# 体育生大学规划(汇总8篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-06-04

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。体育生大学规划篇一...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**体育生大学规划篇一**

我的兴趣爱好是运动、唱歌、交朋友、学习，看书，上网，性格开朗活泼，我的优点是组织能力较强，有较强的领导能力和临时应变能力，我能够很好的将同学们的学习气氛带动起来.同时，我的再学习和适应能力强，我做事敢于创新，勤于思考，做事认真。我的缺点就是办事不沉稳，有点急躁，过于执着和顽固。尽管这样，我在班级活动中都是处于比较活跃的状态，经常代表班级参加学院已经学校的各种比赛和文体活动。我最信仰的生活教训就是少说多做，以万变应不变。

我的体育类专业是羽毛球，本人很热爱这项运动，凭借良好的身体素质和自己的努力较好的掌握了各种技战术动作要领。同时，利用业余时间广泛阅览其他人文、历史、管理类书籍扩宽自己的知识面，丰富自己的内涵，为毕业后成为一名体育教师做准备。相信经过我的不懈努力，我一定会实现我的人生理想。

预测明天的我：

学校给了我机会，然而机遇总是垂青于有准备的人，我更愿意努力去奋斗，在我的职业生涯之路上，我会更加努力，用自己的双手打造一个属于我自己的美好未来，在不久的将来我一定会成为一个非常优秀的体育教师。

随着时代的发展，素质教育不断深入。但是学校应试教育现象仍然存在，这就决定了要让学生把更多的时间用在学习上。有的学校为了提高教学成绩，不得不缩短学生的课外活动时间，甚至取消。这样学生在校期间的体育活动时间就无法得到保障。但是，国家近几年来积极号召和倡导的一项全民健身运动“阳光体育”使很多学校都意识到体育运动的重要性，但是体育专职教师匮乏又严重制约着学校体育活动的开展，这就给我们这些体育类专业学生毕业之后选择成为教师创造了良好的社会环境，同时站在同一个起点出发，我们有更加广阔的空间去发挥我们的能力，实现我们的价值。

在科技强国，人才强国的今天，教师的社会地位和薪资待遇都有了很多的提高，而作为体育类的专职教师有更多的机会去展现自己的能力从而获得更加广阔的空间去发挥自己的聪明才智，创造自己的辉煌，实现人生价值。

有了目标就要为之不断努力，所以我制定了我的职业生涯规划，从大到小，最终实现我的人生理想。

1、短期规划

大学四年努力学习自己的专业技能，通过国家级羽毛球运动员等级考试。同时根据自己的兴趣爱好学习其他的一些体育项目，发挥自己的优点，不断克服自身的缺点，通过争取得到更多的社会实践机会，多参加实践活动，增强实践能力。同时培养自己的综合素质，考取英语等级证书、普通话等级证书以及教师资格证，为毕业后竞聘教师做好充分准备。

2、长期规划

在实习以及工作期间努力完善自己专业技能上的缺陷以及作为一名教师从业者不足的地方。通过参加一些竞技类比赛并争取获得好的成绩为自己和学校带来荣誉，扩大自己的影响力从而使更多的学生能够真正的热爱运动。在有余力的情况下，去指导有天分并且热好羽毛球运动的青少年训练，争取他们以后能够在职业赛场上赛出自己的一片天地。

1、在校期间，不断努力学习，补充自己所需的知识和技能，获取相关职业证书，同时，在工作期间充分利用学习培训机会争取更多积累经验，提高自己含金量，不断给自己充电，让自己适应新事物和环境。同时还要不断实践，不断与别人交流，提高自己的各方面能力。

2、平时养成良好的生活、学习习惯，掌握为人处事的道理，少说多做，以不变应万变，锻炼自身的演讲能力、注意力，以及做事情的关注度，加强自身修养，提高自身素质，提高自己的交际能力，扩大交际圈，重视每个人的交流。

3、在校期间，多和老师、同学、朋友交流，多讨论一些有意义的话题，提高自己的倾听能力和表达能力，工作后，多和同事、领导交谈，获得别人的肯定，同时不能忽略与任何人的交流，不能错失任何提高关系的机会。

通过我不断的努力，我一定会实现我的职业理想，成为一名优秀的人民教师。

**体育生大学规划篇二**

在人生的路途上大学就是一个转折点，只要把握好了人生的船舵，认认真真地走好每一步，这就是你的人生。人生之路说长不长，说短也不短，但是想要走出一条属于自己的成功之路，一个好的人生的职业规划计划书是不可缺少的，有了好的职业规划计划书我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力；下面来谈谈我的职业规划书。

当代大学生正在面临这个方面的挑战，现在的社会属于强人的社会，大多人都属于综合能力过硬，在大学主要是锻炼我们综合能力，大学是一个是我们无限接近于当代社会的学习阶段，在大学的生活中我们不能只看眼前，要着眼于现实社会着眼于未来国家发展，时刻关注外面的世界，无限的提升自己的综合能力这样我们在大学四年之后走向社会才可也在现代社会站稳脚步，不至于被这个社会所淘汰，现在就来为我打大学以及以后毕业做出我人生的第一部规划，为了适应当今社会，我将为自己打造一篇完全适合自己的规划，让自己在以后的生活和学习中更加自信，大胆的向前迈步。

1.职业兴趣：在我的人才素质测评中，职业兴趣的前三项（霍兰德代码：常规型

(c)：做事喜欢有明确的、具体的计划，遵守规则，严谨细心。实际型(r)：对操作、技术很感兴趣，喜欢用工具解决问题，脚踏实地。调研型（i):希望日后能在科研方面工作。

2.职业能力：在人才素质测评的报告结果显示，我的逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3.职业性格：我是一个相对来说比较内向的人，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，尤其是在陌生的长辈面前，我一般是不会有太多的话语的，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣，爱好以及专业，我觉得我适合有关个体（职员）或教育研究方面的工作。

4.职业价值观：

基于家庭条件，首先考虑发展前景较好的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5.胜任能力：

1）能力优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理能力比较强；相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标.

6.个人专业与社会的自我盘点：

司开展个人运动会，或者集体趣味运动会之类的小活动，这样就可以使整天忙碌的大众在集体活跃中达到健身的效果，既不乏味也不觉得累，带领广大人民积极参与体育运动中来，达到健身的目的。从而使我所学的专业有用武之地。自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野等等。

1.家庭环境分析:

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，哥哥从教，姐姐职员，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我与哥哥完成了大学教程。父母对自己的期望较高，希望能在毕业能够找到稳定的工作。

2.学校环境分析：

我就读于石河子大学体育学院，生活环境挺好的，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率比较高；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3..社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视中小学学生的体质健康，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4.专业分析：

在我们国家，体育教育事业已经达到了饱和的状态，经了解我们体育教育专业已经列入黄牌专业。有些院校不重视体育课程，一味追求成绩，而忽略了学生的体质健康，国家政策的改变，也许正是这个契机，体育教育事业能够蓬勃发展。

5.专业环境分析：

1）考研继续深造，攻读硕士学位5%

2）进入中小学担任体育教师30%

3）支援大西北，考取公务员5%

4）从事其他相关职业10%

5）灵活就业的学生5%（比例为占应届毕业生人数。数据来自：体育教育专业学生就业和社会需求现状调查分析）

6.社会环境分析

在新疆中小学中，少数民族的孩子们尤其喜欢体育项目，缺少的是比较专业的体育教师，政府给予了较大优惠政策。当地居民的文化程度普遍较低，但是人民都很热情，现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快．今天的热门专业明天可能就成为了冷门．但是幸运的是体育是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己．从事将来的体育事业必须有过硬的知识和技能才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下．因此只要你有足够的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

7.职业分析：

8.职业生涯规划的重要性

在跟老师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规具有特别重要的意义。职业生涯规划可以发掘自我的潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的能力。

条件分析小结：

通过以上的各个影响因素，应该对本专业抱有信心，抓住机遇，正如一句话所说“生活中不是缺少机遇，而是你是否能抓住机遇，识别机遇。”抓住现在新疆本地教育水平不是太高，师资力量薄弱，巩固自己基本能力，全面发展自身能力。为以后工作打下基础。

1.职业目标定位：

结论：职业目标——将来从事体育教师或公务员

职业发展策略——将来计划选择事业单位到新疆本地有可能去南疆

职业发展路径——管理路线

2.对本人职业定位进行swot分析：

内部因素

优势因素（s）：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，富有自我牺牲精神。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，较为谦虚。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，做事保守，较为谦虚。思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。

弱势因素（w)：缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，不善言辞，做事保守，缺乏社交能力，通常喜欢独立做事，不善于领导他人.

外部环境因素

机会因素（o）：现在中小学体质健康普查中，身体素质连续十年一直下降，肥胖率的增加，近视率的升高。我们抓住这一现状努力学好自己的专业课程，提高自己身体素质，为以后工作打下良好的基础。

威胁因素（t)：如若在南疆工作环境方面，另一方面是安全问题等

3.职业目标的分解与组合（制定短期、中期、长期的计划）

职业生涯规划总表：2024——2024年规划表

计划名称：十年规划，约束自己！

时间跨度：十年

总目标：十年后有车有房过着幸福的小日子。

短期目标：2024——2024年

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要体育技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。在寒暑假期间参加短期社会工作，至少赚够自己的生活所须。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出适合当代中国国情的创业方向。具体如下：

1、思想政治及道德素质方面：以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。

2、社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内

社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛、棋艺比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。

5、技能培训方面：本学期（即大三上半学期）参加英语四级考试和普通话等级考试并力争通过，大三第二学期参加实习，通过实习的过程中，努力提高个人能力，并努力学习拿到驾照。

6、学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、有事请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

中期计划：2024年——2024年

1.个人职业的选择：2024—18年：

在学业结束后，去外面找跟专业相关的工作，首先从小学教师做起，积累经验，借用学校这个很好的平台来寻求更适合自己的职位，逐步来实现我的目标计划：先当小学教师，再当中学教师，一层一层往上走。响应国家号召，努力培养大家健身的认知，带动广大群众积极参与到体育锻炼中来，提高人民整体素质，增加群众健康指数。

2.选择理由

随着当今社会大发展，越来越多的人只为上班挣钱从而忽视了我们最重要的本钱，那就是身体健康，紧跟社会大众的步伐，人民的生活节奏不断的加快，甚至没有时间来参加体育锻炼为自己有一个良好的身体负责，带动广大人民群众积极参加体育运动是我们每一个体育人都义不容辞的，响应国家号召，带动广大人民群众投生到体育锻炼中来是我们的本职工作，也是为了适应我们这个专业应该做的努力，把现代人从懒惰中解救出来，是人人都有一个健康的身躯，我们也不枉是对我们所学的这个专业的负责。

2024—2024年：贮备资金，积累经验;

2024年：了解市场行情;

2024年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司;

2024年：拥有自己的公司或健身俱乐部

在这中间也会考虑到个人问题，如有机会能够找到合适的女孩，她乐意陪我走下去的话，我们会组建一个幸福的家庭，可能在此之间会比较困难，我们一起克服，一起努力，共度难关。

**体育生大学规划篇三**

姓名：xxx

性别：男

出生年月：1992年1月

性格：内外向兼之

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

美好愿望：希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

(3)气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

(4)学习能力：领悟性较强;

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

1、一般社会环境:电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着2024奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

1、学习生活规划

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：熟悉掌握专业课知识，尽最大的努力考英语4级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十年的目标

20xx~16年：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

20xx~23年：贮备资金，积累经验;

20xx年：了解市场行情;

20xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司;

20xx年：拥有自己的公司或健身俱乐部

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;未来，要靠自己去打拼!实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振;要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄;成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直总下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的`真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

**体育生大学规划篇四**

9月11日，我们带着入学的欣喜和对大学生活的憧憬，跨进了自己的大学之门。对于刚刚跨进大学校门的大一新生来说，如何让接下来的四年时间过得充实而有意义是一个非常关键的问题。然而我们至今仍沉浸在被录取的喜悦和身心解放的情绪当中，暂且还没有来得及去思考这个问题。然而这四年时间转瞬即逝，到了要毕业的时候，有的同学找到了满意的工作，有的同学考取了研究生，而有的同学却举目四望，不知道路在何方。所以，同学们必须对自己的四年大学生活早做规划，才能在毕业的时候拥有一个好的前程。

首先我们要学会独立，上大学后，对我们来说最大的变化就是生活环境方面，没有了父母、长辈每日的悉心照料，许多事情需要独自处理，真正的独立生活开始了。另一方面，从单处一室的“独立王国”到4人“群居”的集体宿舍，这一生活环境和习惯的适应和磨合，对没有过住校经历的我来说，真的是一次考验。

对于我们来说，同学之间的关系（尤其是同一寝室同学的关系）是困扰大家的一个比较严重的问题。部分新生刚入大学时会遇到这样的问题：入学后的第一个月，寝室里同学亲密无间，大家生活也整齐划一。到了第二个月，由于同学们分别来自不同的\'地域和不同的家庭，他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异，彼此之间出现了不少冲突。因此，必须妥善处理好人际关系：

第一、学会包容别人，很多同学没有住校经历，上大学之前一个人生活自由自在，突然要和几个人共用一个寝室，就必须包容别人的生活方式。如果别人的生活方式有碍于你的生活，就需要委婉地提出意见，并适当地进行自我调整。第二、主动交往要想处理好同学之间的关系，还要做到对人宽、对己严，切忌以我为中心，在平时的生活中，主动与同学打招呼，主动和同学讲话，主动帮助别人。此外，要主动去做些公共工作，以增加同学们的好感。第三、讲究技巧在与同学相处时应坦诚相待，但在给同学提意见时，必须动脑筋，讲究方法和技巧。需要注意的一点是，给别人提意见一定不能当着众人的面，以免使对方难堪、丢面子，要学会包容。

对于学习生活，我认为我们要合理安排时间。这样才不会浪费了大学宝贵的四年。对于英语我认为每天坚持听英语新闻半个小时。增强听力，提高口语水平，在课堂上争取更多的发言机会，与朋友多用英语进行交流（固定一两个话题，并预先作准备），尽可能多的与外教进行沟通。多读课文以求改正错误读音，上课认真做笔记，多复习，以期可以在大学4年中考出四级。多背词汇，提高词汇量，准备两本生词本，一本是生词记录本，另一本是生词分类本，坚持每天读报，并把生词记在生词本一，反复记忆，一周后把所学的生词进行分类，形成自己的生词分类词典。争取大一词汇突破8000。

对于自己薄弱的术科要加强锻炼，毕竟我们将来是以体育为主，对于不好的科目不要放弃，要多加锻炼，不能因为不好就放弃，要努力锻炼。

在课余时间去图书馆学习图书检索和分类的相关知识，并处理好与老师同学之间的关系；积极参加班级事务；与同学合作搞些小生意，培养团队精神并积累工作经验。

多参加社体活动加强自己的能力，对于现在的大学生来说，读书不是唯一的出路，要多参加各种不同的社团活动，加强自己的能力，以期望德智体美全面发展。而不是仅仅局限于读书。

**体育生大学规划篇五**

不少人都曾经这样问过自己：“人身之路到底该如何去走。”记得有一位哲学家这样说过：

“走好每一步，这就是你的人生。”是啊,人生之路说长也长，为这是你一生意义的诠释;人生之路说短也短，因为你度过的每一天都是你的人生。每个人都在计划自己的人生。都在实现自己的梦想;梦想是一个百草园，我只是百草园里的一根小草，可是小草也有一个大理想，是我在这里畅想一下自己的职业生涯。

中国人常说；尽人事，听天命。对于我们可以控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我们应当养成坦然接受的胸怀和气度，要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做到最好。在工作中努力奋斗.自动自发.精益求精，这样，才能赢得收获。一个人，一生当中不知道要遇到多少困难，很多困难是不可预见的，这就要靠我们自己处事时随机应变的能力。面对突如其来的麻烦事情，临危不乱.保持冷静的心态，急中生智想出好办法来。睿智的人，善于分析事物的发展情况，能够抓住事物的特点，成竹在胸.料事如神，成功的预测事情发展方向，决策与千里之外，谈笑间樯橹灰飞烟灭。

本人平性端正；谦虚谨慎.吃苦耐劳的素质较好，学习能力较强，求知欲强，爱好运动。待人温和不会经常发脾气，具有一定的隐忍性，会和认识的人保持较好的关系，是那种别人敬我一尺我敬别人一丈的人。对我好的人我会加倍的对他好。别人说我性格外向，但是我觉得我的性格具有两面性，我有时候也喜欢安静的环境，喜欢一个人安静的看书.听歌。不过我还是喜欢热闹，和朋友一起聊天，给彼此带来快乐，我会感觉很开心。

我喜欢运动，尤其是田径和羽毛球，也喜欢旅游，开阔眼界，陶冶情操。另外我有很强的自信心，具有一定的领导能力和团队精神，比较强的创新意识.动手实践能力及自学能力。但我又一个缺点就是有时候过于看淡很多东西，生活有时没目标，没方向总是在茫然中虚度时光，不能很好的有效率的利用自己的时间。高中是搞体育的，大学的时候也是报的社会体育专业。我热爱体育对体育教师和健身教练有很大的兴趣。而且我有一定的领导能力和隐忍能力，我觉得自己在毕业后能胜任体育教师和健身教练，所以我会努力学好专业知识向这个方向发展。

社会体育这个专业主要是从事体育教师和健身教练这类职位。

在家是一个独生子，家里就只有我一个小孩，我在家无论是爸妈还是爷爷奶奶都很宠我，不过我从小就知道自己所处的位置，我自己以后会步入社会那个时候就不能和在家一样了，所以我从小就很懂事，没有因为家里的条件而娇生惯养，而且我在学校在家都是一个很听话懂事的孩子。

我一般学习什么或者做什么事只要不是坏事家里人都会很支持我，就像我高中搞体育和学健美操家里人都很支持。

高中毕业我填志愿选择了这个美丽的城市，被誉为体操之乡的仙桃，来到学校发现学校的风景很好，同学们在学校关系处理的很融洽，上了很久的课了，觉得在学校的老师也很好很和蔼可亲，而且专业知识知道的很懂，在大学三年能教给我很多的东西，足够我们以后步入社会实践。

我相信自己在这个学校能够让我学到足够的专业知识。

我自己学习的是社会体育专业，就业发展方向是体育教师和健身教练。

我自己的职业目标是健身教练，面对这个职位，在仙桃或者是在全省乃至全国都有很好的发展空间，只要自己把自己的专业知识学好了，我相信我自己能够胜任这份工作。

健身教练这个职业发展前景很好，因为现在国家提倡全名健身，全国人民都对运动有很高的热情和兴趣，而且我学的社会体育专业是面对所有的运动项目的很适合现在的人群，所以这个健身教练有很大的就业前景。

我的目标是先进入一家俱乐部当场地教练，然后虚心的想别人请教向别人学习一些教学经验，然后一步步的向上走，最后依靠自己的家庭和人际关系自己创建一家健身俱乐部。

我会努力让自己做到最好。

我对自己的大学还有毕业后五年有这样一个简短的计划

大学一年级：

1、努力调整好自己，使自己充分的适应大学生活，把自己从高中到大学的现实落差和心理落差处理好，拥有良好的心态。

2、养成良好的生活习惯和学习习惯，良好的学习习惯会使我在今后的学习中受益匪浅，使自己学起来更加轻松。

3、认真学习好专业知识和其他基础学科，坚信基础的东西一定是最重要的，注意提高自身的基础素质。

大学二年级：

1、通过参加各种社团组织锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能。

2、做一些兼职.社会实践活动，同时在课余时间从事一些与自己未来职业有关的专业工作，进一步提高自己的责任感.主动性。

3、证书大突破；考取英语三级证书.全国计算机二级等级考试.全国普通话等级考试。

大学三年级：

1、开始尝试并学习些简介.求职信，了解社会需求，收集与本人目标工作有关的信息，并通过信息渠道尝试和以毕业的校友交流思想，开始毕业前的申请，积极参加招聘，在实践中校验自己的知识积累。

2、在学校分配的工作地点检验自己的专业知识和社会实践能力，努力进取，积极向上。

毕业后一年；进入公司或者是俱乐部和学习，进入社会，让自己适应社会，努力工作努力学习别人的教育经验.社会实践的方法，融入集体。

毕业后两年；努力进取，在单位担任一定职位，和同时又良好的关系，有良好的社会实践能力。

毕业后三年；努力学习别人的教育经验，和管理能力，为创建一个俱乐部去创造条件，去学习社会的一切处理方法。

毕业后四年；利用家庭条件和社会人际关系创建一个俱乐部，学习一切有关的管理方法。

毕业后五年；维持一个俱乐部的正常发展，试着让俱乐部去盈利，创造财富，为自己的以后做打算。

我的职业目标是健身教练，这个职业有很好的发展前景，不过估计会有很大的困难。

来自学校的困难，比如自己的专业知识的学习，所以我会努力的学习好自己的专业知识，在课余时间向老师多多学习，有什么不懂得问老师或者上网查资料。

来自家庭的困难，比如家里人不支持或者是什么别的原因，自己可以将计划推迟几年或者是想别的原因。

来自社会的困难，比如社会上的人们对健身不感兴趣了，有或者是人们家里都有条件了不需要在去健身俱乐部了，我可以换成别的，可以去卖健身器材有说这事别的啊。

不管以后遇见什么困难我都会努力的化解困难努力实现自己的目标。

结束语

计划固然好，但最重要的在于付出实施并取得成效，时时刻刻都不能忘记。任何目标只说不做到头来只是一场空，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。不经历风雨怎能见彩虹。我们要时刻保持一颗清醒的头脑。其实每个人心中都有一座山，雕刻着理想.信念.追求.抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获.芬芳.失意.磨砺。一个人若要获得成功必须拿出勇气，付出努力.拼搏.奋斗。

机遇不相信眼泪；不相信颓废；不相信幻影，只相信爱打拼的人。一个人的一生是有限的，人生能有几回搏，此时不搏何时搏。我们要抓住我们身边的每一个机会来实现自己的人生价值，一个人的一生一定要过的有意义，一定要让自己有限的年华里有回味。一个人活着就是要做有意义的事，而做有意义的事就是好好的活着。

生活的本质不是索取而是在于奋斗。

踏上工作岗位已经快要一年了，已经基本没有了刚工作那会的懵懂，生涩。渐渐的开始对自己的`教师工作有了新的体会，新的领悟。听很多老教师介绍，工作的前三年是一个关键期，基本上形成了今后的发展趋势，头三年也是对一个教师的成长是非常重要的时期。小学教师的教育对象是天真、幼稚、可塑性极大的学生，所以教师本身也应不断的努力学习，加强自身素质，从而带给学生更多的知识与经验。做一个好的小学老师是我现在所有努力的目标。

1、作为一名见习期的新教师，我的下一年的第一个目标是能够轻车熟路的\'进行和开展自己的工作。踏踏实实地工作，一步一个脚印。

2、发展目标：在下一年中争取上一次区级公开课或者市级公开课。多动笔，争取论文获奖。

分目标和任务

(一)思想方面

做好学生与教师角色之间的转换，使自己看起来有教师的样子。要树立自己已经成为一名老师的观念。善于利用身边的资源，不懂就问，多向师-父和其他老教师请教。什么都要尝试去做，失败了再想办法改进。在学生中树立教师的榜样与威信，让学生能够并且愿意听你说;也要和学生做好朋友，关心他们的感受及变化。

(二)师德目标

加强学习，完善自我，认真阅读教育专著，提升自身的理论素养，彻底转变师德观念。以诚相待，关心师生。严以律己，为人师表。在学生中树立教师的榜样与威信。

(三)班级管理

虽然现在我是副班主任，但是在班级管理方面我从许老师和其他班主任身上学到了很多。看见他们为班级的事务操劳，看到了他们为班级的付出，也看到了他们的收获。这些都为我以后当正班主任打下了基础。我会继续向他们学习，多请教，加强自己班级管理的能力。

(四)教育教学

1、教学中，认真贯彻“六认真”工作，能做到认真备课，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，认真写好教案，及时进行课后反思。

2、在课堂教学中，注意调动学生的积极性，以学生为中心，让学生学得容易，学得轻松，并密切关注学困生。能够运用现代信息技术，并灵活有效地为教学服务。

3、平时努力钻研课堂教学实践经验，多研究教材教法。认真撰写教育论文和教学随笔。多读教育书刊，写读书笔记，给自己充电，提高专业教育素养。

(五)科研方面

积极参与课题实验，主动参加教研活动，多听师-父与其他老教师的课，从他们那吸取教学经验。阅读教育书籍，多练笔，锻炼自己的写作能力，争取在教育刊物上发表论文。在太仓教育博客多发表自己的教学随笔与教学反思。

措施与对策

1、多听师父与其他教师的课，吸取教学经验。

2、在假期与平时的空余时间里，多读教育书刊，扩大自己的阅读面，丰富自己的专业知识，提高专业技能。

3、观摩骨干教师的课，总结经验，结合自己的课堂教学，摸索出属于自己的特色教学。

**体育生大学规划篇六**

美好愿望：

希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：

公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

性格品质：

自信心强，肯吃苦;具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重;

个人素质：

兴趣广泛;适应性较强;具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强;具有一定的工作能力：

在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现;

气质：

自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

学习能力：

领悟性较强;

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

1、一般社会环境:电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：

社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着奥运会之后我国体育方向的转变全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

**体育生大学规划篇七**

本人一直从事体育教学工作，教了一年数学，在这9年里我也参加了不少省市的足球裁判工作，同时获得了国家一级足球裁判资格，使自己很多方面得到了锻炼。自我感觉对体育教学比较了解，个人简历，已积累了一定的教学经验，可教学理论水平欠缺，虽然平时也阅读一些教育杂志，但还不能很好地利用理论知识来指导自己的教学实践。加之平时懒于动笔，不能及时地反思、总结、整理自己的教育教学心得，故在工作中即使绞尽脑汁也未能有大的突破。

在教育教学新理念的学习中，我还不够主动，虽然能按时参加学校组织的各种培训并写好笔记，但那仍只是一种“驴推磨转”的被动学习方式。也正因此，我的课改新理念好似懂了不少，但却依然是“星星点点”，不成体系。

这次市里的体育教师基本功大赛让我知道自己的能力还是有的而且成绩都在很多名校的体育老师前面，只要认真去做咱还是可以成功的。

置身于课改前沿阵地，我结合个人实际，经过全面的深入的思考，，决定近三年在以下几个方面努力发展。

（一） 积极投身于教育改革中，力争做出点让自己满意的成绩来。

眼下，教育改革已经有一段时间了，我个人感觉对新课程的理解也有一些收获了，可是，在自己的教学中始终不能把新课改的理念完全灵活的加入进去，使其融合到我的教学过程中，我想：在今后一段使其里面，我要积极向有先进理念的教师学习，以及在这方面做的比较好的教师学习，听听他们的课，走进他们的课堂，看看他们是如何把新课改的理念融入课堂的，多与他们进行思想方面的探讨，提高自己对新课程的认识。力争能在近一段时间内，做出另人满意的成绩。改变观念，切实投身于新课程改革的浪潮中，真真正正提高教育教学质量。

（二） 坚持参加中小学继续教育学习。

新课程的实施，迫切要求广大教师加强学习、进修，尽快提高专业化水平。优秀的中小学教师既需要有扎实的学术根底，广阔的学术视野，不断更新知识、追逐学术前沿的意识，又需要把握教育的真谛，了解青少年发展的规律，掌握现代教育信息技术，具备热爱学生、关心学生、对学生认真负责的品质。要想与时俱进，与新课程共同成长，就得坚持参加中小学教师继续教育学习，以主人翁的心态投入到课程改革的浪潮中。

（三） 学习信息技术，动手制作较复杂的课件。

电脑现已被运用到各行各业中，电脑的运用大大提高了效率，推进了社会的发展。新世纪教育工作者应具备最先进的教育理念及驾驱课堂的能力，向40分钟要质量。因而，能够制作一些分散教材难点、突出重点的生动课件，无疑能够起到事半功倍的效果。因而，学习信息技术，制作较难的课件是我的又一个发展规划。

（四） 积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极撰写论文。

作为一线教师，更应该时时锻炼自己，让自己尽快地成为高素质高水平的“人师”。积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极的撰写论文，能在市区的教学比赛中展示自己的能力和优秀的教师领导交流学习是我的又一个规划。

（五） 做好读书笔记、写好教学反思，努力使自己业务水平再上新台阶。

知识在于积累，“厚积而薄发”是人民教师应具备的文化素养，做好读书笔记就能使知识不断积累，思想与时俱进。

反思是自我提高的阶梯，好好想想，看哪里做的不对。这样会使我们保持一种积极探究的心态，也会让自己深入观察研究自己的教学，对自己和他人的行为与观念会有更深层的认识。另外，反思是充分挖掘自己专业发展资源的主要方式，因而经常做好读书笔记、写教学反思可以使自己业务水平再上新台阶。

目前，学校领导为了提高教师的综合素质，为我们提供了许多学习和培训的机会。这也正是我学习、反思与提高的机会。

（六） 强身健体，提高自己的身体素质水平至少要保持现在的状态，只有健康的体魄才能更好的工作，作为体育教师更应该做到这一点。规划出自口，落实靠行动。在落实规划的过程中，必须要有矢志不渝的目标和坚忍不拔的毅力，让自己教过的学生因为自己而觉得精彩和健康。

体育专业大学生个人职业生涯规划书2

我们对进行自己的职业生涯规划设计，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的\'路，去描绘这张生命的白纸。以下是我个人体育专业职业生涯规划设计书。

**体育生大学规划篇八**

识就业形势，树立行行建功、处处立业的观念，用心到基层锻炼。我的求职计划有以下几点：

一、自我评价

1.性格特征

的道路。

2.个人潜力

经过多年的国家教育，以及我自己的不断努力和不断完善，我具备了较好的学习潜力，能够从容不迫地理解新的要求和能够更快更好地学会一门新的本事，并加以实践，做到活学活用。

英文素养：透过国家英语a级，能书写日常的英文信函和能够进行简单的英文交流。

素养，让我遇到各个场面时，也能从容应对，做到泰山崩于前，亦能面不改色。

3.专业技能

了国家级的软件考试，具备基本的计算机操作知识和日常的软件维护知识。

二、求职目标

1.做足市场调查工作

市场调查工作包括多个方面，人力资源市场供求状况和相应的人力资源价格。针对这两点，我会对自己的价值做出初步估计，这份估计需要我自己深入地对当前形势以及个人本身状况量身定做，不遗漏一个细节，不放过一个疏忽。只有经过全面的自我剖析，才能更加犀利地给将来就业方向进行定位。

2.注重同学之间交流

知己知彼，方能百战而不殆。

3.结合自身特点

三、求职计划

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn