

训练口语工作计划表 部队训练工作计划(通用10篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇一

一、政治思想觉悟高，能自觉参加各项学习活动。

在上半年组织的学习中，自觉站在班长这个角度学习看待问题，并使自己融入到荣辱观中，做到知谦耻而懂礼仪，在工作中，以一名为党为国效力的战士考虑问题，在学习各种先进事迹时，以他们为榜样，努力修炼自身素养，以高标准严格要求对待各项事情，并坚决以四个教育精神磨练人生。

二、工作踏实，注重总结经验。

工作期间，担任职务，对管理工作做到粗中有细，抓好每一个环节，培养每一项能力，提高每一项技能，努力成为一名真正合格的武警战士。具体做法，首先从生活制度严格要求，培养在学习训练中遵守纪律，做到令行禁止，注重培养养成生活中关心照顾战友。在工作中不断学习，如军事素质，工作能力，管理经验，对存在的问题及时纠正总结，在工作中对自身所负责的工作面，认真做好每一个细节。俗话说没有经验就没有发言权，所以本人也努力跟战友们学习各种经验，系统的工作程序是相辅相成的，程序环环相扣，任何一处出了问题，都有可能牵扯整个系统的停产，因此本人必须注重各个环节的情况，包括人员的思想，责任心问题等等，思想工作跟上，增强全体人员的责任心，自身做到不无故缺勤，尽职尽责干好每一项工作，并抓好每个重点问题。

三、生活作风严谨，坚持以身作则。

四、存在的不足及改进的方向。

1、自身文化素质低，专业技术水平不高，技术性问题实践少。

2、管理偶尔存在畏难思想，力度还不够，方法欠缺。

3、自身偶尔有放松现象，不能一如既往的坚持。

改进方向：

1、努力学习各种科学文化知识，在平时工作中实践每一项工作，以提高自身文化素质及专业技术水平。

2、加强管理工作力度，克服自身管理上的畏难情绪。为实践方法提高管理能力及力度。

3、要锻炼自身坚强的意志及毅力，做一个有始有终的人！

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇二

1、普通话的训练

2、粉笔字钢笔字的训练

3、教学设计、备课、上课、说课、评课的方式方法的训练。

4、课件制作。

5、简笔画训练。

能够用发音准确，用词准确，用普通话进行教学。能够用正楷书写钢笔字和粉笔字，力求书写美观大方。能够通过训练形成一套比较完整教学体系。

能够熟练的掌握课件制作的一般能力，以提高课堂效率。

1、普通话的训练以测试教材为训练的范本，每天进行半个小时的的朗读训练。并在教学中规范的使用普通话教学。

2、每天练写钢笔字，每周上交三页小楷，教案的书写用钢笔正楷字书写，力求工整美观。课堂教学中用正楷书写板书。

3、结合学校和本组教研活动，加强教学设计、备课、上课、听课、评课的规范性。多听其他老师的课，多进行理论学习，切实形成一套行之有效的教学模式。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇三

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

（一）制定系统的训练计划

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*。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。

（二）反馈训练计划中出现的问题

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*。

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*，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*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*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。*高水*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*田径运动的可持续发展[d]□湖南师范大学□20xx□

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇四

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。

2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1□20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

(1)准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

- 1、运动员准时出席。
- 2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。
- 3、队员之间有竞争意识。

(2)过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

(3)巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等的方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、

技能等的掌握情况。

(4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

1、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。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、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，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇五

年基干民兵军事训练工作，以_同志关于解决台湾问题的战略思想为指导，牢固树立和落实科学发展观，紧贴城市防卫、动员支前、应急维稳、化学救援等任务，突出成制、实战性训练，加大难度，提高强度，确保年底前具备反“_”应急作战能力。

二、训练任务

根据区人武部批示要求，今年我街道民兵军事训练任务为27名，其中民兵干部11名，应急分队队员10名，高机班人员6名，(各单位的训练任务数见附表)。

三、训练重点

今年民兵军事训练重点是组织好民兵干部业务培训，抓好民兵应急分队比武竞赛，完成好高机班人员训练。

四、训练时间

民兵军事训练工作计划从四月上旬开始至六月底结束。4月份，在军分区国防教育中心参加军分区组织的高班人员训练；6月份，在军分区国防教育中心参加区人武部组织的民兵应急分队训练；民兵干部由区人武部组织，时间待定。

五、要求

1、进一步加强组织领导。各村(居委会)及各有关单位要把民兵军事训练作为国防后备力量建设的重要内容，列入议事日程，摆在重要位置，切实抓紧抓好。

2、认真精选参训对象。各单位要按照《兵役法》的规定，依法组织民兵参训，认真把好参训民兵的质量关。要根据训练的具体要求，尽量安排十八岁至二十岁的民兵参训，以延长基干民兵的储备期；要挑选思想好、身体好、文化高、接受能力强的人员参训，为基干民兵增添新的血液；民兵干部要挑选热爱民兵工作，具有一定指挥、管理能力的人员参训。各单位要加强对参训对象的摸底考查工作，杜绝有劣迹的青年参训，确保参训民兵的整体素质；要加强“依法参训”的宣传工作，使广大人民群众认识到民兵军事训练的重要性和必要性，强化国防意识，从而使参训民兵自觉地履行应尽的义务。

3、搞好训练保障。根据上级有关要求，今年训练经费仍然参照往年有关精神执行。一、参训民兵食宿费等，由街道财政按训练任务数(每人一千元)上缴区人武部。二、参训民兵误工费、奖励费等，各单位在5月12日前，按每人700元上交街道人武部，由街道人武部根据参训民兵训练成绩统一支付，

以确保训练工作的正常开展。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇六

英语的唯一法宝。”这是台湾大学教授颜员叔学习英语的体会。读中学时，他就养成每天早起高声朗读的习惯，每天坚持一个小时。他有一本“英文精读文选”，其中《林肯的盖茨堡演讲》曾被他一遍又一遍地从头念到尾，有些段落甚至都能背出来。

中文里的字都是单音节的，即一个辅音加一个元音。除12个鼻辅音外，其他辅音都不在词尾。而英文里多音节词辅音连缀极其普遍。因此中国人的发音器官和嘴里的运动肌肉不能习惯英语的发音。不通过朗读就无法训练嘴部肌肉的运动，很可能心里知道某个词，甚至能拼写，但舌头就是不听使唤说不出来。而法国人或者德国人学英语就不会有类似的困难，因为他们母语的发音所涉及的肌肉运动和英语的发音没有什么本质的区别。可见朗读可以训练发音器官，使肌肉能适应英语发音的需要。

但要求学生朗读并非没有考究，有些地方还需要教师指导示范：

1. 要求学生在朗读中利用手势、表情、动作和声音等表演手段，以加强语言的表现力，更生动地传达说话人的思想和感情。当然教师应先作示范，然后再让学生模仿。教师可以引导学生在听音时，充分想象当时的情景，细细揣摩说话人的心情及说话人的语调，然后再加上适当的动作、表情。表情朗读往往使用一些夸张的手法，但不宜过分追求，应在声音逼真、表情自然方面下功夫。

2. 对于简单的句子、对话，学生读起来比较容易；可是一旦

遇上长句，就不知如何去读了。这时教师可以运用分解合成的方法教学生朗读。学生一次性流利地朗读是有困难的，可以将长句划分为几个意群，用分解合成的方法来学习，先逐个读熟，再读全句。学生也会在教师多次运用这种方法来学习句子时，自然而然地掌握朗读的技能。

从学生刚开始学习英语时，教师就应该向学生提出要求，让学生们每天跟录音朗读，培养良好的学习习惯。

关于背诵

郑板桥在《自叙》中说：“人咸谓板桥读书善记，不知非善记，乃善诵耳。板桥每读一书，必千万遍。舟中、马上、被底，或当食忘似著，或对客不听其语，并自望其所以，皆记书默诵也。书有弗记者乎？”一代宗师尚且如此，何况我辈凡人，更何况当时他背的应该不是外语。

上诉诸位名家，在谈到英语学习的经验时都提到了背诵，我想这不是偶然的。背诵的材料中有许多精美的句段篇章，这些素材经过背诵后存进了头脑。背的东西越多，积累的也就越多，无形中就会融会贯通，会背的句子稍加变换，就是一个新句子。因此可以说背诵的内容越多，口语就会越流利。当学生用英语交流时，可以轻而易举地从记忆中提取所需要的内容，例如选用适当的词语，套用合适的句型，模仿类似的篇章架构等。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇七

练习口语时，一定要“大声说”，只有大声地说才能刺激你的听觉，增强你的自信，加深你的记忆，达到终生不忘。下面是由小编为大家整理的日语口语训练原则，欢迎大家阅读浏览。

要想征服口语，首先要坚持，无论多困难也不放弃！第二要嘴勤，只有嘴勤，才能把说惯中文的嘴练成中文日文同样流畅！第三是脸皮一定要厚！不怕别人笑话和讥讽。别人越笑，越要充满激情地、疯狂地练习。你一定能用一口流利的日语证明他们是错误的、愚蠢的、短视的！请相信：你的成功将使世人刮目相看，因为社会只对成功的人赞赏有加。

练习口语时，一定要“大声说”，只有大声地说才能刺激你的听觉，增强你的自信，加深你的记忆，达到终生不忘。与日本人交流时要“大胆说”，不要害怕犯错误，不怕丢脸。因为犯的错误越多，纠正的错误也就越多，进步才越大。我们会讲世界上最难的汉语，日语又算得了什么呢？要保证成功，还必须“大量说”，要让你的口腔舌头不停地运动，量变带来质变。训练的量如果不够，时间再长也没有用。

第一，就是“一个单词一个单词读准”，只有将每个单词读准，才能听懂、才能说清，听力、口语才能同时获得巨大进步。第二，要做到“一个句子一个句子读顺”，只有这样你才能牢固地掌握单词和语法，你的日语才流利、悦耳动听！你的日语水平将决定于你能脱口而出的句子量！第三，要“一篇文章一片文章读烂”，这样你说出来的日语就不再是孤立的单词或句子，而是一段一段，一篇一篇，你才能做到滔滔不绝！这是学好日语的捷径！

这是金阶日语的核心学习法，即：最大声、最清晰、最快速。

“最大声”可以帮助你克服羞怯和自卑，说出自信，同时训练听力！“最清晰”可以帮助你做到字正腔圆！“最快速”可以强行锻造你的嘴舌，能快速发音！此方法还可以大大改进你说汉语的‘能力’！

用“三最练习法”读单词、读句子和文章！经过一段时间的训练后，当你一旦用日语与日本人交流时，稍微一紧张最大声自然变成“正常音量”，最快速就变成了“合适稳定的语

速”，最清晰则变成了“略显含糊的日语最高境界”。

是否能讲一口流利的日语，这和“练舌”密切相关!“舌头每天动的次数”一定要超过1000次!这样才能保证你舌头的灵活度，才不会笨嘴拙舌，才能培养你的“非凡语感”!“练舌”将决定你的日语最终是否能成功!建议你一天除去上课时间以外的所有空余时间都要用在读、说日语上，坚持下去，养成习惯!好的习惯等于成功!

学日语一定要跟着“发音纯正的录音带”一起读!没有纯正的录音，干脆别学日语!标准纯正的录音带是最有效、最忠实、最耐心的日本老师!比如标日、交际会话[nhk等。音正程度超过一般日本人的发音。随时随地跟读模仿训练，这样效果最好!

你从学日语至今，曾经“一丝不苟地”反复地跟读模仿过一盒录音带吗?如果没有，赶紧开始做吧!(大学日语系几乎没人这么做!所以没几个人能讲一口流利的日语!)

不要担忧自己的记忆不好，记不住只是因为你重复的次数还不够!感到困难大，也只是因为你重复地不够!一定要重复到100遍、1000遍，直至脱口而出!再难的东西也经不起反复练习，任何困难都会在重复的力量下屈服!请记住：重复创造奇迹!重复造就天才!

“看懂是不够的，听懂是必须的，说出来才是自己的”!脱口而出是检验是否学成的唯一标准!学日语最有效的方法就是：活学活用，现炒现卖。看到日本人就跟他聊，实在没条件找不到日本人，就和朋友、同学讲，立刻获得刺激和成就感!不要错过任何脱口而出的机会!

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇八

一、指导思想:在学校领导的大力支持下,上学期的田径队训练工作取得了一定的.进展。初步的达到了训练的目的,在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

二、目的任务:抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺20xx!

三、基本情况、经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学,同学们都已经达到了一定的专业雏形,但是由于比赛的经验还比较欠缺,面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

1、每两周进行一次全部的测评。

2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。六、训练要求:

1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

七、思想品德的建设:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(20xx年2月中旬—20xx年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(20xx年3月中旬—20xx年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(20xx年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(20xx年4月中旬—20xx年5月中旬)竞赛期。第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇九

新的生活,新的挑战,是时候开始写计划了。你知道计划怎么写才能发挥它最大的作用呢。下面小编给大家带来足协训练工作计划,希望大家喜欢!

新的一学年马上就要开始了,足协内部交接早已完成。全新的足协管理层在认真地总结了前几届足协工作的前提下,开始思考新的一学年,足协的工作将如何进行下去。

早在足协管理层进行交接之前,原武科大足协会会长蒋培同学就多次提到足协发展所遇到的问题——长时间的沿袭往年的传统,已经开始阻碍足协的发展,足协必须开始慢慢寻求新的发展思路。对此,我认真地思考了这个提议。寻求好的发展思路。当然,我一人的力量还是太过于单薄,肯定有考虑不够全面的地方。所以决定将足协__—__年度的简要工作计划对外发表出来,以听取各足球爱好者的建议。

新的足协管理层在不改变足协的宗旨下,拟定了如下的大体工作计划:

(1)、9月10左右召开新学年的第一次管理层会议,并将本年度足协大体工作计划告知每一位管理层成员,安排好每一位成员工作的方向与其所承担的职责。通知足协裁判员第一次注册考试的时间。

(2)、在规定的时间内进行足协裁判员第一次注册考试。本考试将作为第一学期足协裁判员是否拥有“主裁上岗资格”的唯一标准。此次考试成败将决定第一学期足协裁判员执法比赛水平的高低。这是足协的第一个工作重点。

(3)、在招新前期召开新学年的第二次管理层会议，安排招新的工作及招新后的工作。

(4)、9月底，召开新会员大会，安排好新生比赛的相关事宜及足协管理层的补充。

(5)、10月上旬，开始筹划新学年的比赛事宜。

注意：足协将在比赛这方面进行了较大的变动。足协取消了以往举行的“新生杯足球赛”、“足协杯足球赛”及“院系杯足球赛”。“新生联赛”将取代“新生杯足球赛”；“院系联赛”将取代“足协杯足球赛”及“院系杯足球赛”。

新生联赛：足协将把所有的新会员分为六个小组，每个小组相互之间进行单循环比赛(总共15场)，最后以积分来排名决定冠、亚、季军。此比赛将在十一月之前全部结束。

院系联赛：每个学院组成一支代表队，共14支球队(国防生将不再以团队形式参赛，但可以加入自己学院参赛)按照上一届院系杯的成绩排名来分为两组，每组7支队伍进行单循环比赛，以积分来排名每组前四名出线，再两组交叉进行淘汰赛。此比赛将分为上下两个学期来打，上学期每个队打4场比赛，下学期打小组赛里剩余的比赛及淘汰赛。足协将允许各队伍的领队在“新生联赛”结束之际递交一次新的“院系联赛”队员报名表。

关于这两项比赛的相关细节将会在详细活动策划书或者举办比赛时具体通知。

(6)、10月中旬开始以上两种足球赛事。这将是足协的第二个工作重点。

(7)、比赛期间将同时进行足球裁判员培训。

(8)、院系联赛的上学期部分结束后，足协将从新会员中选出20名左右的优秀球员组成一个“希望足球班”。足协将请学校担任大二足球课的老师来担任该班的指导老师并授课。

(9)、同时在院系联赛的上学期部分结束后，足协将举行一次“主题足球赛”。

(10)、下学期的第三周进行足协裁判员第二次注册考试。

(11)、下学期的第四周开始“院系联赛”的下学期部分。

(12)、院系联赛结束后组队参加与周边学校联合举办的“黄家湖四校赛”。

(13)、到校社联规定的协会换届的时间时，开始着手足协换届交替工作。

这便是足协本年度的大体工作计划。欢迎广大的足球爱好者进行评论及提出意见。我们立志把足协办成为一个纯粹地为足球爱好者服务的社团。

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育局文件精神，配合学校“阳光体育运动”的开展，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，结合我校实际，制定南京市_____小学20__年校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学

生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、主要做法

1、科学、合理地开设了体育课程。

我们在整体课时非常紧张的情况下，明年继续坚持每周每班一节足球课，并从中发现一些优秀“苗子”补充到校足球队当中，为提高我校足球水平奠定基础。

2、高度重视对足球训练活动。

成立了不同年龄层次的训练队，为每个队员建立了个人档案，切实保证了每周5次以上的训练量并聘请高水平外教，定期对教练和小球员进行指导。

3、精心组织、各类足球竞赛活动。

明年定期举行班级之间的足球联赛和亲子足球活动，家长足球比赛等等大众足球普及活动。

4、校园足球文化方面。

(1)、学校利用开展足球手抄报设计评比、足球徽章设计等活动及利用宣传栏宣传学校联赛以及市校园足球联赛成绩的方式进行广泛的宣传，校足球队不断取得优异成绩使校园内的足球氛围不断地高涨。

(2)、加大足球qq空间的建设力度，使之空间成为学生交流足球心得，展示我校足球风采的开放的窗口。

5、走出去，请进来，

(1)、积极参加在南京举行的校园足球各项培训班

(2)、在市足协的推荐下，学校选派教练去全国进行考查学习。

(3)、与兄弟学校进行足球联谊会组织的足球比赛。

(4)、选派学生参加了市足协组织的夏令营、冬令营足球活动等等。

总之，今后我校将依然以“走进儿童世界，培养世界儿童”为办学理念，团结实干、争创一流的精神，虚心学习和借鉴兄弟学校的成功经验以争创南京市足球特色学校，继续加大足球体育工作的力度，完善足球体育管理，以优异的成绩回报各级领导对游府西街小学的厚爱，抓普及促提高，努力开创我校足球体育工作的新局面。

岁月如梭，转眼间期末将至，足球协会第一学期的工作也落下帷幕，回顾一学期，足球协会始终本着快乐足球，快乐社团的理念，团结全院足球爱好者，广泛开展各种足球活动。在院团委及学生社团联合会的组织带领下，本协会生活十分充实，由协会干部的组织与协会成员的支持配合下，很好地完成上级任务之余，也能定时，顺利地开展各项活动。

9月25号，我们足球协会在新生军训期间进行招新，基本完成了新会员的招生任务接着是新学期的工作也正式开始，主要工作是协会内部干部的调整。

10月份我们开始足协的常规活动的进行，每周至少一次的活动。接下来我们是为11月份的社联第十届艺术节“院系杯”七人制足球比赛裁判的培训。

11月份我们终于迎来社团艺术节期间我们协会的院系杯七人

制足球比赛，比赛时间从11-24至12-16号，持续3周左右，此次比赛影响力极大，让我们感觉到足球魅力之大。

我们一向崇尚快乐足球，只要哪样能让大家开心，我们就朝着那个方向努力干好本职工作。要让他们有种家一般的温暖，我们都是兄弟姐妹，大家互相照应，互相鼓舞，把我们协会办得越来越好，足球协会的活动将给同学们带来无限乐趣。

我们将使整个校园都充满着浓浓的足球“香味儿”，让同学们都认识足球了解足球；让他们都喜欢足球热爱足球，虽然有些不现实但是我们要尽力做到最好。要让我校足球运动发展到周边，让外校的其他人都认识我们学校，都认识我们学校的足球爱好者协会。

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育部下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，为形成校园足球氛围，打造校园足球特色学校，结合我校实际，制定南京市__实验小学校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，以全面推进素质教育、推进基础教育课程改革为主线，努力遵循“项目特色——学校特色——特色学校——品牌学校”发展轨迹，全面提升学校办学水平，努力打造“办特色校，育特长生”学校优质教育资源，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、基本原则

- 1、以球育德：促进学生良好的品质的形成。使学生养成遵守行为规范、积极向上、团结合作、相互帮助的良好品质。学生们在快乐的足球活动中，快乐参与、快乐体验、快乐成长。
- 2、以球健体：促进学生身体素质的提高。使学生的动作协调能力、反应能力以及身体素质都有明显提高，学生的身体形态、生理机能等得到了很好的发展。
- 3、以球促智：促进学生学科成绩的提高。使学生在足球运动中养成的良好的意志品质，同时促进其智育的良好发展，实现学生全面素质的提升。

三、主要做法

- 1、在实现足球进校园的基础上实现足球各个班级有足球队，将足球列为体育课常规教学内容，并确定为全校学生必修课，保证每周1节足球课。
- 2、小学一、二年级以趣味足球为主，小学三至五年级以上以班级为单位组建5人制足球队。
- 3、加强足球社团建设，组建学校男女足球队。每周星期一、三、四进行社团活动。
- 4、积极争取，对现有体育教师进行培训，使其达到专业化水平，对其他代课体育教师进行培训，保证其能够胜任足球教学工作。
- 5、加强与兄弟学校的合作与交流，积极做好外校优秀足球运动人才的培养。
- 6、开发足球课程资源，将足球教学引入校本课程，编写足球校本教材。开展体育课程的校本化研究，逐步形成以足球为特色的体育教学。建设足球特色大课间。

7、进一步在校内外宣传，并在班级、年级、校园内营造足球氛围，营造浓厚的足球运动氛围。向广大家长宣传创设足球体育特色项目和学生参加足球运动的重要意义，以得到家长充分的支持。建设以足球为主题的校园文化：校园广播每周定期播放有关足球的节目。

9、加强制度化管埋。建立一系列足球运动管理制度，保证学校足球体育特色项目的正常开展。每年都认真制订年度工作计划，每学期制订具体实施计划，并及时记录好各项活动的开展情况，做到定期研讨，每学期、每年度做好总结回顾和反思。

10、加大体育设施硬件的投入，为更好的开展足球运动奠定基础。学校每年增添部分公用足球，保证课堂教学和训练的需要；及时修补损坏地面，确保学生安全的活动；及时添置其它常用体育器材，如球网、比赛用球、记分牌，以保证足球运动的正常开展。

11、努力提高教练员队伍素质，学校每年至少一次有计划地安排教练员参加各种形式的教练员培训，并注意后续教练员的培养，吸收年青教练员参与训练指导。

四、组织实施

1、做好足球运动的基础教育和普及工作

(1)抓普及。各班成立男女各一支足球运动队，每队有一个以上足球，利用课余时间经常参加活动。班主任老师做好分组、辅导和组织活动等工作。

(2)抓基础。利用体育课、体育活动课等时间进行足球基础教学活功，开展以足球运动为主的体育活动。

(3)抓考核。每学年末学校安排一次学生足球水平考级测试，

作为评定学生参加足球训练的阶段性成果的依据，同时开展评优奖惩活动。

2、举办班级之间的足球比赛和足球特色周

(1)为了给学校增添更浓的足球氛围，给学生更多的比赛机会，班级之间的足球赛采用校内联赛制。小学一、二年级比赛项目设置趣味足球比赛，三至五年级比赛采用5人制。

(2)为了突显学校足球教育活动，展示学校足球教育的成果，开展一系列的足球活动。如足球运动动员大会、学生足球才艺展示、年级全明星对抗赛、师生足球交流、足球知识讲座、嘉宾来校指导、评选各类先进等，以促进学校足球水平的提高，提升学校的知名度和办学品位。

4、建立奖励评价制度

(1)对学校足球队及社团的评价奖惩。学校对足球队和社团给与极大的发展空间，在各种比赛上给与大力支持。

(2)学校“校长杯”班级联赛评价奖惩：各年级奖第一名，其余为优胜奖，并颁发最佳团队奖一名，每个年级设冠军杯一个、最佳球员、最佳守门员各一名。

五、保障措施

领导小组统筹规划学校足球教育发展思路，制定相关评价、管理制度，统筹安排经费投入，为学校足球教育创设良好的发展氛围。领导小组下设办公室，负责校园足球各项工作的落实。具体负责足球活动策划，营造校园足球氛围，组织班级、年级、校级足球队对抗赛，指导体育教师开展足球训练，协调足球活动有关事宜。

一、科学规划，制定我市校园足球长期工作目标

根据我市“三大球振兴规划”相关要求，沈阳校足办将制定适合我市校园足球实际情况的发展规划。

首先是扩大校园足球布局学校范围，到____年，要增加到100所布局学校，同时，积极发展九年一贯制学校进入校园足球行列，避免小学毕业无球可踢和人才流失的情况发生。

其次是组织开展高中和大学校园足球联赛，目前，沈阳校足办正在针对我市的实际情况进行调研，按照全国校足办的要求，我市争取__年开展高中和大学的校园足球联赛，在增加布局学校的同时，完善我市校园足球联赛的体系。

第三是继续实施沈阳校园足球走基层活动。支持法库县足球之乡建设，加大对法库县指导员的培训力度和支持，20__年布局四到六所学校开展女子足球项目，同时开展法库县校园足球联赛活动。定期派遣教练员送教下乡和开展法库县校园足球指导员培训活动。

第四是选取八到十所学校作为我市校园足球精英学校，给与大力支持，并在校园足球联赛的基础上建立精英联赛制度，提高这些精英学校的足球竞技水平和足球文化氛围。

第五是完善我市校园足球运动员、指导员管理制度，20__年，所有运动员和指导员的注册要实现规范化、系统化，参与全国活动的人员全部要录入全国校园足球注册系统，要对全体指导员完成专业化培训，所有运动员保险要实现准确化。

二、积极探索，建立完整的联赛、培训和活动评价机制

校园足球活动开展四年多以来，我市取得了比较显著的成绩，但是没有建立起一套完整的评价机制，__年，帷市队校园足球工作的评价机制进行了探索，取得了一些经验，收到了一些认可和质疑今年，我将在总结去年工作的基础上制定一套相对科学、完善的评价机制，以促进布局学校开展活动的积

极性，优胜劣汰。

三、认真、积极、创新开展各项校园足球系列活动

在按照全国校足办的要求开展校园足球联赛以外，我们将继续开展适合我市开展的足球节，精英训练营活动，探索举办适合东北地区开展的“冬令营”等活动。

四、继续加强对指导员的培训工作

___年，沈阳校足办将继续加强对指导员的培训工作，计划组织中级指导员培训班一期□d级教练员培训班一期，校长及管理人员培训班一期。按照我市校足办制定的计划，到___年，全市所有布局学校的指导员将持中级指导员证书上岗。

五、加大宣传工作力度

四年多来，我市校园足球工作蓬勃开展，宣传工作对我市校园足球的推广起到了很大的促进作用，目前在辽沈地区，校园足球活动得到了社会的广泛任何和重视，这与宣传工作是离不开的，因此，在___年我市将继续加大校园足球宣传工作的力度，在与辽沈地区媒体联系的基础上，将扩大视觉范围，争取与更多的中央媒体建立良好的沟通和联系，以促进我市校园足球工作的发展。

训练口语工作计划表 部队训练工作计划篇十

一、开展好思想工作。

为摸清民兵的思想脉络，科学合理地开展思想政治教育找准突破口，切实增强教育的针对性和有效性，我乡武装部在民兵训练前，采取问卷调查的形式，对全乡名民兵的现实思想反映进行深入细致的调查摸底。通过调查发现，绝大部分民兵思想基础好，参训动机纯，训练热情高，但有的民兵是组

织勉强安排的，有的是家长管不了送来锻炼的，有的是冲着误工补贴来的。针对这些特点，我们狠抓了参训民兵依法参训的法制教育，引导民兵清醒地认识到参加民兵军事训练是《国防法》、《民兵工作条例》赋予民兵的法律义务，强化了参训民兵依法履行训练义务的意识。同时，每周五上午开展思想政治学习，通过对民兵的思想教育，使其在思想上、政治上与党保持一致，真正成为党和人民信赖的武装力量。确保关键时刻召之即来、来之即战、战之即胜，完成好“拉得出、打得赢”，为维护社会稳定打下坚实基础。

二、创造拴心留人的氛围。

- 1、主动为民兵解决生活困难问题，从而使民兵无后顾之忧，安心训练。
- 2、改善民兵生活环境，从住宿、饮食等各个方面统筹安排，提供了可靠的后勤保障，让大家睡的舒心，吃的放心。
- 3、为丰富民兵业余生活，为民兵配备了乒乓球桌，购买了电视机、羽毛球拍、健身器、扑克等娱乐用品。

三、做好日常性训练，提高民兵素质。

乡武装部长对训练内容、训练时间、训练科目进行跟踪检查指导，确保了内容训全、时间训足、方法对头、保障到位。针对民兵训练中存在的问题采取了树立标杆、比武竞赛、与争先创优紧密挂钩的方法，表现好的给一定予物质上的奖励，激发参训人员的练兵热情，营造良好的竞争激励氛围，改变“训与不训一个样、训好训坏一个样”的局面。

四、带领民兵开展维稳、消防及参与社会建设，实现民兵自身价值。

- 1、民兵在维稳工作中具有便于协调、便于沟通、便于开展工

作等其他组织不可替代的优势。

2、入冬以来，乡武装部针对冬季火灾易发实际，组织民兵在各自的村庄成立冬季防火小组，担起防火任务，并在村舍、路边张贴标语广泛宣传，普及安全防火常识，最大限度地减少火灾。一旦出现火情，会密切配合消防部门完成扑救任务。