

新兵训练工作计划(通用9篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

新兵训练工作计划篇一

讲党性，增强大局意识是干好工作的基础

在党的^v^报告中，有两处用到了“绝对领导”一词，即要保持党对军队、对政法机关的绝对领导。部队强调的是硬指标，“打得赢、不变质”是其追求的终极目标。“不变质”就是要讲党性，联系到我们法院的实际，讲党性就是要求我们明确“为谁执法，为谁服务”，就是始终要把法院工作置于党的领导之下，毫不动摇地用党的理论、方针、路线和政策指导法院工作。当前，要深入学习^v^精神，用^v^精神统一全体干警的思想认识，全面贯彻“三个至上”重要思想。

一是要有坚定的政治立场。无论在哪个地方、哪个部门工作，无论负责什么工作，都必须自觉地贯彻党的方针、政策和工作部署，自觉维护党的权威和统一，使我们的工作更好地服务于党和国家工作的大局，服从服务于经济和社会发展的全局。

二是要有坚定的信仰。信仰不同决定了一个人所走的道路不同。我们是人民的法官，要行使好人民赋予的审判权，在社会迅猛发展的时期，在复杂的环境里，不萎靡、不变质、不动摇，就必须提倡健康、高尚的人生观、价值观和共产主义信仰。

三是要有大局意识。要有效克服就案办案、孤立办案的思想

倾向，主动把办案工作融入到全党全国工作的大局中，牢固树立大局意识，切实增强责任意识，辩证地处理好全局与局部的关系，法官职责与社会责任的关系，努力实现办案法律效果、经济效果和社会效果的有机统一。四是要有创新意识。要结合当前进行的“学习实践科学发展观”活动，紧扣时代主题，从讲党性、讲政治的高度来看待发展与创新的关系，两者是相辅相成的，发展离不开创新的思路，创新离不开发展的根基，只有恰当地处理两者关系，才能实现科学发展、和谐发展。

讲学习，完善个人修为是干好工作的根本

人生的全部过程都是学习的过程。一个人生下来，从呀呀学语、蹒跚学步到学文化、学政治、学科技、学法律，每一门知识无不是通过学习获得的。在军训的每一天，我们都不断在内务卫生、就餐作息、军姿军容等方面进行一丝不苟的学习，确保了每个动作的准确到位，在这个不断学习，不断提高的过程中，悟出了做人、做法官的更多道理。一是讲学习是人民法官主动拿起修身工具的标志。每个人成长和成熟的过程也是不断学习的过程，这种学习的过程也是修身的过程。人民法官出于自身职业特点，必须要接触社会的方方面面，各个角落，接触各个方面的人和事，消极的、积极的、进步的、落后的等等。如果忽视、放松学习，就容易使思想受到冲击，思想变得消极、精神变得萎靡，就会损害法官的整体形象，甚至丧失自我。

因此，我们需要向书本学习，开阔视野，增强才干；需要向实践学习，总结经验，完善提高；需要向他人学习，取人之长，补己之短。二是讲学习是自我充电、提高综合素质的最主要途径。每个人的综合素质是由很多因素组成的，而每一个因素都不是生下来就有的，都是通过后天的勤劳学习、自觉学习而成的。审判工作是社会的上层建筑，特殊的工作性质，要求我们更要勤奋不断的学习，只有通过扎实刻苦的学习，才能大局在胸、目光卓远；才能立场坚定，是非分明；才能少

走弯路，多走捷径。三是讲学习是时代发展的必然要求。当前社会的发展，使许多情况和问题比以往更复杂，这也给广大法官提供了大显身手的好时机。要在这个历史进程中不掉队，惟有加强学习，弥补不足，只有这样才能出色地完成历史使命，才不会走弯路，走下坡路。

讲团结，增强协作意识是干好工作的有效手段

“团结就是力量，力量是铁，力量是钢”。这充分说明了团结的重要性，也充分证明了团结协作的重要性。军训期间，我对此感触颇深，在训练中，战友有了困难，主动去帮助；在学习中，战友有了困难，主动去交流，这种团结协作的氛围影响到每一个人。其中有几点值得总结：一是要有谦虚的风度。每个人受阅历、处事经验、性格特点等因素影响，在处理多种关系上，难免会有不同认识，这就要求必须谦虚待人，要摆正位置，对同志、对同级更需要补台不拆台，共事同心。二是要有宽广的胸怀。宽容是一个人修养的突出表现，大度谦和是一种为人从政的品格，既要取人之长，更要容人之短，善于、勇于和反对自己的人交朋友，克服狭隘意识，共勉共进。三是要培养无私的品德。大事讲原则，小事讲风格，消除不良思想和习气，永远保持同志间的纯洁性。四是要自觉地树立团结合作精神。同志间工作的分工，既是竞争对手，又是事业上的伙伴和志同道合的朋友，要善于理解和支持。五是要克己自律，学会正确对待自己。人们常说，自省是一面镜子，坚持自省就能多一点谦虚，少一点自负，多一点成功，少一点失败。同志曾说过，“眼界要非常宽广，胸襟要非常宽阔，这是应有的度量和情操”。

讲纪律，增强约束观念是干好工作的重要保障

同志讲过：“加强纪律性，革命无不胜”。一切行动听指挥，令必行，禁必止，是革命军队在长期战斗中积累的宝贵经验和战无不胜的克敌法宝。没有铁的纪律，就不可能取得战斗的胜利，就不可能保证任务的顺利完成。没有规矩不

成方圆。联系到具体工作中：一是要有好的制度。要结合当前形势的需求，研究和制定约束干警各种不良和违规行为的纪律，教育干警要耐得住寂寞，顶得住诱惑，管得住小节，经得住考验，不做非份之想，不求非份之财，防微杜渐，清清白白做官，堂堂正正做人，自觉做到“自重、自警、自励”，规范工作圈，净化社交圈，养浩然正气，筑拒腐长城，做人民法官。二是要有好的运行机制。法官职业是一个高危职业，一念之差就足以使一名执法者变为阶下囚，对个别法官中存在的“吃、拿、卡、要”，“不给好处不办事，得了好处乱办事”等问题，要从完善事前控制、事中监督和事后惩戒机制入手，着力进行解决，切实不断提高干警的廉洁自律意识和公正执法意识。三是要有真抓实干的落实举措。对于一切违反制度和纪律的问题，都要敢于碰硬，敢于处理，如果不敢碰硬，不敢执行纪律，必然会使一些不正之风酿成气候，最后受损失的是国家和人民的利益。对那些忠于职守、勤于工作的同志要大力宣传、表扬，优秀提拔使用。让守纪律、守规矩的人扬眉吐气，让那些不守纪律、破坏规矩的人抬不起头来。

新兵训练工作计划篇二

时光飞逝，时间在慢慢推演，又迎来了一个全新的起点，先做一份工作计划，开个好头吧。什么样的工作计划才是好的工作计划呢？下面是小编帮大家整理的训练科工作计划范文，希望对大家有所帮助。

在校领导的带领下，以“读训并重”的办学思想为指导，围绕学校规范化、制度化、正规化建设，坚持服务育人、训练育人，努力提高运动员的文化水平和思想水平，抓好训练的日常管理，提高训练质量，逐步建立良好的队风、训风，为培养优秀的体育人才、打造一流的体育后备人才基地奠定坚实的基础。

1、运动员注册和确认及头像拍照工作

根据省市有关通知，提前要求教练员准备好注册确认所需的身份证、照片等材料，在保障重点优秀运动员的基础上，争取各项目各级别报全报满。接到省体育局关于注册确认具体日期的通知后，训练科指定专人负责组织所有教练员认真填写表格、核对身份证、照片，并按项目分类装入档案袋，随后由科长带领各项目组组长到省体育局进行注册确认。

2、按省体育局的要求，组织田径、游泳、乒乓球等三个项目的运动员去太原拍骨龄。

3、组织游泳队报名参加省青少年游泳锦标赛。

4、参加省十四运决赛资格赛

（1）加强训练的日常管理，不断完善管理制度，提高教练员和运动员训练的积极性。利用教练员例会和每周六的队会时间，加强对运动员的思想教育，杜绝夜不归宿、以大欺小、男女交往行为不检点等不良现象，逐步树立良好的训风、队风和校风。

随时关注重点项目、重点运动员的训练情况和思想动态，及时与教练员沟通交流，帮助他们解决实际困难。我们的传统优势项目分别为田径、柔道、摔跤、射击、游泳、乒乓球，这几个项目在半决赛中田径和摔跤成绩较好，其他几项的成绩不尽如人意，在赛后的项目分析会上都进行了深入细致的分析，找出了问题的原因和解决的办法，争取决赛中柔道、游泳、乒乓球的成绩有所突破。另外射箭目前的发展势头比较好，有三名运动员在省里集训，成绩提高很快。举重分别从山东和辽宁引进十几名优秀运动员，成绩也会有所突破。

（2）做好后勤保障工作，为教练员和运动员创作良好的训练环境和条件。进入冬训后就着手统计各运动队急需的训练器

材和设备，并及时上报学校领导，逐步给予解决。赛前训练阶段与后勤保卫科、科研室共同协商调整运动员食谱，保障运动员的营养供应。

(3) 参赛前和教练员签订目标责任书。

(4) 接到省体育局竞赛日程安排的通知后，及时组队，按时参赛。

5、迎接山西省体育后备人才训练基地评估

(1) 定期检查教练员训练计划，使教练员的训练计划符合规范要求。

(2) 规范各项目训练大纲考核。

(3) 规范训练常规管理，完善各项规章制度。

6、配合学生科做好招生选材工作

根据学校的统一安排，配合学生科做好招生选材工作，并对入学新生进行严格选拔。

7、召开十四运资格赛总结暨总决赛冬训动员会

资格赛结束后，11月中旬训练科组织召开总决赛冬训动员会。会议邀请学校领导和市体育局领导参加，各运动队要认真分析资格赛取得的成绩和存在的不足，总决赛目标和实现目标的具体措施。

8、组织教练员及相关人员观摩全运会

全运会是全国最高水平的综合性运动会，组织教练员观摩比赛，可以开拓教练员的视野，学习各项目先进的运动技术、训练方法，感受良好的训练和比赛氛围，从而增强教练员的

责任心，改善教练员和运动员的精神面貌，提高我校的整体训练水平。

- 1、充分利用每周二的教练员例会，加强教练员的政治和业务理论学习，提高教练员工作的积极性和主动性，在现有基础上尽量添加和改善训练设施、器材，提高整体训练水平。
- 2、指导教练员开好每周六的队会，加强运动员的德育和思想教育，杜绝各种不良行为，逐步树立良好的队风和训风。
- 3、规范训练常规管理，教练员的业绩要和教案检查、宿舍卫生队风建设挂钩。
- 4、配合教研室做好各项目训练大纲考核，根据教研室的训练监测数据，及时了解各运动队的训练情况，指导教练员提高训练的针对性。

新兵训练工作计划篇三

以《^v国防教育法》、《高级中学学生军事训练教学大纲》和《xx市xxxx年中学生军训工作计划》为依据，根据国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，结合我校新生实际，组织对我校xxxx级新生进行国防知识的教育，依法服兵役的教育，通过开展军事技能训练、内务管理培训、法纪校规教育、消防安全演习、军事知识讲座等，使学生深刻体验军营集体生活，增强集体主义观念，培养吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的顽强作风，引导青少年学生将军训的过程内化积淀为良好的行为习惯，不断提高日常生活的自理能力，为适应高中阶段的学习与生活奠定坚实的基础。

第二阶段xxxx年9月中下旬集中训练参加xx市军训成果表演

（一）领导组：

组长：冯xx

副组长：曹xx等

成员：全体中层干部

工作职责：对学校军训工作督查、服务、协调和指导。

（二）工作组：

大队长：冯xx

政委：张x

副大队长：贾xx

副政委：曹xx等

1. 军训工作办公室

主任：张xx

成员：成xx等人

主要工作：

1. 负责军训方案的制定，做好与军训教官的对接工作，军训专题会的召开。
2. 做好动员大会、汇报大会等会务工作，先进区队、优秀学员等先进的评比。
3. 协调和具体落实军训计划中的各项工作。

2. 军事训练工作组

组长：成军民、王云冬

成员：各区队教官、刘高祥、各班主任

主要工作：

1. 每日军训科目以及时间安排的协调。
2. 制定防震减灾演练方案并组织正常演练。
3. 军训期间的学生常规管理，包括检查和违纪处理。
4. 做好值班安排和督查。
5. 对体质特异学生的排查以及训练强度的掌握。

3. 环境内务工作组

组长：吉xx

成员：吴xx及各班主任

主要工作：

1. 妥善安排学生宿舍和教官的住宿。
2. 负责军训期间的校园环境卫生。
3. 负责对学生的内务指导和宿舍常规检查。
4. 负责军训期间的医护工作。

4. 思政宣传工作组

新兵训练工作计划篇四

20××年我校的体育工作，以区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划为指导，坚持加快发展不动摇，用心推进新课程标准实验，与时俱进、锐意创新，进一步提高学校体育教育教学质量和水平，认真贯彻一切为了学生发展的校训。我校体育工作要继续坚持以《学校体育工作条例》为法规，以深化改革为动力，以促进发展为目标，扎实推进各项工作，推动我校体育事业的蓬勃发展。

体育教学工作

1. 加强学习，更新观念。组织相关人员认真学习区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划，充分认识体育课程改革的重要性和艰巨性，进一步学习体育课程标准，加大对体育学科课程改革实验的力度。

2. 深入探索，成立课题。我们要结合本学科特点，以体育教科研为先导，以课题为抓手，不断推进体育教学改革。重视学生的主体地位，关注学生个体差异与不一样需求，确保每一个学生受益。激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。

3. 规范常规，注重预案。要让每一个孩子都理解良好的体育教育目标，我们应重视课堂教学的规范化，从认真备课、设计教案、抓好教学常规入手，提高体育教学质量，使学生养成良好的课堂常规。在教学过程中重视安全保护措施，以科学锻炼身体为思想指南，提高学生的体能和技能水平。

学校群体工作。

1. 体育教研组在“健康第一”的思想指导下，要认真制定出本学期体育教学工作各项计划，对所订计划的执行状况要有检查、有总结。

2. 抓好学校大课间活动、课外活动的开展，做到教师落实、场地落实、器材落实，在确保学生活动开展的同时，要强调安全教育。

3. 继续开展体育特色学校的建立，安排好大课间活动和体育课每周各班进行一次乒乓球活动，组织和管理好学生的活动，注意节约能源，能不用照明的尽量不用，并做好建立体育特色学校台帐。

4. 深入开展阳光体育活动，丰富学生的课余生活。本年度我们将根据区体育工作的计划，开展学校阳光体育活动，安排乒乓球文化节和花样跳绳活动，使我校的阳光体育活动进一步深入，成为学生乐于参与课余生活，培养学生终身体育意识，体验体育活动的乐趣。

5. 举办第七届学校体育健康节，营造浓厚的校园体育文化氛围。本届比赛要在前几届的基础上，不断创新，安排学生感兴趣、喜欢参与的项目为活动载体，尽可能吸引每位学生参加。今年是大届，我们要精心策划好开幕式，做到隆重、和谐、快乐、健康，使广大师生充分享受体育活动的乐趣，使体育文化逐渐融于校园文化，成为校园文化的品牌。

竞赛训练工作

1. 抓住重点。根据区竞赛计划，组建好比赛队伍，抓紧训练，用心参加各项比赛，争取获得好成绩。尤其抓好乒乓球队的建设，在区内继续确立位置。

2. 统一布局。体育组除认真抓好乒乓球队、田径队的训练外，用心思考开设其它项目，便于统一布局，更好的抓好薄弱项目的训练，力争几年中取得好成绩。根据学校的安排，拟开展健美操兴趣班的培训。

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增

强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。
- 2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

- 1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。
- 2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

- 1、全体教师学习跳竹竿舞

- 1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。
- 2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

注重培养后备运动员。

新兵训练工作计划篇五

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。

新兵训练工作计划篇六

为了全面贯彻落实《xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展xxx阳光体育活动xxx同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

一、活动目标

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

二、活动口号

xxx健康第一xxxxxx每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子xxx的现代健康理念。

三、活动原则

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

四、活动时光安排和活动方式

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。
- 2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

1、全体教师学习跳竹竿舞

1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

七、活动管理

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

八、注意事项

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

新兵训练工作计划篇七

为了参加20xx年市直田径运动会，在学校中组建了以六年级学生为主的田径运动队，进行系统的训练，以增强学生各项身体素质，从而提高运动技术水平和成绩。

准备期间通知参训学生的家长，并得到班主任和学生家长的大力支持和积极配合，从而使运动队的训练得以正常进行。现将运动队的训练计划公布如下： 我校的田径训练主要集中在每天早晨(7:00——8:05)和每周天的下午(4:40——5:40)。

第一阶段：时间为前两周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为两周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来.加大训练负荷.在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。

第三阶段：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复，迎接我市市直小学生田径比赛，同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结在市直小学生田径比赛的得失，及时查漏补缺。改进训练方法。

- 1、对学生项目的训练，我们体育组的老师也有很明确的分配。
- 2、为迎接我市的田径运动会，我们选择了一些主训项目：60米、100米、200米、400米、800米；跳远、跳高；垒球。
- 3、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 4、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。
- 5、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃

苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

新兵训练工作计划篇八

本文主要研究了我国当前的运动员训练水平，探讨科学的训练计划如何才能尽快提升运动员的成绩。

运动员的训练与成绩提高是一个系统的过程，需要一个系统化程度较高的计划才能逐步提高运动员的训练水平。为了实现这一目标，首先应当制定一个完整的训练计划，建立起科学的训练目标，分阶段来完成整个训练计划。

根据目标的进程和各阶段要达到的效果，可以将训练计划分成年度、季度、月度、周计划等几个不同的阶段，确保运动员有足够的精力来贯彻这些训练计划。

长时间的训练计划，例如几年与年度训练计划，可以适当的将训练安排一些耗时长、长期的训练项目。对于时间跨度较小的训练计划，例如月度、周计划等，可以适当细化训练的内容，并根据运动员自身情况进行灵活地变动，制定一个有弹性的训练方案。同时完善体育科研保障体系，广泛运用现代科技成果，采用科学的训练方法与手段，对运动训练的全过程实施最佳化控制，以取得最佳的训练效果和创造最优异运动成绩的过程。

为了更好的加强训练质量，运动员在训练的过程中将自己容易出现的问题记录下来进行系统性的反馈，从而最终得到良好的效果。发现问题的过程，也是运动员建立起对自己更深层次的了解过程。

在这样的训练思维的指导下，教练员要了解自己执教的运动员，在开始训练之前就掌握其所有的数据。通过对比运动员

现有状态与理想状态之间的差距来规划训练内容，这样的执教过程是十分重要的；其次，教练员要制定出有针对性方向性的训练方式，让运动员接受最适合自己的训练计划。

一名高水平运动员，生理与心理水平都要十分过硬，不仅要在身体上超越大部分的竞争对手，还要在心理上能适应赛场带来的种种压力。

所以说，运动员之间相互的竞争是多样化，多方面的。在现代复杂的社会环境下，运动员的训练方式大同小异，但是对待训练的态度却能大大的提升运动训练效果。

因此，日常的训练不能忽视对运动员心理调节能力的强化。运动员的心理承受力与心理素质水平要如何才能有效提升呢？很多教练联系了心理学家，分析运动员在赛场上的心理状况因素，研究并设计出了一套广泛适用的心理暗示法。在大多赛事上都能帮助运动员有效的调节心理，从而创造出更好的运动成绩。

日常训练时提高训练的负荷，并不是每次训练都要在运动员所能承受的极限负荷之上，加大训练强度进行提高，而是要确保负荷被控制在运动员所能承受的最大负荷之内，避免造成运动损伤。

整个训练计划应当系统进行，保持循序渐进原则，完成一个训练周期的目标之后再去做另一个训练阶段任务，在所能承受范围之内不断地提升负荷，不断提升运动员自身对高强度负荷的适应能力，让身体适应更高强度的负荷，进而提升运动员自身的竞技水平。

运动员提升到一定强度的负荷之后，先维持在该强度下的训练计划不变，让运动员充分适应该强度，然后再逐渐提升运动负荷水平，通过阶梯状训练方式逐步完成整个训练计划周期。然而在高强度的训练之后，运动员也要重视自身体能与

身体状态恢复工作，在营养摄取环节要跟上训练消耗的节奏，调节好身体机能的生长与恢复之间的关系，建立起科学有效的训练体系。

（一）准备部分的内容

内容主要包括：对运动员身体机能、运动能力、恢复能力的现状诊断结果；对诊断结果进行科学分析之后，所建立的适合于本时期跨度训练过程并能够完成的训练目标。

以上两项内容，不仅是训练计划中不可缺少的重要组成部分，而且是决定训练计划是否具备科学性意义的理论基础，同时还体现着训练计划的先导性作用。

在实际训练过程中，在制定多年计划、年度计划和阶段计划的时候，都会考虑到对运动员进行现状诊断定一环节，也都能够提出相应的指标；但在制定周计划和单次计划的时候，却常常忽视了这两项工作，常以主观估计来代替客观诊断，必然会大大增加训练的盲目性。

（二）指导及实践部分内容

在训练计划的总体概念中，所谓指导部分的内容，是指对计划的全局性分布和设置尤其对时间跨度大的训练计划而言，它的意义与训练目标一样，是具有战略意义的重要内容。它主要包括训练阶段的划分、各阶段训练任务的确立、比赛序列的安排等内容。

通过指导部分的工作，对训练计划进行总体设想，勾画出训练过程的基本轮廓。然后进一步规划出训练负荷动态变化的基本趋势，完成对训练过程的整体配置。实践部分主要涉及训练的具体过程，其内容包括训练过程中具体训练手段的选用和安排、各种训练手段所承载负荷量度大小的配置、恢复措施的设计与选用。在实际训练过程中，教练员还必须周密地

考虑恢复训练措施如何安排，这是现代系统科学训练理论的基本要求。

运动员日常训练离不开教练员的指导与帮助，只有运动员与教练员建立起良好关系，才能使训练效果更好。同时科研人员要对教练员日常训练目标、训练计划、训练方法、训练手段等方面进行深入透彻分析，并且了解教练员的执教风格及其执教习惯，培养训练中与教练员的默契，建立共同认识，使教练员了解彼此之间所起到的作用，从中得到帮助，更好地组织安排训练工作。训练方法五花八门，虽然各自起到了不同的作用，训练了不同方面的身体机能，但是最终目的都是提升运动员的比赛成绩，所以任何训练方法都有一定的意义。教练员需清楚认识到这一点，通过灵活多样的训练方法，实现运动员竞技水平的全面提升。

综上所述，在我国竞技体育事业发展的过程中，运动员综合训练水平的提升是一个长期并且需要系统性规划的项目。在完善的训练理论，先进的训练理念的支持下，用科学和完善的训练方法，再加上运动员与教练员之间默契的配合，一定能逐步提升田径运动员的体育竞技成绩，为我国建立体育强国贡献一份力量。

参考文献：

[1]冯树勇。中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究[d]□北京体育大学□20xx□

[2]周文军。我国普通高校高水平田径运动的可持续发展[d]□湖南师范大学□20xx□

新兵训练工作计划篇九

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良好的

运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握训练和思想教育结合的原则,有意识地在教学训练过程中,培养学生爱祖国、爱学校、爱吃苦的品质,有计划地安排优秀运动事迹的讲解,经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通,从而来缩短彼此之间的距离,减少不必要的矛盾发生,从而使学生能安心训练,无后顾之忧。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练,从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等,要求多种变化,各种练习手段尽量与游戏活动相结合,以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

(一)、准备期:(二周内)

- 1、选拔、招集运动员,召开全队队员会议。
- 2、宣布训练制度纪律。
- 3、准备训练所需器材。

(二)、第一阶段:身体素质训练阶段,以身体训练为主。

- 1、以力量训练为主,辅以基本技术。
- 2、以柔韧性训练为主,辅以力量和耐力。
- 3、以灵敏性训练为主,辅以力量和耐力。

- 1、以基本技术为主, 辅以力量训练。
- 2、以基本技术为主, 辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。
- 3、:基本技术综合练习。

(四)、第三阶段:专项技术、战术养成训练阶段。

- 1、以专项技术为主, 辅以综合身体素质练习。
- 2、以专项技术、战术为主, 辅以模拟比赛练习。
- 3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次, 每次1小时左右(第三节下课开始)。

- 1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。
- 2、学生按自己的专项每周进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段, 运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐, 理论知识缺乏, 训练时间少, 因而面临重重困难。我们相信, 在校领导的重视与关怀下, 班主任的支持下, 我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。