

最新部队各类教案 部队体能训练教案(实用5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

部队各类教案篇一

1、匀速跑跳练习，匀速跑跳练习能提高氧气输送系统的功能和肌肉新陈代谢的机能，它对扩大心腔，增加心脏充盈量，提高脉搏与输出量起着重要作用。

(1) 长跑30分钟至1小时以上。

要点：用匀速跑，身体放松，步法轻盈，呼吸有节奏。用途：提高长时间奔跑能力和心脏充盈量，脉搏输出量。(2) 跳绳10分钟至30分钟。

可以配合简单的步法动作，前进或后退练习。要点：动作协调，轻巧灵活。

用途：提高长时间跳跃能力和协调性。

2、越野跑和变速跑。

在使用匀速跑锻炼战士有氧耐力过程中，往往敢穿插一些无氧的训练强度，这样做效果会更好一些。这是因为在进行短时间的加大负荷强度练习之后，战士有机体在最大耗氧量和心血输出量上都会出现即刻的增强现象，由于耗氧量、每搏输出量的增多，形成了一个较高的“波浪”，这个“波浪”对提高战士呼吸系统、循环系统的功能是一个良好的刺激。

(1) 在山地、草地或高低土地上奔跑，30分钟或一个小时。

要点：速度快慢不等，步幅有大有小，上身要放松，动作协调自如。用途：提高呼吸能力。

(2) 在跑道上进行变速跑练习，一个直道加速跑，其余的放松跑。也可以在400米跑道上做二次加速跑。

要点：步法轻巧，加速跑后尽快地调整好呼吸。用途：提高呼吸能力，适应摔擒的需要。

3、摔擒技术耐力训练。

(1) 长时间踢脚靶、踢中央沙袋练习，10—30分钟为一组。要点：步法灵活，踢腿动作正确有力。用途：提高踢腿的速度耐力。

(2) 长时间打沙袋、打手靶等练习，10—30分钟左右。要点：拳法正确有力。用途：提高打拳的耐力。

发展无氧耐力训练，一般采用90%左右的强度，心率可达180次/分以上。这种强度可造成战士机体供氧、供能发生很大困难，心舒张期明显缩短，冠状动脉供血不足，从而提高战士供氧的能力。在采用间歇训练法时，采用大强度的间歇，目的在于发展战士atp[cp]的有氧再合成水平和提高肌肉中红蛋白的含量。

1、400米或800米重复跑，间歇4—6分钟。要点：步幅要大，要轻松自如。用途：提高无氧耐力。

2、快速打空拳，踢空腿2—4分钟，间歇2—4分钟。

要点：动作快速有力，不要用最快速度打拳踢腿，用90%左右的速度即可。

用途：提高打拳踢腿的无氧耐力。

3、快速拳打、脚踢沙袋2—4分钟，间歇2—4分钟。要点：用最大速度的80—90%击打沙袋或靶子。用途：提高打、踢的无氧耐力。耐力训练的基本要求：

1、在各种耐力训练中，都应十分注意呼吸问题，因为呼吸的作用在于摄取发展耐力的必需物质——氧气。

2、在耐力素质训练中，必须注意对战士意志品质的培养。根据天气的好坏，教练员选择在环境好、空气新鲜的场地进行训练，训练内容要丰富，防止枯燥感，调动练习兴趣。

3、无氧耐力训练应以有氧耐力为基础，在发展战士有氧耐力训练的同时进行。

4、做摔擒耐力训练时，尽量让动作正确规范，踢、打摔的速度要由慢逐渐加快到正常速度，第一组练习应切勿开始就快速踢打。让操练者放松，轻松舒服。

5、耐力训练应注意消除战士的疲劳。耐力训练后，应对肌肉进行按摩，使其放松，恢复疲劳，心血管耐力训练后，应有足够的休息时间，有条件的应专门采取恢复手段进行恢复。

无论组织怎样的体能训练，都要时刻牢记放松身体这一重要环节，避免出现其不良后果。

放松的方法很多一般有：减小训练强度、密度、慢跑、做上下肢放松、两人相互放松等。

体能训练的方法内容很多，编排时要根据训练的内容强度和战士的身体而定，一般在40分钟左右，而后根据时间的安排可以进行其它的技术训练和套路训练。

部队各类教案篇二

作为一名党员，保持先进的入党动机是共产党员的必要素质，我入党已经快三年了，在这三年的时间里，我始终严格要求自己，鉴定自己的信念，我爱我的祖国，也爱我的党，这是我最真实情感的流露。那么，我的入党动机分为以下几个方面：

从小从书籍，故事，影视剧和电影中了解到许多关于党员的先进事迹，比如，孔繁森，雷锋，焦裕禄，杨善洲等先进党员，又比如一些抗震救灾的影视剧，看到无论遇到大事小事，共产党员都是冲在第一线，都是做出了最好的榜样。申请加入中国共产党不仅仅是光荣，更是一种责任。国家培养了我们，党培养了我们，我们热爱中国共产党，我们想为国家为党为人民出自己的一份力量，加入中国共产党，能让我更加努力更加积极，严格要求自己！所以我要求加入党组织。

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。中国共产党的宗旨是全心全意为人民服务，而不是为高官权贵服务，我是农村娃，我明白农村自从新中国在党的领导下发生的翻天覆地的变化，这些变化让我对中国共产党有了进一步的认识和了解，鉴于对党的认知，我才志愿加入中国共产党，接受党的教育，提高自己各方面的知识，更好的服务于人民。

从中国共产党的党史中，我们可以看到，中国共产党有最开始的几个人到现在的几千万党员，为什么会有这么多人加入中国共产党呢？这说明中国共产党是值得信赖，值得拥护的党。单从新中国成立到现在这一时期来说，在党的领导下，不管是经济政治，还是军事航天都发生了质的飞跃；在经济上，我们国家gdp远超日本排名世界第二；在军事上，我们国家的军队进行大调整，基本建立了一直现代化信息化的部队。在航

空航天领域，我们国家进入世界航空航天大国。这一些骄人的成就得来不易，这是在中国共产党的领导下取得的，可以说没有共产党就没有现在的中国。

从个人信仰上说，很多人都说中国人没有信仰，但我不这样认为，我可以大声的说我的信仰就是中国共产党，为什么这样说？我常常会进行深刻的反思自己，我的信仰是什么？我的心灵该何去何从？在大学的时候，我看了《我的法兰西岁月》和《信仰》等影视剧，看了过后，我明白了自己的信仰就是——中国共产党。我常常关注世界其他国家的动态，叙利亚的战争，乌克兰的危机，难民危机等。这一些事情每一样都牵动我的神经，也引发了我的思考，战争带来的是灾难，贫苦百姓背井离乡，家不像家，国不像国。人民安居乐业何在？我会将自己和发生战争和危机的国家的人民进行对比，很明显他们很羡慕中国人的生活，我也觉得我目前的生活状态和他们比真的太幸福。我可以吃饱，在校园里学习，他们呢？这一些思考让我更加坚定自己的信念，支持党的事业发展，坚决拥护党的政策。我的信仰就是中国共产党。

以上就是我的一些思考，我也希望每一个党员都积极的投身与党的事业中来，为党的事业奋斗终身。

部队各类教案篇三

爆发力既瞬间发出的力量，分为上肢、下肢、腰部等爆发力。

1、收腹跳：主要是锻炼腹部力量，为前背摔打下基础。

动作：两脚用力蹬地，同时膝撞击胸部，收腹，向下猛挥臂。
易犯错误：蹬地无力，两膝不到位，挥臂无力。要求：蹬地狠，收腿快，挥臂快。

2、左右侧踹：锻炼腾起后的踹腿力量。

动作：在跑进中，用单腿起跳的力量，将身体弹起在空中将另一腿向侧方踹出。

要求：单腿跳的力量要狠，踹腿时展髋。

3、二起脚（又称腾空飞脚）锻炼腿部的柔韧性和灵活性，提高腾空和落地的控制能力。

动作：左脚在体前站立，右脚向前上步，左向前摆起，随即右腿起跳，右脚尖绷平向前上踢出，在空中右掌拍击右脚面，左手勾手摆至身体左侧斜上方，目视前方，也可以垫步接上步再接腾空飞脚。

易犯错误：右脚弹力不够，腾空不高，落地不稳；助跑速度慢，容易出现身体后倒现象。

要求：起跳时向上提气，腾空要高，落地要稳。

4、背手蹦：主要锻炼踝关节和腿部力量。

动作：两手后背，用两脚和腿部力量向前蹦跳，落地时按照脚尖先着地，尔后继续前进。

易犯错误：两脚用力不当，落地后不稳，身体后仰。要求：脚、腿力量结合紧凑，落地后上体稍向前上顶。

5、俯卧撑：主要是锻炼臂部的力量。

动作：两手撑地，两脚用力支撑，身体成斜面，快速曲臂，撑臂。易犯错误：腰部下垂，两臂放不到位，点头。要求：身体挺直，两臂放到位。

爆发力训练，不易在人体疲劳时进行，除在休息之后进行，要根据人体的生理机能而定。

部队各类教案篇四

课时计划（教案） 河北科技师范学院

教育学实习教案

单个军人队列动作教案

作业提要

科目：单个军人队列动作

目的：通过训练使同志们熟练掌握单个军人的的动作要领，达到步调一致、整齐

划一，培养良好的军人姿态。

内容：立正 稍息 跨立、停止间转法、齐步行进与立定、正步行进与立定、跑步

行进与立定、脱戴帽、敬礼礼毕、坐下蹲下与起立、步法变换。

方法：讲解示范、组织练习、评比竞赛、小结讲评。

时间：20小时

地点：队列训练场

练。

器材保障：

教学进程

作业准备.. 分钟

令，进见首长和向首长报告，回答首长问话，升降国旗和军旗，奏国歌和军歌等

严肃庄重的时机和场合，均应当自行立正。

稍息是站法的三种动作之一通常与立正互换，是立正动作的一种调节。

跨立即跨步站立，其主要用于军体操执勤和舰艇上分区列队等时机和场合，

可以与立正互换。

口令：立正

动作要领：当听到立正的口令以后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60

度，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸，上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向

后张；两臂下垂，自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中

指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

要点：立正时我们要做到“三挺，三收，一顶，一睁，两平”；

三挺：挺腿、挺胸、挺颈。

三收：收臀部、收小腹、收下颌。 一顶：头向上顶。

一睁：眼睛自然睁大。

两平：两肩要平，两眼向前平视。

达到的标准及要求：

立正是军人的基本姿态，俗称军姿训练，是部队的形象工程，良好的军姿

是我军威武之师，文明之师的体现；同时队列训练也是一项比较枯燥乏味的训

练项目，同志们要把训练的着眼点放在塑造良好形象，培育坚毅性格上来。使

大家养成良好的站立习惯。

常见的错误动作及纠正方法：（1）两脚跟未靠拢并齐，两脚尖角度分开不准，方向不正。

纠正方法：在训练场上划“t”字线，两脚跟站在纵线上，靠拢并齐。两脚

尖在横线上分别左右分开约30度。

（2）两腿未夹紧、挺直。

纠正方法：裆部夹紧，膝盖后压，两腿向内适当用力并拢。

（3）蹶臀部、挺小腹、塌腰。

纠正方法：臀部肌肉适当用力上收，自然吸气收腹，腰部用力上拔。

（4）含胸、两肩不平。

纠正方法：收腹挺胸，肩部均匀用力，两肩后张均与一致。

口令：稍息

动作要领：当听到稍息的口令以后，左脚顺脚尖方向伸出约全脚掌的三分之二，

两脚自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久可以

自行换脚。

要点：稍息时做到“两快，一稳，二准确”；

两快：出脚、收脚快。

一稳：上体保持平稳。

二准确：出脚位置准确、收脚位置准确。

常见的错误动作及纠正方法：

(1) 出脚方向不正，距离不准。

纠正方法：从脚跟到脚尖方向画一条延长线，脚尖外伸的长度为全脚的三分

之二，反复练习，检查方向，距离。

(2) 抬脚、膝部打弯。

纠正方法：出脚时注意腿挺直，抬脚不要过高，腿腕用力，适当绷脚面使脚

伸出。

(3) 出脚收脚时身体晃动、耸肩。

纠正方法：左腿伸直，左跨稍提起，两腿协力将脚伸出或收回，上体保持不

变。

口令：跨立

动作要领：当听到跨立的口令以后，左脚向左跨出约一脚之长，两脚挺直，上

体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指跟

部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

要点：跨立时要做到“两快一稳两准确”。

两快：跨脚背手快、靠脚放手快。一稳：做动作时上体要稳。

两准确：跨脚和背手的位置准确。

常见的错误动作及纠正方法：

纠正方法：沿两脚尖画一条直线，并标出一脚之长的位置，左跨平移，反复

练习。检查距离，也可目测约与肩同宽，或转动右脚横向测量。

(2) 两手后背位置不准，左手握右手的位置不准。

纠正方法：反复练习，两手后背，左手拇指根部与内腰带上

沿和外腰带下沿

平齐，左手握右手腕时左手心右手腕关节，拇指与中指相对，将右手腕握住。

(3) 腿未挺直，身体重心不居中。

纠正方法：两腿绷直，膝盖适当用力后压，在左跨的同时身体重心左移。

限制训练（贴墙跟，站台阶，别木板，别别针，），互助训练，强化训练，

评比竞赛等（进行三种站姿互换练习）。

停止间转法

理论提示：

转

动作要领：当听到向右转的口令以后，以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前半部

同时用力，使身体和脚协调一致的向右转动90度，体重落于右脚，左脚取捷径

迅速靠拢右脚，成立正姿势。向左转按照向右转的动作要领向左转动90度，向

后转按照向右转的动作要领向后转动180度，半面向右转按照向右转的动作要

领向右转动45度，半面向左转按照向左转的动作要领向左转动45度。

要点：转体时要保持好良好的军姿，动作迅速，节奏分明，做到“快，稳，准，狠”。

快：转体要快、靠脚要快。

稳：做动作时上体要稳、节奏要稳。

准：转体位置准确、靠脚位置准确

狠：靠脚时要有力。

常见的错误动作及纠正方法：

（1）弯腿、上体晃动。

纠正方法：做动作时强调两腿挺直，掌握好用力部位，（两腿内侧）。

（2）耸肩或身体晃动。

纠正方法：不要过于紧张，肌肉放松，找准用力点，全身协力转向新方向。

（3）跺脚，外扫。

纠正方法：靠脚时两腿挺直，取捷径靠脚。

（4）靠脚无节奏。

纠正方法：多进行分解训练。

（1）分解训练

口令：分解动作，（半面）向右（左、后）——转；2

身体重心所在的位置是否正确；听到“2”的口令后，左（右）脚取捷径靠拢右

（左）脚，成立正姿势。

（2）连贯训练

按动作要领反复训练。

齐步行进与立定

理论提示：齐步是军人的常用步伐，贯穿于军人训练生活的每一个角落，它不仅

在训练场具有约束力，对日常的生活也提出了更高的标准。“三人成伍、二人成

列、一个人正规”是部队的要求，也是队列动作在我们日常生活中的具体落实，

因此我们每一名同志，都要将在训练场上学到的动作，自觉的用于训练、执勤和

日常的生活里去。

口令：齐步——走、立——定

动作要领：当听到“齐步走”的口令后，左脚向正前方迈出约75厘米，按照

先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，

微向前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前

摆臂时小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指跟部对正衣扣线，并与最下方

衣扣同高，离身体约30厘米，向后摆臂时手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线

挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚的同时将两臂放下，成立正姿势。

要点：做到：走直线，身体稳，摆臂自然，靠脚准。

走直线：两脚尖对正向前，两脚内侧在一线，不要走八字步（外八字、内八字）。

身体稳：不扭不晃，保持身体平稳。

摆臂自然：肩关节放松，向前摆臂时，手和手腕适当用力，小臂带动大臂。

靠脚准：立定时，左脚向前大半步，脚尖向外分开约30度，靠脚有力准确。

常见的错误动作及纠正方法：

（1） 克服三种腕：张腕、压腕、勾腕。

纠正方法：手腕挺直，要用正确（拇指）的部位用力。

（2） 四种臂：夹臂、张臂、甩臂、悠臂。

纠正方法：摆臂时要掌握好用力的部位，做到前推后压，即向前摆臂时，

用肘部的力量，向前推到位，用手腕的力量压到位。

(3) 弓腿。

纠正方法：掌握用力部位，学会用脚腕力量前进，体会脚腕用力，用脚腕

带动小腿而后带动大腿前进。

(4) 全脚掌着地。

纠正方法：迈步时，脚跟贴于地面前进着地时，脚跟有意识蹬地。

(5) 八字脚。

纠正的方法：着地时脚掌内侧适当用力，使两脚掌内侧在一条线上（或在地

上划一直线或在看脚印反复练习。

(6) 臂腿不协调。

纠正的方法：重复“臂腿结合练习”并逐步由慢到快，或先快速行进后正

常速度行进，进行体会、巩固。

第一步：摆臂训练

第二步：脚部动作的训练 第三步：分解第一步与最后一步

第四步：连贯动作

第一步：原地摆臂练习

用途：通过练习，使同志们掌握齐步的摆臂路线，达到路线

正确，位置准确，

前 后定位。

口令：齐步摆臂，一、二、停

要领：听到“齐步摆臂一”的口令，按照摆臂的动作要领，右臂向前自然摆到位，

拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约30厘米。同时，左臂向

后摆到位，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约30厘米。听到“二”的口令，

换臂。听到“停”的口令，将手放下，恢复立正姿势。

组织练习：可采用体会练习，互助练习、突出集体合练流水作业。

第二步：腿部动作练习

用途：掌握腿部动作，做到脚跟脚掌顺序明解，步幅准确。

口令：抱腹齐步、准备，齐步——走、立定

要领：当听到当听到“抱腹齐步、准备”的口令以后，双手交叉，（左手在下，

右手在上）抱于腹部，其余动作，按齐步行进的动作要领实施。

组织练习：体会练习，突出单个教练，集体合练。

第三步：分解第一步和最后一步

用途：通过练习掌握一步出脚的速度与最后一步立定的力度和节奏。齐步前进

讲究“龙头、凤尾”即开好头，迈好第一步，结好尾，立定时要干脆利索，有

力度，有节奏。

口令：齐步行进分解动作，齐步——走、二、立定、二

动作要领：略

组织练习：先体会分组练习（重点），而后集体合练。 第四步：连贯动作训练

课前准备

教学准备：1清点人数（即报数） 2整理着装（顺序不要变，指挥员不稍息）

下达科目

科目：单个军人队列动作（一个字也不要错）

内容：立正，稍息、停止间转法、跨立，立正???（根据所训练内

容而定）

目的：通过xx的训练，使同志们掌握xx的动作要领及其组织训练方

法，打牢队列动作基础。

（指挥员敬礼，下达请稍息）

时间：大约x小时

地点：队列训练场

方法：理论提示，讲解示范，分组练习，评比竞赛，小结讲评，考核

验收

要求：（全体人员自行立正）

1 认真听，仔细看，勤思考，刻苦练

（指挥员下达各班带开组织训练）

作业实施

注意：1在进行所有内容的训练第一步讲解示范时，首先严格按照条令条例内容完整准确的背诵一遍。随后用自己的语言对所规定内容进行解释，边解释边做动作。最后指挥员不讲解，将规定动作做两到三遍示范。2在进行讲评的时候所需注意的细节：讲评前所有人均为稍息指挥员下达稍息，当指挥员发出讲评的口令，全体人员自行立正，然后指挥员敬礼下达请稍息，当指挥员讲评时讲到存在的问题时，所有人自行立正，当指挥员把存在的问题讲完之后，指挥员敬礼并下达请稍息，最后指挥员说讲评完毕时，所有人自行立正。3所有动作要领均按照新颁布的条令条例作为标准。 第一条：为了规范队列动作、队列队形和队列指挥，保持整齐划一和严格正规的队列生活，特制定本规定。

第二条：本规定适用于本人所在学校。

第三条：队列纪律

第四条：队列指挥位置

指挥位置应当便于指挥和通视全体。通常是：停止间，在队列中央前；行进间，纵队时在左侧中央前，必要时在中央前，横队、并列纵队时在左侧前或者左侧，必要时在右侧前（右侧）或者左（右）侧后。

第五条：队列指挥方法

队列指挥通常用口令。行进间，动令除向左转走和齐、正步互换时落在左脚，其他均落在右脚。变换指挥位置，通常用跑步（5步以内用齐步），进到预定的位置后，成立正姿势下达口令。纵队行进时，可以在行进间下达口令。

第六条：队列指挥要求教员做到

第七条：基本队形

队列的基本队形为横队、纵队、并列纵队。必要时，可以调整为其他队形。

第八条：列队的间距

队列人员之间的间隔（两肘之间）通常约10厘米，距离（前一名脚跟至后一名脚尖）约75厘米。必要时，可以调整队列人员之间的间隔和距离。

第九条：班的队形

班的基本队形，分为横队和纵队。必要时，可以成二列横队或者二路纵队。

第十条：立正

口令：立正。

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

第十一条：跨立（即跨步站立）

口令：跨立。

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

第十二条：稍息

口令：稍息。

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。

第十三条：停止间转法

向右（左）转

口令：向右（左）——转。

半面向右（左）——转。

要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

半面向右（左）转，按照向右（左）转的要领转45度。

第十四条：行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

齐步是军人行进的常用步法。

口令：齐步——走。

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约25厘米；向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线30厘米，行进速度每分钟116—122步。

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

口令：正步——走。 要领：左脚向正前方踢出约75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米），适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米；向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110—116米。

跑步主要用于快速行进。

口令：跑步——走。

要领：听到预令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指

第二节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃离约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170—180步。

便步用于行军、操练后恢复体力及其他场合。

口令：便步——走。

要领：用适当的步速、步幅行进，两臂自然摆动，上体保持良好姿态。

踏步用于调整步伐和整齐。 停止间口令：踏步——走。

行进间口令：踏步。

要领：两脚在原地上上下落（抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米；落下时，前脚掌先着地），上体保持正直，两臂按照齐步或者跑步摆臂的要领摆动。

移步用于调整队列位置。 1、右（左）跨步

要领：向前移步时，应当按照单数步要领进行（双数步变为单数步）。向前1步时，用正步，不摆臂；向前3、5步时，按照齐步走的要领进行。向后退时，从左脚开始，每退1步靠脚一次，不摆臂，退到指定步数停止。

第十五条：立定

口令：立——定。

要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前大半步着地（脚尖向外约30度），两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时，听到口令，左脚踏1步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势（跑步的踏步，听到口令，继续踏2步，再按照上述要领进行）。

第十六条：步法变换

步法变换，均从左脚开始

齐步、正步互换，听到口令，右脚继续走1步，即换正步或者齐步行进。齐步换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动；听到动令，即换跑步行进。

齐步换踏步，听到口令，即换踏步。

跑步换齐步，听到口令，继续跑2步，然后，换齐步行进。

跑步换踏步。听到口令，继续跑2步，然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步，听到“前进”的口令，继续踏2步，再换齐步或者跑步行进。

第十七条：行进间转法

口令：向右（左）转——走。

部队各类教案篇五

在部队党课教案学习中，要着眼明确基本标准、树立行为规

范，逐条逐句通读党章，全面理解党的纲领，牢记入党誓词，牢记党的宗旨，牢记党员义务和权利分享心得体会范文。下面是本站小编为大家收集整理部队党课教案心得体会范文，欢迎大家阅读。

“两学一做”，基础在学、关键在做。做合格的共产党员是这次学习教育的着眼点、落脚点。党员合格的标准是具体的、明确的。要突出问题导向，着力解决党员队伍在思想、组织、作风、纪律等方面存在的问题，特别是理想信念动摇、党的意识淡化、宗旨观念淡薄、组织纪律涣散等问题。切实在做中学、学中做，达到“学有所得”、“做有所用”的目的。每个党员都要按照中央的要求，争做讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为的合格党员。

1. 做讲政治、有信念的合格党员。讲政治、有信念是对党员的基本要求。毛泽东同志曾指出：“不讲政治，就等于没有灵魂。”要做一名“有灵魂”的共产党员就要始终保持头脑清醒，不断增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定正确政治方向。共产党员要自觉加强政治理论学习，不断加强政治修养，坚定理想信念，做政治上的“明白人”。要真学真信、真学真用，将党的创新理论升华为党员个人的理论信念，坚定“四个自信”。强调指出，“理想信念就是共产党人精神上的‘钙’，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会‘缺钙’，就会得‘软骨病’”。因此，共产党人要以理想铸魂，用信念作骨，坚决做到讲政治、有信念。

2. 做讲规矩、有纪律的合格党员。讲规矩、有纪律是对党员党性的重要考验，是党员对党忠诚度的重要检验。毛泽东同志说，路线是“王道”，纪律是“霸道”，这两者都不可少。则强调指出，“要加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置。”规矩既包括党章党纪国法、规章制度，又包括党的优良传统、政治要求和道德规范等。党员讲规矩，就要知晓规矩、认同规矩、遵守规矩、维护规矩，让规矩和制度入脑入心，明白哪些该做、哪些不该做，做到知大知小、

知进知退、知荣知辱、知是知非，增强守规矩的自觉性和坚定性，靠制度来规范和约束自己的言行。做一名合格党员，不仅要“心中有党”，自觉用党章规范自己的一言一行，在任何情况下都要做到政治信仰不变、政治立场不移、政治方向不偏，还要做到，不论担任何种职务、从事何种工作，首先要明白自己是一名在党旗下宣过誓的共产党员，必须严格执行并维护党的纪律，特别是要严守党的政治纪律，不断加强纪律修养，自觉维护党的团结和统一。

3. 做讲道德、有品行的合格党员。讲道德、有品行是党员的重要标准，其中德是第一位的，品行和能力相比，品行更为关键。党员必须努力实践全心全意为人民服务的宗旨，上好道德修养这一人生必修课，当好社会主义核心价值观的模范践行者。对共产党员来说，道德是党性的基础、是力量的源泉、是勇气的后盾、是纯洁的保证、是抗腐的良药、是服务的动力，是保持党的先进性的根本保障。做一名合格的共产党员，就要以共产党人的品行标准，严于律己、以身作则，讲党性、重品行、作表率。在新形势下，必须坚持社会主义核心价值观在思想道德领域的主导地位，以社会主义核心价值观塑造党员道德品行，保持党员的先进性和纯洁性，推动全社会道德建设。只有这样，才能在各种形形色色的诱惑面前立于不败之地。

4. 做讲奉献、有作为的合格党员。讲奉献、有作为是党员必须履行的重要义务。党员干部就要有“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的情怀，要有“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的品质。党员讲奉献就是要树立积极健康向上的世界观、人生观、价值观，吃苦在前、享受在后，要时刻把百姓的冷暖安危记挂在心间，装在心里，坚持好党的群众路线，及时准确了解群众所思、所盼、所忧、所急，把群众工作做实、做深、做细、做透。要善于做小事，要甘为孺子牛、拓荒牛、老黄牛，努力为人民群众谋福祉，时刻不忘肩上扛着的那份沉甸甸的责任和信任，处处发挥模范带头作用，坚持党和人民的利益高于一切，做到平时能看得出来，紧要关头

能冲得上去，关键时刻能豁得出去。只有讲奉献才能充实人生，只有加强责任意识、公仆意识、服务意识，甘于奉献，甘于为人民群众服务，才能最终让百姓生活得更好。

(一)从中央文件看：重要意义体现在“三个重要”

中央文件明确指出：开展“两学一做”学习教育，是落实党章关于党员教育管理要求、面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中教育向经常性教育延伸的重要举措，是加强党的思想政治建设的重要部署。这三句话非常精辟地概括了在全党开展“两学一做”的重要意义。

1. 是面向全体党员深化党内教育的重要实践。我们党历来重视对党员的教育管理。开展“两学一做”学习教育，通过学习党章党规，学习系列重要讲话，教育引导党员自觉按照党员标准规范言行，进一步坚定理想信念，提高党性觉悟；进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定正确政治方向；进一步树立清风正气，严守政治纪律政治规矩；进一步强化宗旨观念，勇于担当作为，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用。

2. 是集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。我们党作为马克思主义政党，从诞生之日起就高度重视通过党内教育，增强党员抵制腐朽思想侵蚀的能力，解决党内矛盾，维护党的纪律。开展党内教育，是我们党加强自身建设的一条重要经验和优良传统。党员是党的肌体的细胞。加强对党员的教育管理是加强党员队伍建设的重要内容，是搞好党的建设的基础性工作，是增强党的战斗力的中心环节，也是基层党组织的重要责任。学习教育要靠经常，要在“常”字上下功夫。这次学习教育的重要特点，就是要形成党员教育经常化的体制、机制和成效。

3. 是加强党的思想建设政治建设的重要部署。我们党始终强

调把政治建设放在首位。加强党的政治建设，党员政治意识增强了，就能够自觉同党中央保持高度一致，自觉执行党的路线方针政策；党员思想觉悟提高了，就能更好地发挥自身的主动性、积极性和创造性，更好地立足岗位做好工作。正因为这样，开展“两学一做”学习教育，对于加强党的政治建设具有重要意义。

(二)从基层现实看：重要意义体现在“三个有利于”

开展“两学一做”学习教育是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动全党从严治党向基层延伸、保持发展党的先进性和纯洁性的一项重大政治任务，非常及时，非常必要。

1. “两学一做”学习教育有利于夯实执政基础。治国安邦，根在基层；管党治党，重在基础；基础不牢，地动山摇。党章明确规定：“党的基层组织是党的全部工作和战斗力的基础。”基层是党执政的基础，是科学发展的根基，是依靠群众的基石，是解决问题的基点，是党做好一切工作之根本。强基方能固本，固本方能兴党，兴党方能强国，强国方能福民。国家的发展、民族的团结、社会的进步、人民的幸福都是靠政党来引领的。而党的事业兴旺发达有赖于基层基础的坚实牢固。重视基层、关心基层、支持基层，夯实基层基础是共产党执政的永恒主题。固本强基夯实基层基础这件大事，任何时候放松不得、动摇不得。中央要求全党开展“两学一做”学习教育其意义就在于此。

2. “两学一做”学习教育有利于激活党员细胞。“两学一做”学习教育的主体是全体党员。执政党的关键在于党员自身。党员是党肌体的细胞，细胞健康党的肌体就健康；党员是社会的先进分子，党的先进性靠一个个党员来体现。“两学一做”学习教育的根本目的是坚持问题导向，进一步解决党员队伍在思想、组织、作风、纪律等方面存在的问题，保持发展党的先进性和纯洁性，使党的细胞更加充满活力。具体来说就是以党的思想建设为首位，以尊崇党章、遵守党规为

要求，以系列重要讲话精神武装头脑为根本任务，教育引导党员自觉按照党员标准规范言行，真正做一名讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为的合格党员。这对于具有八千多万党员的大党来说，其意义不言而喻。

3. “两学一做”学习教育有利于强化基层堡垒。党章明确指出：“党的基层组织是党在社会组织中的战斗堡垒。”党的基层组织处于改革发展稳定的第一线，处于落实党的路线方针政策的关键环节，担负着带领广大党员群众推动经济社会发展的重大责任。党的政治优势在基层，党的不竭动力在基层，党的优良作风在基层，党的战斗堡垒在基层。说：“党的工作最坚实的力量支撑在基层。”开展“两学一做”学习教育的根本目的就是筑牢堡垒、强基固本，激励基层党组织和广大党员干事创业、开拓进取，为协调推进“四个全面”战略布局、贯彻落实五大发展理念提供坚强组织保证，真正使基层党组织的堡垒作用发挥得更大、更强、更优，让党的旗帜在每一个基层阵地高高飘扬。

(一)要充分认识“基础在学”的重要性

学习教育《方案》明确指出：“开展‘两学一做’学习教育，基础在学，关键在做。”面对即将开展的教育，各级党组织和全体共产党员要充分认识“基础在学”的重要性，以勤于学的思想准备、勇于学的积极姿态、善于学的自觉行动投身到学党章党规、学系列讲话的新高潮之中。

1. 学习是进步的基础。这次学习教育的根本目的是进一步解决党员队伍在思想、组织、作风、纪律等方面存在的问题，保持发展党的先进性和纯洁性。说：好学才能上进。国家上进要靠学习，政党上进要靠学习，党员上进也要靠学习。历史经验反复证明：学习是解决一个政党和党员先进性的根本方法。“两学一做”的“两学”就是要求原原本本、认认真真学习党章党规和系列重要讲话。为此，各级党组织和全体

党员一开始就要把学习放在首位，务必把“两学”工作抓早、抓紧、抓实。

2. 学习是认识的基础。理论是行动的指南。人的认识靠思想统一，思想统一靠理论学习凝聚。历次教育活动表明：理论学习到什么程度，思想认识就统一到什么程度。理论学习是提高认识的金钥匙，是统一思想的根本之道。如果理论学习抓不实、抓不真、抓不牢，道理就吃不透、认识就跟不上、问题就抓不准，教育就成了无源之水、无本之木。为此，及时破除教育中出现的“过时论”、“无关论”、“多余论”、“厌烦论”等情绪，需要通过理论学习来解决；提高教育的重要性、必要性、严肃性、针对性需要通过理论学习来提升。

3. 学习是教育的基础。人是需要教育的高级动物，共产党员也不例外。教育的本质就是学习，教育的过程就是学习的过程。“两学一做”的学习内容非常明确，即“要把党的思想建设放在首位，以尊崇党章、遵守党规为基本要求，以用系列重要讲话精神武装全党为根本任务，教育引导党员自觉按照党员标准规范言行。”这就非常清楚地诠释了“基础在学”的道理。

(二)要切实增强“基础在学”的自觉性。

要认真学习党章党规，明确基本标准、树立行为规范，自觉尊崇党章、遵守党规；要认真学习系列重要讲话，理解掌握系列重要讲话的丰富内涵和核心要义，用以武装头脑、指导实践、推动工作。

1. 认真学习党章党规。要着眼明确基本标准、树立行为规范，逐条逐句通读党章，全面理解党的纲领，牢记入党誓词，牢记党的宗旨，牢记党员义务和权利，引导党员尊崇党章、遵守党章、维护党章，坚定理想信念，对党绝对忠诚。认真学习《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》等党内法规，学习党的历史，学习革命先辈和先进典型，发

挥正面典型的激励作用和反面典型的警示作用，引导党员牢记党规党纪，牢记党的优良传统和作风，树立崇高道德追求，养成纪律自觉，守住为人、做事的基准和底线。

2. 认真学习系列讲话。要着眼加强理论武装、统一思想行动，认真学习关于改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军的重要思想，认真学习以同志为的党中央治国理政新理念新思想新战略，引导党员深入领会系列重要讲话的丰富内涵和核心要义，深入领会贯穿其中的马克思主义立场观点方法。学习系列重要讲话，还要同学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观结合起来，深刻理解党的科学理论既一脉相承又与时俱进的内在联系，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信。