

内部关系教育部队教案(模板5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

内部关系教育部队教案篇一

活动目的：1. 了解“诚信”含义，理解“诚信”对于自身发展和为人处世的重要性。

2. 把“诚信”作为为人处世的基本原则；具有评判能力，懂得诚实守信必须从现在做起。

活动过程：1. 聆听歌曲《诚信》。

男：人性之美，莫过于诚，诚为一切善法之源。女：人性之贵，莫过于信，信是人生立世之本。

男：学道存乎心，立信存乎诚，信为道远功德母。女：学道存乎心，立信存乎诚，长扬立切诸善根。

2. 男：诚如歌词所唱：诚信是金，无比珍贵。一个人有了诚信，千金不换，生命就会熠熠生辉，发出迷人的光彩。女：诚信是美，当代中学生不单单要追求外表的华丽之美，更应追逐金子般的心灵之美。因为诚信给人与人之间心灵的交流架起了一道美丽的彩虹。

3. 我宣布《诚信》主题班会现在开始。

4. 何谓诚信？诚信是一个道德范畴，是公民的第二个“身份证”，是日常行为的诚实和正式交流的信用的合称。即待人处事真诚、老实、讲信誉、言必信、行必果。

5. 诚信格言。

人而无信，不知其可也。——孔子 一言既出，驷马难追。——
《论语 颜渊》

一两重的真诚其值等于一吨重的聪明。——德国谚语

要正直地生活，别想入非非，要诚实地工作，才能前程远大。
——陀思妥耶夫斯基 我们应该老老实实地办事。——毛泽东

6. 说说诚信的故事。（1）《曾子杀猪》（2）华盛顿与樱桃树 这是一个流传很广的故事，华盛顿小时候不慎砍倒了一棵父亲很喜爱的樱桃树，华盛顿勇敢地承认了这件事并得到了父亲的谅解。

（3）立木为信 春秋战国时，秦国的商鞅在秦孝公的支持下主持变法。当时处于战争频繁、人心惶惶之际，为了树立威信，推进改革，商鞅下令在都城南门外立一根三丈长的木头，并当众许下诺言：谁能把这根木头搬到北门，赏金十两。围观的人不相信如此轻而易举的事能得到如此高的赏赐，结果没人肯出手一试。于是，商鞅将赏金提高到50金。重赏之下必有勇夫，终于有人站起将木头扛到了北门。商鞅立即赏了他五十金。商鞅这一举动，在百姓心中树立起了威信，而商鞅接下来的变法就很快在秦国推广开了。新法使秦国渐渐强盛，最终统一了中国。

说说你对这三个故事的想法。7. 听听失信的故事

（1）烽火戏诸侯

周幽王有个宠妃叫褒姒，为博取她的一笑，周幽王下令在都城附近20多座烽火台上点起烽火——烽火是边关报警的信号，只有在外敌入侵需召诸侯来救援的时候才能点燃。结果诸侯们见到烽火，率领兵将们匆匆赶到，弄明白这是君王为博妻一笑的花招后又愤然离去。褒姒看到平日威仪赫赫的诸侯们

手足无措的样子，终于开心一笑。五年后，西夷太戎大举攻周，幽王烽火再燃而诸侯未到——谁也不愿再上第二次当了。结果幽王被逼自刎而褒姒也被俘虏。

一个帝王无信，戏玩“狼来了”的游戏。结果自取其辱，身死国亡。可见，“信”对一个国家的兴衰存亡都起着非常重要的作用。

(2) 济阳有个商人过河时船沉了，他抓住一根大麻杆大声呼救。有个渔夫闻声而至。商人急忙喊：“我是济阳最大的富翁，你若能救我，给你100两金子”。待被救上岸后，商人却翻脸不认帐了。他只给了渔夫10两金子。渔夫责怪他不守信，出尔反尔。富翁说：“你一个打渔的，一生都挣不了几个钱，突然得十两金子还不满足吗？”渔夫只得怏怏而去。不料想后来那富翁又一次在原地翻船了。有人欲救，那个曾被她骗过的渔夫说：“他就是那个说话不算数的人！”于是商人淹死了。商人两次翻船而遇同一渔夫是偶然的，但商人的不得好报却是在意料之中的。因为一个人若不守信，便会失去别人对他的信任。所以，一旦他处于困境，便没有人再愿意出手相救。失信于人者，一旦遭难，只有坐以待毙。

谈谈失信可能带来的后果。8. 拷问诚信

学生观看春晚小品《扶不扶》片段。

10. 诚信宣誓。

11. 聆听《诚信之歌》（儿童歌曲校园版）12. 主持人总结：古往今来，凡是品德高尚的人，都是诚实守信的人。孔子说：“人而无信，不知其可也。”只有有了诚信，你才能在社会立足，才能得到别人的尊敬，才能使他人信服，因为谁都不喜欢被欺骗，因此，做一个诚信之人是我们的责任，义务，和一个做人的最起码的原则！要想做到诚信，就要从生活中每件点点滴滴的小做起。今天，我们重温我们优秀的道德文化传统，汲取到中

华民族腾飞的持久动力。希望同学们能在今后的学习生活中，处处做到诚信，为将来的人生道路打下坚实的基础。

内部关系教育部队教案篇二

摘要：武警士兵遂行任务所需基本素质中，体能素质是处于基础地位，它的提高可有效的促进士兵综合素质能力，随之而然带动部队整体战斗力提升。

关键词：武警部队基层士兵；体能素质；体能训练

（一）好的方面

1、基层部队体能训练具有“五统”。武警部队在开展体能训练过程中，由于部队的性质决定了它具有“统一的指挥、统一的制度、统一的编制、统一的纪律、统一的训练”，它是紧紧围绕提高士兵体能素质展开的。

2、基层部队体能训练体现出“四性”。武警部队在开展体能训练中体现出“四性”，即“组织性、计划性、准确性、纪律性”在全军教育训练日中对体能训练有着明确统一规定。

（二）存在不足

1、训练素质不全面。在基层部队体能训练主要是训练体能素质，体能素质包含着力量素质，速度素质，耐力素质，灵敏素质，协调素质等等。在现代执勤和处突中对士兵的体能要求是多方位，多侧面的，但现今基层还存在着“重结果，轻发展”的认识，在训练中较为注重对士兵力量，速度，耐力素质训练而忽视了灵敏素质，适应能力等一些具有深层次意义训练。所以这也难免会造成训练素质不全面。

2、基层部队体能训练与军事训练结合性不够紧密。按规定来说，体能训练是隶属于军事训练，但体能训练与军事训练存

在着一定的差别。军事训练是存在于部队训练计划中有规范，有时间保证和有大纲教材，它比较枯燥乏味，时间长了会使战士产生在一定的厌烦情绪，对比之下体能训练是基层按计划自己组训，自主性较强。

3、执勤任务与体能训练冲突，体能存在欠账问题。随着近几年来，武警部队担负的任务越来越多样化，复杂化，如：奥运会、国庆阅兵、世博会、亚运会执勤等等。从我实习的调查发现，因为长期的在外执勤，使大家对体能训练认识淡化，士兵体能素质下降，实习部队中义务兵体能的合格率能到到70%，士官的合格率能达到80%，从这组数据中可以看出，个别基层部队士兵的体能素质存在欠账问题。

分析

（一）思想上对体能训练不够重视

在长期相对和平环境和发展社会主义市场经济条件下士兵的思想观念，价值取向和行为方式都发生了较大变化，主要体现在以下两个方面：

1、兵源复杂化造成对体能认识多样化。现在兵源主要是80后，90后为主，他们都来自五湖四海，人生经历也不同。有的是有过一定社会经历且对社会有一定了解的社会青年。有的是怀着满腔热血从军报国梦的地方高中生和大学生。有的则是生活和成长于不同环境中的独生子女。

2、干部消极保安全思想制约了体能训练积极性。在基层部队中安全稳定工作是考核基层单位建设主要指标，是基层单位建设的保底工程。在部队基层单位体能训练中为了保住这个底产生了消极保安全的错误思想认识，存在着“提心吊胆抓训练，降低标准抓训练，走形磨时抓训练”的现象，使得基层士兵体能素质“比上不足，比下有余”，降低了士兵参与体能训练积极性，创造性。

（二）组训者组训方式不够灵活

现在体能训练中，组训者往往为了提高成绩，而忽视了训练的科学性，不能够调动广大士兵的训练热情，而且有时会产生相反的作用，使士兵对待训练越来越反感，不能够按照循序渐进的方式进行体能训练，往往采取一些老办法，认为圈数冲的多了，跑的时间长了，腿非得跑瘸了体能素质就一定上来了，这都是一些老的思想观念。

（三）任务需求与训练时间矛盾

武警部队的主要特点是点多，线长，面广。部队驻地相对存在着小，远，散的现实情况。加之驻地地区社会情况复杂势必给部队体能训练带来一定影响。

（四）训练资源缺乏制约了体能训练

由于我国还是发展中国家，军费有限，不可能为所有部队体能训练提供面面俱到的条件，因此武警部队体能训练资源缺乏造成了与部队体能训练需求的矛盾，主要体现在以下几个方面：

- 1、经费投入不适应发展需求。近年来，部队参加地方，军队和内部组织的军事训练活动数量和规模明显增大，这与此同时就要求士兵体能素质有相应提高，但现今基层部队士兵素质提高缓慢主要是在组织体能训练出现“两愁”。一愁训练场地小，场地少。二愁训练器材少，器材损毁严重。

- 2、组训者自身素质能力不强。体能训练是一项综合性素质训练。要求组训者不仅要有过硬的军体素质，还要有丰富的知识和阅历，从总体上看，干部骨干自身素质并不是很高，在组织体能训练时存在着方法单一，不能遵循训练科学组训，研究性，创造性训练缺乏。

3、训练机制保障作用不强。虽然全军在不同时期先后建立和制定了很多军事体能训练方面的规章制度，训练大纲，训练标准，考核标准等等以用来促进军事体能训练的发展。但是基层部队普遍存在不完善问题，实施军事体能训练各系统均不健全且分工不明确相互间结合不好，出现断层。

（一）打牢思想基础，端正训练态度

应充分认清武警部队常态维稳的现实性和艰巨性，树立长期作战、艰苦作战和连续作战的思想，坚持“任务牵引抓训练、提高能力保中心”，把军事训练作为经常性的重要工作来完成，作为生成战斗力的基本途径紧抓不放。

（二）落实大纲要求，科学组织训练

应按照军事训练考核大纲新要求，以科学的理念、创新的思维、法规的意识坚持按纲施训、从严管训、依法治训，废除训练中的“土办法”和“土政策”。

（三）做好统筹规划，保证训练质量

要根据任务需求，在不违背训练大纲的前提下，本着有利于实战、有利于提高部队战斗力、有利于部队建设的指导思想，着眼于部队遂行多样化任务，创造性的深化训练内容。

内部关系教育部队教案篇三

案例中有几起事故与我们天车车间的生产工作密切相关，一幕幕惊心动魄重现眼帘，给我们再次敲醒了警钟。事故的主要原因都是工作人员未认真执行安全操作规程，不按章作业，工作负责人现场管理不到位，执行不到位。一件件事事故的发生，暴露了安全管理的一系列问题，凸现了工作人员安全责任不清，现场不进行查勘，作业人员缺乏基本的安全技能。事实证明，如果对危险点不预测，不防范和控制，那么在一

定的条件下，它就可能演变为事故，后果不堪设想。通过学习，再次强化了自己的安全生产意识，安全生产要坚持“安全第一，预防为主”的思想，并切实落到日常工作中。体会如下：

4、认识有限，冶金行业人员流动量比较大，“三熟”执行不到位；

5、对所使用的新设备、设施、新技术了解不够透彻，个人的知识、技术存在很大的局限性；总之，事故的发生是由于种种局限性，导致了认识上的差异，给安全生产埋下了诸多隐患。

下一步工作开展计划：

5、严肃事故调查处理。对于已发生的事故，有关安全生产监督管理部门要按照四不放过原则，认真调查，严肃处理，跟踪检查责任人员处理和安全防范措施的落实情况。要以事故为戒，举一反三，对照检查，落实整改措施，防止同类事故再次发生。

2部队安全稳定教育整顿活动心得体会

根据大队开展安全稳定教育整顿活动方案，我所党支部召开了开展安全稳定教育整顿活动动员大会，集中学习了三级安全工作讲评电视电话会议精神。通过学习，我充分认识了开展安全稳定教育整顿活动的重大意义，通过教育整顿活动，我有以下几点心得体会：

一、统一思想，提高认识。通过学习，我充分认识到公安边防部队的特殊性和确保两个稳定的重要意义。公安边防部队是我国社会主义政治建设和经济建设的一支重要的保障力量，公安边防部队具有双重属性，既是警察又是部队。既具有军事性，又是一只执法力量。虽然公安边防部队是现役，执行

的是部队条令条例，但公安边防部队不仅要完成军队具有而公安机关不具有的边境执勤巡逻、抵御外来侵略、捍卫国家主权和领土完整的职责，同时还肩负着军队不具备的执法办案，防范和打击边境违法犯罪活动的专政职能。同时，公安边防部队大都处在偏远地区，代表国家履行打击边境违法犯罪，维护一方稳定，保一方平安的职能。

二、防微杜渐，预防为主。维护内部安全稳定是一件长期性、经常性的工作，是一项常抓不懈的工作，要确保内部安全稳定，必须要从政治思想教育上狠抓落实。坚持不懈地开展法纪教育和条令条例教育，使官兵懂得如何规范自己的言行。实践证明，通过不懈地开展主题教育、专题教育及条令条例和“五条禁令”等学习教育活动，对于提高广大官兵依法执勤、遵纪守法的自觉性有很大帮助，这也正是部队内部稳定所需要的。要加强宣传教育力度，深刻分析当前影响部对内部稳定的因素及不稳定的危害性，要结合警示教育，分析部队内部不稳给官兵家庭，给部队建设带来的影响和危害，时刻警示广大官兵。要准确把握部队易出问题的不同时期，担负的不同任务，所处的环境，人员的个体差异等，有针对性的抓好预防，做到统筹兼顾，突出重点，讲求实效。

三、加强领导，明确责任。保持部队稳定首先要从思想上高度重视，要端正指导思想，坚持高标准、高起点地抓好安全防事故工作，全面预防、标本兼治、常抓不懈，最大限度地预防和减少事故的发生。一是要强化军政主官责任。主官要对部队的安全工作全面负责，发挥好“第一责任人”的作用，带头执行安全工作法规规章，尽职尽责，敢抓善管，为部属作表率。定期分析部队的安全形势，有效开展多种形式的安全教育，认真组织安全检查，督促部队履行安全职责。二是增强责任心。一级管一级，落实责任制，培养领导和党员骨干的责任意识、政治意识和大局意识，才能确保稳定工作处处有人抓，每个环节有人管。只有这样才能从根本上确保内部的安全稳定。

四、落实制度，严明纪律。要做到内部稳定，一是要抓好制度的落实。把每一项指标和工作任务进行细化、量化，分解落实到每位官兵，对于制度落实不到位的问题，要旗帜鲜明地给予批评指正。二要严明纪律，对于不按制度执行，造成严重后果的，必须严肃查处，按规定追究有关人员的责任，要及时给予严格惩罚，以警示教育部队，切实维护纪律的严肃性。

内部关系教育部队教案篇四

近年来，武警贵州省总队黔东南苗族侗族自治州支队从加强保密教育、严格落实制度和完善硬件设施建设等方面入手，扎实做好保密工作，有效杜绝了失泄密案件、事故的发生。该支队连续多次被武警部队评为安全工作先进单位。

这个支队坚持把筑牢官兵思想防线作为做好保密工作的前提，每年组织官兵深入学习安全保密工作的方针、政策、法规以及武警部队关于安全保密工作的有关指示精神，观看总政下发的《谍网与情网》、《无形的较量》等警示片，并广泛开展读书演讲、知识竞赛等活动。

他们坚持把加强设备管理作为预防失泄密案件事故的根本手段，对所有计算机、软盘、u盘和移动硬盘统一编号、定人定责管理，上班期间坚持“谁使用、谁负责”的原则由干部自己保管，下班后统一由保密室保管，从制度措施上保证涉密电脑、存储介质不出办公区。此外，该支队还始终把加强硬件建设作为做好保密工作的必备条件。近几年，他们先后在办公室添置了铁皮柜，在会议室外增设了手机放置专用柜，为重要涉密场所购置了碎纸机、防盗门、防护窗、隔离栏等保密设施，达到了人防、物防、机防的有机结合，构筑起“铜墙铁壁”，确保了保密工作万无一失。

内部关系教育部队教案篇五

目的：通过课程使中队体能小教员掌握体能训练的组训方法，提高组训能力和组训水平，促进中队官兵整体体能水平提升。

内容：力量训练从认识肌肉开始

方法：统一授课

时间：1小时

要求：1、认真听讲，勤于思考；

2、积极参与课堂，及时做好记录；

3、将所学内容合理运用到日常体能训练之中。

一、理论教学

体能是指人的身体在运动中所显示出来的力量、速度、耐力等素质。体能的发展水平由人体的身体形态、身体机能和运动素质状况决定。体能是战斗力生成的要素之一，是单兵战斗技能的基础。

（一）体能训练的概念和内容

基本身体素质（即基础体能）进行专业化训练的过程。基础性体能训练的内容主要包括：力量、耐力、速度、柔韧、灵敏素质和基本心理素质。专业性体能训练是指对各专业人员体能素质进行专门化训练的过程，主要内容包括：器械体操、五公里武装越野、游泳、400米障碍等。辅助性体能训练是对基础性体能训练和专业性体能训练的补充。主要包括：攀爬、足球、篮球等，可以丰富官兵体能训练的内容和形势，寓教于乐，从而间接地提高体能素质。

（二）力量的概念

下面，我们就尝试从肌肉的角度为大家寻找答案。

（三）肌肉的概念和分类

首先，我们来看看什么是肌肉。肌肉是能收缩的人体组织。肌肉细胞有收缩纤维，会在细胞间移动并改变细胞的大小。人体的肌按结构和功能的不同可分为平滑肌、心肌和骨骼肌三种，按形态又可分为长肌、短肌、阔肌和轮匝肌。平滑肌主要构成内脏和血管，具有收缩缓慢、持久、不易疲劳等特点，心肌构成心壁，两者都不随人的意志收缩，故称不随意肌。骨骼肌分布于头、颈、躯干和四肢，通常附着于骨，骨骼肌收缩迅速、有力、容易疲劳，可随人的意志舒缩，故称随意肌。骨骼肌在显微镜下观察呈横纹状，故又称横纹肌。骨骼肌是运动系统的动力部分，在神经系统的支配下，骨骼肌收缩中，牵引骨产生运动。人体骨骼肌共有600余块，分布广，约占体重的40%，每块骨骼肌不论大小如何，都具有一定的形态、结构、位络和辅助装络，并有丰富的血管和淋巴管分布，受一定的神经支配。因此，每块骨骼肌都可以看作是一个器官。

头肌可分为面肌（表情肌）和咀嚼肌两部分。躯干肌可分为背肌、胸肌、腹肌和膈肌。下肢肌按所在部位分为髋[kuan]肌、大腿肌、小腿肌和足肌，均比上肢肌粗壮，这与支持体重、维持直立及行走有关。

（四）肌肉训练的原则

一是先练大肌群后练小肌群。

二是不要经常两个大肌群同时训练。

（五）肌群的分类

下面根据这两个原则我们看看哪些肌肉属于大肌群，哪些又属于小肌群呢？具体的划分有所出入，有的认为大肌群是胸肌、背肌、三角肌、腿部肌肉和臀部肌肉；小肌群是肱二头肌、肱三头肌；将臀肌和小腿肌肉划为特殊肌群。也有的观点认为人体主要有八大肌群，分别是：一、胸大肌；二、三角肌；三、背阔肌；四、腰肌；五、腰直肌；六、肱三头肌；七、肱二头肌；八、股四头肌。综合来看胸、肩、背、腿为大肌肉群，二头肌、三头肌、小臂、小腿、腹肌为小肌肉群，同时小臂和小腿的肌肉耐受性较好，可以增加相应的训练强度。

大肌肉群的主要训练方法是循环联系。在强化大肌肉群的训练后，全身的力量都会上升，再将小肌肉穿插到大肌肉群里一起训练，这样会使大肌肉群带动小肌肉群一起生长，如果一开始练习小肌肉群，对我们的力量训练提升效果不明显。

（六）肌肉训练的方法及注意事项

密度、念动一致、顶峰收缩、持续紧张、组间放松、多练大肌群、训练后进食蛋白质、休息48小时、宁轻勿假。下面我就给大家简单介绍一下这些秘诀的含义。1、大重量、低次数。健美理论中用rm表示某个负荷训练能连续做的最高重复次数。比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5rm。研究表明：1-5rm的负荷训练能使肌肉增粗，发展力量和速度；6-10rm的负荷训练能使肌肉粗大，力量速度提高，但耐力增长不明显；10-15rm的负荷训练肌纤维增粗不明显，但力量、速度、耐力均有长进；30rm的负荷训练肌肉内毛细血管增多，耐久力提高，但力量、速度提高不明显。2、多组数。我们想锻炼某个部位，每个动作都要做8-10组，才能充分刺激肌肉，同时肌肉需要的恢复时间越长。一直做到肌肉的饱和为止，“饱和度”要自我感受，其适度的标准是：酸、胀、发麻、坚实、饱满、扩张，以及肌肉外型上的明显粗壮等。3、长位移是为了充分拉伸肌肉。

4、慢速度。慢慢举起，慢慢放下，对肌肉的刺激更深。特别是在放下哑铃时要控制好速度，做退让性练习，能够充分刺激肌肉。很多人忽视了退让性练习，认为把哑铃举起来就算完成了任务，很快地放下，浪费了增大肌肉的大好时机。