

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划 (优秀9篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇一

一、体育场馆简介

安福县体育中心是完善城市功能，提升城市品位，建设宜居城市，满足群众运动、健身、休闲、娱乐需求的公益工程。该工程11月18日奠基，12月底竣工。包含体育馆、体育场、健身广场、体育公园、环场馆路和防洪堤，占地166亩，总投资亿元。体育中心办公室是体育馆的运营单位，旨在服务全民健身；组织体育赛事。上级主管单位是安福县教体局。

体育馆内设篮球馆和游泳馆。球馆大厅m²设有2500观众席，可举办篮球、排球、羽毛球、乒乓球、体操、武术等赛事或大型集会和文艺演出等。游泳馆配有25*21m泳池和池水恒温循环系统，观众席500座，是室内游泳训练、比赛场所。

体育场位于体育馆东南面，是椭圆形封闭式田径运动场，内有400米塑胶跑道、足球场和田赛项目场地，东西两面的观众席、观礼台可容纳6000人就座。

二、免费或低收费开放项目、开放时间 & 收费标准

(一) 室外免费开放项目、场地和开放时间

场地：体育场，健身广场

收费标准：全年免费开放

（二）低收费开放项目、开放时间及收费标准

项目：篮球，羽毛球，排球，乒乓球，游泳

场地：篮球馆，游泳馆

收费标准：游泳馆30元/次，篮球馆10元/次

三、举办体育赛事、体育活动、体育培训情况（见附件1）

四、群众参加体育赛事和体育活动、接受体育培训、进行日常健身服务情况

（一）室内体育场地

体育场核心区、体育馆和游泳馆计划全年接待不低于108000人次、月均接待不低于9000人次、日均接待不低于300人次，全年室内体育场地每万平米平均接待不低于58000人次。

（二）室外体育场地

体育场核心区、体育馆和游泳馆外围体育场地设施计划全年接待不低于720000人次、月均接待不低于60000人次、日均接待不低于2000人次，全年室外体育场地平均每万平米接待不低于460000人次。

五、为群众身边的体育组织服务情况

截至2022年底，体育场馆将为14个运动项目俱乐部（群众体育组织）提供活动场所，会员总数将达到2300人（有关运动项目俱乐部、群众体育组织名单及其联系人、联系方式见附

件2)

六、成本支出情况

2023年场馆开放成本支出预计最低为90万元，其中水电汽热能耗支出最低为35万元。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇二

一、培训目标

通过培训，使学员成为具有良好职业道德，初步掌握汽车驾驶及维护技术理论，懂得交通安全法规，具备独立操作技能的驾驶员，驾校教学计划。

二、课程设置与教学要求，课程内容包括：

- 1、讲解职业道德，在讲解《道条》的基础上讲解道路交通规则通常识及汽车构造方面的有关知识，完成理论考试。
- 2、组织学员驾车，讲解安全常识，上下车姿势及座位调整。
- 3、介绍仪表和操作机件的`功能及运用。
- 4、冷排档训练：熟悉手制动、离合器、加速踏板和变速杆的配合。
- 5、热排档训练：熟悉手制动、离合器、加速踏板和变速杆的配合。
- 6、在熟练掌握发动机启动和停熄的基础上练习起步。
- 7、按照起步和停车的操作顺序，掌握运行状态下的换挡方法，工作计划《驾校教学计划》。

- 8、进行直线进退、“8”字形、蛇形行驶及方向掌握能力训练。
- 9、场内训练单边桥、坡道起步、侧方位停车、直角弯路、起伏路、圆饼路、直线倒车、限宽门。
- 10、场内训练定点停车、连续换档。
- 11、掌握行车路线、培养超、会车估计和观察力。
- 12、体会方向盘自由行程、行驶速度及转弯角度。
- 13、掌握会车、超车、让车的基本要领及安全操作。
- 14、场内倒桩移库训练。
- 15、重点科目训练：在起步、换档（增、减档）、转向、制动、停车、倒车等科目训练的基础上，进行综合训练、提高驾驶实际操作技能。
- 16、在反顺支线的基础上、进行场内红外线倒桩移库综合驾驶复习，迎接桩考。
- 17、针对道路观察和实际驾驶操作存在的问题，组织学员进行重点综合训练，掌握操作顺序、要领及行车安全，巩固提高训练成绩，迎接路考。

三、通过教学使学员达到如下要求

- 1、恪守社会公德和职业道德规范，加强法制观念，遵纪守法；
- 2、掌握道路交通安全法规和安全行车知识，了解交通事故处理方法；
- 3、了解汽车的分类和总成各结构、作用；

4、掌握汽车维护等级的划分，能进行日常维护、诊断和排除汽车发动机油、电路一般常见故障。

7、能根据道路交通条件和气候特点，合理控制车速和选择行车路线，基本做到：观察周到、判断准确、反应迅速、操作熟练、措施得当，独立驾驶准驾车辆。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇三

一、统一思想，提高认识，广泛宣传。

汽车驾驶培训教练员是推动驾驶员素质教育的重要实践者，是普及道路交通安全知识的第一宣传员，也是铸就道路交通安全防线的关键执行者，教练员素质的高低，直接关系到驾驶员培训的质量和道路交通安全。教练员再教育培训，是提高全体在职教练员的整体素质和促进教练员专业化技能提高的有效途径，也是全面实施素质教育的关键。首先，是领导班子成员统一了以上思想认识，同时领会到对教育员再教育培训工作的开展有仅有利于社会，也是提高本企业员工队伍中广泛宣传，动员每位在岗的教练员积极参与学习，不断提高自己的专业知识、技能水平。

二、制定方案、加强领导、确保落实。

我们成立了再教育培训领导小组，由分管理驾驶培训领导主要负责，由驾驶培训部门具体组织实施，并制订了周密的培训方案，分为三个步骤，搞好两个结合，把本次教练员的再教育培训工作，作为进一步提高教练员素质的抓手，作为推动公交驾校培训质量的契机，精心地策划再教育培训方案。三个步骤即：宣传发动、组织实施、考核检查。两个结合即：一是将教练员参与培训的情况与教练员业绩考核相结合，二是将再教育培训工作与日常教学工作，创新教学管理方式、方法相结合。在再教育培训工作中，我们明确了以科学的发展观统领我们的教学工作，主动适应当前的教育改革和发展

的需要，坚持面向全体教练员，着眼提高，按需施教，有针对性、科学性、实用性地安排教学计划。

负责组织实施的驾培部为教练员再教育培训作了大量的工作，清理各分校教练员人数，整理教练员资料、摸清每个教练员的状况。由于我校上半年招收学员达千余人预计6、7、8月份为培训、考试的高峰，不能分期分批参加教练员再教育培训，经向运管处驾培办领导请示，定于9月5日、6日在学校内进行集中培训两天。学校领导做了培训前动员工作，动员会上再次重申外聘教练员培训不合格就辞退，内部教练员培训不合格就待岗再培训考核的制度。我校96名教练员全部参加了再教育培训，两天的培训中我们聘请了有关交通道路方面的专家授课，全面系统地讲解了机动车驾驶培训相关的法律、法规；教练员的职业行为规范、必备的交通安全意识、实用教学心理学、规范化教学、必备的教学技能等知识，使我们的教练员在理论知识的掌握、理解上有一个大的飞跃。

培训期间我们严格落实考核制度，每天打两次考勤，由于宣传工作深入、制度措施到位，整个培训无一迟到、早退、旷课现象发生，教练员们都能认真听讲，做好笔记，课堂纪律较好，一致通过考试，得到培训单位的好评。

三、搞好结合、不走过场、重在实效。

公交驾校领导深刻认识到这次开展教练员进行再教育培训工作，目的是为进一步加强机动车驾驶员培训行业管理，规范机动车驾驶员的管理工作，提高机动车驾驶教练员的遵章守纪意识与执教服务质量、减少违章违纪行为，提高全市持证教练员的交能法规、行业管理法规规定的认识及安全意识等教练员素质和提高教练员正确使用机动车驾驶培训学员ic卡计时设备的能力。通过再教育培训工作的开展将大大促进各驾校员工素质的提高，各驾校培训质量的提高。因此，作为我们驾校在参与此项工作中，一定不能走过场，在整个教育培训活动中有机地将教练员参与培训的情况与教练员业绩考

核结合起来，将再教育培训工作与日常教学工作，创新教学管理方式、方法相结合。

1、教练员参与培训的情况与教练员业绩考核结合。使教练员在学习培训过程中增加了紧迫感、增加了压力。我校驾驶员年龄普遍偏大，平均年龄40多岁。在教学过程中形成“两高、两低”即：专业技能等级高、文化程度较低，实际操作教学水平高、理论授课水平低。在学习培训期间很多教练员对知识的理解，掌握和答题的方法，叙述感觉很困难，但他们都克服了各种困难如：年级大、视力不好、提笔忘字等较好地完成了学习任务，青山分校教练员邢启增家住武昌，年级大，患有糖尿病、培训期间每天按时到校上课，上课笔记做不过来，中午吃饭时间，找年青的教练员借笔记抄。休息时，教练员们都相互交流、互相传授着知识。教练员再教育培训工作的开展在教练员中掀起了一股学知识、学技能的高潮。

2、将再教育培训工作与日常教学工作，创新教学管理方式、方法相结合。为了配合再教育培训的深入开展，我校结合教学经营的工作实际，在全体教练员中开展了“创最佳经营业绩，争当优秀教练员”竞赛活动，组织和发动各分校员工大战100天，全力抓好安全训练、文明教学、优质培训。各分校按照要求，有计划、有措施、有奖励的.制定了各自的教学竞赛方案，真正做到一级抓一级，层层落实，在此次竞赛中涌现出一大批优秀的教练员。中北分校教练队长卢小明不但要管理分校日常训练，自己还亲自带车教练。他在指导学员的过程中从来不发火，初上车学员难免有些动作不协调，从来不嫌麻烦，一遍又一遍地耐心指导，每到考试时，卢队长要为学员安排临考前的强化训练，吃下颗定心丸，考试很容易过关，卢队长还在方法上融入应试注意，应考要点，像卢队长这样“以技教人，以技服人”的优秀师傅实在难得。青山分校雷祥华师傅从教20多年，经验丰富、态度和蔼、教学方法多样化。在训练中，他对初学者总是不厌其烦地一遍遍讲解，手把手地教，直到弄懂为止，从来不对学员发火，更没有粗脏话，在工作上他宁可自己辛苦一点，早来晚规，带病

也要完成学校安排给他的所有任务，对学员赠送的礼物他都婉言谢绝，更没有索要事情发生，雷师傅为人和敬业精神难能可贵，令人敬佩，他用自己的实际行动兑现了“善待学员”的诺言，也为我校树立了良好的形象。像这样的优秀教练还有岱山分校汪继明、古田分校肖诗新、杨家金等，他们爱岗敬业，从不计个人得失的精神，值香每一个人向他们学习。这次竞赛活动充分调动广大教练员的工作积极性，教练员之间互教互学已蔚然成风，教学培训质量上了新台阶。

此次教练员再教育增训活动的开展强有力的推进了我校员工培训工作的开展，提高了员工的整体素质，促进教学管理、教学质量上了一个新的台阶。可以说我们通过教练员再教育增训活动的开展取得了实效。在今后的教学管理过程中公交驾校将继续组织多样化的学习、培训活动，全面提高教练员的整体素质，努力推动教练员再教育培训工作走向规范化，制度化和科学化，为教育培训中心和谐、稳定、可持续发展打下坚实的基础。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇四

1、原地摆臂练习：两腿前后开立，躯干自然正直，大小臂屈成90度，手自然半握拳，两侧前后摆臂。前摆稍向内，不超过身体中线；后摆稍向外，手摆至髋部。

2、原地摆臂配合腰髋练习：原地摆臂练习配合腰髋转动，腰髋沿身体垂直轴扭转，左臂向后摆时，左髋向前中转动，异侧成自然的反向运动。

4、高抬腿走练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，以髋带大腿成水平，小腿自然下垂，支撑腿蹬伸充分，注意两臂与两腿协调配合。

5、高抬腿跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，由高抬腿走过渡到高抬腿跑，注意动作的连续和节奏。

6、车轮跑练习：两腿交换蹬摆，充分折叠快速鞭打摆动，摆动腿摆至水平时，小腿由大腿带动做鞭打动作，前脚掌积极后扒着地，支撑腿充分蹬伸。注意两臂积极摆动配合。

7、后蹬跑练习：后蹬时支撑腿髋、膝、踝充分伸展用力，以脚趾蹬离地面。摆动腿屈膝向前摆动成水平，小腿自然下垂。注意两腿的蹬摆配合。

9 加速跑练习

五 放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇五

对于游泳训练而言，采科学、合理的训练手段，可改善人机体形态，转移人体物质能量，发挥人体潜在能力，调节外界环境运动。在体育项目中，游泳运动区别于走、跑运动，漂浮是游泳运动最为显著的特点，在游泳运动时，必须通过消耗自身能量，克服水面阻力，而阻力大小，与游泳者身材、游速、水质相关。由于漂浮作用力，游泳所需能量，远远大于跑步能耗。在游泳运动时，有氧代谢十分明显。若距离越短，人体无氧代谢比重愈大。另外，运动员的体能，和机体器官水*、形体结构、储备心理、外界环境、意识品质等因素有关。所以，对于游泳运动员而言，体能主要为代谢状况、技能水*和形体结构的综合型表现。

现阶段，运动训练理念不断更新，人们逐渐认识到体能训练重要性，在体能训练中，游泳运动主要包含如下三个方面。

首先，一般身体训练。对于运动员而言，一般身体训练是项目运动的基础，是运动物质基础。而游泳运动员必须扎实机体能量基础，根据生理、解剖与生化知识，结合一定训练方法、手段，提升运动耐力度与柔韧度，增强运动速度与力量，为专项运动打下坚实基础。

其次，专项体能训练。一般来说，专项体能训练具有针对性特点，主要包含耐力、柔韧、速度与力量训练，提升机体与水体环境的适应度，加强抗时差训练，提高抗缺氧能力。在游泳训练中，主要包含水上训练、陆上训练。游泳运动员必须在水中快速前进，有快速第一步，了解水中状况，做出最快速反应，在任何时候、任何方向，均可快速前进、连续前进。而实现这些目标，游泳运动员必须具备良好的力量保证、体能保证，运动只有具备最佳的身体状态，方可获取专项体能训练的最佳效果。

第三，综合体能训练。可以说，综合体能训练是一般身体训练、专项体能训练的综合与升级，主要指运动员心理与智能、技能与战术的训练，通过实战训练，提升运动员的综合体能。在游泳运动训练中，主要包含单一、复合与表达等三种运动能力培养。其一，单一运动能力。在体能训练中，运动员专门训练单一动作，将整套动作分解为几个独立、单一的动作，教练进行个别指导，进而提升运动员的整体水*；其二，复合运动能力。通过单一体能训练之后，再进行连续、系列的动作训练，因游泳运动动作呈周期性特点。

游泳运动训练是一项专业性、特殊性的运动训练，因运动员诸多因素不同，为确保训练效果，必须按照一定原则进行训练。对于运动员而言，机体呈综合、不均衡、局限与专项等特点，进行游泳训练时，必须按照如下原则。

首先，个体差异。在现代体能训练中，集中体现了区别对待与极端个体化原则，通过体能训练，使运动员心理活动、物理活动不断推向极限。而运动员自身状况，决定着体能训练效果。在不同阶段，运动员的体能发展存在差异。解决某一因素后，原来次要因素会凸显出来，必须转移训练重点，使主导因素突出。

其次，科学安排体能负荷。在体能训练中，主要包含强度负荷、数量负荷。而游泳运动训练，基本是“年、月、周”的

次数训练，强度指速度与时量的练习质量，数量为训练基础，强度为训练核心，关系着负荷认识基本。在游泳比赛中，同等距离的游泳比赛，游泳快慢是强度、速度的竞技比赛。而数量作为训练基础，确保机体变化持久、缓慢，可以说，强度与数量相互补充，若侧重单一效果训练，必然影响体能训练效果。

第三，系统性原则。游泳运动的体能训练，作为连续性、变化性过程，是一个生物改造、训练积累的过程。为保持训练效果，必须进行长期体能训练。而现代训练作为训练、恢复的有机结合，训练是为提升机体能量，恢复则为进一步提升。因此，体能训练是一个“负荷到疲劳、恢复到再负荷”的过程，也是一个现代运动训练模式，在训练过程中，集中体现了人体生物学规律。科学安排休息、负荷，是系统性训练基本要求，是体能训练的重要原则。

第四，训练负荷专项。体能训练必须符合专项要求原则，针对某个专项训练开展体能训练。每个运动员因生理学因素、遗传因素不同，在战术融入这些因素，进而提升竞技水*。现阶段，竞技运动需求不断提高，职业游泳员和业余游泳者相比，生物力学、机体生理等要求不同，游泳运动员若想提升游泳水*，需具备超高战术水*，以良好体能为基础。通过体能训练，可提升先天遗传优势，例如心脏体积、肌纤维体积等，依靠专项训练，使各遗传因素得以充分发挥，使竞技能力最大化。

第五，时空性原则。对于运动员而言，体能训练作为客观性、特殊性物质活动，与空间、时间无法脱离，时间特征是一个训练周期，是横向发展的集中体现。而空间特征是训练方法与训练手段，是纵向发展的集中体现。而体能训练，是对时间、空间的处理过程。

全面发展运动员的体能、体质，提高与游泳技术、战术相关的专门素质，挖掘运动员的身体技能潜力，尤其是提高构成

游泳技术、战术要素的速度、爆发力、灵敏、协调反应和平衡能力，从而保证运动员掌握新技术的数量和质量，提高运动员的竞技水平，增强游泳比赛的应变性能力，延长运动员寿命，减少运动创伤，培养优良作风和顽强的意志品质。笔者认为，对于游泳运动员而言，在体能训练中，必须满足如下要求。

首先，树立正确训练观。在体能训练时，需全面认识体能训练含义，训练身体素质的同时，还需注重身体机能、身体形态训练。而教练员必须不断更新训练知识，方可真正了解体能训练含义，在实际训练安排中，纳入科学训练理论。因此，教练员必须树立正确的训练观。

其次，合理运用各种恢复手段。在国际体坛中，训练比赛成果，有一半取决于恢复训练。在游泳训练中，合理运用恢复手段，采取心理、医学生物、营养补充等恢复手段，使训练得以事半功倍。所以，对于每位运动员、教练员而言，必须高度重视恢复手段的运用。

第三，科学安排专项、一般体能训练。立足人体结构角度，人体作为有机整体，具有局部功能优势。专项、一般体能训练，构成了全面训练体系。一般训练，是为提升运动员的健康水平、身体素质。而身体素质不是特殊性、专项性运动能力，却是专项成绩的基础。若仅开展专项体能训练，运动员的机体机能、系统机能无法提高，专项系统也无法明显提升。而一般体能训练作为基础性训练，提升机体总体水平，是专项训练的前提、保障。

第四，培养意志品质。由于长期体能训练，运动员通常会觉得疲劳，部分体能训练十分枯燥、单调。在游泳项目中，运动员的心理稳定、感情控制、情绪自律能力，是游泳成绩的重要影响因素。所以，体能训练不仅是机体训练，更加要注重思想教育，提升运动员的训练意识，培养运动员的坚强、刻苦精神。

综上所述，在体能训练中，必须了解训练理论，掌握生理学基础，对于训练的恢复、数量、时空、强度等因素，必须合理安排，确保机体适应能力、反应能力最大化，进而提升训练效果。只有这样，方可准确把握训练各要素，使之互相作用，使训练过程更具组织性、合理性，有利于选择最佳训练手段、方法，获得最佳训练效果。同时，运动员能否提高运动水*，除先天遗传因素，和科学训练具有巨大关系。

身体机能适应能力、反应能力具有一定规律，不是刺激强度愈大，训练效果愈好，应该有机结合运动负荷和运动恢复，根据机体变化规律，科学安排运动训练，方可获得最佳训练效果。所以，要想提升体能水*，必须掌握训练生理学知识，掌握机体刺激反应、恢复规律与适应规律，促使体能训练效果最大化。

——篮球学期训练计划

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇六

王世旭

光阴似箭，日月如梭，转眼间半年的时间又要过去了，武术队的成立到现在也有半年之久了。

由于大多数同学没有武术基本功，所有的一切都要从头开始，所以我们更有针对性的进行训练，常常一节课只重点训练一个项目，但对训练的水平和学生所要达到的程度都有比较高的要求。所以，一个学期下来，虽然每个学生学的内容可能不是很多，但却出奇的精到。学生各方面的身体素质，比刚开始发生了翻天覆地的变化。比如说被劈腿，刚开始几乎没有一个同学能下去，经过半个学期的刻苦训练，已经有多半的同学能达到老师的要求。这为下学期的深入学习打下了坚实的基础。

武术的训练讲究的是坚持不懈，要想练就一身好功夫，需要队员们付出诸多的努力，这除了在周三武术兴趣课上一小时的训练外，更多的，是学生在课外，家中的自我锻炼。这样才能不断巩固和提高学习的效果。很可喜的是，武术队的许多队员，能够利用课外时间，对自身进行训练，不断提高自我。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇七

跆拳道项目是我校创建特色学校的主要内容。自开展此项活动以来，深受小学生喜爱。到目前为止，我校已对全校学生普及了此项目，包括：简单的腿法、拳法、掌刀、跆拳道道操、跆拳道品势舞、跆拳道品势太极八章。在特色活动当中学生恪守中国跆拳道协会的爱国主义精神，学习并遵守跆拳道精神。学生的学习兴趣浓厚，积极性非常高。每逢庆节日演出，学校都会不失时机的给学生搭建展示自我的平台，真正达到“立德树人，尚武强身”的目地。

以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。从字面含义可以看出，是种手脚并用的武术搏击，但在有些竞技比赛中，如奥运会，部分技术，特别是手技，出于保护运动选手、增强比赛观赏性等原因而被限制。具体要求即手的攻击动作只可使用正击拳，且只能攻击躯干部分被护具保护的位置。

跆拳道更是一门渗透着精神魅力、一种强健人体魄，锻炼人意志，陶冶人情操的运动。它有着上千年的发展历史，经过二十世纪近百年的发展已逐渐风行于世界各地，为广大的武术搏击爱好者所喜爱。跆拳道是一种以脚和拳为自然武器的一种武术搏击门类，以动作优美、速度敏捷而著称。

经过一年的教学实践，发现特色跆拳道活动课程对学生增进健康，塑造美的形体，陶冶美的情操等各个方面都起到了很多积极的作用。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇八

根据《教育部关于做好“本科教学工程”部级大学生创新创业训练计划实施工作的通知》（教高函[2012]5号）精神，各高校纷纷制订大学生创新创业训练计划（以下简称“训练计划”）工作方案。

一、学校开展创新创业训练计划的工作思路

实施“训练计划”有利于学院转变教育思想观念，进一步推进人才培养模式改革，探索大学生参与科研和创新创业实践的机制，更好地培养适应区域经济发展需要的应用型人才。

（一）开展形式：两级管理、立体化平台

训练计划的开展采取校、院“两级管理”模式。校级管理的职能主要是组织开展“训练计划”，搭建大学生创新实践和创业训练平台，出台相关政策和管理办法；院级单位的主要职责是实施创新创业“项目驱动式管理”，充分调动师生的积极性，落实训练计划的细节工作，确保创新创业训练计划的有效实施。校、院二级在开展训练计划过程中，应明确职责分工、建立协调机制，搭建训练计划开展的立体化平台。创新创业项目训练的平台不仅需要资金支持、设备器材、基地建设等硬件支持，规章制度的及时出台、氛围的营造、多种形式的推广活动等软件建设同等重要，后者往往是平台搭建过程中容易忽略的内容。

（二）开展路径：项目驱动、循序渐进

创新训练项目、创业训练项目和创业实践项目构成了训练计划的三个层次，它们之间相互作用、紧密联系，低级训练项目为上级提供保障和支持。训练项目的开展以创新能力和创业意识培养为主线，以“项目驱动教学”为起点，创新教学模式，理论与实践紧密结合，通过项目驱动强化实践训练环

节，培养学生的创新意识、创新能力以及自主学习的习惯，学会如何去发现问题、思考问题、寻找解决问题的方法；继而以工程实践中心和创业实践中心为平台，积极培育优秀创新创业团队，发挥他们的引领示范作用，推动全校大学生广泛参与创新创业训练的积极性，最终形成大学生创新创业训练体系。

二、学校实践创新创业训练计划的途径

（一）改革人才培养方案

1. 深入项目教学改革。在现有项目教学开展的基础上，在更大范围、更多专业和课程上开展项目教学，以项目教学为起点，有序开展训练计划工作。

2. 普及创新学分制。以学分制形式纳入各学科、专业创新人才培养方案，学生可自主选择参加计划中的有关项目活动，根据其活动情况或按取得相应项目的成果可以获得一定的创新创业学分，作为学生毕业的必修学分。

（二）完善组织机构与管理体制

1. 建立“校院两级管理组织”。校级管理组织层面，在现有校级大学生创新创业工作领导小组的基础上，完善工程训练中心的职能，负责计划工作的全面开展和实施；成立校级学术性专家组织，服务于项目的申报、评审等工作。院级管理组织层面，进一步完善二级学院相关组织机构的职能，明确直接责任人、组建工作小组。（1）充实“大学生创新创业计划工作领导小组”。大学生创新创业工作领导小组由学校主管教学副院长担任组长，教务处领导、各学院院长、系（部）主任、教学副主任及相关人员担任成员。领导小组定期召开工作会议，研讨我校大学生创新创业活动的开展情况以及经验交流。（2）建立健全工程实践中心的职能。将现有分散、院系自管的创新创业训练基地整合为工程实践中心，集中为

创新训练和创业训练项目提供场地、设施设备的支持，合理安排和协调创新团队的活动，提高实训基地使用效率。（3）成立“大学生创新创业计划工作专家委员会”。学校将组成由分管教学的副院长为组长，教授、行业专家等为成员的专家委员会（专家委员会在组建中，委员会名单见附件二）。专家委员会按照学校现有学科成立对应专家委员会，一是对工程实践中心的工作给予建议和指导，二是负责对申报项目的立项审核、中期检查、验收评审工作。

2. 建立“校院两级管理体制”。为保证大学生课外创新活动的正常开展，学校从人才培养模式改革的高度，顶层设计、系统规划、分块实施、突出特色，构建以项目负责制为基础的组织管理及运行体系。探索在师生培训、目标管理、考核评价、资源共享等方面建立上下级机构及二级机构间的分工与协作机制（组织结构和管理体系见图1）。

（三）注重计划的组织与实施

1. 训练计划实现过程。以创新训练项目、创业训练项目和创业实践项目的层次为逻辑指导，以创新能力和创业意识培养为主线，以“项目驱动教学”为起点，创新教学模式，理论与实践紧密结合，通过项目驱动强化实践训练环节，培养学生的创新意识、创新能力以及自主学习的习惯；继而以工程实践中心和创业实践中心为平台，积极培育优秀创新创业团队，发挥他们的引领示范作用，推动全校大学生广泛参与创新创业训练的积极性，最终形成大学生创新创业训练体系。

2. 训练计划实现形式。训练计划的组织由科研创新训练计划、创业训练计划、科技竞赛计划、人文素养提高计划和职业技能培训计划、经营模拟计划和实践体验计划等七个子计划构成。

以上七个子计划具体以学生科技活动、科技竞赛、创业项目、创业指导、人文素养和思想素质教育、品牌讲座、社团活动、

理论与人文类竞赛活动、文艺体育活动、社会实践活动、职业技能培训等课内外活动整合形成。

球馆教练工作计划 球馆运营日常工作计划篇九

1、运动有“度”。经常运动有助于防止或控制高血压。每天进行中等强度有氧运动（如快走等）30分钟就能使血压指数下降5—15个毫米汞柱。运动降压应循序渐进，强度逐渐加大。

2、做好热身和整理运动。美国心脏协会表示，高血压患者运动时，应注意运动前热身和运动后的整理。这些运动有助心率逐渐提高或降低。原地踏步或跑步机步行10分钟就是不错的选择。

3、戴个心率表。心率表有助于快速显示心率变化情况，比手动数脉搏更便捷准确。最好问清医生自己的最佳运动心率范围。

4、开始运动宜慢。对于从来不运动的人，开始运动时一定要“慢”，防止意外受伤。比如，可以从10—15分钟自己喜爱的运动（户外散步或跑步机运动）开始。随着身体状况的改善，可以增加运动时间及强度，直到达到每天运动30分钟的目标。

5、了解运动安全事项。高血压患者无论进行何种运动，都应注意运动强度的上限。一旦感觉头晕或者胸口、手臂、喉咙不适，应立即停止。另外，天气炎热或潮湿时，运动应减速，或者改在空调房间运动。

6、在运动中找回乐趣。别把运动想得太苦，选择喜爱的运动项目。日常家务、养花种菜、擦窗、步行或骑自行车都是有益心脏的运动。开车族将车停得远一些，乘公交者提前几站下车，都是不错的选择。

7、试试“迷你运动”。忙碌的一天中，可以分散进行多次的10分钟短时“迷你运动”。比如，原地跳跃、健美操或用拖地10分钟等。三个分散的10分钟锻炼的效果等于连续锻炼30分钟，可以使心脏更健康，血压更*稳。

8、肥胖者适合的运动。体重减轻公斤即可让很多体重超标者降低血压。哑铃、杠铃、举重机、仰卧起坐等多种运动都可增强耐力，有助于减少体内脂肪、增加肌肉群和促进新陈代谢。如果不喜欢耐力运动，不妨选择游泳。游泳30分钟可以降低体内肾上腺素水*，从而缓解血管压力、降低心率及血压。

1、运动量不宜过大。冬季锻炼对人体的热能消耗大，容易疲劳。运动时的时间和强度以人自感疲劳为第一原则，过于疲劳，人的抵抗力下降，不仅不能运动强身，反而会让病原菌乘虚而入，得不偿失。

运动量究竟应该是多少，可以根据自我感觉判断，经过锻炼后，全身舒畅、精神愉快、体力充沛、睡眠良好，说明运动量掌握得比较适当；如果锻炼后感到十分疲劳，甚至在休息一夜后仍有疲劳感，并有头晕、心慌、恶心、食欲不振、四肢无力、睡眠不佳等症状，就说明运动量过大。

2、热身时间要长。冬季运动前的热身活动一定要做得充分到位，否则很可能因为温度低，人体肌肉伸展性降低，关节比较僵硬，而造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。一般情况下，运动前的热身活动在5分钟左右，但冬天应多花一倍的时间做热身，最好达到10~15分钟。热身时最好先做动态拉伸，然后做一定强度的快走或慢跑等，直到微微出汗、毛孔张开为止。

3、衣服不能过紧或过厚，不要戴口罩。冬季锻炼穿着衣物要轻软，不能过紧，开始可以多穿一些，热身到身体发热并开始出汗时，再脱去多余的衣服。需要特别提醒的是，冬季跑步不要戴口罩，因为多数口罩不够透气，跑步时空气循环聚集在口罩内，不但新鲜氧气不足，反而会吸入过多废弃的二

氧化碳，使人头晕、气短。如果怕冷空气，可以用三角巾挡风保暖。

4、最好不用嘴呼吸。天冷时锻炼应该主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴。因为鼻黏膜的血管丰富，腔道弯曲，对吸入的冷空气有加温和湿润的作用，可以避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。

如运动量大，只用鼻吸不能满足供氧时，那就得借助于口来帮助呼吸。一般情况下，口张开，上齿轻触下唇，舌微舔上颚，让冷空气经牙缝进入，经舌头阻挡吸进，就不会严重刺激呼吸道。