# 少儿瑜伽社团工作总结(通用15篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-03-29

*少儿瑜伽社团工作总结1课外活动是我校地一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据需要我担任学校的舞蹈社团的训练工作，结合每周五的社团活动时间进行训练。在班主任的配合下，我在一、二、三、年级选了22名队员，三年级三人做领队和小组长。为...*

**少儿瑜伽社团工作总结1**

课外活动是我校地一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据需要我担任学校的舞蹈社团的训练工作，结合每周五的社团活动时间进行训练。

在班主任的配合下，我在一、二、三、年级选了22名队员，三年级三人做领队和小组长。为了培养新的\'舞蹈学苗，多数队员队舞蹈的动作要领和队形已基本掌握。

作为音乐教师，虽然我不是专业的舞蹈教师，但是我有一颗对舞蹈教学的热心，有一颗对学生教育的热心。为了让舞蹈队的孩子能够学到更多、更新的知识，我利用休息时间，不断学习研究舞蹈的编排和创意，努力提高自身的业务水平。

由于各社团上课和休息时间的差异，我们总是在第一时间的调整练舞的时间。这样不仅解决了大家时间上的冲突。而且更加合理的安排了时间。为进一步学习新舞，创新舞蹈等方面提供了良好的时差。为广大的会员提供一个交流和相互学习的平台，让大家在课余的时间能与志趣相投的同学共同切磋，共同进步，共同成长。

总结自己在活动排练中，坚持做到以下几点：

第一，精选教材，难易适度，富有儿童情趣;

第二，示范准确，富有感染力;

第三，加强具体指导，及时纠正错误;

第四，练习时间适度，动静交替，形式多种多样;

第五，教师给学生创造表演的机会，增加舞台实践经验，提高学生学习舞蹈的兴趣，使之能持之以恒地学习下去。

今年六一我编排的舞蹈《五彩童年》， 社团取得的成绩都是所有演员们付出的辛劳。

存在的不足：男队员的培养没有时间落实，在今后的选人中我要留心各班级的男生，让那些对音乐有兴趣的男同学有机会得到锻炼，让他们在舞台上有机会展示自己的风采。

**少儿瑜伽社团工作总结2**

大三第二学期，我终于如愿以偿，选到了一直梦寐以求的瑜伽课。刷课的过程很艰辛，但一个学期下来，我知道这课选的很值。

第一节课，我见到了被女生口耳相传的美女老师，她的身材真的好极了！刚刚看到的时候便让人羡慕不已，我想，通过一个学期的联系，我的身材也会变好吧，那样就太值了。第一节课，我们首先学习了瑜伽的呼吸方法，按照这个方法试着呼吸了几次，很有节奏，很有韵律，顿时心静了下来。虽然外面很吵很闹，但是心里很一直安静。曾经了解过一点点催眠，感觉瑜伽便是无意识的把催眠的过程融入到练习的过程中。这个过程中，通过想象，利用潜意识激励身体的功能，让自己进入最好的状态。更重要的是，通过瑜伽的动作，达到身心的同时训练。虽然是第一节课，可我们接触到了大量困难的动作。第一次把身体扭成这样，确实很困难。但是结合呼吸，结合老师的方法，慢慢的，一步一步的来，很快便了解了每个动作的作用，也体会到了它带来的好处。一节课下来，满头大汗，但感觉身体很舒展，精神饱满而舒适，觉得自己很健康、很快乐。

最重要的是课下的受益。基本上有时间我就会在床上练习腹式呼吸，因为做完这个联系之后会让我的肠胃很舒适。慢慢的感觉这个动作虽然简单，但是有很大的学问，对我的帮助也非常大。其他时候，只要有时间就会找个合适的地方多少练习一下。因为我是学工业设计的，每天都要对着电脑，久而久之颈椎和肩膀都会很难受。所以每天坐累了的`时候，我都会用比较简单的动作，比如风吹树式等等，站起来缓解一下。感觉确实比以前好多了。早上醒来，婴儿式会让我很精神，晚上睡前，鱼式可以帮我缓解一天的疲劳。我相信，只要坚持做，一定会令身心大受裨益。

比较遗憾的是，没怎么瘦下来。但是我相信只要坚持，总有一天也会拥有像老师一样好的身材。而最重要的是，让身体机能处于最好的状态，保持青春活力，保持身心健康。虽然课程短暂，但我相信这将是让我终身受益的。我也在努力，将瑜伽教于身边的其他人，让他们也感受到瑜伽给人带来的快乐。

最后，感谢我的老师，您辛苦了。谢谢。

**少儿瑜伽社团工作总结3**

在各级领导们的关心和同事们的支持帮助下，我在瑜伽老师这个工作岗位上积极进取、勤奋学习，认真圆满地完成了瑜伽老师上半年的所有工作任务，履行好了瑜伽老师的职责。

现将上半年在瑜伽老师工作岗位上的学习、工作情况作简要总结如下：

本人在瑜伽老师工作过程中明确本职工作，树立起责任感和事业心，并清楚地认识到这样才能脚踏实地地工作。瑜伽训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体能消耗大，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。

严格训练，严格要求，是提高瑜伽爱好者技能的最好方法。我认为首先是让队员明确严格训练的目的，更要使队员知道坚持练习的重要性和必要性。训练后多与队员沟通，听取反馈意见。队员在接受老师的训练时，总是要注意老师的，因此我的每个动作，都要做到规范，做一个好榜样。严格地说要建立严格的训练常规。要求队员做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

瑜伽是一项集体力、体姿、灵敏性、协调性于一身的运动项目。对瑜伽爱好者素质要求比较高，所以在训练过程中要严格要求瑜伽爱好者做好每一项动作，多做一些手臂和体姿灵活性和力量练习。对每一个体姿动作的练习都要严格要求练习次数和质量。带瑜伽爱好者多出去参加一些比赛，和不同层次的爱好者多多交流，多吸取经验。

虽然我在努力完善自己，但目前自身还是存在问题的，归纳有几点。存在不足与今后打算：

1、自身的业务素质还需要进一步提高，不断更新，世界瞬息变化，思维也要更新发展。

2、教学方法也需要不断更新，我将抽出更多的时间来多加学习和提升自己。

3、在理论学习上远不够深入，尤其是将瑜伽理论运用到瑜伽老师工作岗位的`实际工作中去的能力还比较欠缺。

不管怎样，我都会做好下半年的准备工作，积极配合好领导和同事把我们自身建设成为一只优秀的团队。同时我也会努力坚持下去，不断学习，改掉自己身上的不足，取得更大的进步!

**少儿瑜伽社团工作总结4**

一个学期的瑜伽课就要结束了，最开始选上瑜伽课特别开心，因为以前一直听说瑜伽课可以减肥，上了一学期的瑜伽课之后我发现瑜伽的功能远远比减肥要多。

首先我想说上瑜伽课很轻松。瑜伽课与其他的体育课不同，这堂课不需要迅速地奔跑，不需要剧烈地动作，而且每堂课张洁老师都会播放轻快的瑜伽音乐，课前我们会做瑜伽呼吸术，做完了瑜伽动作我们会做休息术，聆听着轻柔的愈加语音，我们静静地躺在垫子上，在一呼一吸之间注意自己身体的感受，身和心都放得很松。

但是，这并不意味着瑜伽课就是轻松的“休息”，瑜伽课的内容远比简单的放松来得丰富。练习瑜伽很重要的一点就是呼吸和动作相配合，当呼吸和动作很好的配合的时候，瑜伽带给我们的功效才能达到最好。基本的瑜伽呼吸又包括腹式呼吸和完全式瑜伽呼吸，在不同的动作中会有不同的呼吸要求，呼吸人人都会，可是要让呼吸作的伸长而又顺畅却不是一下就能做到的。再说动作，瑜伽动作都是静动作，但是静并不代表不累。每一个瑜伽动作都有它相应锻炼到的身体部位，如果将动作做到位，身体就会得到充分的拉伸，所以，每每做完一个动作之后，我们也会心跳加速、面色发红，尤其是在后来的强力拉伸的动作中，我们有时候会满头大汗。

接下来，我想就老师平时的教导和我自己学习的经历谈谈瑜伽学习的心得。第一点，瑜伽是一个放松身心，陶冶灵性的体育活动。在做瑜伽课时，我们要跟随老师的指导观察自己的`身体，留意自己身体的感受，感受自己的一呼一吸；跟随耳边轻柔的音乐，想象自己正置身于一个没有杂质的世界，感受音乐的美妙。当我们试着这样去做时，我们会发现我们的身心已经远离了存在种种纠纷的世界，身心都会得到很好的放松。第二点，瑜伽是一项关于自己的身体的体育活动。很多体育活动都会要求我们达到一定的标准，瑜伽课也会有一定的要求，但是，瑜伽的基本要求是呼吸与动作的良好配合，同时尽量把动作作到自己的极限，不必去看他人做得如何，也不必强求自己的动作大道老师的水准。第三，让瑜伽成为一种习惯。瑜伽动作在生活中的任何时候都可以做，生活、学习甚至工作时，做一做简单的瑜伽动作能让我们的身体得到很好的放松和休息，时常做一做瑜伽冥想术，能让我们的大脑得到很好的休息。对于像我一样，想通过瑜伽减肥的人来说，就更应该让瑜伽成为一种习惯了。最后，我想对张洁老师表达我的谢意，张老师在这一学期中教授了我们丰富的瑜伽知识，让我们在轻松舒适的氛围中收获了很多。

**少儿瑜伽社团工作总结5**

20xx年上半学期即将结束，纵观这半年以来我社的工作以及活动等情况，为进一步贯彻素质教育，突出我校舞蹈艺术教育的特色，面向全体学生，通过有有目的有组织的活动，培养学生艺术特长，提高学生的艺术修养，提高学校整体艺术教育水平。经过一个学期的学习和训练，现将工作，下面进行对这半年工作的总结。

舞蹈社共有社员45名、自招新以来，一直能够坚持定期开展活动，平常训练的舞蹈主要是深受大学生喜爱的古典舞。现代舞。国标舞。在这半年里，我们主要开展了以下活动：

我们召开了舞蹈社第一次社员大会，此次社员大会出席率超过了97%。会议主要内容如下：由团长阳秀娟介绍了舞蹈社的章程和社团的各项制度，并对今后的做出安排，对社员提出了几点注意事项。介绍社团主要骨干成员及指导老师，，其中包括以前的活动和成绩，舞蹈方面的一些知识，今后的活动方式以及社团的发展方向，，指导老师王海老师讲话并鼓励每位社员能够坚持到底。

每次活动顺序大致如下：是准备活动。包括身体各个部分的准备活动：头，肩，胸，胯，脚;开腰和拉韧带，开腰是以双手张开，侧身后仰直至最大限度，拉韧带包括正压，侧压，压胯。其次是up and down的基础练习，跟音乐连续挺胸和含胸，20分钟以上。只有会是一些身体动作的协调练习，也是跟着音乐做。经常能看到的是在一系列很快的动作以后突然身体定格，这样的一个舞种，动作难度不大，也比较容易排舞。这与我们舞蹈社的发展构想是符合的。我社发展的构想是：培养同学们的体力，协调性;从舞蹈中汲取灵感，将舞蹈的思维方式渗透到自己的生活乃至学习中。

我结合上述工作总结，我们应保持原有的优点，使之更好，成为我们炫姿韵舞蹈社团的亮点，同时也要在以后的工作中改进不足之处，尽可能做到完美，我相信我们炫姿韵舞蹈社团有信心也有能力去做好它。

**少儿瑜伽社团工作总结6**

舞蹈社是由大学舞蹈爱好者的学生团体。自20x年创立以来，就本着 “展示自我”的宗旨，以 “舞之梦幻、我心飞翔、舞动奇迹、炫舞青春”为口号，致力于舞蹈在学院内普及，培养同学们兴趣爱好，丰富同学们的课余生活，同时，作为职院的一个学生舞蹈社团，积极配合学院各种文艺晚会的演出。学期末如期而至，舞蹈协会的工作以即将告一段落，回首本学期平时的工作，将作以下工作总结：

一、及时召开社团会议，传达上级领导的各项精神

本学期，本社团从社长到各社员深入学习学校组织的“学雷锋，树新风”等各项思想，并从实际出发，提出“在稳定中求发展，在发展中求创新”的口号。在平时的工作中，加强舞蹈协会干部队伍的建设，坚持务实高效的工作作风，基础性工作扎实到位。

二、积极响应学院的各种活动

1、 护士文艺汇演

这是我院的重大文艺汇演。为了提高节目质量，我社团将在三月底就开始紧张并严格的筛选节目。节目多达各种类型，例如歌唱、舞蹈、器乐演奏、和其他表演。以至于汇演时达到最好效果。

2、“三下乡”社会实践活动

联合文艺部筹备好“三下乡”社会实践活动，提前筛选出节目，并排练一些创新富有意义的节目，是同学们都展现出自己的风采。舞蹈社团不仅抓紧对原有舞蹈的基本训练，而且要学习更好更多舞蹈，发现更多这方面人才，以便提高社团的质量，为我院各个文化艺术节的举办增添色彩。

10月份，护理学院文艺部举办的《新人才艺展》赛事，我们舞蹈社团的成员都取得了很好的成绩。 11月份岳阳职业技术学院举办的技能节闭幕式，在中心广场上举办的在这次活动中，我们参演的护理学院的《蒹葭》这个演出，虽然取得了三名但是这是大家努力的成果，就像老师说的结果不重要，重要的是过程。

三、合理的调整练舞时间

为了合理安排大家的学习时间，舞蹈社授课时间都在每周星期二、星期四下午5：00—6:00。这样不仅解决了大家时间上的冲突。而且更加合理的安排了时间。

四、外联活动

为了与本社团成员交流，加强同全校师生联系，本社团与多个协会合作交流,希望在下学期能够继续努力，一期比一期棒。总之，在20x年上学期舞蹈社的各位成员认真负责，都积极的参加各项活动，完成各项任务，我们会在这一年的总结中吸取经验教训，继续努力，争取做到更好，让热爱舞蹈的同学，走进护理学院舞蹈社，同时让你在舞蹈社发觉不一样的精彩人生。

舞蹈团在逐渐成长的经历中总结经验，再接再厉，也将继续切合实际的制定工作计划，继续认真务实的完成计划。望下年度舞蹈社团能够创出更好的成绩，展示更多属于舞蹈社团独有的风采魅力。

**少儿瑜伽社团工作总结7**

20xx年瑜伽协会主要做了以下几项工作。

>一、坚持每周一次的瑜伽培训。

虽然每周日下午参加瑜伽培训的人数不多，但是我们对能够坚持上课的会员给予了正确的身体评估和有目标的身体改善。通俗讲就是：帮胖子找到紧致，帮瘦子培育强壮，帮虚弱无力者锻炼核心力量，对形体问题较大的对症下药。

要知道每周日下午的上课时间，正在周末休息在家最松散的时间，坚持上课的人需要克服心理上的`懒散，但是能够战胜自己走进教室的人，都可以感受到身体一点一点的改变，在坚持中学会了怎样坐、怎样走、怎样调理自己。

这就是看似简单确又很深奥的瑜伽，让你在收获健康快乐的同时，品质上收获让你受益一生的“坚韧”。

瑜伽有它的小众性，与太极、舞蹈相比人气不旺，更是由于人们的误解，让瑜伽成了女性的专利。作为瑜伽协会会长、瑜伽老师我有点遗憾，今后还需要继续努力。

>二、积极参加公司举办的群众性大型活动，展示瑜伽。

组织协会成员和瑜伽爱好者，积极参加公司举办的大型活动。由于参加表演的瑜伽人水平各有高低，因此编排了双人瑜伽表演《融合》。《融合》寓意熔化后的融为一体，让水平各异的表演者在排练过程中放下小我，相互帮助、相互包容，在成长中付出，在付出中成长。正是有了表演者追求合一的瑜伽精髓体现，才有了受到好评的精湛表演。

>三、不定期的组织协会成员，走进大自然。

协会组织活动，最重要的就是倡导一种健康、向上的生活方式。

不定期的组织协会成员，走进大自然、走入乡村，在天地间呼吸引导积极向上的生活态度，在青山绿水间吸入清新与美好，呼出压力与烦忧。

特别是首个世界瑜伽日的活动中，协会组织的户外瑜伽活动受到了三峡晚报记者的注目，并对我们进行了图文报道。

**少儿瑜伽社团工作总结8**

不知不觉，我担任社联秘书处干事已经快一个学期了，从中我学到了很多书本上学不到的东西，同时也锻炼了我的实践和交流能力。在师姐们的帮助和教导下，我参与了以下工作：

1、 整理会员资料，保持与会员的密切联系，真正发挥了我们秘书处上传下达的作用，也锻炼了我们新干事的交流和表达能力;

2、 整理舞协各部门新干事的空课表，通过这项工作很好地锻炼了我们新干事的实际实践能力和提高了我们的办公效率;

3、 担任会员选舞种的负责人。通过这次活动，不仅让会员对我们舞协和各\_\_种类有一个初步的了解，也增进了我们几位干事的相互了解，为以后的配合和工作顺利奠定了良好的基础;

4、 师姐们对干事的工作进行了分配，划分了各个干事所负责的具体工作，分工明确，让每一位干事都有自己的工作，增强了我们的责任心，锻炼我们独立完成任务和调配工作的能力，也让我初步确立了工作目标和努力方向;

5、 申请活动场地和横幅。通过这项工作，加强了我们与社联干事的沟通和交流，也让我们熟悉了解申请教室和物资的具体流程，减少无用功;

6、 11月9日，我们社联\_\_协会举办成立大会我参加了一些筹办准备工作，主要是购买成立大会所需的物资，完成这项任务也让我懂得如何精打细算，学会用最少的钱买到更多更实惠的东西，节省协会经费;同时，为了让成立大会更加成功地举办，我们几个新干事经过多番讨论和研究精心准备了一个节目---搞笑版舞台剧《睡美人》。而舞协成立大会的完满成功、会长的表扬和与会干事们的笑声证明了我们之前为了准备这一节目而做的一切努力是非常有价值的!这次大会不仅增进了我们与其他部门干事的相互了解，为以后的合作奠定良好的基础，更重要的是，我们没有辜负师姐们的期望---改变我们舞协秘书处以前严肃的形象，把一个暂新的活泼的形象展现在大家面前;

7、 将\_\_培训的消息传达给会员，解答会员的疑问，在这过程中，我发现我的语言表达能力和应变能力都有了极大的提高，变得更有亲和力，不再像以前那么死板，说话也更加有幽默感了;

8、 跟进会员的\_\_培训。参加这项工作，我认识了不少新朋友和表演队的一些师姐，期间也学了不少的\_\_动作，受益匪浅;

9、 12月2日，为了给舞协广大会员一个可以调节压力与放松的平台，我们\_\_协会在活动中心倾情打造\_\_年“舞动青春，释放激情”歌舞晚会，增添大学生的文艺色彩和魅力，增大我们协会在三水校区的影响力。在筹办晚会的工作中，我被分配到道具组，负责道具的准备工作，还被抽中派去参加主持人面试，虽然开始不是我自愿的，最后也没当上晚会主持人，但我觉得这是一次可贵的面试经验，对我以后应聘工作时进行面试将有一定的帮助。在晚会中，我担任礼仪小姐，现场欣赏到我们舞协表演队干事的精彩表演，感受到现场气氛的热烈，我很兴奋、很激动，这次歌舞晚会完满成功，我觉得我当时饿着肚子辛苦地站了那么久，直到11点多才吃到东西也是非常值得的!

10、收集会员对\_\_培训的意见和建议，让我们更加了解到会员们的需要，有利于我们更好地改进我们的工作。

通过这些工作，我感受到了我们舞协特有的凝聚力和创新力，从中我学会了如何友善地与人交往、沟通;如何更好地表达自我、展现自我;如何融入一个新集体、更好地与人合作，还有很多很多。

当然，我在工作中也发现了自己的一些缺点和不足：

1、 对师姐过于依赖，尚未能独立应对各种工作中的变化和解决部分难题;

2、 与社联干事和我们协会其他部长的沟通和交流还有待进一步加强。

我决心在未来的工作中，在独立处理事情的能力和交流能力方面改进，以便提高我的综合素质，让自己成为一个学会学习和思考的合格大学生，一个合格的舞协干事，请各位师姐督促鞭策我。

再次感谢师姐们给我的帮助和鼓励!

总结人：\_\_

\_\_年12月6日

**少儿瑜伽社团工作总结9**

瑜伽课的老师是上了我们一年大学体育的老师，她一直对我们很好，当时选课就怕遇不到向她一样好的老师，并且我对瑜伽这项体育运动也充满了好奇，所以我选择了瑜伽。

在我选了这门课之后，我对瑜伽课有一种期待，但也有一种的担心，担心我的柔韧性太差，不适合练瑜伽。终于开课了，第一节课让我之前的担心都没了，老师并没有要求我们做到某个标准动作，根据自己的情况，尽力就好，但感觉全身酸疼，非常疲惫，但是有一点点的后悔，可是老师告诉我们，只要坚持，就能达到我们想要的效果。

在在瑜伽课上，老师还会经常带我们进行瑜伽呼吸法的练习。瑜伽呼吸法，是通过各种不同的呼吸方法有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活潜在力量，更好地清理洁净身体，为更高级的精神修养和灵性的开发奠定基础。瑜伽呼吸法能促进血液循环，促使体内疲劳物质尽快分解，并且通过横隔膜的大幅度上下运动，对内脏进行按摩，加快体内积存废物的排出，从内到外地净化体内环境。每次进行瑜伽呼吸法的\'练习后，我都能感到内心的宁静和身体的舒畅。伴着音乐的每次深呼吸，都让我感到身体的净化和身心的放松。

学习了瑜伽后，平时在宿舍或学习累了的时候一会自己做些动作和调整下呼吸，让自己获得一种内心的宁静，每次身体的舒展都能给我带来全身心的放松和舒适。经常练习后，自己的睡眠质量也明显提高。

一年的时间即将过去了，虽然我们的授课时间都非常有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，让我对瑜伽有了更深的认识，同时老师的指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，瑜伽并不是为舞蹈家量身定做的，它更多的偏于大众化，最大的功能在于修身养性，不管男女老少，只要找到适合自己的动作，坚持做到位就可以起到练习瑜伽的效果。在老师不厌其烦的指导下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

其次，心静很重要。我是个急性子的人，对很多事都没遇耐心，包括练习瑜伽也是一样，刚开始时总认为自己没有练习瑜伽的天赋，不管做什么动作都觉得太难，可是时间长了，我之前的心里就完全变了，现在不但有耐心去做好每个动作，而且能过静下心来，在学习生活中也是一样，遇到烦心事时不会再那么冲动，学习时，也很少会因为外面的环境而受到影响。

在瑜伽的练习中我收获了很多，这一切都要感谢我们的老师给我们提供了这样一个机会!

**少儿瑜伽社团工作总结10**

站在岁末，透视过去一学年，工作的点点滴滴时时在眼前隐现，回眸望去过去的一幕慕，在不知不觉中充实眼睑，似乎初进学生会的记忆依然就在心头展现!我一向很庆幸自己担任社团部部长这个职位，在这一年的时刻里，我也学到了不少，虽然一开始这个工作让自己不知道如何下手，但是此刻做的事情多了，让自己成熟了不少，也进步了不少。

作为社团部一员，我认为我的最主要职责就是密切关注协会的发展，做好协调与沟通的作用。协会的发展历史和发展方向要弄明白，尽自己最多的潜质帮忙他们，确保其和谐健康的发展。

在职的一年，我经历了协会变化的点点滴滴。我院现有丛林之声俱乐部，法律协会和心欣志愿者协会。其中法律协会和心欣志愿者协会在星级社团评选中分别活得了四星和三星的好成绩。这是一个社团实力的象征，是对我们活动的一个用心肯定，当然了我们也需要更加发奋，朝着五星级社团发展。去年的一年，我先把所搞活动说一下，正因在年度计划书里面规定每个协会务必有三项活动，基本都到达了要求。

丛林俱乐部一个注重课外活动，娱乐性的协会，第一次的大型活动，全校斗地主调动了全校学生的用心性，同事也增加了同学们之间的互相交流与学习，不仅仅仅是单独的娱乐，借助娱乐我们扩大交际圈，这样的活动我们要多搞。

法律协会一个创办历史悠久的协会，经历了岁月的考验，同时也做了许多关于法律的宣传与活动，一向持续着星级社团的优秀记录。

更多的有好处的活动需要搞起来，正因我们有设施有老师，必须要充分利用这些资源。

心欣志愿者协会，我认为是最具潜力的一个协会，不仅仅仅是正因她在过去一年的时刻里所举办的活动和晚会。当然了每次小型的活动和大型的晚会，她都是那么的震撼心灵。最主要的是那份爱心，我坚信这个协会必须会很好的。很感谢协会成员的明白与支持，在过去的一年中，你们一向默默无闻的奉献着，从不提出困难。

遇到经费的问题你们主动拉赞助，一个一个的困难你们都迎刃而解。我很感动!

这次的年度总结我想把我的经验与大家分享一下，想必这才是最重要的，也是对下届社团部的一个经验吧。我们社团过去的一年有很大的变化，首先海韵协会的注销，想必是我最大的遗憾与失职。下方是我当部长一年内个人最缺乏的东西，也是最大的弱点。我觉得作为部长：

1、必须要密切关注协会的发展，定期与会长记成员沟通，以开会或茶会的形式凝聚力量，树立威望。

2、沟通。充分了解协会的下一步计划，以周为单位，做好充分的准备。了解他们的困难，及时与老师沟通。

3、必须要有不怕吃苦的精神。正因我们的工作是一个比较烦琐的工作，谨记吃苦是福，全心全意为同学服务。

4、充分利用资源。学生会是一个大家庭，我们以群众为荣。如果部里的活动完不成，及时请求其它部门的帮忙。

5、一个推荐，协会纳入学生会编制。进行统一领导，会长副部待遇。

回想一年来学生会的工作，我们取得过优秀的成绩，这些成果离不开社团部每个成员的辛勤付出;同时我们也遇到过很多的困难，应对困难，我们并没有放下，而是同心协力解决困难。我们一步步成长的脚步依然清晰，在路上，我们学会了团结合作，学会了坚强勇敢。在其中的酸甜苦辣都以化成成功的喜悦飞上我们的眉梢，正因我们坚信：“只要我们团结一心，社团部必然凭着自己青春的汗水再造辉煌”。

**少儿瑜伽社团工作总结11**

为了增强同学们保护自然、感恩自然的意识，让同学们能够从日常生活中的点滴小事做起，为保护自然贡献自己的一份力量。源泉书画协会举办了第八届墨彩杯暨感恩自然书画展。本着让社团越办越好、不断地成长的宗旨，我们为本次活动做了总结。

一、成功之处：

1、本次活动的主题是同学们真正的感受自然的重要性。我们的活动做到了这一点。

2、进一步提高了社团的影响力，为下一次举办活动有了一个良好的铺垫。本次活动是11级新生在学长的指导下自主举办的第一个活动，积累了经验，得到了充足的锻炼。

3、本次活动加强了本校与山东理工大、淄博师专的联系，使以后的活动又多了一份坚实的后盾。

4、社团在举办本次活动时各位领导的莅临，足以说明本社团在本校的影响力，这也是对本社团的肯定，我们会更加努力。

二、有成功就有不足之处：

本次活动准备前期，本已谈妥的赞助发生了突变，赞助方由于客观原因放弃了与我们的合作，让本就紧迫的我们雪上加霜，幸好我们采取预备方案，拉来了新的赞助。另外，活动期间出现了协调配合不够的情况。我们会吸取不足，总结经验，扬长避短。

总之，希望社团成员能够一如既往的保持认真负责的态度，总结自身工作存在的不足。在来年的工作中，总结经验教训。一方面抓好部门建设，力求工作更规范、更高效，气氛更团结、更温馨;另一方面在活动上要肯花精力，争取打造社团品牌。组织好小活动，办好大活动，推出精品活动。以活动为载体，发扬我社宗旨，扩大社团影响，将源泉书画协会更好的推向校园。

**少儿瑜伽社团工作总结12**

一个学期的瑜伽课结束了，但我的“瑜伽生涯”才刚刚开始。

接触瑜伽，始于高中的课堂学习。但那时的课程教学很零散，缺乏条理，所以，我就只能做些动作，还要是跟着老师做。悲哀的是，这节课结束了，我所学无几，更谈不上课余练习了。

但大一的一学期瑜伽课，我学得更认真，兴趣更浓厚了。我觉得最重要的是上课要有计划，有重点，有目标。整节课下来，你会觉得很紧凑，没有浪费时间。首先做暖身性练习，然后跟着老师学新知识，接着自主练习，互相学子，巩固知识。必要时，老师会从旁指正，这个过程显得很充实。暖身性练习部分、自主练习的部分都很好地提高了我们的自觉性和领悟能力，让我们更大胆地去做各种不同的`动作。我提个建议就是：老师您应提点我们每个动作的注意事项、易错事项;当然，如果有机会，多点选择户外练习。让同学们知道，瑜伽的练习理应与大自然相融合，心境应保持平和状态，意志力应集中。在这种环境下，我们可以敞开心扉，放下杂念，享受整个瑜伽的过程。

一个学期的时间慢慢培养了我对瑜伽的兴趣。本以为，练习瑜伽只是为了让身材更修长，提高柔韧性，消耗热量，跟一般的减肥方法差不多。但当我坚持每晚都练习20分钟以后，我发现，瑜伽带给我的更多是心境的平和。每次进入状态，我真的可以把生活中的事情统统放下，脑子里一片空白，感觉到整个人都放松下来，安静下来。虽然拉退、压腿很痛，但是忍过去了，会感到全身舒服，好像把一切烦恼都释放出来。当然，大部分动作都是锻炼我们意志力的，如蹬自行车、90度抬腿、前仰支架式。每次做这些动作，我都跟自己说：“坚持啊，坚持啊!”成功后，很有满足感。虽然会大口大口地喘气，但整个过程，我都觉得很平静。

瑜伽，可以让大家更具“曲线美”，但更重要的是，它很好地培养了我们良好的心理状态。让我体会到坚持、集中、平和，这种状况让我可以更积极地融入生活中。一开始听到老师的声音，很平和、舒服，我就想，这就是瑜伽的魅力，它可以更内在地塑造一个人。

所以，我会继续坚持我的“瑜伽事业”，更好地调整自己的生活。

如果要给瑜伽课打分，我会打90分。90分，是因为有详细的课堂教学计划，充实的课堂授课，更重要的是通过课堂练习，向同学传达了瑜伽的本质，增添了同学的兴趣。另外，扣掉的10分主要是：同学难以确定自己的动作是否正确;缺少户外练习。

好了，感想还有很多，只是很难用语言表达。我会一直坚持，从简单做起!

**少儿瑜伽社团工作总结13**

转眼半个学期过去了，瑜伽协会一切运转正常！

十月中旬社团招新火热，各社团都尽自己最大的努力招新，瑜伽也不例外。经过我们社长的轮翻工作，瑜伽共招了30多位新社员，成绩可谓是相当的乐观！这也是我们社长共同努力的结果。招完新紧接着是社员大会兼招干，以稳定她们的心，现在新的理事会成员已基本确立。瑜伽的每周六一次开课在社员大会后的\'第一个星期开始，到现在为止一次课也没落下过，虽然其中出现过很多问题。这可能是其他所有社团都没法比的。

瑜伽练的就是内在的，练人的形体，练人的内涵、气质，所以，大的活动瑜伽没打算开展，拿出时间来给各会员交流瑜伽，互相探讨瑜伽，使会员的气质得到真正的提高！

总的来说，瑜伽是一个稳定进步的社团！相信以后会越办越好！

**少儿瑜伽社团工作总结14**

新学年、新气象，在新学期的开始，舞蹈社团要继承和发扬上学期团结务实的工作精神，积极热情的工作态度；要总结以前工作中的失误，争取在新的学期中把学生社团的各项工作做的更好，顺利开展社团各项活动，将我校的学生社团工作再上一个新台阶。

>一、训练目标

舞蹈社团是学生非常乐于参与的一个社团，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。启迪学生的智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。

>二、学生基本情况

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员，由于学生的年龄和基本条件的不同，所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

>三、训练内容

课堂教学并不是学校教育教学的唯一途经。很多知识在课堂教学中学生们只是学个大概，只有将这些知识技能在实践中体现出，才能真正将这些知识内化，理解通透。因此，二课堂教学是教育教学质量的一个重要补充，是学校教学不可少的一部份，同时也是学生展示自我的舞台，给学生提供自我锻练的的机会，使他们体会到学习的成就感与快乐感。舞蹈是美育的重要手段之一，它直观、形象、生动、活泼，是学生极为喜爱的一项活动。它可以陶冶学生的性情，使他们从小受到美的熏陶，更有利于学生身体的协调发展，促进他们快乐地健康成长。因此要教好小学生的舞蹈，我们准备从以下几个方面开展工作：

第一、要注意平时的训练，从基本动作教起，着重进行了舞蹈的基本训练，包括：

（一）、了解身体的方位和舞蹈基本脚型、脚位和手型、手位

（二）基本脚位

（三）基本手位

（四）舞蹈技能

第二、平时要常让学生欣赏一些舞蹈作品。在欣赏过程中能不断提高学生对各种舞蹈语言的理解能力。如：在教新疆舞前，为了丰富学生一些有关的新疆民族的知识，熟悉这个民族的特点。

第三、在教授舞蹈动作时，教师富有感染力的示范动作显得十分重要。我认真对待每一个舞蹈动作，力求做到优美、到位、漂亮、投入且有亲情，让学生多模仿多练习，从而掌握动作要领，理解动作内容，经过一个阶段的练习。每当我们打开录音机，响起乐曲时，同学们情绪高涨，快乐地和我跳起舞来，动作是那样的到位、漂亮，小脸蛋笑得是那样的甜美。

第四、我们会精心设计每节课，力求做到真挚传神，情趣盎然。在深入进行教学领域改革的今天，我们非常重视课的设计，努力寻求最佳方案，多利用现代化的教学手段，把每一节课中的复习、新授，巩固几个环节组织在一个主题中，层层展开，环环相扣，形成一个整体。

第五、对学生要坚持正面教育引导为主，对孩子的点滴进步都要及时给予表扬鼓励，哪怕是一个点头，一个微笑都能给学生以鼓励，增强他们的自信心。对一些学习上有困难的同学，教师的态度更要亲切、耐心，帮助他们克服恐惧心理，多个别辅导，只有这样才能使每个学生在各自的基础上得到不同程度的提高。训练中重视培养孩子对舞蹈的兴趣，引导孩子热爱舞蹈。我们观察到，小孩子在欣赏节奏明快的音乐、看到电视电影里的舞蹈动作的时候，会兴奋得手舞足蹈并模仿动作，这说明喜欢唱歌跳舞是小孩子的天性。

>四、总结

本学期我们准备参加市里的比赛，因此在基础训练的同时我们排练了一个节目《永远的映山红》，争取获得好的成绩。另外，我们还特别注意充分调动童心这一积极因素，引导小孩子热爱音乐，热爱舞蹈。有时，我们会以丰富的表情和不同的动作形象生动地表现某种情绪。

**少儿瑜伽社团工作总结15**

在以后的工作中，我会更加认真地去钻研教育管理手段、训练技能与各项理论。关注学生们的思想动态，让学生们对自己的要求更加严格。同时，我也不断学习创新、刻苦钻研、努力奋斗把各项工作做得更上一层楼，使武术健身协会散打班的学子们一飞冲天，一鸣惊人！

20\_\_年第一次接触到瑜伽，是参加公司组织的每周一次的瑜伽课，断断续续练了3年，期间有幸遇到Judy老师，受到她体式“正位”的启发。从那时起我才开始带着头脑练习。后来更换老师等诸多因素，就没有再坚持练习。直到20\_\_年5月看到Judy老师分享的哈他教培班的链接，在Judy老师的鼓励下，忐忑又期待地报了名。

工作日上班，周末两天全天上课，3个月没休息过一天。通过系统的学习，我才真正了解到什么是瑜伽。它不光是体式的练习，而是包含了理论、唱诵、冥想、呼吸法等诸多方面的一门哲学。总之，克服万千困难，最终顺利毕业。

20\_\_年11月10日，我又参加了教练培训班的复训。20\_\_年1月27日课程结束，趁热分享下感受。当紫岚老师安排我当助教时，我以为只是协助老师演示动作，帮老师拿辅具当个小秘书。但老师都没摸我的底，就给予如此大的信任，让我带晨练课。

起初也不了解老师，心里多少有些忐忑。不过既然老师信任，就不能让老师失望。早上7点的晨练，意味着我最晚5点半就要起床，才能按时赶到。这对我来说是个艰巨的任务。第一次晨练，的确紧张，小伙伴们感受如何我也没问，好在大家都没有半途离场，真是万分感谢。

Eva老师信任每一位学员。从一开始就给每一位学员锻炼自己的机会。第一节课下午，Eva老师讲完哈他拜日式后，便让每一位同学带了一遍拜日式。她的知识面非常的广，任何问题都难不倒她。由于这期的理论和体式都由Eva老师一人带，所以在授课的过程中可以更好的将解剖等理论带入到体式当中，使我们加深对身体的了解。

在授课的过程中，Eva老师不只谈论瑜伽，还会结合我们的生活，告诉我们一些小知识，比如练体式时会说到那些体式对皮肤好;讲到内分泌、消化系统的时候，会讲到生气对人体的伤害;还会带我们找“刻骨铭心”之穴。她讲课如行云流水般从容不迫。从瑜伽老师的职责，到运动营养。从调整体式的手法，到对于肌肉、骨骼的伸入剖析。

同班一位学医的小伙伴说“老师对人体了解的比我们学医的都多，我们都还停留在书本上，而老师全都运用到了瑜伽与生活中。”真是由衷的佩服老师知识量的庞大与知识点的精准，佩服老师可以将理论与实践结合的这么好。

在练习倒立的体式时，Eva老师邀请了Yingzi老师授课。Yingzi老师并没有直接教倒立，而是先教我们练习一些相关体式。也为我们做了很好的引导，可见每一个体式都不是孤立存在的。大家所认为简单的体式都是为之后进阶的体式完成打下坚实的基础。

在6个月的学习中，我也看到了自己的成长。从认为瑜伽只是体式，到知道体式不过是瑜伽的一小部分;从追求高难度体式，到最终目标变成拥有简单而平和的心态;从不知道什么是冥想，到冥想半个小时不在话下;从死记硬背，到自主思考;从只知道Namaste，到可以唱诵梵文，说出体式的梵文名称;从紧张到连话都说不出来，到能够相对比较淡定地带课。从执着于某一个体式，到懂得保护自己的身体，通过全面提升身体素质顺其自然的完成体式。

比如四柱式。20\_\_年第一次接触这个体式，完全做不了，以前连跪式俯卧撑都做不了，到8月毕业时勉强可以完成。12月的一次练习中突然发现自己可以在此体式中稍稍停留，那种惊喜难以名状。

比如头倒立。也是在8月份第一次接触，到毕业时可以勉强靠墙上去，但练习完会背痛。到20\_\_年1月发现自己可以双脚同时有控制地上去，状态好时还不需要墙辅助，练习完背部也不会再痛。

又比如我的膝盖从小就超伸，以前练习大部分老师会告诉我，微微弯曲膝盖，但是我的腿部肌肉会非常紧张，做体式时也感觉很累，所以我不是很喜欢做三角式之类的体式。但Eva老师在让大家做三角式时会不断强调大腿外旋，肌肉上提，这时我惊喜的发现我没有自主微曲膝盖，但是膝盖没有超伸，膝盖窝是松的，我多年的困惑在不经意之间就解开了。

20\_\_年最大的收获是心态的调整。不会因为做不到的体式而纠结;不会因为他人能做到，自己做不到的体式而嫉妒，更多看到的是这结果背后练习者的汗水与付出;不会因为他人在朋友圈分享有难度的体式，就觉得是在炫耀，或许那不过是他日常心情的记录罢了。不会因为拿到证书就觉得自己可以随便教导他人，更多的是应该有责任心和耐心，以及应该不断扩充自己的知识体系，把自己确定的知识与他人分享。不因物喜，不以己悲。虽仍有情绪波动，但稍纵即逝，感觉心态变得更加的平和。

感谢遇到这么好的老师们，感谢她们的付出，她们都做了很好的引导。她们非常有责任心，有耐心，无所保留，乐于分享。也感谢一起上课的小伙伴们，他们勤奋好学，互帮互助，为人简单直爽，在一起让人产生发自内心的开心。真心祝福我的老师和小伙伴们，希望大家能跟随自己的内心做想做的事，变成自己喜欢的样子，期待再次相聚。

最后分享一下我很喜欢的，Eva老师的几个语录

自元月24日开始的为期40天20\_\_年春运生产已于3月3日落下帷幕。作为汽车客运东站成立后的第一个春运，有哪些特点?有什么经验和教训需要总结?针对形势和问题下一步有什么思路和措施?3月7日下午，郑州长途汽车客运东站召开20\_\_年春运工作总结大会。汽车东站领导班子成员和科室负责人参加了会议。

会议首先由各科室汇报春运期间的主要工作情况，存在的问题和不足，以及下一步工作的思路和措施。各分管领导分别从生产、安全、服务、后勤保障、宣传等各方面进行总结点评，并对下一步工作的重点进行细致安排和部署。

春运盘点之统计数字

郑州汽车客运东站春运40天共发送班次万班，加班392班，发送旅客万人次，发送旅客和票房收入同比下降10%以上。在东站现有的营运线路统计中，有一半以上的线路呈现客流下降态势。

春运盘点之客流特点

春运盘点之工作亮点

上门售票工作受到关注。今年春运前，汽车东站到大中专院校和主要厂区开展上门售票工作效果较好，并首次尝试联合客运一公司开通校站摆渡车，取得了良好的社会效益;

客流高峰期加班工作已形成长效机制。今年春运期间汽车东站在主要线路客流高峰期加班近400班;

开展节后组客和异地营销。今年春节过后，汽车东站在落客区开展组客工作，通过班组竞赛取得较好效果;首次开展的异地营销宣传工作也取得一定的成效。

春运优质服务赢得赞誉。春运期间，东站以“和谐顺畅、情满旅途”为主题开展各种优质服务工作，拾金不昧和好人好事接连不断，车站职工和文明志愿者一起，为回乡旅客搭起了温馨的坦途。

春运盘点之下步思路

转眼间，我进入学生会已经有4个月了，虽然在这里不是一段很长的时间，但对于我来说，从当初进来的几近一无所知到现在，自己的成长是可以深切感受的。这其中我学到了很多的知识，并且增加了许多的工作经验。

学生会作为一个团体，我身在其中，明白了团队合作的重要性。不管是部门内部或是部门与部门之间的。让我懂得一座大厦不可能只由一根柱子建成，而一个优秀的团体不可能靠单方面的努力去完成各项任务的。所以在工作中，我学会了与别人进行合作，相互配合的去完成，这对我来说也是一个很大的收获。

再则，作为外联部的一员，让我也深深的明白对外联系的重要性。所以前段时间应\_\_学院的邀请，我们外联部前往进行了交流和学习，与到场的另5所高校代表互相进行了多方面的讨论，并达成了许多共识，大家都希望在以后的活动中能多多的联系与合作交流。积极开展校与校之间的各种联谊活动与比赛。从而更好的学习经验，达到双赢的效果。此后，我们又参加了他们的团学联换界大会，热情的工作人员，整齐的大会布置，有条不紊的大会程序，这些无不都是我们学习的范本。此次的同济之行，是我进入学生会后参加的第一个对外活动，使我收益匪浅。而也在其中认识到我们部门的一些不足和欠缺之处。所以通过各种渠道努力的对外交流是部门成长的关键和必需。

在前段时间，通过和\_杂志联系，与6月22日，我院和\_公司、\_大学动物保护者协会的工作人员一起举行了以关爱和保护动物为主题的公益活动。活动主要是为了通过向广大学生和社会公民宣传动物环保教育知识，从而使保护的动物观念深入人心，构建人与动物和谐相处的自然环境。而作为外联部的第一个重要的对外活动，部门也十分的重视，提前召开会议并布置工作。大家塌实肯干的工作精神，弥补了经验上不足的缺点。在此次活动过程中，虽然出现了小小的风波，但后来还是通过沟通顺利解决了。这也让我明白了之前做好各项工作的重要性，和增强处理紧急情况的应对能力。这样的对外活动为我院以后的对外工作增加了良好的经验。也使我们部门能够更有信心和能力去主动的与外界交流和沟通。

在学生会工作，积极主动的工作态度对我们来说是非常重要的，不管是部门自己的活动，还是学校安排和组织的。所以6月30日，我们院一行11人与食品学院、海洋学院的同学一同前往由我校协办的“健康从吃得安全开始”为主题的“食品药品安全宣传进社区”系列巡回宣传活动，而我作为其中的一名志愿者，为这样一个公益活动做出了自己一份绵薄之力是义不容辞的责任。

在以上这样的活动中，我一点点的学习着，也一点点的进步着，虽然处事的经验还不是那么的丰富，考虑事情的方面也不是那么的周全，但我相信随着时间的积累和不断的学习，对于今后的工作我肯定会更加的充满信心。我也会怀着积极向上的良好态度和精神一直努力着。

这几年，顺位这个词被用到的概率相当高，几乎有瑜伽的地方就有它!那我们今天就来说说顺位这件事，不过，首先一起来探讨一下什么是瑜伽。是那些摆拍出来的高难度体式吗?是大部分人都追求的气质培养、纤体塑型么?是感觉离生活好远好远的那个追不到的梦吗?

NO.其实，瑜伽是一种哲学思想，它是来指导我们的人生和生活的。

如何指导呢?当面对困境、逆境、痛苦、疾病、战争等等一切不好的事情出现的时候，该如何应对?瑜伽的哲学思想是来帮助我们如何经历人生，如何在生活里面处理人和人的关系，人和事的关系，人和自然之间的关系!她帮助我们认知这一切，而并不是做某一个体式，头可以碰到脚了，瑜伽就练的特别棒了。大家也可以发现，其他运动里的许多动作都跟瑜伽体式相似，但那并不是瑜伽!当你遇到更大的困难的时候，或者哪怕是跟某人很小很小的一个小矛盾，当你的心思出来的时候，你能不能敞开应对这一切，这是瑜伽思想给予我们的!瑜伽帮助我们换一种态度，认知自己的练习和生活!重新去看待人生，重新看待来到你生命中的人和事，敞开自己的思想，把内在的空间打开，跟宇宙连接。

也许说到跟宇宙连接，大家觉得有些不可思议，其实一点也不，事实是我们从未跟她分开过，只是你没有办法感受到而已。比如：阴天下雨的时候，人的情绪会相对低落，也经常听到有人说，下雨的时候睡觉是最舒服的;冬天的时候会觉得寒冷，夏天的时候觉得闷热，其实这都是我们和宇宙以及大自然连接的一种体现!不仅如此，人和人之间也有很深的连接，比如：你有一个性子很急的朋友，她做什么事火急火燎，在一起时你也会被她带的着急起来;妈妈的情绪是什么样的，婴儿虽然不会说话但他也能感受到;情侣之间一个不开心，另外一个也没法真正的快乐。这都是人与人之间的连接!瑜伽的练习就是让我们有意识的活着，真正的感受到，你跟这一切都是连接在一起的!练习瑜伽的目的，并非是要创造另外一个自己，而是真正的和自己内在的空间连接，和所有的一切连接!这就是《瑜伽经》里面说到的：Samadhi(三摩的)!

接下来我们说说顺位，精准顺位是建立在人体结构和基础解剖学上的，通过调整身体各部分肌肉来改善体式，它能够非常精准的提升人体的身心健康，而且兼顾力量、柔韧和平衡能力发展!体式练习要求控制身体和骨骼的正确排列，每个体式训练都需要在控制、分解的前提下做练习。同时，精准顺位是包容的，它正视所有流派的优点，并且会借助一些简单的辅助工具来发展和强化核心肌群的能量。

简单来说就是要告诉大家瑜伽体位法中脚怎么放，腿怎么放，手怎么放......让你的身体各部位都待在该待的地方，要用该用的力，不用不能用的力，各部位都归位。练习中膝盖不疼了，腰椎不疼了，形体得到矫正，力量、柔韧得到加强，后弯、倒立能够学习到精准的方法，不再受伤!这是身体上体现的顺位!

不过，除此之外还有更大的顺位。在瑜伽垫上，你的身心如何顺位;离开瑜伽垫，我们和我们遇到的事情如何去顺位，而不是想要去强行改变，制止，拒绝一切!身体上的顺位是为了帮助我们达到这个更大的顺位而服务的。其实很多时候人受苦的原因就是因为拒绝!拒绝自己愤怒，拒绝自己生气，有的人甚至拒绝自己开心。拒绝的力量有多大，你的苦难就有多深!

我们为什么来练习瑜伽?

其实大部分人是想要寻求快乐和幸福感，没有几个人说我练瑜伽是为了受苦，就是为了把腿掰伤，练成颈椎增生，腰椎间盘突出!可是现实中却总是急于求成，有的人在身体僵硬的时候，拒绝自己的僵硬，所以去硬掰自己;当做不到这个体式的时候，拒绝自己做不到，所以拼命憋着气，青筋暴着把这个动作摆拍出来，然后觉得特别开心。这并没有对错，但这多么像你终于打败了自己的愤怒，打败了自己做不到这件事!

这些练习都不叫顺位。

县脱贫攻坚领导小组：

20\_\_年以来，逍遥镇党委政府始终将脱贫攻坚作为重点工作，多次召开党政班子会、工作会等，以脱贫攻坚统揽全镇经济社会发展全局，坚持问题导向，紧盯“一超六有”和“一低五有”标准，凝心聚力强化政策落实、工作落实、责任落实，圆满完成年度目标任务。现将工作开展情况总结如下。

一、基本情况

逍遥镇有省级贫困村5个，分别是村、桃花村、村、大舜村、村，其中村于20\_\_退出，20\_\_年退出。截止20\_\_年10月底动态调整后，全镇有建档立卡贫困户户人，已脱贫户人，20\_\_年脱贫户人。

二、年度减贫任务完成情况

按照县脱贫攻坚领导小组下达我镇20\_\_年度减贫任务为户人贫困人口脱贫，今年以来我镇积极围绕贫困户脱贫“一超六有”标准，精准施策，积极帮扶，经村评议、镇村初验、县复核、县公示批准，我镇户人贫困人口达到脱贫标准，减贫人口任务全面完成。

村2个贫困村经过村申请、县级验收、市级验收等程序，达到村退出标准，退出任务全面完成。

三、主要做法及成效

1.村级产业不断壮大。以产业带动脱贫，采取“保底收益+照顾贫困+超产分成”的现金收益机制、“村集体主导、合作社组织、贫困户入股”的农事服务机制与“企业捐赠+农户示范+集体增收”的产业扶助机制三种模式脱贫增收。自20\_\_年我镇引进锦天福泽公司，对三个村通过合作社流转土地5000余亩以来，今年，果树都已进入挂果期。5个贫困村陆续考察，积极引进新的产业，大舜村在发展羊肚菌项目的同时进行间种桑苗，发展蚕桑产业;村栽种油葵种植项目100余亩;村立足引进产业带动脱贫致富，发展特色红薯“294”种植产业100余亩，引进立根农业科技发展有限公司流转200亩旱地、水田、荒地开展蒲公英种植。村集体自主发展优质大米产业，成立乡无公害大米种植销售协会，在全村发展无公害大米种植120亩。

2.贫困村集体经济发展有序推进。村集体经济收入达万元，桃花村集体经济收入达万元，村集体经济收入达万元，大舜村集体经济收入达万元，村集体经济收入达万元。

3.落实动态调整政策。对照国扶系统，利用“查补强”、动态调整等之机，对贫困信息进行再核查，该清退就清退，该增加就增加，确保对象精准，不漏一人，不错一户完善国家子系统数据。今年以来，全镇动态管理整户，自然新增贫困人口63人，自然减少279人，确保了扶贫对象的精准。

新年新气象，为了庆祝元旦节，我校瑜伽社于20\_年12月23日17点20分在419教室举办“元旦联欢晚会”。

本次活动在同学们的掌声中正式拉开帷幕，主持人向大家介绍本次活动的目的，接着瑜伽社的负责人们分别上台与大家分享自己这段时间瑜伽社的工作总结及经验。让大家更加深入了解负责人们，拉近彼此之间的距离。

活动以小游戏暖场，一个简单的击鼓传花很好的调动在场同学们的积极性，大家在欢声笑语中愈发的亲近。小小的惩罚让大家欣赏了不同的节目表演，大家一边吃着东西一边玩着游戏。活动在吉他弹奏中推向高潮部分，吉他声音虽小却更引得大家细细倾听。时光流逝，简短的一分钟也会透露出不一样的色彩，几十张照片促成一分钟视频勾起社员的回忆，元旦活动通过视频落下帷幕。

一起相处过的欢乐时光总不会忘记，它永远存在于你我之中。沉着地履行责任,放弃对成败的一切执著,这样的心意平衡叫做瑜伽。瑜伽带给我们的不仅是心灵上的洗涤更是一种修身养性，瑜伽活动未完待续......希望下学期的瑜伽活动，能让喜欢瑜伽的社员沉浸在快乐之中，我们明年见。

上城区文化馆开展的培训工作现已迈入第7个年头了。在区委、区政府、区文广新局领导的大力支持下，文化馆培训辅导科积极配合布置、落实公共文化免费开放和免费培训工作，年初制定计划，3月开始启动培训工作。下面将上半年培训工作做一个总结：

1、20\_年上半年培训工作与前两年同期相比，从培训项目数、举办培训课程期数、接受培训的受益人次等方面，增长非常明显。20\_年上半年共开展各类艺术培训66项，172期1568课时，参训受益26256人次。

2、我们在总结了以往培训经验的基础上，不断改进培训方式，听取学员及老师的要求，制定方案，并要求科室积极配合自主负责开展各类培训，业务干部完成好业务辅导培训工作。

3、今年我们继续加大对少儿的培训力度，长期开设少儿小提琴启蒙、少儿钢琴入门、少儿笛子入门、少儿舞蹈、少儿爵士舞、少儿歌手、少儿软笔书法、少儿绘画、少儿围棋、少儿魔术启蒙等培训课程，获得广大市民以及外来务工者的热烈追捧。在成人培训方面我们也加大了针对文艺团队以及街道社区群众的辅导联办培训工作，走出文化馆，下到街道、社区最基层。

(记者 何桂花 实习记者 陈绍金 通讯员 唐应平)8月3日，我县召开20\_\_年上半年纪检监察工作总结汇报会。传达学习全市纪检监察机关实践监督执纪“四种形态”工作座谈会和全市纪检监察机关20\_\_年上半年工作总结交流汇报会议精神，全面总结我县上半年工作纪检监察工作，研究部署下半年工作任务。县委常委、纪委书记金玺参加会议。

会议认为，上半年全县党风廉政建设和反腐败工作取得了明显成效。

金玺要求，要不折不扣抓好下半年各项工作任务落实，严格按照县纪委安排部署，结合各自实际，认真梳理工作重点，不折不扣抓好各项工作落实。

金玺强调，各级各部门要压实“两个责任”，把管党治党责任落实到基层;抓实党章党规党纪教育，树牢党员干部纪律规矩意识;实践“四种形态”，注重抓早抓小抓源头;狠抓作风建设，推动“八项规定”精神落地生根;强化问题导向，着力加强基层党风廉政建设;启动巡察工作，完成第一轮党风廉政建设巡察任务;加强队伍建设，提升监督执纪问责工作水平。

会议传达了市纪委检查机关相关会议精神，对下步纪检监察工作作了安排部署。各乡镇纪委书记汇报了20\_\_年上半年工作开展情况、存在问题及下步工作打算。

会前，参会人员进行了30分钟突击闭卷考试，试题由填空题、选择题、简答题三种题型构成，采用单人单坐的方式进行，试题涉及《中国xxx廉洁自律准则》《中国xxx问责条例》《党章》《xxx关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘要》《xxx关于严明党的纪律和规矩论述摘编》，县纪委十二届六次全会党风廉政建设和反腐败工作重点等内容。

关于体式的练习

体式可以说是许多伽人经常纠结，并且没有完全清楚明白放下的追求。

在瑜伽课堂上，每当我们看着别人轻松地做到手倒立，各种后弯扭转...说不羡慕是假的。

虽说瑜伽是身体和心灵的修炼，不应该去攀比，但也正因为这样，给予了我们练习的动力，鞭策着我们踏上瑜伽垫。

也许一开始我们只能做海豚式，慢慢尝试着靠墙让身体上去，然后学会了做头倒立，再后来开始挑战手倒立......

开始的时候找不到感觉，其实只是时候没到，练习不够。

只要坚持去练习，身体知道，肌肉是一点点被唤醒的。而就算这一年我们只学会了一个新体式，那也是收获满满!

关于年龄和外貌的改变

有人说，20\_年已过去，，我们又老了365天。

那些慢慢爬上眼角的皱纹、慢慢囤积在腰间的赘肉，都在见证着我们在一点一点变老。

虽说脸上的皱纹、身上的赘肉都可以用美图秀秀P，但是抛开化妆和美颜，你是否喜欢真正的自己?

然而对于在瑜伽之路上追求本心的伽人来说，20\_过去了，我们又“年轻了一岁”!

年龄固然是不可逆转的，但有的5、6年前就开始练瑜伽的伽人，一对比看起来比现在还老!

瑜伽给我们带来的是：身体的健康，外表的自信，内心的坚定。除了年纪确实一点一点增长，其他的都在朝着好的方向发展着。

年龄不只仅仅一个数字，更多的是心态。

关于瑜伽的学习与感悟

相信在这一年中，我们没少报瑜伽课、练习班，也没少涉猎瑜伽相关书籍、音频、干货。

但是越是学习越是明白自己的瑜伽知识还只是略懂皮毛。

瑜伽的修行之路还很漫长，需要一步一步慢慢走好，提醒自己不走偏。

而修行之路上，有的人太过于关注胜败输赢，会为了攻克一个体式而忽略或忘记了修行的真正意义，迷失了自己。

其实瑜伽的修炼，最终并不是要我们变成十八般武艺学会所有体式。更重要的应当是过程中不断发现真正的自我。

体式固然应该去挑战，只是我们应当时刻提醒自己，活在当下，享受这个努力的过程。

让生活融入瑜伽，而不是生活为了瑜伽而让步。

关于相遇相识相惜

瑜伽路上，伴我们前行的除了瑜伽垫，还有那些志同道合的伽人们。

练习瑜伽的小伙伴，没有身份尊卑之分，没有三六九等之别。踏上瑜伽垫便亦师亦友，互相分享瑜伽心得、探讨瑜伽奥妙。

相遇，我们遇见彼此，知道在瑜伽这条路上，我们并不孤单。

相识，我们结伴而行，明白这世上除了陌生人、朋友、恋人、亲人，还有一种关系叫“伽人”。

相惜，我们志同道合，感谢这一路前行的一同陪伴、相互学习、惺惺相惜。

关于感恩

感恩，是最高形式的瑜伽，也是瑜伽人最高的虔诚。

20\_年已过去，我们应当感恩这一路上那些给予我们支持和理解的人，也应当感谢这一路上遇到的坎坷和阻挠。

感恩朋友和家人，因为有他们的相伴，才让我们在瑜伽的路上不感孤寂，把瑜伽修行进行到底。

感恩老师，因为有老师的指导，才让我们学到新的知识，找到前行的方向。

感恩瑜伽，是瑜伽让我们学会去感恩一切。

感恩地球与宇宙，是他们创造了世间万物，是他们孕育了我们!

关于体式的练习

体式可以说是许多伽人经常纠结，并且没有完全清楚明白放下的追求。

在瑜伽课堂上，每当我们看着别人轻松地做到手倒立，各种后弯扭转...说不羡慕是假的。

虽说瑜伽是身体和心灵的修炼，不应该去攀比，但也正因为这样，给予了我们练习的动力，鞭策着我们踏上瑜伽垫。

也许一开始我们只能做海豚式，慢慢尝试着靠墙让身体上去，然后学会了做头倒立，再后来开始挑战手倒立......

开始的时候找不到感觉，其实只是时候没到，练习不够。

只要坚持去练习，身体知道，肌肉是一点点被唤醒的。而就算这一年我们只学会了一个新体式，那也是收获满满!

关于年龄和外貌的改变

有人说，20\_\_年已过去，，我们又老了365天。

那些慢慢爬上眼角的皱纹、慢慢囤积在腰间的赘肉，都在见证着我们在一点一点变老。

虽说脸上的皱纹、身上的赘肉都可以用美图秀秀P，但是抛开化妆和美颜，你是否喜欢真正的自己?

然而对于在瑜伽之路上追求本心的伽人来说，20\_\_过去了，我们又“年轻了一岁”!

年龄固然是不可逆转的，但有的5、6年前就开始练瑜伽的伽人，一对比看起来比现在还老!

瑜伽给我们带来的是：身体的健康，外表的自信，内心的坚定。除了年纪确实一点一点增长，其他的都在朝着好的方向发展着。

年龄不只仅仅一个数字，更多的是心态。

关于瑜伽的学习与感悟

相信在这一年中，我们没少报瑜伽课、练习班，也没少涉猎瑜伽相关书籍、音频、干货。

但是越是学习越是明白自己的瑜伽知识还只是略懂皮毛。

瑜伽的修行之路还很漫长，需要一步一步慢慢走好，提醒自己不走偏。

而修行之路上，有的人太过于关注胜败输赢，会为了攻克一个体式而忽略或忘记了修行的真正意义，迷失了自己。

其实瑜伽的修炼，最终并不是要我们变成十八般武艺学会所有体式。更重要的应当是过程中不断发现真正的自我。

体式固然应该去挑战，只是我们应当时刻提醒自己，活在当下，享受这个努力的过程。

让生活融入瑜伽，而不是生活为了瑜伽而让步。

关于相遇相识相惜

瑜伽路上，伴我们前行的除了瑜伽垫，还有那些志同道合的伽人们。

练习瑜伽的小伙伴，没有身份尊卑之分，没有三六九等之别。踏上瑜伽垫便亦师亦友，互相分享瑜伽心得、探讨瑜伽奥妙。

相遇，我们遇见彼此，知道在瑜伽这条路上，我们并不孤单。

相识，我们结伴而行，明白这世上除了陌生人、朋友、恋人、亲人，还有一种关系叫“伽人”。

相惜，我们志同道合，感谢这一路前行的一同陪伴、相互学习、惺惺相惜。

关于感恩

感恩，是最高形式的瑜伽，也是瑜伽人最高的虔诚。

20\_\_年已过去，我们应当感恩这一路上那些给予我们支持和理解的人，也应当感谢这一路上遇到的坎坷和阻挠。

感恩朋友和家人，因为有他们的相伴，才让我们在瑜伽的路上不感孤寂，把瑜伽修行进行到底。

感恩老师，因为有老师的指导，才让我们学到新的知识，找到前行的方向。

感恩瑜伽，是瑜伽让我们学会去感恩一切。

感恩地球与宇宙，是他们创造了世间万物，是他们孕育了我们!

\_\_\_\_\_\_\_\_，区商促局副局长，中国xxx党员，新春佳节，本该是阖家欢乐的日子，疫情来临，形势严峻。为保障全区商贸行业安全，坚决打赢疫情防控阻击战，\_\_\_\_\_\_\_\_以高度的责任感和使命感，第一时间投入疫情防控一线，以恪尽职守的实际行动践行着xxx员的初心和使命。

一、加强宣传，开展商贸行业防控巡察工作

近两个月以来\_\_\_\_\_\_\_\_始终做到身体力行，积极投身到疫情防控工作中，实地督导商场超市、农贸市场等商贸企业，摸排生活必需品物资储备情况，保障各大商超储备充足，同时积极宣传政策，要求全体商场超市员工佩戴口罩，并严禁各类促销等集聚活动。对全区各大商场、超市、农贸市场等商贸流通领域企业开展巡察，共计检查企业292家，给全区宾馆、旅社下发《关于做好住宿业新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》，并要求所有企业将宣传横幅和《市防控应急指挥部第6号通告》和《关于洗浴行业暂停营业的通知》张贴在入口醒目位置，共计发放横幅241条。

二、主动联络，实行企业驻点服务监督工作

\_\_\_\_\_\_\_\_认真履行行业主管职责，每日对照《重点超市疫情防控记录表》内容，核实我区商场超市防控措施落实情况，要求商场超市大门均张贴必须佩戴口罩进入通告，超市工作人员上岗和消费者进入超市都佩戴口罩，超市入口处有专人对入场人员进行测温。同时按规定要求商场超市每天进行场内消毒并做好记录，公共卫生间配备充足的洗手、烘干设施和洗手液、纸巾等物品，建立疫情防控应急制度，落实防控物资储备。每天上班前对工作人员健康情况进行询问和体温监测，并做好记录。

三、细心指导，帮助企业做好复工工作

为贯彻落实省、市、区关于企业复工相关文件精神，科学、规范、有序做好工业企业复工准备和疫情防控工作，确保各项防控措施落实到位，保障复工企业平稳运行，\_\_\_\_\_\_\_\_根据我区实际情况制定复工方案，积极与复工企业联系，指导有复工需求的企业制定疫情防控工作方案、建立疫情防控工作制度、准备疫情防控物资等事宜，商贸企业复工后，帮助企业协调遇到的困难问题，为企业有序生产运行提供服务;监督企业落实疫情防控主体责任，落实各项疫情防控措施，督促企业做好防控工作。

“守土有责，守土尽责”正因为心怀信念，\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_两位\_\_始终默默坚守着那一份责任，那一份。“哪有什么岁月静好，不过有人是在负重前行”，疫情防控期间，两位党员\_\_用恪尽职守、直面风险的姿态，，带领全局工作人员共同筑牢区商贸行业疫情防控第一道防线。

民政局坚决贯彻习xxx关于打赢脱贫攻坚战的重要指示和中央、省委、市委和县委关于脱贫攻坚系列工作部署，切实提高政治站位，强化责任担当，牢记民政为民、民政爱民工作理念，务实求真，积极发挥民政部门在保障扶贫中的托底作用，取得了明显成效。

一、基本情况

1.农村低保资金发放情况。截止20\_\_年12月底，我县共有农村低保17963户、22966人，发放资金万元，其中建档立卡低保户9328人，发放资金万元。

2.农村特困供养资金发放情况。全县共有农村五保对象2314人(其中分散供养1896人，集中供养418人)，发放资金万元，其中建档立卡分散供养对象1265人，发放资金万元。

3. 医疗救助资金发放情况。20\_\_年全年共发放医疗救助资金万元，救助城乡困难群众12385人次，其中建档立卡贫困人口实施医疗救助7844人次，医疗救助资金万元，发放财政兜底资金万元，财政兜底9045人次。

4. 残疾人两项补贴发放情况。20\_\_年第四季度，我县享受残疾人两项补贴人数7952人，享受生活补贴2263人，护理补贴2663人，同时享受生活补贴和护理补贴人数3026人，11月份，通过数据比对，其中建档立卡贫困户2366人，12月份新增建档立卡贫困户247人，从20\_\_年开始发放。全县全年共发放残疾人两项补贴资金万元。

二、工作开展情况

(一)加强领导，认真部署

我局高度重视脱贫攻坚工作，成立了以局长为组长，各班子成员为副组长，有关股室长为成员的脱贫攻坚工作领导小组。印发了《玉山县民政局20\_\_年脱贫攻坚“春季攻势”行动方案》、《20\_\_年民政脱贫攻坚“夏季整改”工作方案》、《20\_\_ 年民政脱贫攻坚“秋冬会战”行动实施方案》，为扎实开展脱贫攻坚提供了组织保障和政策支持。

(二)积极开展结对帮扶工作

根据县委要求，抽调了2名班子成员担任第一书记，4名年轻干部担任驻村工作队员。组成两个驻村工作队到下塘乡下坛村、均郑村开展结对帮扶工作。全局在编在职干部职工按照科级干部3户、一般干部2户的要求，结对帮扶84户274人，组织全体帮扶干部到扶贫对象家中每月开展一次以上走访慰问，宣传扶贫政策，了解贫困户家庭生产生活情况，及时为贫困群众排忧解难。召开了全体帮扶干部扶贫知识培训会，根据结对帮扶村困难情况制定切实可行的帮扶措施，切实解决贫困户的实际困难。一是开展秋季慈善助学活动，对全县16名一本贫困学生每人助学5000元，共发放慈善助学金8万元，帮助贫困学生圆了大学梦。二是把产业扶贫作为脱贫攻坚的根本之策，因地制宜加快发展对贫困户增收带动作用明显的种植、养殖业，出台养殖业奖励政策，鼓励贫困户发展养殖业，共发放资金2万余元，同时积极帮助销售。三是开展福彩公益行活动，争取彩票公益金万元，，全部用于帮扶对象。四是从办公经费中挤出15万元，用于支持帮扶村发展村级集体经济，解决工作经费困难。五是支持资金用于村部维修，购置办公设备、设施，党建平台建设，绿化广场，改善环境，维修均郑村二个自然村900多人口的饮水设备。六是解决均郑小组多年来未落实的师生饮水问题，改善教师办公条件，更新学生课桌，发放书包及相关体育用品。七是对所有结对帮扶对象给予资金支持用于生产和生活，并定期不定期开展走访慰问，捐赠棉被、大米、食用油等。八是在产业扶贫上，做到准确定位，因人而异，因地制宜，为服务对象提供油菜苗、肥料等。九是为特殊的困难户解决存在的特殊问题：如读书难、住房难、医疗难、就业难等。

(三)提高农村低保兜底保障水平

严格按照省政府民生工程要求，财政足额安排配套资金，做好困难群众提标提补工作，重点提标兜底扶贫对象，对建档立卡低保户提标9328人，每人每月提标30元以上，建档立卡五保户每人每月提高30元。

(四)做好医疗救助助推健康扶贫工作

积极配合卫计部门实行建档立卡对象一站式结算，充分保障建档立卡对象的医疗水平。加大医疗救助与大病保险、商业补充保险在对象范围、支付政策、经办服务和监督管理等方面的衔接。坚持健康扶贫现行标准，巩固“四道保障线”、“先诊疗后付费”和“一站式结算”保障，确保贫困患者住院医疗自付费用控制在10%以下;建立健康扶贫长效机制，实现健康扶贫可持续发展。截至20\_\_年12月底，建档立卡贫困人口实施医疗救助7844人次，发放医疗救助资金万元，发放财政兜底资金万元，财政兜底9045人次。

(五)强化临时救助工作

进一步完善乡镇临时救助备用金制度，针对贫困群众的突发急难需求，简化临时救助审核程序，不断提高临时救助水平，20\_\_年以来，实施临时救助3814人次，发放资金万元，用于解决困难群众的急难问题，其中建档立卡户1565人次，发放资金万元。

(六)开展精准扶贫数据比对工作

通过低保、五保信息与国扶系统数据比对，发现有疑问数据1574人，其中身份证件号小于18位236人。经核实，低保信息需修改身份证号码的有253人，特困供养分散人员类别识别错误33人。目前已全部修改到位。

残疾人两项补贴工作方面，组织各乡镇民政所会同乡镇残联对未办理残疾证的建档立卡贫困残疾人员进行核查，建立台帐，对达到残疾等级的建档立卡贫困人员协助其办理相应等级残疾证，对已办理残疾证且符合残疾人两项补贴发放要求的对象及时上报审核审批，确保两项补贴应发尽发。对部分由于个人原因无法申请办理残疾证或申请两项补贴的对象，我局会同残联主动上门为其办证、申请补贴。经过认真梳理、整改，10月份度新增残疾人两项补贴对象中，有157名为建档立卡贫困户，12月份新增两补对象260人，其中建档立卡贫困户247人，从20\_\_年开始发放。

(七)进一步加强作风建设工作

本学期我担任学校的瑜伽兴趣小组的训练。瑜伽是学校艺术教育的一个重要组成部分，通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美娇健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。现将一学期的工作总结如下：

课外活动是我校的一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据学校的安排每周五的下午进行训练。

一、丰富了学生认知经验，激发学习愿望。

兴趣是学习的动力。在瑜伽舞蹈训练中，首先结合认知内容向学生介绍有关瑜伽的知识，帮助学生了解瑜伽常识，增强他们的感性知识。其次带领同学们观看少儿、成人的瑜伽录像，了解瑜伽的动作特点，丰富瑜伽语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，教师及时鼓励、支持，从而激发学生学习的愿望。

二、学习基本瑜伽动作，引导学生按规律组合，发展学生的创造性。

瑜伽课堂上，首先，我对学生进行瑜伽基本功的训练，如：入境练习、身体各部位活动热身练习、呼吸，冥想放松等。接着，我对学生进行了身体的力量及柔韧训练。经过学习，我排练了节目《感恩》等。

三、为了迎接学校六一儿童节的到来，校瑜伽队花费了大量的时间，认真编排了许多不同风格的舞蹈，并在此次活动中获得了满意的成果，为校园瑜伽队奠定了良好的基础，也给自己和学生树立了很大的信心。

可以说通过瑜伽训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，瑜伽对学生适应团体活动、遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。希望在今后的瑜伽教学中，我能探索出更多的经验，将瑜伽兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

一年来，彬县文化馆在上级部门的领导下和省市群艺馆的指导帮助下，坚持以“\_大”精神和“\_\_”重要思想为指导，紧紧围绕县委、县政府的中心工作，深入基层，承办、协办了各类文化艺术活动，积极组织文艺骨干创作作品，参加省、市展览、演出，脚踏实地做好群众文化工作，完成了上级交办的各项工作任务。现将\_年工作总结及来年工作计划汇报如下：

一、强化学习，完善制度，切实提高服务水平

今年来，我馆始终把提高全馆人员业务素质作为推进工作的强劲动力，坚持常抓不懈，着力提高服务水平。一是坚持日常学习不放松，坚持周一例会业务学习及周三政治理论学习不动摇，及时学习党的政策方针及全县工作要求，并有针对性地开展业务培训。通过学习，全馆职工的政治素质和业务能力都得到明显提高，同志之间更加团结协调。在县委、县政府组织的“优化投资环境、保障科学发展”、“深入学习实践科学发展观”、“争先进位跨十强”三项活动中，我馆及时召开馆务会，认真安排部署，制定切实可行的实施方案，活动的扎实开展得到各部门领导的一致好评。同时严格考勤制度，完善工作守则、劳动纪律、安全卫生措施等。二是组织干部职工外出学习，开拓视野，增强敬业意识。今年5月份，我馆还组织全馆职工分两批赴北京考察学习，回来后全体同志都认真撰写了考察心得，圆满完成了各项学习任务。通过考察学习，使大家眼界更加开阔，精神更加振奋，工作更加主动。三是注重业余文化队伍建设，我馆除暑假举办各类培训班外，还加强了对城区中老年活动中心辅导、培训，在培训内容上根据辅导对象因地制宜、因材施教，为全县各类文化活动开展，打下了坚实的基础。

二、配合中心，丰富活动，积极开展群文工作

我馆积极配合县委、县政府中心宣传工作，组织、举办了各类文艺演出及展览、交流活动，极大地丰富了群众文化生活。今年来，我馆组织举办协办各类文艺演出4次、各类文化活动8次，举办书法展览3次。

(一)文化宣传活动

(1)1月19日，为迎接春节到来之际，我馆与彬州书画院联合义务书写春联，累计义务书写春联100余幅，为广大群众送去节日的祝福;

(2)2月6日，我馆任致远、张莉同志协助文体事业局参加了中国首届花馍艺术节，并荣获中国第一届民间花馍艺术节银奖、组织奖、优秀作品奖;

(3)2月9日，为欢度元宵佳节，我馆举办了元宵灯谜晚会，共挂花灯100余盏，谜条400余条。参与人数达\_人次，使广大干部、群众度过了一个愉快、祥和的元宵佳节;

(4)从3月初开始，我馆王应涛同志协助市电视台拍摄了《守望登山》、《彬县过年》两个专题片，并先后在咸阳电视台魅力咸阳栏目和彬县电视台百姓生活栏目播出。6月份，我县邀请中央电视台《国宝档案》栏目组来彬制作一期展现大佛寺历史风采，反映彬县历史文化的专题片，此项工作中，我馆派王应涛同志协助完成影像拍摄、脚本审阅等事宜。该片已于8月24日、25日在中央电视台四套《国宝档案》中播出。同月，我馆配合陕西农林卫视频道制作了《大佛寺梨枣木制品》专题片，利用这些视频资料，县电视台制作成《旋木人》在县电视台《百姓生活》栏目中播出;7月份，由我馆干部辛亚莉、辛晓惠撰写脚本的《彬县煎汤面》由县电视台拍摄成电视专题片《回味煎汤面》，并在县电视台《百姓生活》栏目播出。10月份，协助县电视台拍摄了专题片《重阳节》，10月31日至11月1日，协助凤凰电视台完成了《彬州古塔》及《彬县小吃》专题片的拍摄。

(5)4月24日，我馆三名同志参加县上组织的“五送一建”文化下乡活动;

(6)一年来，累计投稿70余篇，26篇宣传彬县的通讯报道见诸省市报刊;

新年新气象，为了庆祝元旦节，我校瑜伽社于20\_\_年12月23日17点20分在419教室举办“元旦联欢晚会”。

本次活动在同学们的掌声中正式拉开帷幕，主持人向大家介绍本次活动的目的，接着瑜伽社的负责人们分别上台与大家分享自己这段时间瑜伽社的工作总结及经验。让大家更加深入了解负责人们，拉近彼此之间的距离。

活动以小游戏暖场，一个简单的击鼓传花很好的调动在场同学们的积极性，大家在欢声笑语中愈发的亲近。小小的惩罚让大家欣赏了不同的节目表演，大家一边吃着东西一边玩着游戏。活动在吉他弹奏中推向高潮部分，吉他声音虽小却更引得大家细细倾听。时光流逝，简短的一分钟也会透露出不一样的色彩，几十张照片促成一分钟视频勾起社员的回忆，元旦活动通过视频落下帷幕。

一起相处过的欢乐时光总不会忘记，它永远存在于你我之中。沉着地履行责任,放弃对成败的一切执著,这样的心意平衡叫做瑜伽。瑜伽带给我们的不仅是心灵上的洗涤更是一种修身养性，瑜伽活动未完待续......希望下学期的瑜伽活动，能让喜欢瑜伽的社员沉浸在快乐之中，我们明年见。

我住在布吉，在科技园上班，通勤时间算是比较久的了。之前跟随同事秀一起去华强北的瑜伽教室上课，因为是在回家路上，将原本一个多小时的通勤时间分割成两段，每段差不多40分钟，减少了通勤的疲惫感，同时运动结束后，消除了一天上班的疲劳，觉得这个节奏既充分利用了下班时间，又锻炼了身体，还调节了心情，自己很满意。

后来秀怀孕，瑜伽就只剩自己了，只有自己一个人的道路是艰难的，再加上加班多，慢慢就怠慢了。今年夏天去海岛的时候，一看自己的照片，被吓一大跳，曾经被二姐笑称可以两手盈盈在握的小蛮腰不复存在，小肚子上也有了肉肉，备受刺激，立志要回到轻盈的少女状态。

但是抵抗加班、久坐，也不是没有试过。当初在深大例跑，从5圈到十圈到十五圈，也是慢慢跑下来了，但总体感觉跑步让自己的心脏碰碰跳的太厉害了，很久都平息不下来，一跑步，脸就通红，大脑跟发烧一样难受。或许跑步并不适合自己。

也曾在健身房办了会员卡，但是健身房的瑜伽老师专业素质参差不齐，只有两个

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！