# 减肥督导工作总结范文精选5篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-06

*减肥督导工作总结范文 第一篇为全面贯彻落实xxx、xxx《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》工作部署，充分发挥学校教书育人主体功能，促进学生全面发展，XX学校迅速成立学校“双减”领导小组，多次组织召开教师会议，分析...*

**减肥督导工作总结范文 第一篇**

为全面贯彻落实xxx、xxx《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》工作部署，充分发挥学校教书育人主体功能，促进学生全面发展，XX学校迅速成立学校“双减”领导小组，多次组织召开教师会议，分析解读政策文件，凝聚全体思想共识，制定落实方案，并全过程、全方位监督，确保全员参与，保障落实。

“双减”政策想要真正见效，关键还在于要守好学校这个教育教学的主阵地，将这块主阵地做大做强。第一要“守住课堂”，深化教育评价改革，变革教育教学方式守住课堂就是守住教育教学质量，就是植根课堂“学足学好”。第二要“把住作业”，即高质量作业管理，切实减轻过重负担，让“双减”真正落地。第三落实好“课后服务”，提升延时质量。第四开展丰富活动，增强健康体魄。

>一、聚焦高效课堂，提高教学质量

在课堂教学方面，进一步加强课堂教学改革力度，上好“常态课”。努力深化推行学校“全人成长”的课堂教学模式，确保学生的主体地位。

同时，积极组织交流活动。建立由校领导和学校中层组成的“成长课堂”课堂教学实践深入研究领导小组，开展推门听课、骨干教师示范研讨课、同伴互助小组、青年教师教学比武等一系列教研活动，逐步形成高效课堂教学模式，以此提高全体教师的课堂驾驭能力。

>二、优化作业设计，健全管理机制

为减轻学生作业负担，贯彻落实“双减”作业新要求，制定了《XX学校关于切实减轻学生课业负担实施方案》、《XX学校分层作业及特色作业管理实施方案》等一系列作业相关新方案，着力健全作业管理机制，提高作业设计质量，确切落实“双减”作业新标准。

“双减”政策下对作业提出了更高的要求，要更好的贴合上课内容及教学目标，要少而精，为此，学校提出了“三提”、三控”，走好“双减”作业管理最后一公里。“三提”分别是：提高作业设计水平、提高作业管理水平、提高课后服务水平。“三控”即控制作业总量、控制作业时间、监控作业批改质量。

学校教导处集结学校骨干力量，学校组织开展了“高效课后分层作业设计”活动，分为“基础题”“提高题”“拓展题”，让学生根据学习能力选择作业。我们的高效课堂建设，需要辅以学生感兴趣、情境化、基于问题解决的高质量作业来完成完整的学习闭环，促进学生对知识的理解、迁移与运用，做到举一反三、触类旁通，真正实现“减负不减质”

各科分层作业

除了课堂分层作业，还根据学科布置了形式多样的特色作业，孩子们通过动手动脑，加深了学习体验。

>三、拓展服务渠道，提升延时质量

为满足学生多样化学习需求，有效实施各种课后育人活动，学校面向学生开展课后延时服务，由学生及家长自愿选择参加。

首先，根据调查问卷进行合理安排，组织学生开展自主作业、自主学习、自主阅读、自主合作探究活动，安排在岗教师提供个别作业答疑辅，尤其是对个别学习有困难的学生提供辅导（不占用正常的教学时间，不作为正常教学和学科课程的延伸，不进行集体教学或“补课”）。

其次，为促进学生全面发展，促进学生多方面综合能力素养的提升，学校根据已有资源和学生需求，开设60多个社团，每个学生都选择了自己心仪的社团。

丰富多彩的社团活动

>四、开展丰富活动，增强健康体魄

为保障学生休息权利，建立学生睡眠质量监督机制，确保学生每天不少于9小时高质量睡眠。并尽全力保证学生参与“校园体育一小时”活动参与率达到100%，推动健康生活习惯养成。开展了跳绳比赛，分个人一分钟跳绳比赛和班级跳长绳比赛，孩子们人人参与其中，既锻炼了身体，又丰富了学生的课余生活。在体育大课间组织全体学生跳特色操《绿书签之歌》彩绸舞，舞动彩绸，绽放笑脸。

>五、下一步工作打算

1、加强课堂教学研讨，提高课堂教学效率。

2、继续探索特色作业，有效巩固教学效果。

全体XX人定将不忘初心，砥砺前行，坚守教育沃土，深耕细作，把“轻负高效”落实在常规教学和常规管理中，在变中瞄准高目标，在变中确立新起点，在变中求得新进步，创XX之特色，为景德镇教育之花添上一抹浓烈的芬芳。

**减肥督导工作总结范文 第二篇**

减肥总结

腿部（粉色字体是本人亲自写的一定要好好看~~）

先说大腿

大腿主要是以塑形为主 可以力量训练加上有氧运动来达到不错的效果

分腿下蹲

直立，双脚分开比肩宽，脚尖45度向外打开。

 沉肩，双手叉腰，吸气下蹲，膝盖顺着脚尖的方向弯曲。

 尽可能的下蹲，但膝盖不能超过脚尖。

 停留5秒，慢慢还原。做15个×2组。

 有效消除大腿内外侧赘肉。

升级版：

分腿下蹲至最低点时停留20秒，还原。

 重复3次。可慢慢加量，每次增加1次，也可延长停留时间，每次增加

5-10秒。

属于力量训练塑形减脂效果好

空中蹬车

 脚尖绷直，双腿与身体呈60度或45度蹬出，能更好的锻炼下腹肌。

 像骑自行车一样，连续蹬踩100～200下，膝盖要完全伸直。

 间隔休息不超过1分钟。双腿曲膝抱在胸前放松。

 可慢慢加量，每次增加50～100下，也可一天少量练习多次。

平躺在地上

1、平躺在地上，双手放于身旁，双脚抬起。

双脚向前踏如踏单车一样

2、双脚向前踏如踏单车一样，做此动作约2分钟，休息后再重复动作约5次。

SMART TIPS 做踏单车动作时，双手谨记要放在身旁，身体亦要保持稳定，不要左摇右摆。留意要感到小腿肌肉酸软，才是锻炼这部分的肌肉。

剪刀腿：

身体平躺，双腿与身体成90度，然后反方向分腿直至极限处，腿的形状成剪刀

型，停顿3秒再并拢，依次循环往复 蹬自行车和剪刀腿建议睡前去做 每天坚持两周会有不错的效果 减脂效果好

小腿：

注意跑步姿势 后脚跟先着地然后把力量过渡到前脚掌 跑完步注意拉伸按摩 避免长多于肌肉

必杀技——按摩

每天坚持用运动方案中的腿部按摩手法，配合小腿部位随意的揉捏，按摩30分钟左右。从下至上的按摩能打通腿部淋巴结，促进淋巴循环，有效消水肿，恢复

轻盈双腿！温馨提示：运动之后千万别忘了按摩放松哦！有时间一天多按摩几次，效果更明

显哦！

懒人招——热水泡脚

秋冬季节，我们总会手脚冰冷，再加上玉足在高跟鞋、靴子里憋一天，小腿也跟着受罪了。晚上回到家，可以先用热水泡泡脚，缓解足部一天的压力。如果能用一个大木桶，水深及膝盖那就更好啦！温馨提示：滴入几滴精油，如薰衣草（舒缓）、天竺葵(加速循环)、葡萄柚（消

脂）等，放松消肿减脂一步到位。

小动作——绕脚踝

这可是随时随地都可以进行的瘦小腿妙招，当然穿靴子的时候要注意，千万别把新买的羊皮短靴弄出难看的褶皱了哦。最大限度地360度环绕脚踝，感觉小腿前后侧的肌肉都开始发酸。从一次30圈开始，慢慢增加。

温馨提示：动作要轻缓，做到自己的极限就好，不要拉伤肌肉哦。

睡前必做——竖腿

1、首先平躺下来。

2、双腿伸直，和身体成90度。

（注意：双腿可以贴在墙面上噢！否则没有经过训练的人无法长久坚持这个姿势的。）

图片：

3.拉伸运动：

3-1腿前侧伸展

1、两脚打开与肩同宽，慢慢向后弯起右脚。

2、左手抓住右脚脚踝，臀部往前推，加强大腿伸展。 停留5~10秒，还

原换边重复3次。

3-2大腿后侧伸展

1、两脚打开与肩同宽，左脚往前跨一步。

2、脚尖朝上，臀部向后，感觉大腿后面紧紧的。停留5~10秒，换边重复3次。

3-3臀部伸展

1、两脚打开与肩同宽，右脚跷到左膝上方（就像跷二郎腿一样，很丑没错！但

想有美臀可得靠它）。

2、臀部向下坐，身体微微前倾。

3、伸展的地方会紧紧的。 停留5~10秒，换边重复3次。

3-4小腿后侧拉伸

1、双手扶墙，双脚前后张开，后脚脚跟紧贴在地面。 弯曲前脚，挺直后脚

2、慢慢地弯曲前脚，挺直后脚，令后脚小腿有被拉扯的感觉，后脚脚跟依然贴

地。每只脚重复10次。

双xxx叉站立

1、双xxx叉站立，身体保持挺直。

上半身俯下双手贴地

2、上半身俯下双手贴地，维持10秒，每边重复10次。

SMART TIPS 俯身时应感到小腿后方肌肉有被拉扯的感觉，表示用力正确，若双手按地难度太

高，则双手垂直即可。请注意腿部的拉伸比塑形和减脂重要 如果不想皮肤松弛或者肌肉团成一团后面的拉伸必须要做

瘦肚子

瘦肚子并不是说饿两天饿瘦了即可

更重要的是减去肚子上多余的脂肪 使之转化成肌肉

很有效的方法就是仰卧起坐

不过要注意姿势 做动作时眼睛看着小腹 呼吸要匀称 每组25个 休息30s 然后马上接着做第二组

连续做三组

一周就会有效果

瘦肚子可以说是减肥里面最容做的一个

抱歉没有合适的图片

不过仰卧起坐大家都会吧

走路要挺胸收腹你想想走路时肚子总在紧绷状态不瘦也难对吧

不要以为肚子瘦了腰就变细了

瘦腰需要的是拉伸腰部两侧的大筋

这个动作注意的是做的时候腹部要用力

用左边胳膊碰右侧膝盖反之亦然 每天做两组 一组15~20一周也能出效果

请注意人是一个圆柱形

要360度环形瘦

这个是浑身上下最难瘦的部位

一定要坚持

力量训练和拉伸塑形都非常重要

我练了两周效果都不太明显

请注意胳臂也是一个圆柱体

侧面前面后面都要练到

先说前

双腿分开与髋同宽，双手负重置于身体两侧，拳心向内。身体下蹲，屈臂至肩高，转动手腕使拳心朝向胸部。保持蹲姿，重复屈臂动作。全套动作重复10次。

这块肌肉很好训练主要塑形

建议女孩子不要练太多 但会让人在视觉上觉得胳臂变细了

这块是最悲催的难瘦了

因为平常很少运动到这里所以很囤积很多赘肉

大部分人觉得手臂粗也就是这块肉在作祟

第一式：健身球瘦手臂美背操

1、身体挺直站立，双腿分开与肩同宽，双手弯曲手肘，双手拿着健身球放在后颈部以下的背部位置，动作持续20秒。

2、身体挺直站立，双腿分开与肩同宽，双手微微弯曲手肘，双手拿着健身球向上举起至头部以上位置，动作持续20秒。

**减肥督导工作总结范文 第三篇**

【20\_年消费者权益日活动总结范文一】

20\_年，我市“3·15”国际消费者权益日围绕“新消费我做主”活动主题，在全市范围内认真组织开展了形式多样、丰富多彩的宣传咨询、纪念服务活动，并取得十分显著的效果。现将我市“3·15”宣传咨询活动工作开展情况总结如下:

一、领导重视，精心策划、周密安排。

省消委会活动通知下发后，市消委会领导高度重视，第一时间组织相关人员进行工作部署安排，转发了省消委《关于转发中消协关于做好20\_年年主题和“3•15国际消费者权益日”宣传活动的通知》的通知，拟定了20\_年“3·15”国际消费者权益日”宣传活动实施方案，并下发各县(区)消委会(指导站)，要求广泛动员、及早部署，确保各项工作落到实处。市消委会会同市工商局、市广播电视合制定了“新消费我做主”xx市20\_年“”消费维

权宣传活动执行方案。

二、活动形式多样、丰富多彩

1.召开消费维权典型疑难案例分析研讨会

2.开展消费维权志愿者征集活动

为深入贯彻《xxx消费者权益保护法》,弘扬无私奉献、助人为乐的社会主义精神文明，积极推动社会各界人士关注、支持消费者权益保护工作，xx市保护消费者权益委员会按照《四川省保护消费者权益委员会“3·15”志愿者管理办法》要求，市消委会在xx电视台、电台、xx微信公众号以及xx日报公开征集了一批符合条件的50名xx“”志愿者。并向聘任“”消费维权志愿者颁发了证书。

3.组织召开年主题座谈会

“”活动期间市、县区消委会组织部分消费者、生产经营企业、服务行业、公用事业等单位召开“新消费我做主” 年主题座谈会，深化对年主题的理解和认识，在座谈会上，学习了新《消法》和侵害消费者权益行为处理办法》，让消费者更加知晓了自己的权利，让经营者更加明确了义务。

4.活动亮点突出、社会反响好

3月15日市消委会会同市工商局在商务区百福广场开展了大型的消费维权宣传活动现场。参加活动的有市区领导、企业代表、消费者代表、媒体代表。企业代表21家，其中金融行业3家，广告行业3家，医院1家，通讯行业3家，商贸行业10家，生产企业1家。

一是举办“新消费我做主”开幕式。开幕式上首先是市工商局局长肖利国致辞;其次是企业代表上台倡议诚信经营，企业方阵宣誓。再次向新聘任“”消费维权志愿者颁发证书，并宣誓。最后是市人大副主任贺武讲话。开幕式还开展了文艺演出、消费维权有奖知识问答抽奖等活动。

二是开展大型的“”宣传咨询活动。市消委会和船山区消委会组织市区工商、质监、食药、发改、卫计、金融、烟草等16个行政部门和通信、保险等21家企业，在商务区百福广场开展了大型“3·15”现场咨询活动，活动现场，工商局、消委会向广大消费者宣传了《消法》和《侵害消费者权益行为处理办法》、新《广告法》宣传资料、食药局开展了真假药品现场鉴定、xxx向消费者传授了真假香烟的识别知识、市人民银行宣传征信管理条例和真假人民币的识别方法。现场向广大消费者散发了宣传资料3万余份，受理消费者投诉咨询420余人次，受理消费者投诉4件。市xxx会副主任贺武、市政协副主席xxx、船山区副区长岳强亲临活动现场，并对活动进行了高度评价。xx日报、四川在线、xx市电视台、xx广播电台等驻地主流媒体对宣传活动进行了全程报道。

三、加大宣传营造良好的舆论氛围。

**减肥督导工作总结范文 第四篇**

自进入干部作风纪律整顿第三阶段以来，我站对照第二阶段自我分析和民主生活会中查找出来的思想、作风、纪律、制度和工作等方面存在的问题，按照上级要求，从站领导到每一名干部职工，都认真进行了梳理，并对症下药制定了周密可行的整改措施，明确了整改的目标责任、时限和今后努力方向，扎扎实实抓好各项整改工作。对于能够马上解决的问题，立即进行整改；对于一些不能够马上解决的问题，也都拿出了解决的时限和要求；对于一些个别性的、根本不能解决的问题，也给大家做了清楚的解释；对于一些全局性的、涉及工作长远性的问题，努力在体制机制上进行加强和完善，建立长效机制。

在改进提高工作中，我们通过采取有效措施，狠抓落实，已经有针对性地扎实解决了一些存在的问题，取得了明显成效。具体主要表现在：

二是针对一些职工工作华而不实、组织纪律观念淡薄的问题，站内加大了监督检查力度，随时随地监督职工的行为，一经发现在工作中应付交差、不负责任等行为，发现一例，查处一例，决不手软。

三是针对制度建设中查摆找出来的问题，进一步从实际需要出发，整章建制抓完善、抓规范、抓提高，确保实现以制度管人的目的。

我站对各项管理制度进行了一次全面和彻底的整理工作。召开全员大会，对各项制度群策群力进行了整理和完善。整理的重点是对目前不符合实际的、务虚的、模棱两可的、执行中可操作性不强或难以操作的项目和条款，该废止的废止，该删减的删减，该增补的增补。整理完善后将统一打印并装订成册，发放给每一位干部职工，作为今后各项管理工作的依据。

四是针对工作中存在的问题，花大力气彻底整改。从目标任务完成、管理与奖惩制度、人员分工等等多方面，进一步作了改进和加强，有力地推进了我站的各项工作。此外，为推进各项工作，站领导自加压力，制定了创新性工作完成计划。并把全站重点工作进行了细化，每位干部都有分管的工作。目前，全站的各项工作已到了扫尾阶段，准备迎接上级的检查。

在开展整改工作中，干部职工的整改措施，以会议形式，向全体干部职工进行了公布，接受干部职工的监督。站干部作风领导小组积极撰写工作信息，及时干部作风整顿方面的信息。总之干部作风整顿的第三阶段工作在有条不紊中开展，达到了预定的目标。

通过第三阶段的改进提高，站领导从思想、作风、纪律、制度到工作各方面都发生了明显变化。政治纪律组织纪律进一步增强，思想作风工作作风进一步强化，干部队伍的凝聚力、创造力、战斗力进一步增强，工作纪律进一步严格，站内公信力和执行力进一步提高，形成了一种凝心聚力、爱岗和业的良好工作环境和氛围，为圆满完成今年各项工作提供了良好的思想作风、纪律和组织保障。今后，我们将进一步巩固整顿成果，不断建立完善长效机制，按照上级的要求，全面推进各项工作进程，为促进和谐发展的收费站作出新的贡献！

**减肥督导工作总结范文 第五篇**

减轻义务教育阶段学生作业承担和校外培训承担，是国家作出的一项重大决策部署，事关青少年身心健康，事关义务教育髙质量发展，是实行以人民为中心的发展思想、解决人民群众急难愁盼问题的民生工程。推动实施“双减”工作,涉及千家万户，我校深刻领会“双减”工作的重要意义，把全面提髙学校教育教学质量作为治本之策，把全面规范管理校外培训机构作为重要措施，切实扛牢责任，着力构建良好教育生态，推进学生全面发展健康成长。

>一、主要开展了以下工作：

（一）治理培训机构，在“规范”上下功夫把学生从校外学科类补习中解放出来，把家长从送学陪学中解放岀来，是减轻校外负担的重点任务。

（二）统筹好减负与提质。

只有减轻大量机械重复的作业负担，切实发挥好作业检验课堂教学成效的基础作用，把学生从效率低效果弱的刷题苦海里解放出来,把家长从繁重的作业辅导或送孩子校外培训的焦虑中解放出来，才能真正破“重智轻德”，立“以德为先”，实现“五育并举”。必须要把作业总量控下来，中小学校要制定和完善作业管理细则，确保小学一二年级不留书面家庭作业、小学其他年级书面家庭作业时间不超过60分钟、初中不超过90分钟刚性要求得到有效落实。必须要把作业质量提上来，中小学要聚焦素养优化作业设计、布置、批改、分析反馈、辅导等教与学闭环管理机制，将作业设计与实施纳入校本研修重要内容。中小学要建立完善常规制度，明确检查考核要求，让教师教学、学校检查考核有据可依，有章可循，将作业布置与批改情况的检查结果与教师绩效考核等挂钩。

（三）明确职责学校制定了“高九双减工作方案”，成立“双减”工作领导专班，作业管理领导专班，系统推进学校“双减”工作高效、有序进行。

（四）统筹好校内与校外要坚持向课堂“抢”效率，开展启发式、探究式、合作式教学，确保课堂教学培育学科核心素养，提高课内学习效率。

（五）作业评价的5种方式

1、亮点评价。评价以激励当先，尊重学生及其学习成果。

2、数学课堂作业教师必须全批全改，练习册可采用多种形式批改，错题点明并要求学生予以纠正，纠正错题不能在原题更正，应在老师批阅下面写上“错题更正”四字后再更正。教师每天至少要批改一次作业。优秀学生作业鼓励用花朵或鼓励性语言激励学生。批改作业“WX”要规范。每周课堂作业不少于5次。

3、三至六年级大、小楷由老师批改，大楷必须要求学生临帖。练习册可采用老师批改、组长批改等多种形式，但教师至少要批改一半以上。

4、对话性评价。以面谈方式采用情感性语言对学生进行鼓励和指点，引起师生共鸣。

5、作文必须详改，对佳句和学生未发现的错别字要用符号批示或注，错别字要求学生更正。病句要予以纠正，眉批和总批要有针对性，指导性、激励性。文中点评要贴切、指导性强。周记可以简改。

（六）持续加大监管力度，有效减轻学生校外培训负担严格监管制度。制定实施《关于加强校外培训机构风险防控措施》和《校外培训机构学费资金管理暂行办法》，采取信息公示、规范合同、行政执法、资金监管等X项“硬”措施，进一步加大了对校外培训机构的监管力度，特别是通过设立学费专用账户、留存最低存款余额、监管大额资金异动等措施，进一步强化了对校外培训机构的学费资金规范管理。

（七）进一步转变教育评价观念。

树立正确的舆论导向，大力宣传中小学减负的好经验、好做法，营造更加浓厚的舆论氛围。积极引导学生家长、广大群众切实转变教育评价观念。注重学生个性、特长的发展和综合素质的提升，注重学生良好行为习惯的养成。

（八）进一步规范校外培训治理。

坚持依法治理、标本兼治，强化培训内容监管，规范培训服务行为，尤其是在从业人员资质、资金监管、合同使用、课程质量等方面加大监管力度，严肃查处违法违规培训行为，切实减轻学生过重的校外培训负担，维护孩子身心健康和家长合法权益。

（九）制订了作业批阅的几个要求

1、作业应该及时批改，作文一般在一周内批改完成外，其他作业一般在当天批改。

2、通过分析、梳理学生作业存在的普遍问题和知识的薄弱环节，及时调整教学进程与教学方法策略，作为推进有效课堂教学的依据和支撑。

3、针对性帮扶完成作业有困难的学生，提倡精批、面批、面改。

4、严格控制作业量，各年级作业完成时间为：

（1）一年级原则上不留书面家庭作业

（2）二年级家庭作业不超过30分钟

（3）三、四年级家庭作业不超过40分钟5、教师对学困生的作业进行当面批改，或者过后当面指出学生作业中的优点和存在的问题。教师通过对学生作业情况的及时指导，提高学困生学习的积极性和主动性。

（十）评价体系激发全员发展本学期学校将以“诚信银行”为新的学生评价体系，在学校评价的总体框架下，各班制定适合的评选细则，以评促管，从德、智、体、美、劳五个方面对学生进行综合评价。

“诚信银行”评价体系分为明德卡、善学卡、修身卡、玉润卡、勤创卡。明德卡主要表彰学生乐于助人、拾金不昧等高尚的行为，由大队部和班主任进行评价；善学卡表彰课堂表现突出、作业完成优秀的学生，由科学、语文、数学、英语、道法老师进行评价；玉润卡表彰积极参加区、学校的艺术活动的学生，由音乐、美术老师进行评价；修身卡主要面向体育活动，体育小达人评选中表现突出，体育达标进步巨大的学生，由体育老师进行评价；勤创卡表彰学会本年级应该掌握的劳动技能，完成劳综老师布置的任务，由综合实践和班主任老师进行评价。

>二、下一步打算

下一步我们将对标对表上级部门的“双减”意见研究制定“双减”XX方案，压实属地主体责任，稳妥审慎推进。减负是一项系统工程，解“表”不治本，要更多地采用中医治“里”的疗法。只要我们从坚守教育初心、牢记教育使命的髙度来认识这项工作，以深化新时代教育评价改的全局观念和系统思维来推进这项工作，有破釜沉舟的决心和滚石上山的韧劲，就一定能打好“双减”这场硬仗！

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！