

军训活动方案(优秀10篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

军训活动方案篇一

为了让学生更好地学习解放军的光荣传统和优良作风，增强学生的国防意识，强化爱国主义、集体主义和革命英雄主义观念；加强组织性和纪律性；培养吃苦耐劳和艰苦朴素的精神，促进学生综合素质的提高，形成良好的班风、学风和校风。经学校研究决定，对20xx届高一新生进行为期一周的军训。

为搞好20xx年高一新生的入学教育和军训工作，学校决定组织成立军训领导小组，各负其职，密切配合，保证军训各项工作的顺利落实。

组长：

副组长：

成员：

教官：

军训领导小组负责全校学生军事训练的组织领导工作，制定军训计划，研究和解决军训工作中的重大问题。

下设协调接待组、安保联络组、后勤保障组、思想教育组、医疗保障组，负责全校学生军事训练的协调和各项具体工作，

以保证军训顺利实施。

(1) 协调接待组(负责人：)

制订学生军训方案，沟通和协调教官与学校的关系，安排班主任车辆接送，班主任就餐安排，学生手册、军训手册等物品的发放等工作。军训动员大会、成果汇报表演大会主席台人员邀请、主席台布置协调工作。

(2) 后勤保障组(负责人：)

负责监察训练期间十月军校训练场、寝室就寝、医务室场地布置等安全防范问题。以及训练期间为军训提供基础条件，确保军训工作的正常、安全运行。

(3) 思想教育组(负责人：)

负责协助教官、指导班主任组织开展训练，开展纪律教育、安全教育、思想教育，日常管理工作，处理突出事情，以及军训会操优秀班级、优秀学员的评比。

(4) 医疗保障组(负责人：)

负责军训过程的医疗保障工作，如军训前学生身体状况普查、生病学生的紧急救护、治疗、跟踪。

讲安全、防事故是贯穿整个军训全过程的首要的工作，各部门、各班主任务必高度重视，明确职责，严肃纪律，加强管理，确保训练期间的安全。

8月21日——8月27日

高中一年级11个班新生共450人。

1、提前布置军训相关工作；

- 2、为十月军校提供学生名单；
- 3、军训动员大会；
- 4、配合教官搞好军训工作；
- 5、搞好班级军训演讲；
- 6、检查学生军训手册；
- 7、军训汇报表演及表彰大会；
- 8、军训总结；
- 9、搜集整理军训随感文集；
- 10、整理军训资料数据。

(一)学习方面：

- 1、自备一本学习用书；统一带《做合格xx人---学生手册》；

(二)军训方面：

- 1、军训课目按安排执行(队列、正步走、向左右转、内务训练、会操)；
- 2、军训阅兵会操汇报表演；
- 3、军训着装：统一穿陆军迷彩服，统一穿运动鞋。

(一)对班主任要求：

- 1、整理学生军训手册；

- 2、整理学生档案材料，了解学生基本情况；
- 3、观察学生行为表现，为组建班集体提供素材；
- 5、每日早晨收各班军训日记，检查并写好批语；
- 6、及时向年级组反映班级情况；
- 7、帮助教官组织班级参加军训训练；
- 8、组织好本班各小组长收本班随感、日记；
- 9、协助教官确定本班优秀军训学员。

(二)对学生的要求：

- 1、听从指挥，严守军纪校纪；
- 3、严禁训练过程中吃小食品；
- 4、严禁带通讯工具，随身听等设备进行训练；
- 5、待遇同战士相同，中午伙食十月军校统一安排；
- 6、每日写军训日记；每组组长收发上交军训随感；
- 7、每班安排值日生(负责打扫本班军训场地)；
- 8、军容检查内容：

头发：男生发长不得超过2厘米，女生长发挽起。

指甲：指甲内不得有污物；不得留长指甲；不得染指甲。

穿着：朴素大方、整洁；穿袜子；不戴头饰；不带首饰、项

链；

9、军训科目及时间(参看军训及学前教育课程表)。

军训活动方案篇二

军训教官：

目录：

一?高中生进行军训的目的及意义

二?军训教官工作职责

三?单兵队列动作的讲解与训练

(1) 队列训练的目的，内容及要求

(2) 动作训练时间安排表

(3) 单个军人的队列动作，分队的队列动作

四?军训日记及内务整理

五?军训防暑常识

六?军歌及高中表演(选训)

七?军训考核及总结

八?军训过程中意外事件处理应急预案

九?通过军训为班干部选举与任免提供借鉴

一?高中生进行军训的目的及意义

对学生进行军事训练是全面贯彻党的教育方针，改革教育内容，加强学生思想政治教育，全面提高学生素质，培养有理想，有道德，有文化，有纪律的建设型人才的重要措施。通过军训提高学生的思想政治觉悟，激发爱国主义热情，增强国防观念和国家安全意识，进行爱国主义，集体主义和革命英雄主义教育，增强学生的组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高学生的综合素质；使学生掌握基本军事知识和技能，为中国人民解放军训练后备兵员和预备役军官，为国家培养社会主义事业建设者和接班人打好基础。

学生军训是全国防防教育的重要组成部分，也是学校展开国防教育，培养高素质人才的重要形式。其重要意义在于：

?促进学生德，智，体全面发展，树立科学的人生观，世界观，价值观有利于培养社会主义建设事业的“四有”新人。

?有利于加强国防后备力量建设，对做好未来及侵略战争准备具有战略意义。

?有利于激发学生爱国卫国意识，对加速综合国力的建设具有深远的意义。

?有利于增强“国无防不立，无兵不安”的观念，提高全民族的国防意识。

二?军训教官工作职责

?做好迎新及新生入学教育工作

?组织好军训前军训思想动员及开始的各项活动

?完成单兵动作训练工作

?对军训学员的早操和训练进行考勤

?做好学生内务卫生的检查，评比，做好军训结束前的总结评比工作。

?抓好队列训练的纪律，培养学员的纪律观念

?注意确保军训时学员的安全，要及时处理军训中的伤病员。

?及时向辅导员或学员其他领导汇报情况

?注重与学员的交流，多为学员做相应的心理辅导工作。

?组织好军训期间的党团活动

三?单兵队列动作的讲解与训练

1. (一)队列训练的目的

普通高校高中生通过队列训练，既可以亲身感受和体验现代军人整齐划一和严格正规的队列生活，更能忒杨良好的身姿，纠正和克服诸如挺腹，含胸，歪头，斜肩等不良习惯，培养严整的仪容，穿戴整洁的良好习惯，建立良好的时间观念，严谨的组织纪律观念，团结的集体观念和讲求规范及雷厉风行的工作作风，从而促进校风校纪建设。

(二)队列训练的内容

队列训练的内容主要有：队列动作，队列队形，及队列指挥。

队列动作主要包括：单个军人的队列动作和班排的队列动作。

队列指挥主要包括：指挥位置，指挥方法，指挥要求等。

(三)队列训练的要求

a.对指挥员的要求

?指挥位置正确

?停止间把握好等边三角形站位和斜线示范动作法。

?行进间纵队时位于左侧中央或三分之一处。

?态度端正，精神振作，动作准确

?会讲解，会示范，会纠错，会做思想工作

?声音清楚洪亮，口令下达准确

?训练前后清点人数，整理着装

?严格要求自我，以身作则，维持队列纪律

?注意照顾伤病员，要学会观察学员，有情况要及时处理

?将集体观念，荣誉感，团结互助友爱之风带入班级中

b.对学员的要求

?坚决执行命令，做到令行禁止

?姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列中说笑，打闹，做小动作

?按照规定的队列位置，集中精神听指挥，动作迅速，准确协调一致。

?认真练习体会要领，勤于思考，虚心学习，不耻下问

?严格听从规定的奖惩政策

2?动作训练时间安排表

7月21日

早晨：(1)讲明军训纪律，说明军训内容即安排

(2)口令练习，整理着装及整齐与报数

上午：(1)口令练习和整齐与报数

(2)“立正与稍息”的训练

下午：“立正与稍息”的巩固及“跨立与立正”的训练

7月22日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：停止间转法

下午：巩固已学的动作

7月23日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：“蹲下与起立”的训练

下午：“敬礼与礼毕”的训练

7月24日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：停止间动作的复习及小测验

下午：“齐步走及其立定”的训练

7月25日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：“齐步走及其立定”的训练

下午：“齐步走及其立定”的训练

7月26日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：“正步走及其立定”的训练

下午：“正步走及其立定”的训练

7月27日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：“正步走及其立定”的训练

下午：“跑步走及其立定”的训练

7月28日

早晨：口令练习和整齐与报数

上午：“跑步走及其立定”的训练

下午：“跑步走及其立定”的训练

7月29日

早晨：其他动作的选训

上午：所有动作的复习

下午：军训考核

7月30日

阅兵式及总结大会

3?单兵动作讲解

科目1：“立正与稍息”

一?立正(立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础)

口令：立正

要领：当听到立正的口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外张开约60度，相距一脚之长。两腿挺直夹紧，两膝并拢，小腹微收，自然挺胸，上体保持正直，身体稍向前倾。两肩要平，略向后张，两臂下垂，自然伸直，手指并拢，自然弯曲，拇指贴于食指第二节处，中指贴于裤缝。头要正，颈要直，口要闭，下颚微收，两眼平视前方。

关键：(1)两腿挺直夹紧，两膝并拢

(2)两脚尖向外分开约60度，可用右脚做等边三角形测量。

(3)身体稍向前倾

易错点：(1)两臂太过僵硬，紧贴身体导致两肩前收。

(2)小腹未收

(3)两腿没有夹紧

(4) 手型错误

(5) 身体未向前倾

(6) 眼神不坚定，目光游离

训练方法：(1) 军姿保持法

(2) 对照练习法

二?稍息(稍息是队列动作中的一种休息和调整姿势的动作与立正互换)

口令：稍息

要领：听到稍息的口令后，左脚沿脚尖方向伸出约全脚长的三分之二，两腿自然挺直，上体保持立正的姿势，身体重心大部分落于右脚，稍息过久可以自行换脚。

关键：(1) 稍提左跨将脚送出，不要发出擦地声。

(2) 脚伸的长度不够或过长。

(3) 上体未保持立正姿势，两腿未挺直。

训练方法：(1) 原地提跨练习

(2) 用右脚平行测量三分之二的长度

(3) 流水作业，逐个纠错

科目2? “立正与跨立”

一?跨立(主要用于军体操，体能训练，执勤和舰艇上分区队等场合，可与立正互换)

口令：跨立

要领：听到跨立的口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，收腹挺胸，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。

关键：(1)向左平行跨出的一脚之长

(2)两腿挺直，收腹挺胸。

(3)左手腕握右手腕

易错点：(1)左脚向左跨出的幅度多大或过小

(2)两腿未挺直，上体未保持立正姿势

(3)眼神不够坚定，目光游离

(4)手型错误

(5)恢复立正前后手型没有变化

训练方法：(1)跨姿保持法

(2)对照训练纠错法

(3)原地提跨练习

科目3? “停止间转法” (停止间转法是停止间变换方向的方法，分别有向右转，向左转，向后转，有时也有半面向左、右转)

一?向右(左)转

口令：向右(左)转

要领：“向右(左)”是预令，“转”是动令，当听到动令以后，以右(左)脚脚跟为轴，右(左)脚脚跟和左(右)脚脚尖协调用力，使身体协调一致向右(左)转体90度，此时身体重心大部分落于右脚，两腿挺直，稍做停顿后左(右)脚取捷径迅速靠脚，恢复成立正姿势。

(半面向右(左)，按照向右(左)转的要领转体45度)

关键：(1)转体和靠脚时两腿挺直，保持身体不晃动

(2)上体保持正直，手臂贴紧身体，不能摆动

(3)身体协调一致转体，头，颈，躯干同时转，注意节奏，转体快，稍作停顿，靠脚快。

(4)靠脚要有力，不能发出擦地的声音，提跨靠脚

易错点：(1)手臂未贴紧身体，两腿未挺直

(2)转体不够迅速，过大或过小

(3)靠脚声不齐且有擦地的声音

(4)节奏不一致

二?向后转

口令：向后转

要领：“向后”是预令，“转”是动令，当听到动令后，以右脚脚跟为轴，右脚脚跟与左脚脚尖协调用力，迅速使身体向右转体180度，两腿挺直夹紧，重心落于右脚，稍做停顿后，左脚取捷径迅速靠脚，恢复成立正姿势。

关键：(1)转体时左脚膝盖顶紧右脚膝盖窝

(2) 注意转体前后两脚尖仍向外张开60度

(3) 靠脚有力，不要发出擦地的声音，提跨靠脚

易错点：(1) 手臂未贴紧身体，两腿未挺直

(2) 转体不够迅速，过大或过小

(3) 靠脚声不齐且有擦地的声音

(4) 节奏不一致

(5) 左脚膝盖未顶紧右脚膝盖窝

训练方法：(1) 分解动作练习法

(2) 分组练习法

(3) 流水作业检查法

科目4?蹲下与起立

一?蹲下

口令：蹲下

要领：当听到“蹲下”的口令后，右脚沿平行方向后撤半步，使前脚掌着地，身体重心大部分落于右脚，稍作停顿后，中指沿裤缝下滑，迅速蹲下，臀部坐于右脚脚跟之上，两腿分开约60度，上体保持正直，五指并拢，自然搭于两膝之上。

关键：(1) 平行后撤，做到与肩同宽，同时重心后移

(2) 下蹲过程中身体不能前倾，不能左右晃动或出现弹簧现象

(3)左大臂夹紧左肋，右臂伸直，两手不能超过膝盖，膝盖不能着地

(4)整个过程上体保持正直，手指并拢，两眼向前平视

易错点：(1)向后撤的步子过大或过小

(2)没有把握好节奏

(3)手未贴紧，身体出现晃动或弹簧现象

(4)两腿分开约60度

(5)左大臂未夹紧左肋，右臂未伸直，手指位并拢或超过膝盖

(6)上体松弛，向前倾

二?起立

口令：起立

关键：(1)全身协调用力，注意把握节奏

(2)两腿挺直，保持身体不晃动，不要出现耸肩

易错点：(1)起立不够迅速，无节奏

(2)两腿未挺直，靠脚无力

(3)出现耸肩或身体晃动

训练方法：(1)分解练习法

蹲下分为两步：一是后撤二是蹲下

起立分为两步：一是起立二是靠脚

(2) 保持姿势法

(3) 流水作业法

(4) 互相对照练习，纠错法

科目5：敬礼与礼毕

单个军人敬礼时，通常是在距受礼者5~7步处行举手礼或注目礼。通常伴随“半面向左或右转”。

一?敬礼

口令：敬礼

要领：面向受礼者成立正姿势，当听到敬礼的口令时，右手取捷径迅速抬起，五指并拢，自然伸直，中指微贴于帽檐又角前方约2厘米处。（不戴帽或戴无檐帽时，微贴太阳穴，与眉同高。）手心向下，稍向外张，手掌与水平面约成20度角。手腕不得弯曲，又大臂与两肩成一条直线，同时注视受礼者。

关键：(1)取捷径迅速抬手，避免画弧。

(2)手掌要自然伸直，手腕不得弯曲，不得用力或紧张。

(3)右大臂与肩成一条直线。

易错点：(1)抬手不够迅速，不能一步到位。

(2)手指不伸直，手腕弯曲。

(3)未成立正姿势。

(4)手掌向外张开大于20度。

(5)右大臂上扬。

二?礼毕

口令：礼毕

要领：当听到礼毕的口令后(或对方还礼后)，右手取捷径迅速放下。

关键：(1)手不能有拍打裤缝的现象

(2)取捷径放下，注意敬礼前后手型的变化

易错点：(1)出现画弧现象和拍打裤缝现象

(2)礼毕后手型未恢复

训练方法：(1)分步练习法

(2)影子练习法

(3)对照练习法

(4)流水作业，逐个训练

科目6?三大步法

第一项：齐步及行进立正

齐步是军人行进的常规步伐，主要用于部队的整体行进。

一?齐步行进

口令：齐步——走

要领：“齐步”是预令，“走”是动令。当听到动令后，左脚向前迈出约75厘米，按照先脚后跟后脚掌的顺序着地，上体正直，稍向前倾。同时，身体重心前移，右脚照此法动作。齐步走的手型是：四指微曲，拇指贴于食指第二关节，齐步走的过程中两臂前后自然摆动。向前摆动时，肘部微弯，上臂自然里合，手心向内稍向下，拇指根部对准人体中心线，并与最下方衣扣同高(与夏季作训服第四扣同高)离身体约25厘米，向后摆肘时，手臂自然伸直，有擦裤缝声。手腕前侧距裤缝线约30厘米。齐步走的行进速度为116~122步每分钟。

关键：(1)向前摆臂时，手腕高度要一致，手型不变

(2)向后摆臂时，手腕尽量后摆，有意识的稍向下压，防止勾腕

(4)行进时，手脚协调一致，注意第一步和最后一步的定型

(5)摆臂时有擦裤缝的声音

易错点：(1)第一步迈的太大，前倾严重

(2)没有按照先脚跟后脚掌的顺序着地且八字严重

(3)摆臂高度不一致，未向里合

(4)向后摆没有擦裤缝声，且出现勾腕

(5)最后一步未定型

(6)行进中步率不齐，且排面不整洁

训练方法：(1)分解动作训练(主要练第一步和最后一步的定型动作)

(2) 原地摆臂练习

(3) 一令n动的练习

(4) 折臂步伐练习(折臂——左手在上，右手在下，训练步伐和步速)

二?立定

口令：立定

关键：1. 最后一步，步子不宜过大，左脚脚尖向外张开30度

2. 稍作停顿后两腿挺直，靠脚有力

易错点：1. 最后一步把握不好，立定后两脚尖不成60度

2. 未稍作停顿，靠脚太快且不齐

3. 两腿未挺直靠脚

训练方法：三步立定法

第二项：正步行进及其立定(正步主要用于分列式和其他礼节性场合)

一?正步行进

口令：正步——走

要领：“正步”是预令，“走”是动令，当听到动令后，左脚向正前方迅速踢出75厘米，(腿要绷紧，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，落地有声，上体保持正直，微向前倾，同时身体重心前移，右脚照此法动作。正步走的手型：四指轻轻握拢，拇指伸直贴于食

指第二节处，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线10厘米处，（即与夏季作训服第三衣扣线同高）离身体约10厘米处，向后摆臂时，手臂自然伸直，沿裤缝线垂直向后摆（有擦裤缝的声音）手腕前侧距裤缝线约30厘米，行进速度为110——116步每分钟。

关键：1. 行进中身体重心稍向前，挺胸收腹，才能保持身体平衡。

2. 脚尖下压，保持抬脚高度，注意节奏

3. 手臂垂直向后摆，有擦裤缝声，手臂稍向里合

4. 摆臂有力，向前时注意高度，向后摆臂时注意不要勾腕

易错点：1. 踢腿不够迅速有力，出现弹腿现象

2. 脚尖没有下压，抬脚高度不一致

3. 向前摆臂时，小臂倾斜

4. 拇指根部未对准人体中心线

5. 向后摆臂时没有擦裤缝的声音且出现勾腕现象

6. 手型不正确

训练方法：1. 原地摆臂练习

2. 抱腹踢腿定型练习

3. 原地折臂踢腿练习

4. 一令n动练习

二?立定

口令：立——定

要领：“立”在左脚，“定”在右脚，然后左脚再向前迈出大半步，重心落于右脚，两腿挺直稍作停顿后，右脚取捷径靠脚，恢复成立正姿势。

关键：1. 最后一步不宜过大，适合靠脚即可，左脚向外张开30度

2. 稍作停顿后，两腿挺直，靠脚有力有声

易错点：1. 步幅过大，靠脚过快

2. 两腿未挺直，靠脚无力

3. 最后一步没有定型靠脚

训练方法：正步走三步立定法

第三项：跑步行进及其立定(跑步主要用于快速前进)

一?跑步行进

口令：跑步——走

关键：1. 提拳时，肘部要里合

2. 行进中，走平行步，前不露肘后不露拳

3. 整个过程中，上体保持正直，两眼平视前方，余光看齐排面

4. 防止打鼓现象，行进中两拳有意识下压

易错点：1. 提拳不迅速，肘部未里合

2. 上体未保持正直，排面不齐

3. 摆臂不够自如，未做到“前不露肘，后不露拳”

训练方法：1. 原地摆臂练习

2. 分解动作练习

3. 分组练习

4. 提拳练习

二、立定

口令：立定

易错点：1. 听到立定后速度仍未减慢

2. 靠脚过快，没有靠脚的声音或靠脚不齐

科目7?其他动作训练(选训)

一?踏步及其立定

踏步分为齐步踏步和跑步踏步两种，主要用于调整步伐和整齐。

停止间的口令：踏步——走

行进间的口令：踏步

立定：听到口令时，“立”在左脚，“定”在右脚，左脚再踏一步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势，跑步的踏步，听到

“立定”的口令急促他两步，再立定。

关键：1. 脚尖自然下压

2. 不要移动位置，上体保持正直

二?坐下?起立

口令：坐下

口令：起立

要领：听到“起立”的口令后，山体稍向前倾，全身协调用力迅速起立，左脚靠拢右脚，成立正姿势。

三?脱帽与戴帽

口令：脱帽

口令：戴帽

要领：听到口令后，双手握帽檐前端两侧，去捷径迅速将帽戴正

关键：1. 脱帽时双手取捷径

2. 上体保持正直，不得晃动

科目8?班队列动作

一?班的队形

二?整齐?报数

【1】整齐是便队列人员按照规定的间隔和距离保持行列整齐

的一种队列动作。整齐分为向右，向左和向中看齐。

口令：向右(左)看——齐，向前——看

要领：听到“向右(左)看齐”的口令，基准兵不动其他学员迅速向右(左)转头，眼睛看右(左)邻学员的腮部，以小碎步取齐，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视单人以右(左)第三人为度，后列学员，先用余光向前对正，后面的向右(左)看齐。听到“向前——看”的口令，迅速将头转正，恢复成立正姿势。

口令：向前对正

要领：纵队看齐时，可以下达“向前对正”的口令基准兵不动，其他学员迅速向前对正

【2】报数

口令：报数

要领：听到“报数”的口令，横队从右至左纵队由前往后，依次以洪亮的声音转头报数，最后一名不回头，数列横队时，最后一名报“满伍”或者“缺n名”。纵队由前往后报数则依次转头报数，最后一名不转。

三?单个军人出列和入列

【1】出列

口令：第n排第n名出列(或直呼其名)

要领：听到口令后，被点到者应答“到”，听到“出列”的口令后应答“是”。

纵队时：位于左路的学员，取捷径出列，如果学员在排以上队列纵队的中路，则应向左转，待左路同号的学员向左退1步让出缺口后从左侧出列，位于缺口位置的学员待出列者出列后即恢复原位，位于右路的军人出列先跨1步，然后从队尾出列。

【2】入列

口令：入列

要领：听到“入列”的口令后，出列者应答“是”，然后按照原出列的相反程序入列

四?军训日记及内务整理

a.军训日记

在军训期间要求学员每天写日记，将当天的训练心得及感想记录下来，在结束当天统一收齐借此了解学员的内心世界，并给予他们相应的指导，解决问题。

b.内务整理

【1】书桌

1. 书架：书本分门别类，摆放整齐。
2. 电脑桌：武平按照功能摆放

【2】衣柜

1. 衣物要摆放整齐，层次分明
2. 被子和其他物品也要按照功能合理摆放

3. 贵重物品摆放整齐上锁

【3】床铺

叠放整齐，经常换洗

【4】地面

保持地面整洁，即时清理垃圾

【5】洗漱用品

在洗漱台上摆放整齐，有条理

五?军训防暑常识

(一)高中新生军训中如何爱护自己

1. 出门前要认真检查军训制服

2. 袜子要棉质的，鞋里要垫上鞋垫，这样可以防止水泡的出现

4. 随身准备小毛巾或者湿巾擦汗

5. 军训期间多吃些肉类，蛋类补充体力，注意补充各种维生素

8. 军训期间要按时休息，保存体力，为军训打下良好的基础

9. 军训甚或中药学会与人沟通，有困难要虚心向同学请教

10. 为防止皮肤灼伤，课适当选用防晒霜，多吃清淡的食物

(二)高中生如何预防中暑

预防中暑方法：

1. 在日晒下坚持戴帽
2. 穿浅色宽大衣裤
3. 防暑药品提前服用或者随身携带
4. 及时喝凉开水或含盐饮料
5. 军训时减少追逐，跑跳以防产生过多的热量
6. 有状况及时打报告休息处理

六?军歌(选训)

军歌主要是在训练休息或者拉歌娱乐的时候用的项目。主要是打印一些经典的军歌教学员练习，在平时训练完毕收操或者休息时唱，增加训练的氛围。

七?军训考核及总结

军训考核主要是对学员的训练成果进行检测，主要以身高次序分成若干小组，由教官指挥其做指定动作依据动作给予打分，并选出“优秀学员”若干名。总结主要是以学员的口头形式为主，让每位学员说说自己在训练中的感悟和心得，最后由教官自己写一份文字总结。

八?军训过程中意外事件应急处理预案

1. 从班费中拿出一小部分用于购买防暑药品
3. 要和老师保持联系，有事要及时汇报
4. 晚上休息要及时查寝要求学员及时休息，保持体力

九?通过军训为班干部选举与任免提供借鉴

教官可以向班主任或者同学们推荐在军训中表现好的学员担任班干部，并且要考虑那些很有潜力的学员。但主要还是以班级选举(民主投票等公平公正的方式)的结果为准，这样更有利于班级以后的发展。

7月21日

军训活动方案篇三

目的:

为了在紧张的军训生活中的学员得到放松，体会到艰辛中的愉快，了解到生机勃勃，充满活力的团委学生会。也要从中挑选一些优秀的有文娱才能的人才，为以后的新生晚会和各项工作做好准备。

对象：全体参与军训人员

时间：军训结束

地点：操场

流程:

开场

主持人宣布活动开始(主持人不必太正式，幽默风趣即可) 个
节目一组

游戏环节

节目

全体新生拉歌，每排(或几个排)唱军歌？做游戏(游戏由心理协会提供)

教官(老师)表演节目

感动时刻，拥抱身边的人，

主持人宣布活动结束

前期准备

1. 军训未开始前(开学当天晚上)召开全体学生会会议，商议未确定事项(如主持人，游戏活动，具体人员安排等)
2. 舞台布置，以亮为主，不需要特别装饰，朴实为主。忌讳累赘，华丽
3. 总结所需的物品道具。在第二天中午12:00之前交与生活部统一购买
4. 音响设备全权由广播站调试，任何人未经允许不得擅动。
5. 节目选送由每一排至少选送一个节目，弃权扣军训期间评优活动分数
7. 整体晚会在户外进行，保障安全。突发事件，如断电等，维持秩序人员要控制好所在班级人员情绪，切勿擅自离场，活动秩序听指挥(注意，无线喇叭，电筒必须准备)
8. 一切解释权归策划人所有。

军训活动方案篇四

“新起点新环境新辉煌”

注新生力量展青春风采

主办单位：

承办单位□20xx级新生甲、乙年级组

协办处室：党政办艺体卫处政教处总务处

欢迎新生加入南溪职中的大家庭，让新生对我们南溪职中有一个更好的了解，增强大一各个班级的凝聚力。使其更加了解职业中学生活，快速融入职中生活的文化氛围，感受不一样的南溪职中，展现自己的'青春风采。

组长：舒洪

副组长：李卿叶维汉邓方钦

成员：黄静邓兵卿尊德罗扬张丽刘凡云

刘香红张玉才各军训班主任

联络员：傅思利宋信春向勇

1、以文艺表演节目为主，由高20xx级甲、乙年级两个年级组承办；其他处室协办。

2、活动前期筹备

(1)参与对象□20xx级各个军训班级。经审查合格的节目由各个班级对节目的制作、编排负责；节目音乐、服装等由参赛节目负责。要求所有节目要健康向上、形式新颖、突出职业教育特色。

(2)节目形式：节目形式不限，每个节目时间控制在4—6分钟

之间。由于音响设备原因，建议减少小品类节目；大合唱节目，每个年级组最多选定一个。如节目需背景音乐，请自行准备。建议各军训班级相互协调，组织方不对重复性节目的删减负责。

(3) 节目数量：原则上每班准备一个节目。由年级组组织人员进行初选，最后各年级组确定8个参演节目，含军训班主任节目一个。注意：上述活动筹划准备由年级组长全权负责。

3、时间安排大致如下：

6月25日前，各年级组进节目行准备和审查(时间、地点自定)。7月1日，节目彩排(时间地点另行通知，由校团委、体卫处牵头组织，各年级主任具体组织实施)。7月2日晚6：30，正式演出。

军训活动方案篇五

了增强我镇干部的体质、纪律性、荣誉感等各方面的能力，镇政府决定组织全镇干部职工开展为期三个月的晨间军训训练。为确保军训工作取得实效，特制定本制度。

军训时间:20xx年2月21日—5月21日7:00—8:00

参训人员:全镇党政领导和干部职工。

镇党委成立军训工作领导小组，党委书记任组长，镇长、纪委书记和武装部长任副组长，其他党政领导和参训部门负责人为成员。军训活动工作方案。领导小组下设办公室，武装部长兼任办公室主任，负责将参训干部职工按班、排、连的编制分组并制定军训计划和军训科目的组织、实施。成立军纪纠风监察组，纪委书记任组长，对军容军纪进行监察。

1、起床。每天早晨6:50听到起床号后，应立即起床(连、排、

班领导应提前10分钟起床), 按规定着装, 迅速到镇政府门口集中, 做好出操准备。

2、操课:7:00听到操课号(哨)后, 各班、排领导应迅速集合队伍并清点人数, 检查着装并向军训连长汇报。各参训人员操课时要认真听讲, 精心操作, 遵守训练纪律, 严防各种事故的发生;操课往返途中, 要队列整齐, 歌声嘹亮。

3、请假:军训期间, 参训人员因公需要外出或因故不能参加训练, 必须请假, 严禁私自外出或无故旷课。军训活动工作方案。参训人员因病不能参加训练应持医务人员开据的请假证明向书记、镇长请假。

1、军训时必须统一着装。

2、男同志不准留长发、大鬓角, 不准留胡须。女同志不准戴耳环、项链、不准描眉、涂口红。

3、要举止端正、姿态良好。不准袖手、背手和手插衣袋。行走时不准吃东西或搭肩挽臂。

4、军纪纠风监察组对不符合军容风纪的人员要当场纠正, 参训人员要服从纠正, 立即改正, 不得无理取闹。

5、对待首长和班长以上领导, 要用“到”“是”、“报告”等军用术语。对待其他同志要用好“您好”、“对不起”、“请谅解”等文明用语。

6、一切行动听指挥, 做到令行禁止、雷厉风行。

7、军训期间, 无故缺旷一次者, 全镇通报批评并扣罚工资50元, 无故缺旷三次者, 年终考核不合格。迟到五分钟算迟到, 迟到一次扣罚工资20元, 早退按缺旷论处。

军训活动方案篇六

通过军事训练，增强学生的国防观念和组织纪律性，培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳、不怕困难的意志，提高学生的自理和自律能力，提升团队凝聚力，为高中阶段的学习打下坚实的基础。学校决定从9月日开始分两批对20xx级新生进行军训。

（一）成立领导小组

组长：朱xx

副组长：朱xx

（二）组织实施小组

组长：朱xx

副组长：杨xx

组员：朱xx

成员□20xx级初中新生班主任及教官

军训对象：全体20xx级新生

军训地点□xx市青少年活动中心

第一批□20xx年9月日至9日，中专部。

第二批□20xx年9月11日至1日，电气工程系、汽车工程系、机电工程系、建筑工程系、现代服务系。

（一）学工处

- 1、负责军训工作组织协调、计划落实。
- 2、与承训方一起合理安排学生军训内容。
- 3、负责组织召开军训动员大会。
- 4、协助基地布置训练场环境，营造军训气氛。
- 5、负责军训期间班主任的考核。
- 6、指导各系部做好军训前准备工作。
- 7、协助做好军训期间学生的内务整理和评比工作。
- 8、负责组织召开军训阅兵仪式。
- 9、负责表彰军训中涌现的优秀个人和集体。
- 10、负责军训总结工作。

（二）各系部

- 1、组织对学生进行安全教育和军训动员工作。
- 2、要求所有新生班主任到军训基地参加管理，各系明确一名协调管理人员，并于20xx年9月日前上报人员名单。
- 3、军训前了解学生身体状况，对全体学生的身体状况进行摸底调查，对确有疾病或传染病的学生要记录备案，对确实不适宜参训的同学，不安排训练。但要求学生请假或申请，并持相关医院证明，系部审批，军训期间由学生家长带回家休息。
- 4、做好参训学生花名册上报及军训过程中学生的管理工作。

- 5、布置和收集学生军训小结并做好系部军训总结工作。
- 6、做好相关突发事应急处理准备以及落实军训期间其他事宜。

（三）后勤处

- 1、落实两次军训学生车辆的接送以及管理教师车辆的接送工作。
- 2、校医务室备足备齐各种相关药品，确保一名医务人员遂行。

（四）安保处

保证军训接送车辆进出校园安全有序，不出现人员、车辆混乱。

（五）教务处

协调好全院两次军训期间的务工作。

（六）财务处

负责筹备两次军训部分经费工作。

- 1、军训期间学生管理按照基地军训期间管理有关规定执行。
- 2、教育参训学生要增强时间观念，熟悉作息时间表，自觉遵守作息时间，各班班主任认真作好学生考勤工作。在进行封闭式训练期间，班主任协助基地教官对学生进行管理。
- 3、学生军训时统一穿军服、运动鞋、戴军帽，不得披头散发、不佩戴任何饰品、不带零食、不损坏公物、不乱扔废弃物、不带手机及其他电子产品等，严格服从管理。生病或遇特殊情况时必须及时向班主任汇报，由军训基地和学校管理人员统一安排处理，不得擅自行动。

4、在军期间如有违纪学生，学校将严肃处理。

1、明确目的，端正态度，尊敬教官，听从指挥。

2、不迟到，不早退，不旷训，不无故请假。

3、严守纪律，遵守制度，刻苦训练，团结互助。

4、规范仪表，明礼貌，团结紧张，严肃活泼。

xx技师学院

20xx年7月20日

军训活动方案篇七

军训晚会演出活动策划

在大一新生来临之际，为了使其快速地了解并更好的融入崭新的大学校园生活，并感受到学院对他们的重视及热烈的欢迎。特由**大学**学院社团联合会举办此次军训晚会演出活动。本次晚会希望能让大一同学对**大学的各个组织以及各社团达到一定的认识与了解。

本次活动目的在于借助本次晚会迎接新同学。通过此次晚会，要让大一同学了解学校，了解社团联合会等各大组织及各个社团。使其对大学的校园生活有初步的认识与一定的了解。

人力资源：组织者：人文社科学院分社团联合会全体人员。

参与者：大一新生；

部分学院老师以嘉宾身份出席。

物力资源□b区篮球场使用权、第二教学楼教室与演员休息室（视当时情况而定）、音响、礼品、麦克、灯光、幕布（条幅）、嘉宾用水、邀请函、果盘、嘉宾名牌、标有各组织以及各方队所坐位置打印纸张、宣传板、宣传海报、宣传纸、气球、胶布等活动所需品和清洁用品。

1、活动时间：

举办时间□20xx年9月中旬18时。（因具体情况进行调整） 晚会进行时长；一小时三十分左右。

2、活动地点：

b区篮球场

3、活动准备：

（1）：秘书处在条件允许的情况下尽早通知各个部门以及各个组织，9月中旬对此次晚会所需表演的节目进行首次筛选并对所需修改的节目提出合理建议。

（2）：培训部尽早确定主持人人选。在节目确定后明确其开场词，串场词以及结束语。

（3）：培训部提前确定礼仪人员，在晚会当天进行接待工作。必要时可进行培训。

（4）：在大一同学军训的过程中，社团联合会成员将有组织的走进同学军训的方阵当中进行慰问和宣传。

（5）：社团联合会宣传部在前期间对本次慰问的宣传板以及宣传单进行构思，即着手绘制，张贴。

（7）：社团联合会宣传部负责对嘉宾邀请函进行书写，提前

一至二周发到受邀嘉宾手中。

(8)：确定赞助商所提供的赞助有哪些，要求所提供赞助提前就位。

(9)：确定音响，灯光设备能在晚会当天及时就位。

(10)：制定人员分工表（见附录），实行区域责任制。保证整台晚会各个区域有负责人进行管理及负责。

(11)：晚会当天下午进行最后一次彩排，并以组织部为主进行晚会的会场布置，舞台布景、张贴各组织各方队所坐位置等布场工作。

(12)：所需布场物品应派专人提前置办妥当，做到有备无患，以便随用随取。

(13)：晚会当天排好嘉宾座次，放置嘉宾用水，果盘等物品。

(14)：如安排院校领导进行讲话，告知院校领导对本次慰问演出晚会上的发言进行准备。

(15)：对晚会所用条幅进行印制并安排专人负责，晚会布场期间进行悬挂。

(16)：安排专业人员对本次慰问演出晚会进行录制与记录。

4、活动流程：

(1)：晚会开始时，社团联合会各部按分工表各司其职，做好自己部门应有的工作。并由主持人宣布军训慰问演出晚会正式开始。

(2)：有请到场嘉宾代表对本次参加军训慰问演出晚会的同

学们进行讲话。

(3)：按照节目单顺序各节目依次进行表演，并和观众进行互动，保证良好的气氛。

(4)：主持人宣布晚会到此结束。

(5)：送嘉宾退场。

5、活动收尾：

(1)：晚会结束后，由社团联合会成员对晚会现场及休息室等所使用区域进行打扫清洁工作。

(2)：对所使用物品进行清点。确保所使用物资的完整性。

(3)：本次军训慰问演出晚会的工作人员进行合影留念。

(4)：一切就绪后各物资归位，离开晚会现场。

(5)：对本次军训慰问晚会进行总结，之处可取之处与不足之处，积累举办晚会所需的经验。

军训活动方案篇八

二、活动目的：对军训表现优秀的同学进行表彰与激励，并能通过此活动使同学们认识到学习的重要性，更好地奋斗，引导同学走向更美好的明天。

三、举办单位：

1、主办单位□xx大学xx学院团总支

2、承办单位□xxx大学两委会

第二部分活动流程

一、时间□xxxx年10月17日18：30

二、地点：朝阳楼402教室

三、参加人员：学院领导、指导员、参训学生、军训志愿者

四、主持人：殷召威

五、具体流程：

1、播放军训视频

2、主持人宣布表彰大会开始

3、介绍嘉宾

4、书记宣读军训表彰文件

5、李颁发奖状

6□xx总结

7□xx召开xx学院20xx级年级大会

三、活动注意事项

1、人员安排：参加人员（工作人员、报告人员、嘉宾、观众）务必按时到达会场各司其职。

2、纪律控制：报告会过程中，维持好会场纪律。

3、卫生清理：报告会结束后打扫好教室卫生。

4、特殊情况：在活动过程中，如发生突发情况（如：停电），请工作人员及时处理

第三部分活动后续

整理会场

后勤工作

军训活动方案篇九

九月，是收获的时节；是万千学子怀着一颗热忱的心踏进校园的季节；也是我们军训征文拉开序幕的前奏。军训征文大赛已经成功举办了五届，其旨在丰富学生军训生活，营造良好的校园学习氛围，在广大师生的认可与支持下，第六届军训征文大赛如期举行。此届军训征文活动会在前五届的经验上力求创新，使新生有一个更加广阔的平台来展现他们的风采。

1、给新生提供一个展现自我的舞台，使他们能够更快、更好的融入大学生活。

2、为新生提供一个练笔的平台，培养新生对文学创作的浓厚兴趣。

通过学术活动带动学风建设

中国地质大学江城学院学生会学习部

中国地质大学江城学院学生会宣传部

地质科学与工程学部学生会学习部

机械与电子信息学部学生会学习部

经济与管理学部学生会学习部

外国语学院学生会学习部

艺术与传媒学部学生会学习部

继续教育学院学生会学习部

主题：在深圳举行的第26届世界大学生运动会上，运动员们顽强拼搏，超越自我，实现梦想，收获友谊。尤其是在开幕式上，主持人说的“大学，是我们梦开始的地方”这句话给人们留下了深刻的印象。请以，写一篇字数不少于1000字的文章，题目自拟(可以用原命题直接作为题目)。

要求：

2、以手写稿形式上交，上交时请注明姓名、所在学部(院)、班级、学号、宿舍号、联系方式及辅导员姓名。

3、不得抄袭，内容必须在话题范围之内，角度自选。

4、稿件上交后不退还，如果作者有意保留自己的文章，请作者提前备份。

20xx年9月8日——10月10日

评委顾问：王宗廷教授

评审成员：语文基础课部老师

1、，各学部(院)学习部收取自己所在学部(院)的征文稿件，9月23日下午5点整为截稿日期。(稿件收取可由新生辅导员收取，各学部(院)负责人亦可自设收取点)

2、，各学部(院)初步甄选各自稿件，选出相应份数(见下表)

的优秀稿件，并将作者相关信息进行汇总(见附件1)，于9月26日上午12点前交到校学习部相关人员手中。同时将各自学部所有稿件一并上交。

3、，评委会从各学部(院)上交的优秀稿件中挑选出获奖文章。

1、本次征文，力求以公平公正的原则进行，杜绝徇私舞弊。

2、优秀作品选出后，如有疑问，可向校学习部提出，然后由校学习部及评委团审定。

3、9月23号下午5点截稿后，不得以任何理由收取任何稿件，各学部(院)可相互监督，如发现在截稿后仍收取相关稿件，一经查明属实，则扣去相应的稿件份数。

(1)个人奖项

一等奖(1名)、二等奖(2名)、三等奖(3名)、优秀奖(12名)

(2)团体奖项

最佳组织奖(1个)

(3)具体方案

1. 每位参赛选手根据参赛情况可获得相应的综合测评分；

2. 获奖者将颁发校级证书及相应的奖品；

3. 获奖作品在报刊杂志上发表后所获得的稿费由获奖者本人获得；

4. 在截稿日期前所收集的稿件及稿件质量高(根据获奖情况判断)的学部(院)获得最佳组织奖。(具体情况见附表评分细则)

(4) 颁奖

颁奖典礼定于第一次全体学习委员动员大会(暂定十一长假后)。

军训活动方案篇十

伴新生军训志愿服务活动

为军训新生提供志愿服务

20xx.9.17——20xx.9.27

攀枝花学院工程技术学院篮球场

20xx级军训新生及教官

因军训正值高温酷暑，为防止我院20xx级新生在军训期间出现任何的身体不适，以及对突发事件的应急，我会决定开展此项志愿服务活动，旨在协助院团委对全体军训同学及教官进行志愿服务活动，让他们在军训期间得到关心、帮助，同时也带动全院师生提高志愿服务意识。

本次活动本着一切为新生服务，不记任何回报的原则，协助院团委搞好本次志愿服务工作，给刚离家到学校的新生家一般的温暖。我们始终以服务宗旨，践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者高尚精神。

以设点形式在篮球场旁对军训新生及教官提供饮水、休息场所。对身体不适者进行紧急援助，扶其出队列，并现场提供医用药品及器材，如：藿香正气液、葡萄糖口服液、体温计、酒精等。

1. 做好活动开展的前期工作，并由办公室递交策划书；

2. 张贴通知，面向08、09级工程技术学院学生招募志愿者；
4. 由服务部做好志愿者调度工作，通知志愿者按时到场服务
5. 做好后备人员准备，应急突发事件；
6. 志愿者干部在每时间段须做好志愿者服务证的交接工作；
8. 各志愿者应配合医务室人员做好现场的救援活动；
9. 在服务期间须接受院团委的统一调配、管理；
10. 各志愿者在服务期间必须遵守作息時間，不得擅自离开，不得影响新生军训；
11. 各志愿者须至少提前5分钟到达服务活动现场，有课的同学应须及时赶到，并做好服务工作的交接。