

# 单车俱乐部名字 俱乐部实习工作计划(优质5篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 单车俱乐部名字 俱乐部实习工作计划篇一

1、实习指导思想

2、实习的意义

(1) 将社会工作专业所学的理论知识用于实践，在实践中感悟，创新。

(2) 通过实习，增强与人交流沟通能力，将社会工作理论带到实习中，让社会工作服务大众。

(3) 将社会工作运用于学生素质教育的教学中，扩宽社会工作的服务范围。

(4) 让更多的人知晓社会工作，理解社会工作。

重庆市五云山寨学生素质教育基地是在重庆市教委指导下，由沙坪坝区教委筹资建设的一所学生校外活动素质教育基地。基地自1999年9月建成投入使用以来，市内已有300多所大中小学的学生30多万余人次先后到基地参加活动。中央领导和教育部有关负责同志视察基地后都给予了很高的评价，称赞五云山寨学生素质教育基地是“教育人的好地方”、“孩子们的天堂”、“素质教育的典范”。基地被中央文明办、教

育部、科技部等六部委联合命名为“全国青少年校外活动示范基地”。

重庆市五云山寨学生素质教育基地位于重庆市沙坪坝区回龙坝镇，是一个集社会实践、军事训练、人文历史、景观旅游等于一体的学生校外素质教育基地。基地的宗旨是为培养学生的综合素质，鼓励孩子亲自实践，人人动手，共同创造，极大地发挥学生的主体潜能，是学校教育的延伸和补充。

基地优美独特的自然环境和充满时代特色的活动课程向广大学生展示了一个新的学习生活天地，基地的系列活动深深地打动了习惯于教室和校园里思维的孩子们。

(1) 通过实习进一步认识自我，澄清自己的优点和缺点，检验自己所学的知识 and 自身素质，对自己有个较清晰的认识。

(2) 增强自我抗挫折能力，锻造品质，一定程度上提高自我意志。

(3) 进一步认识社会，促进自我的社会化，尽可能地了解社会，提高社交技能。

(4) 结合社会工作专业的培养目标，运用所学的专业知识，完成实习单位的特定任务和相关要求。

(5) 完成学校的实习作业要求。

(6) 定时向实习督导老师汇报，及时征询督导老师的意见。

(7) 了解实习单位的教学内容及教学流程，掌握实习单位的信息现状，为毕业论文设计收集素材。

(8) 向实习单位员工学习，积累实践经验，提高与人交流沟通能力。

## 1、实习时间安排

从总体上分为四个阶段完成：

第一阶段：联系“社会工作”相关理论，观察实习单位、了解实习单位、熟悉实习单位，与相关人员充分接触，熟悉实习单位的服务对象和“行动系统”。（前两周完成）

第二阶段：联系“社会工作”相关理论、模式、技巧，与实习单位相关人员充分接触，能够针对实习单位的一些问题和需求探讨一些方法，能策划一些简单的服务教学方案，并付之于实际教学活动中。整合资源实施方案，以提高社会工作实务技巧，进一步认识加深对社会工作对象、方法、理论的认识。（前3-8周完成）

第三阶段：做好实习结束相关工作的交接和安排，完善实习资料的整理与归纳，做好实习总结报告。（第9-10周完成）

## 2、实习任务安排

- （1）熟悉实习单位办公场地。
- （2）充分了解实习单位性质。
- （3）了解实习单位教学教案，并组织整理优化课程教案。
- （4）认真备课，做好相关课程教学工作。
- （5）及时总结素质教育课程中遇到的问题，探究解决方案。
- （6）积极配合实习单位各项工作安排，并认真贯彻落实。

实习项目：学生素质教育

实习内容：

参加基地例会，做好相关会议记录。

学习相关素质教育课程，熟悉素质教育课程。

积极参与基地课程创新活动，探索富有意义并具有可行性的素质教育课程。

认真教学，组织每一堂素质教育活动课。

完成素质教育活动课前、课中、课后相关准备和清理工作。

总结教学内容，完成实习日志和周记。

- 1、按时并高效的完成实习，不无故缺席、迟到、早退等。
- 2、在实习中，深入了解素质教育课程，整合资源，为接待的学生提供有趣活力的素质教育活动。
- 3、熟练运用社会工作理论知识，理论联系实际，整合实习经验和理论知识，做到知行的统一和融合。
- 4、正确运用社会工作的价值观，在实践中掌握社会工作实务的专业技能和方法，能应对社会工作实务中的沟通、协调技能等处理一系列问题。

## **单车俱乐部名字 俱乐部实习工作计划篇二**

- 1、上班期间必须着工作服，并保持工作服整洁，女员工不得浓妆艳抹。
- 2、必须严格遵守工作时间，不迟到，不早退旷工，不经批准不得擅自调换班次。
- 3、对待客人必须温文有礼，面带笑容，使用服务型用语，不

得与客人无理。

4、爱护公物，维持公共卫生，定时定期检查器械。

5、请假需提前一天请示，批准后方可生效，否则按旷工处理。  
(注：出休息日外，所有病假事假均为无薪假期)。

6、健身房健身区域禁止吸烟，嬉戏打闹。

7、非健身教练不得私授健身课程，对没有缴纳私教课程费用的会员开展私教课程的一律按当黑私教处理，会员私教费用由该员工承担。

8、非前台工作人员不得随意进入前台，不得私自收支财物。

9、对于工作积极，拾金不昧，提出合理化建议的员工按情节给予现金奖励。

10、工作时间不得串岗、睡岗、空岗、错岗。

11、工作人员与会员之间不得嬉戏打闹，过于接近。

以上条例违反者第一次处以罚款10元警告，第二次罚款20元，三次以上罚款50元。

## **单车俱乐部名字 俱乐部实习工作计划篇三**

球队将以全民健身纲要为宗旨，用心开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步构成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

## 1) 步伐

1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。

2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。

3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。

4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。

5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。

6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。

7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。

8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

## 2) 传接球及持球训练

1、应对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。

2、跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。

- 3、大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。
- 4、四角传球：分成四组作四角移动传接球。
- 5、四方位传球：以四角方式做四方位传球。
- 6、应对面传接球：以各式传球为主。
- 7、行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。
- 8、对墙传球：以高度120公分对墙传接球。
- 9、打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。
- 10、五点切传：训练球员切传战术。
- 11、中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。
- 12、半场或全场不运球进攻：务必以传球及移动接应进攻。

### 3) 上篮训练

- 1、全场8字型传球上篮。
- 2、车轮式上篮。
- 3、全场7\*5\*3上篮。
- 4、三线上篮。
- 5、全场长传罚球线接应上篮。
- 6、二人一组上篮。

7、三人一组上篮。

8、直线运球上篮。

9、半场三角上篮。

#### 4) 运球训练

1、全场障碍物运球。

2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。

3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。

4、全场8字型运球。

5、左右手晃球。

6、跨下原地运球。

7、全场直线3-4拍运球上篮。

#### 5) 投篮训练

1、定点投篮。

2、两组对角线接应投篮。

3、移动投篮。

4、骑马射箭。

5、底线切入勾射。

6、后旋转投篮。



- 7、三角底线擦板投篮。
- 8、全场来回急停跳投。
- 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
- 10、三角擦板投篮。
- 11、五点投篮。
- 12、全场2-3人传球急停跳投。
- 13、半场接应挑篮。
- 14、半场前进接应跳投或切投。

#### 6) 假动作

- 1、右1-3道假动作切入。
- 2、下举1-3次假动作。
- 3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

#### 7) 篮板卡位训练

- 1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。
- 2、半场3vs3卡位（配合口头关照、教练持球）。
- 3、罚球后卡位训练。
- 4、外线投篮卡位。
- 5、篮板球训练：抛球抓球。

## 8) 防守训练

- 1、全场1vs1背手防守。
- 2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。
- 3、一守二攻防守训练。
- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。
- 5、一线、二线、三线协助防守训练。
- 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
- 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）
- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
- 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。
- 12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。
- 13、禁区三传二守、四传三守。
- 14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。
- 15、教练哨音指挥移动防守。

## 9) 快攻训练

- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。

- 2、五人快攻路线布局来回攻击。
- 3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）
- 4、打板长传接应上篮（2人、3人）。

#### 10) 切传训练

- 1、阵势中的切传训练。
- 2、底线切入勾射、擦板。
- 3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。
- 4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。
- 5、切入挑篮、放篮。

## 单车俱乐部名字 俱乐部实习工作计划篇四

一是印发《xx县20xx年群众体育全民健身活动计划》，精心组织开展职工足球、篮球、工间操、健身跑、乒乓球、羽毛球、登山等全县性群众体育活动25次以上，组织参加市级以上比赛15次以上。二是启动全民体质监测工作，宣传推广科学健身方法。三是认真贯彻实施《xx县全民健身实施计划》**20xx—20xx**，切实做到全民健身条文化，目标化，考评化，要求各地各部门要加大对全民健身设施的投入，保证健身时间，增进全民健身意识。四是加强对县级机关、县属企事业单位、乡镇村、社区科学健身的培训和指导。五是抓好社会体育指导员和全民健身志愿服务队伍建设。六是注重传承发展民间传统体育，打造特色品牌。挖掘和弘扬了拗棒、武术、健身秧歌等全民健身项目。

二、及早谋划，承办好市老运会备训好市三运会

一是督促落实学校每年1小时体育活动时间，协同县教育局指导开展好学生阳光体育运动和校运会。二是督促抓好布点校、传统项目体育学校的业余训练工作。三是精心做好xx县承办xx市xx市第十一老运会场地建设、运动项目备训工作，加强体育管理员、教练员、运动员等人才梯队建设，认真抓好xx市第三届运动会的选材组队、业余训练、安全管理、保障服务工作。四是坚持走体教结合之路，加强县业余体校规范化建设。

### 三、体育惠民，加快体育民生工程进度

一是在县委、县政府的正确领导下，加快城东体育馆和全县体育活动中心建设项目的前期准备工作。二是xx县财政、相关部门和乡镇新筛选储备上报一批体育民生项目。三是积极做好国家、省发改委和国家体育总局已储备项目和其它体育民生项目的申报和争取力度。四是完成开放体育设施5万人次以上。

### 四、维权排难，提高公益体彩销量

### 五、宣传先行，提高宣传的知晓度

以宣传贯彻全民健身系列法规为重要内容，多形式、多渠道、多层次抓好体育科学健身、政策法规宣传的普及和提高。挖掘和弘扬开江体育文化和非物质文化遗产体育类项目，为文化靓县奉献力量。

### 六、作风兴体，提高机关运行效能

以“庸懒散浮拖”专项治理工作为契机，以建设学习型、管理型队伍、技术型、服务型机关和队伍为实践载体，深入开展干部作风建设，深化群教活动，加强党风廉政建设，提升机关效能。

一是认真学习领会中央、总局和省局关于巩固和深化教育实践活动的相关文件、讲话和政策精神，提高思想认识，发挥责任主体作用，持续抓好教育实践活动整改工作，形成抓作风建设的长效机制。

二是抓好“两方案一计划”整改落实，加快整改进度；督促抓好专项治理工作，了解群众和纳税人对整改落实的满意度，向党组主要负责同志反馈情况，提出意见建议。

三是加强和改进基层党建工作，做好局党组书记抓基层党建工作述职评议工作，抓好基层党的组织设置、程序规范、制度落实等工作。

四是继续抓好局机关政治理论学习，组织党员干部深入学习贯彻党的xx大及xx届四中全会精神，切实加强机关党员干部思想建设；做好局党组中心组理论学习的各项服务保障工作。

五是加强基层党组织和各党支部班子建设；认真落实党员管理规定，加强对局机关党员的管理。

六是认真落实机关党委（含工、青、妇）各项工作计划，做好发展党员、接转组织关系、收缴党费等机关党委日常事务工作；落实好党内关怀帮扶机制，增强党组织的向心力和凝聚力。

七是围绕国税职能和工作特点，继续深入推进局机关创先争优活动的开展；组织参加区直机关开展的文体活动及扶贫结对等公益活动。

八是落实好区直机关党建目标考核工作；继续推进全区机关党建示范点单位创建工作，发挥好示范点的示范引领作用。

九是切实加强党员干部队伍作风建设，认真贯彻落实党风廉政建设各项任务，遵守各项规章制度。

十是充分发挥工会在服务全局和维护职工合法权益中的重要作用，继续做好干部职工医疗互助保障工作。协同工会开展助学、扶贫活动。积极探索机关党群工作一体化，构建新形势下党群工作新格局，组织开展丰富多彩的“1+1”等各项文体活动。加强对妇女工作的指导，组织引导女职委开展各种适合妇女特点的活动。

认真学习贯彻党的xx届三中、四中全会精神，以“庸懒散浮拖”问题专项整治活动为抓手，明确目标，团结拼搏，全面完成xx县委、政府下达的各项任务。

1、继续深入学习党的xx届三中、四中全会精神，不断推进“五项”问题专项整治活动。

2、进一步加强基层组织建设。一是要做好以选配好班子为重点的基层商会建设；二是要新建立1-2个行业商会（协会）；三是做好基层会员发展和登记；四是配合县委相关部门做好民企党建。

3、继续深入开展“开江企业行”活动，为油橄榄中心、五金铸造中心、工模具技术研发中心生产基地建设的做好对接服务、协调支持工作。

4、积极加强同xx市xx区工商联及异地商会的交流合作，组织商会开展联谊交流，促进区域经济健康发展。

5、发挥工商联在构建和谐劳动关系中的作用，积极介入劳动仲裁案件。

6、深入开展依法治县工作，为非公有制经济提供法律服务。开展企业和司法部门互助活动，送法到企业，为企业提供法律帮助。

## 单车俱乐部名字 俱乐部实习工作计划篇五

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

1. 周一至周五 早上（7：30—8：30） ， 中午（12：00—13：00） 。

1. 制定严格的队伍管理制度与纪律。
2. 培养荣誉感、责任感，树立为队 、为校争光的信念。
3. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力
4. 保持并提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

1. 严格的组织纪律性
2. 严格的训练自觉性

比赛作风方面：

1. 培养良好的体育道德作风

2. 培养勇猛顽强的踢球作风

1. 提高队员的传接球的速度。

2. 提高队员的防守能力。

3. 提高队员运控球的保险系数。

4. 提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

5. 明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

6. 提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球、

综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛