

拳击教练的职责 幼儿足球教练工作计划 优选(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

拳击教练的职责篇一

- 1、能调动身体控制球进行多种小游戏。
- 2、能与同伴合作共同玩球。
- 2、艺术体操——球操的录像带、磁带等。
- 3、自制奖牌若干。

一、开始部分

热身运动，幼儿随音乐《健康歌》做活动身体关节的动作。

二、基本部分

- 1、谈话：你喜欢什么样的运动？幼儿自由发言（启发幼儿说出去玩球）今天我们来看一段球操表演。

播放录像，幼儿边看教师边讲解。引导幼儿注意观看体操运动员怎样用身体控制住小小的、会滚动的球。

- 2、我们的活动室里有许多球，我们去找一找、玩一玩好不好？每个幼儿拿一个球，请幼儿自由模仿，满足幼儿的模仿欲望。

3、分散游戏，引导幼儿各自想出各种玩球的方法。

4、交流学习各种玩球方法。

5、给球搬家

(1) 引导幼儿想一想一个人怎么给球搬家。

(2) 鼓励幼儿自由探索各种“搬家”地方法，如用两手心托球、用手背托球、把球夹在两腿中间、抱在胸前等。

(3) 引导幼儿想一想两人合作怎么搬运？

(4) 集体游戏：胸夹球

(5) 集体游戏：背夹球

(6) 闯关游戏，给获胜队颁发奖牌。

三、结束部分

做放松活动，离开活动室。

利用课间活动继续带领幼儿探索各种球儿玩法。

拳击教练的职责篇二

为了全面贯彻落实国家_2号令的精神，进一步加强教练员队伍建设，提升教练员队伍的综合素质，市交委运管处驾协在全市各驾培行业发出开展教练员再教育培训活动的通知。公交驾校高度重视，在上级主管部门的指导下，学校精心制定培训方案，部门之间通力合作、真抓实干、扎实工作、切实落实培训计划，使教练员再教育培训工作取得了一定的成效。现将工作总结如下：

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、科学必、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，整理教练员次料、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，教练员们都互相交流、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。

拳击教练的职责篇三

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕

向辉校长向全体教职工新学期工作报告

1、党支部黄元新副书记作本学期后勤工作计划报告

3、综合训练处冯士博处长作本学期武训处工作计划报告

4、教务处陈光处长作本学期教学工作计划报告

5、政教处王晓艳处长作德育工作计划报告

副总校长朱晓军先生发言

拳击教练的职责篇四

各种方式的运球，比如原地单手左右拉球，前后拉球，体前体后左右手交替运球，分高重心和低重心两种，左右手各100为一组，每种练习五组，交替就是200一组；然后做行进间的左右手交替的胯下，背后和转身，每个8—10分钟。然后做一

会自由运球，投篮。最后放松一下肌肉。

组合练习1：以球场全场长度为距离，快速运球折返跑，一个来回后立即放下球做15个俯卧撑，然后马上起立连续摸篮板15次，然后立即空手再做一个全场折返跑，以快速冲刺结束，这是一组，做三组到五组，中间做好休息，觉得恢复到70%了，开始下一组，如果觉得承受不了可以把每组中的练习次数先减少，随着对训练的适应自己逐渐增加。

组合练习2：将球放在篮下，空手做一个全场折返跑，回来后持球做全场运球，绕过场地中的三个圆圈，（两个发球区和中圈），绕的过程中做左右手交替运球，到对面篮架上篮，必须进球，不进的话将球补进，然后立即到罚球线，连续罚四个球，争取进越多越好，然后结束，这是一组，做五组，注意间歇时间，也是恢复到70%开始下一组。

然后自由投一会，放松肌肉，结束。

可以投100为组或者以投中50个为一组，四到六组，中间休息要充分，做积极性休息，就是不要原地站着坐着，以轻微活动的方式休息。然后练习左手投篮（动作要标准）近距离100，中距离100。然后练习左右手上篮，和两侧的急停跳投，数量自己把握就可以了。然后自由投篮，放松，结束。

上肢就是利用哑铃，没有器械可以用砖头，做双臂前*举，双臂侧*举（注意胳膊不要完全伸直，略微弯曲）发展前臂，三角肌，斜方肌力量。持哑铃做仰卧和俯卧飞鸟，练胸肌和背肌，其他的根据自己情况自行安排，原则：重量大就次数少速度慢，重量小就次数多快做。

下肢：

1：负重深蹲，有条件背杠铃，没有条件背人，让朋友骑在你肩膀上，做深蹲，站起来时最后要有一下提踵，而且速度要

快，有爆发，然后立即把上面的杠铃或人放下，做一个20米冲刺，然后结束，这是一组，每组的次数和做多少组根据你自己的力量基础自己定，逐渐增加，每组的次数争取接近你极限水*的70%—80%的水*，如果你每次都想到极限，那么极限的重量做一组，最多两组就可以了，不要多做。

2: 全场蛙跳，四到六组。

3: 连续摸篮板，15—20为一组，4—6组。

4: 抬起脚跟跑楼梯或者跳台阶，根据自己情况定量，发展小腿力量。

5: 跳深练习：从一定高度跳下，立即再向前跳上这个高度，连续做3到5个。（受条件器械限制，可根据情况选择做不做，有条件最好做，这个效果好）最后放松肌肉，结束。

周五，小强度徒手力量练习

倒立；还有原地高台腿；跳绳；这些练习都是徒手的，你可以选择行的练习，有能力的话都练也行，然后可以做些自由投篮，放松肌肉，结束。

就是和朋友打打半场，如果有正式的全场比赛更好了，打半场就可以。

1、在练习过程中，一定要根据自己的实际能力，循序渐进由低强度到高强度，逐渐加，不要一下子做高强度的，会造成过度训练，达不到效果又伤身体，其中的组数和每组中的次数一定要根据这个原则自己调整，我说的是一个强度标准，有能力就执行，能力不足可以先减少点再慢慢加，时间长了觉得这个标准不能满足自己了可以再增加。

2、这个计划是根据高中毕业生的身体状况的估计做出的，符

合强度不适合初中生，初中生可以依照这个内容降低强度，即其中的组数和次数。

3、这个计划偏重身体素质和体能的训练，篮球技术则次之，可根据需要进行练习。

4、上面提到的估计自己体能恢复的情况（70%），如果主观感觉不准，可以采用测脉搏的方法，一组练习结束后立即测前10秒中的脉搏，然后乘以6，如果在190以上，说明强度到了，至于恢复到多少，用刚测的脉搏乘以需要的百分比，得出的脉搏数值就是你需要的，也是测前10秒的，测过一些次数后你就有一定经验了，就可以大致估计了，但是也要以主观感觉为参考，意思是你虽然脉搏到了70%左右或者更少，但是你确实感觉很累，没办法开始下一次，那么就要继续休息，到你可以开始了但又没有完全缓过来时就开始，不要完全恢复再开始，否则没效果。

5、练习过程中要是感觉身体不适，千万要注意及时停止，不要强行坚持，这是锻炼身体，有损健康的事我们不做！

6、有些术语在这里不便使用，所以我采用了通俗易懂的说法，虽然有些罗唆，但应该可以看的懂。

7、这是一个周训练计划，在一个月內，可以采取三周保持强度，一周小强度的方法，避免过度训练。

8、恢复是能力提高的关键，每天都要休息好，否则白练，还伤身体。

拳击教练的职责篇五

武术社团以弘扬武术精神展示学子风貌，习武育人，传承武术为宗旨、教武育人贯彻在武术教习全过程中，未曾学武先学礼，未曾学武先习德、传统中始终把武德列为习武先决条

件，武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲道德，崇尚武德、诸如尊师爱友，包含了深刻惯犯的道德内容，互教互学，以武会友，切磋技艺，讲理守信，见义勇为，不恃强凌弱等品德、武术社团将继续维护传统美德，将武德继续传承。

1、目的：锻炼强健体魄，了解掌握并运用使用性技能、

2、具体项目：

(2) 分组比赛加强学员的团结意识、

(3) 加强体能训练，要求各学员务必通过各项体能训练、

(4) 训练中穿插各种游戏活动，提高学员的反应能力，提高训练的积极性、

(5) 在本学期末，进行武术及武术套路比赛、

1、时间：在本学期四月左右

活动主题：为促进社员与社员之间的感情提供一次机会

活动内容：进行爬山活动、

2、时间：本学期的中后旬

活动主题：尽量为社员提供一个展示自我的舞台

时间：每周二至周五下午五点半到六点半为正常训练时间

地点：中专楼三楼（有时也根据实际情况而定）

武术协会已逐步走向成熟化，正规化。有这样的进步团支部起着非常重要的作用，这个月我们团支部工作表现的很有效

率，下个月工作也规划好了。

总体思路紧紧围绕团员对党的认识为工作中心，独立活泼的开展各项工作。加强团的组织建设，把团的工作与学校的整体德育工作有机的结合起来，提高我校团员政治素质，发挥团员先进模范带头作用。加强服务意识，使共青团工作再上一个新的台阶。

优化组织结构，增强适应能力。在月末的时候，通过高层干部的工作总结，发现自身的不足，同时也探索协会的组织结构，保障协会更好的为会员服务，也采用提案的方法，鼓励成员为协会的制度工作建设提意见，根据成员的反馈的信息，经审核，可以适度的修改，应用到实际中。

开展推优入党工作。推荐优秀团员作党的发展对象，是培养造就社会主义事业接班人，坚强党员队伍建设，充实党的新生力量的需要；是激发广大团员青年青年的政治热情，增强共青团组织的吸引力和凝聚力的需要；也是新时期党赋予共青团组织的一项光荣任务。

本月主要活动及目标：

- 1：推优，加强对党的认识
- 2：与外校交流，保持好与外校的友好关系
- 3：加强训练