

最新大学新生培训心得 暑假培训心得体会大学生(优秀10篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

瑜伽馆工作计划篇一

武术教学班人数较多，出现一些人数参差不齐的现象，但也基本上是上个学分选项时的基本情况，对于学习时起到这个项目的连续性有一定的帮助。学习时也能了解到教师的教学意图，这样方便教学的总体安排，也可在一定程度上增加一些技术难度与要求。

建立“健康第一”的理念，培养学生的健康意识和体魄，进一步激发学生的学习“永春白鹤拳”兴趣，培养学生的终身体育意识，以学生身心健康发展为中心，重视学生主体地位的同时关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益，以及多样性和选择性的教学理念，结合学校的实际情况，设计本教学工作计划，以满足学生选项学生的需求，加深学生的运动体验和理解，保证学生在本“永春白鹤拳”选项课的学习中修满2学分。加强学习“永春白鹤拳”的基本套路，加强学习的兴趣，提升学生本身的素质，特别是武德的培养。

- 1、养成良好的练武的锻炼习惯。
- 2、根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划。
- 3、学会评价体育锻炼效果的主要方法。

- 1、认识武术运动项目的价值，并关注国内外重大体育赛事。

2、有目的的提高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用能力。

3、学习并掌握社会条件下活动的技能与方法，并掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。

1、能通过多种途径发展肌肉力量和耐力。

2、了解一些疾病等有关知识，并理解身体健康在学习、生活中和重要意义。

3、形成良好的生活方式与健康行为。

瑜伽馆工作计划篇二

(一) 策划背景

梧州相对于忙碌的大城市而言是个较为休闲的城市。根据《梧州市市民休闲行为方式及其特征调查报告》中可以知道梧州市民随着社会经济的发展和科学技术的不断进步以及人民物质文化水平的提高，梧州市市民的闲暇时间的总量相对较高。城市居民对休闲生活质量要求的不断提高，休闲方式日趋多样化，对于休闲时间的分配也越来越丰富，从而对于休闲方式的多样性要求也日益提高。梧州学院坐落于这个对于休闲活动有着较高要求的城市，在一定程度上也影响到了梧州学院学生的生活偏向。

大学生处于离开高压的高中生活和充满吸引力和诱惑力的社会生活中的大学生活，学生对于自身的身体素质有着不同与高中的要求。有着对于在自身能力开发过程中的好奇与敢于尝试，但是却有着一定程度上对于事物了解的不全面与看法的片面性的特点。

瑜伽通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀来刺激身体

恢复本身的自觉与自愈，改变人的亚健康状态。瑜伽通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，通过强化腹腔内脏器官，除去身体的不安定因素，保存并增加体内生命能量使之不浪费不虚耗，从而令身心健康自然统一安定。

而梧州瑜伽相对于其他城市起步较晚，对于市场的开拓程度较低，宣传力度一般。而对于梧州学院的学生而言，瑜茜茜瑜伽店在梧州学院的宣传手段较为单一，力度不强，在临近假期的时间里，茜茜在其中发现了商机，并有了在校内进行宣传的决心。

(二) 策划目的

针对梧州学院学生的消费等各方面情况来制定相应的瑜茜茜瑜伽品牌推广方案。使茜茜瑜伽店在梧州学院增加其品牌影响力，达到广而告之的目的。增加梧州学院学生对于瑜伽和茜茜这个品牌的了解，认知，从而。使茜茜在梧州学院其市场占有率得到提升，达到个梧州学院学生和茜茜双赢的局面。

(三) 策划调研方法

以调查问卷形式在梧州学院校道上随机发放，并现场填写。调查问卷相关内容经过细致的讨论，于12月1日中午在梧州学院十字路口发放。一共发放210份，回收199份，回收率高达94%。排除由于随机调查所产生的误差，调查结果仍是有效，为进行此次瑜茜茜品牌推广大赛提供了强有力的资料证明。

二、策划主题与目标

策划主题：让专业成为一种态度

瑜伽馆工作计划篇三

一、现状分析：

虽然是一个有着二十年教龄的老教师，有一定的教学经验，但在技能和教科研方面还有待提高。

优势踏进幼儿园，让我对教育孩子有了一定的经验和心得，让我在面对孩子的时候少了一份刚踏上工作岗位时的担心和无措。随着与家长工作的开展，在家长工作方面积累了一定的经验，并且我和班中家长的关系比较融洽，家长也很体谅、配合老师的工作。

不足：

在幼教职业班的学习中，我虽然学过一些乐器、舞蹈、手工制作等专业课程，可从教学的角度，我觉得我的教学活动组织能力较弱。随着教学工作的不断深入和开展，我必须加强基本功的训练，尤其是怎样掌握教学技能技巧的提高，敢于接受新事物的挑战，乐于接受教学新理念的冲击。

二、个人发展目标做一名有思想、有创新意识的幼儿教师。

三、具体措施、认真学习提高专业理论水平认真参加幼儿园组织的各种学习，努力争取学习机会。利用工作之余学习《幼儿园教育指导纲要》、《早期教育》等幼教书籍，并在教育教学实践当中不断提高自己的教育教学水平。在教育教学实践中积极总结经验，撰写主题反思和教育随笔。努力使自己的专业理论知识再上一个新的台阶。

认真实践，提高教育教学水平。

认真填写周计划表，认真备课，组织好每一节课。开展课题研究，积极根据幼儿园主题教育的内容及季节、节日的变化

进行班级内环境创设。积极参加园内的教研活动，做好上公开课和听课工作。

努力学习提高自身素质。

四、三年规划：

（一）

- 1、与搭班教师配合默契，培养良好的班级常规，做好幼小衔接的工作。
- 2、努力学习比较系统的专业知识、教育科学知识。
- 3、认真排练好六一节目。

（二）

- 1、注重自身创新精神与实践能力初步形成自己的经验并提高自己的技能。
- 2、不断提高自己的师德修养，丰富自身的人文底蕴。
- 3、积极参与幼儿园建设并发言献策，让自己真正成为幼儿园的一份子。

（三）

- 1、知道教师的职业价值，逐步树立现代教育观念，形成了自己的一套教学设计、教法和学法指导等教学方式。
- 2、努力进取，积极参与“优质课”的评选活动。
- 3、具备创造性思维能力、生动、流畅的口语表达能力对于一个教师的成长来说，坚忍不拔，刚强不屈的意志是非常重要的

的。行百里半九十的人，不可能取得成功；而真正的成功者是坚持走完最后的十里路的人。

瑜伽馆工作计划篇四

本专业主要培养一定的绘画专业知识和基本技能，了解绘画的基本规律，掌握科学的观察方法和表现手法，具有正确的审美和艺术欣赏能力，能在高考中取得好成绩。

掌握临摹、素描等基本造型技巧，色彩、构图、透视等基础知识。能够熟练掌握他的绘画技巧。

充分认识美术在培养学生创新精神和实践能力方面不可替代的作用，结合具体的理论知识，充分发挥学生的实践能力。

学校开设美术高考必修课，比如素描，色彩，素描。本学期开设素描石膏、素描静物、色彩静物、素描等基础课程。

素描：石膏结构与明暗，静物结构与明暗，基础透视理论课；

素描：人物素描；

色彩：理解色彩，色彩基础课，简单静物色彩写生；

周日期工作内容：

第一周——第二周：写生静物

第三周——第5周：石膏几何的明暗草图

第6周——第10周：静物素描

第11周——第12周：了解颜色

第13周——第18周：彩色静物

第19周课堂考试

瑜伽馆工作计划篇五

这学期，在学校的支持和组织下，我们继续开展了美术选修课堂，通过这些活动提高了学生的各项能力，开发了学生的智力，本学期美术第二课堂活动为三到五年级学生，主要学习刮画、版画、沙画、五谷画等。孩子们兴趣很高，都有较大的进步。这些内容丰富了学生对美术的认识，也丰富了作品的效果。同时重视激发学生的创新精神和培养学生的实践能力。孩子们通过思考、讨论、对话、动手等活动，引导学生在美术创作活动中，创造性的运用美术语言；鼓励学生在欣赏活动中，开展探究性的学习，发展自己独特的见解。

本学期我校开展了一系列的比较大型的校园文化装饰：楼道标语、校园文化墙、楼道美化装饰，同时还有很多的宣传海报、展览橱窗、等任务。其中很多都涉及到美术工作，也需要我们各位教师积极参与创作作品。对于学校布置下来的每一项任务，我尽可能的尽自己最大的能力来完成，对于工作中存在的不足，我期待能够得到更快的完善，得到更好的发展。

本学期学校举行各项公开课，家长开放日以及同堂异构等等活动，每一项活动我都积极的参与。认真备课、上课、写教案，并认真学习新课程标准，在课堂上渗透课标的新理念，针对自己平时上课的缺点，在课堂上有目的的锻炼自己，比如上课语言的流利等，并且注重培养学生的兴趣，让学生喜欢上美术课。

课堂之余，我认真参加了学校组织的各种教研活动，五四青年节之际，我们全镇班主任听取了来自山东省曲阜市的张国强教授给我校教师作了精彩的报告，张国强老师是曲阜市实验中学的思想品德教师、德育处副主任，张老师在班主任论坛作了精彩的报告，听了张老师的报告，真的为之感动，他

以自己饱满的热情、不懈的努力在班主任工作上为我们树立了榜样，让我们看到了他洒向孩子的无边的爱。张国强老师用一项项教育小故事告诉我们：我们需要用爱、用心、用情来经营自己的班级，还要学会洞察学生，扑捉教育智慧，学着走进孩子的心灵用心聆听花开的声音，用心灵去走近学生，走进孩子的内心世界，聆听着那一朵朵含苞的鲜花悄悄开放的声音，与孩子们之间一种真实、真诚和充满真情的心灵对话。尽管看起来显得还有些稚嫩，可它们都是原生态的，这应是我们教育者努力追求的绿色的生命化教育。

利用课余时间积极辅导学生参加各种竞赛活动，并取得了优异成绩，山东省“小哥白尼杯”科技竞赛、大爱莱芜和明德少年智能竞赛画展等。期中刘雨晴、刘佳桐获莱芜市科技幻想画一等奖，并推报省里，刘文静、魏雨琪、刘雨晴在大爱莱芜中获一等奖，并推报北京燕园杯，六一儿童节，和孩子们一块制作了“环保服装秀”，积累经验的同时也丰富了学生的课余生活，发展了学生的艺术特长。另外，阅读各种教育书籍，从理论上来完善自己，并虚心向其他优秀的教师学习，取人之长，补己之短，从而使自己进步。

深入学生的学习、生活，了解、关心学生，注意自己的师德形象，重视对学生进行品德教育。教育并且督促其良好习惯的养成，同时发挥好全员育人导师制的作用，利用课余时间常和学生谈话，从生活和学习上尽可能的帮助孩子，平时根据学生的学习方法和思想的转化，经常性与家长取得联系，积极做好德育工作。有力配合了对学生的及时教育和督导。

我除认真参加学校及教研组组织的各种政治业务学习外，还订阅了教育教学刊物，从理论上提高自己，完善自己，课余时间积极撰写教育博客，及时在博客上写些读书体会、课堂反思、教学随笔自己的读书，每次写的都是自己的心得，虽然长短不一，但可以为自己以后的教学积累经验，同时也给自己养成良好记录习惯。

课余积极参与课题研究、积极地参与学科教研、积极撰写论文、坚持向同事学习、请教。也获得了一定的成绩：论文分别在全国及区级比赛中获奖，课件获全国二等奖。本人一直兢兢业业，扎扎实实地做好本行工作。组织观念强，能遵纪守法，坚守工作岗位，严格遵守学校的规章制度。

总之，教学是一门艺术，是没有止境的，反思本学年来的工作的同时，我也在寻找着自己工作中的不足，在美术中有特色、有创意的东西还不够多，对于美术新课程标准的学习还不够深进，在教研方面，虽然自己吸取理论知识，但在教学实践中的应用还不到位，没达到自己心中的目标。

瑜伽馆工作计划篇六

本学期音乐学科教学研究的工作思路是：组织和引导中小学音乐教师认真学习《基础教育课程改革纲要(试行)》和《艺术教育工程规程》，进一步深入研究《九年义务教育音乐课程标准》和《普通高中音乐课程标准》，反思课程改革以来取得的经验和存在的问题，寻找解决问题的方法和策略。在深入推进课程改革的过程中，不断提升“研究、指导、服务、管理”的品质。要以提高中小学音乐课堂教学质量为核心，加强对农村学校和城市薄弱学校的指导和管理，以课题研究和教研组建设为突破口，充分发挥学科中心组和学科基地的功能，加强师资队伍建设，搞好“器乐进校园”和各项艺术活动，努力促进我市中小学音乐教育教学质量的稳步提高。

(一)加强教学研究，推进课程改革。

1. 继续认真学习和研究基础教育阶段音乐学科课程标准和普通高中音乐课程标准，针对中小学音乐学科课程改革中出现的重点问题进行专题研究，寻找解决问题的方法和策略，进一步提高课程实施的能力。

2. 进一步健全中小学音乐教学研究基地，充分发挥学科指导小组的作用，积极开展新课标、新教材的专题研讨活动。
3. 组织高中音乐教师对音乐鉴赏必修模块进行集体备课，开设研究课，进一步提高课堂教学的质量。
4. 学习有关教学策略和教学评价的理论和经验，搞好省级课题《普通中小学音乐学科发展性学生评价的实践研究》，不断完善小学、初中学生学业评价体系。

(二) 加强校本培训，提高实施能力。

1. 继续组织好中小学音乐教师对课标本新教材的实践研究，组织和开展新一轮义务教育阶段的课程培训。
2. 组织中小学音乐教师继续学习常州市中小学音乐学科教学建议，进一步规范教学行为，提高教师课堂教学预设的能力。
3. 搞好高中音乐各选修模块的课堂教学实践研究工作。
4. 开展多种形式的课堂教学研讨和观摩活动，形成具有本地特色的课堂教学新模式。
5. 组织中小学音乐教师才艺大赛活动，促进教师专业发展。
6. 积极发现、总结、推介教学第一线音乐教师的教学经验。
7. 不定期举办专题学术沙龙，营造良好学术氛围，交流教育教学改革的经验。

(三) 搞好课题研究，促进教师专业发展。

1. 组织部分音乐教师结合音乐学科课改中出现的问题，进行课堂教学中有效问题的设计和模块教学方面的课题研究。

2. 研究中小学音乐课堂教学如何关注学生音乐基础知识的学习和基本技能的形成，关注学生在音乐活动中的音乐表现，将基础知识和基本技能融入学生的音乐活动之中。

3. 以小学音乐课堂教学评价、小学音乐学科课堂教学质量检测、初中学生音乐学业考核、高中音乐课堂教学评价为抓手，组织课题组老师搞好省级课题《普通中小学音乐学科发展性学生评价的实践研究》，不断完善中小学学生学业评价体系。

4. 重视中小学音乐教师在音乐专业技能方面的提高与进修，对青年教师的范唱、伴奏能力要有一定的考核要求。

九月份

1. 召开小学、初中音乐学科中心组会议。
2. 思考器乐进校园有关事宜。

十月份

1. 十月教科研月主题活动。
2. 武汉8+1城市圈交流研讨会。

十一月份

1. 中小学音乐教师《会唱歌，唱好歌》专题研讨会。

十二月份

1. 音美教师才艺大赛。
2. 小学音乐教师器乐进校园活动初步验收。

元月份

1、中小学音乐学科课程改革经验交流座谈会。

瑜伽馆工作计划篇七

200*年，我馆将坚持以^v^理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻十六届三中、四中、五中全会精神，实践“三个代表”重要思想，树立和落实科学发展观，构建和谐社会，努力建设山区文化大市。为全面发挥文化馆各项职能，文化馆新一届领导班子经多方采纳意见，制定各种措施，旨在强化组织纪律管理、强化业务素质管理、强化攻关工作、强化培训工作，充分调动干部职工的工作积极性。

200*年上半年工作总结

1、加强管理，制定考勤制度、卫生制度和业务奖励制度等各种制度，并就各人所长，对全体干部职工重新分工，使责任落实到人，充分激励干部职工的积极性。在新的制度下，文化馆工作人员的精神面貌得到很在的改善提高。

2、加强业务工作，全面开展群众文化活动。

(1) 主办春节演出活动，其中包括新春文艺演出和学宫曲艺汇演。馆派出业务人员，精选及排练节目，力求为广大群众献上一台台好戏。

(2) 举办××市首届少儿书画大赛。在各小学和幼儿园书画辅导员的协助下，我们共收集作品三百多件，评出一、二、三等奖若干名，并在春节文艺演出上作颁奖。这次大赛，旨在调动我市少儿的书画创作热忱，提高他们的创作水平。

(3) 做好文化广场演出工作。文化广场演出是文化馆工作的一个阵地，上半年我们配合市委宣传部抓好各大系统专场文艺晚会和全市性的专题文艺晚会，主要：元宵晚会、庆“三八”晚会、“历史名城和谐××”大型专题晚会、庆“五

一”晚会、庆“六一”晚会等。

(4) 精心策划，主办“5·23”纪念^v^[]在延安文艺座谈会上的讲话》发表64周年文艺晚会。

(6) 大力挖掘我市民间文化遗产。今年年初，文化馆林光华、陈羨梅主演的民间舞蹈《春牛舞》参加文化省民间艺术汇演暨云浮市南江文化节展演获得银奖；搜集、整理我市非物质文化遗产保护成果，并组织材料报送云浮参加广东省非物质文化遗产保护成果展，其中我市的《春牛舞》以及藤竹编织被选送参加广东省非物质文化遗产保护成果展；组织人员编写《广东县域历史文化资源》丛书。

(7) 开展辅导工作。我馆派出专业人员，开展各种辅导。其中对雅达电子厂、粤泷发电厂、交通局、供电局、地税局等单位派出舞蹈人员排练舞蹈。

(8) 开办瑜伽培训班。

1、抓好文艺演出活动。

(1)、根据市委宣传部的统一部署，开展好文化广场下半年的文艺演出活动。

(2)、抓好重大节假日的文艺演出活动。

(3)、搞好一年一度的农村文艺汇演。

2、继续联系并发掘业余文艺，抓文艺创作。积极创造条件，争取召开创作培训班，并请名家授课、点评作品。

3、继续配合文化“三下乡”活动，继续组织人员送戏下乡。

4、继续举办舞蹈、健身培训班。

5、继续举办第二届少儿书画大赛。

6、组织人员全面挖掘民间文化遗产。

市文化馆

二00*年五月八日

瑜伽馆工作计划篇八

一般来说，除了阿斯汤加瑜伽，其它的瑜伽课在课前安排10-15分钟左右的呼吸、身体各位位简单的活动是必不可少。这些诸如轻轻拉伸脖颈、转动头、肩以及活动四肢的动作可以有效地避免接下来的体式练习中的受伤机率。这个道理就跟运动员比赛前的热身一样。

一堂60分钟左右的课程，应该安排站立体式、平衡体式、坐式体式、躺式体式四大类，才能尽可能有效地使全身各部位都得到锻炼。不一定要很难的动作，一些看似简单的动作要做得标准并保持较长的时间也是不易的。比如站立体式中的三角伸展式、战士一式、二式。平衡体式也是瑜伽体式练习中必不可少的，平衡体式中很经典的体式有诸如树式、舞者式。

坐式体式同样有很多，比较经典的比如双腿背部伸展式，这个体式不仅可以拉伸双腿后侧的韧带、拉伸小腿肌肉，还可以放松腰背部，***腹腔器官，不仅是个很好的练习体式，也可以做为之前练习的一些体式之后的放松体式。

坐姿体式也有很多种，比如纯粹的坐姿莲花坐、帮助伸展肩背的牛面式；还有坐姿扭转，比如侧扭转式、坐姿扭转式，扭转体式能比较强烈的***内脏器官，如果学员中有便秘者，可以适当地多加练习，能有很好的效果；跪立的体式，如加强腰部力量的骆驼式、简单但对女性非常有益的猫伸展式。

躺式体式也包含卧姿，比如弓式、蝗虫式。另外，躺式体式中有瑜伽最经典的体式，如被称为瑜伽体式之王的梨式和瑜伽体式之母的肩倒立。梨式和肩倒立的好处不胜枚举。在练习这两个体式中若坚持比较长的时间，能够非常有效的滋养面部肌肤，使皮肤红润有光泽。

总之，瑜伽的体式练习并不是练到累为标准，而是以伸展到位为主。当然，具体的体式安排也要因人而异，以学员的身体条件、状况因材施教。作为一个教练，了解学员的情况、观察学员的反映、适度的进行纠正，聆听学员的意见才是为师之道。