

训练队训练计划 拓展训练方案(精选11篇)

学习计划可以帮助我们合理安排学习时间和任务，提高学习效率。学习计划是在一段时间内对学习目标和学习方法进行规划和安排的重要工具。学习计划不仅可以帮助我们提高自觉性和自律性，还可以帮助我们达成学习目标。学习计划是学习的指南，让我们明确知道自己应该学什么、怎么学和什么时候学。在制定学习计划时，可以借鉴一些优秀学生的学习经验和方法。

训练队训练计划篇一

一、活动目的与目标

1、通过户外拓展训练，培养学生积极参与互动的团队精神，加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流，建立互助互信的班集体及和谐校园，共同创造高考辉煌，真正做到“达材一年，幸福一生”。

2、目标：培养学生的自信心，这是成功的基石；要有永不言败的意志力，它是成功的保险；要有标新立异的创新精神，它是竞争力的源泉；要有爱心和感恩之心，要学会付出、感受爱和传播爱，这是快乐成功的关键；要点燃生命，有强烈的进取心、上进心和责任感，培养一定要成功的强烈欲望；要锁定人生坐标，要目标清晰，善于规划与计划；要驾驭生命的航程，有严格高效的时间管理；要学会阳光思维，具有积极的心态；要走出生命的孤岛，要有团队合作能力，要宽容、豁达；要致力于生命的成长，不断学习，不断改变，不断进行自我超越；培养适应能力，促进生命成长；加强心理建设，学会认识自我，接纳他人，学会舒缓心理压力，促进心理健康。

二、时间及具体安排：

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人；选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

5、学校值班：8月31日z

9月1日zz

三、人员安排及要求

1、人员安排表

总指挥□zz

总负责□zz(包括车辆联系及安排)

成员：各班班主任

宣传报道□zz

车辆调度，上下车地点确定，学生上车安排□zz

2、具体负责人安排及车辆调度：

班级负责老师人数车次跟班老师备注

注：各班调入其他车辆的同学，请安排组长负责，落实到姓名，并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车，9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织：

- 1)活动以班级为单位，报名家长安排到子女的班级。
- 2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。
- 3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。
- 5)训练场地：长沙市国防教育基地。

四、注意事项

- 2、训练期间，尽量不带贵重物品和大量现金，女同学不得佩戴首饰；
- 3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜；
- 4、培训前请将长指甲剪去；
- 5、必须服从教练的管理；
- 6、在培训中，如有身体不适，请及时向教练报告；
- 7、在培训中，爱护各项培训设施及自然环境，不要乱丢垃圾。
- 8、饭前便后要洗手，不吃不洁食物。
- 9、注意防中暑、防晒，要多喝水。
- 10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐，十人一桌，由教官统一安排。

五、纪律和安全

- 1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进；返校后进行休

整和洗澡、洗衣服，任何人不得在外逗留，晚上7:00正常进行晚自习，学校将对各班进行人数清点。

2、训练期间，不得使用手机。

3、在无教练指导下，任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。

4、服从教练安排和指挥，遵循活动操作规程与安全规则。

5、受训期间，除特殊情况外，不得外出。

6、乘车过程中，不要乱窜座位、跑动，以免紧急刹车时发生危险；

7、培养自己的时间观念，不能迟到，注意节水，各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水，学生、家长、老师自备空瓶子。

六、其他

1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。

2、晚自习照常，如有变动，另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练，与各班班主任联系，收报名费150元，报名时间8月24日—8月30日。

长沙市达材学校教育处

训练队训练计划篇二

1. 反复放松大步跑60~100米，体会途中跑的五点动作要求。

要求：大小腿屈膝叠紧，跑成直线，摆动，着地方向正，落

地轻，有弹性。

2. “同步并列”中速反复跑80~100米，体会摆臂摆腿和着地技术要领。

“同步并列”是指并列同步节奏向前跑进的一种练习方法。一般用二人为一组互帮互学掌握和改善技术，要求两人步长接近，由其中技术好者带技术差者跑。运用中，还要根据不同的训练阶段，针对要解决的主要问题进行组合，如用动作幅度大、放松协调好的带动动作幅度小、情绪紧张的队员。总之，用技术上的长处和优点去带动和影响同伴的错误动作的改善。

要求：动作轻快，有节奏，放松，协调。

3. 由慢到快逐渐地，均匀地加速跑60~80米，掌握途中跑的五点要求。

要求：认真注意跑的正确动作，并能把正确动作带进快速跑中不使动作变形。

4. “同步并列”加速跑60~100米，体会大幅度自然快跑的技术。

要求：逐渐地均匀地加速跑出较大速度时，坚持用大幅度简便快跑15~20米再放松跑下去。

5. “同步并列”上坡加速跑60~80米，体会“抬腿送髋”的技术。

要求：加速均匀，逐渐加大向前用力的动作速度。

6. 从站立式姿势出发，逐渐加大跑速，发挥最大速度后，借助惯性快跑20~30米，掌握大幅度放松快跑的技术。

要求：动作放松自然，富有弹性。

7. 加大步长跑。

(1) 定距减速大步跑60米。

(2) 定步增距大步跑30或40米。

(3) 后蹬跑转入放松大步跑。

(4) 放松大步上坡跑。

要求：要自然大步跑，不要跳着跑，更不要踢小腿，蹬摆充分，幅度大。

8. 快速跑，由站立式或半蹲式姿势出发，一开始就像跑50米一样尽快发挥出最大速度，主要改善起跑的`加速跑技术。

要求：加大摆臂和抬腿的力量，带动蹬地腿后蹬要充分，跑的距离一般为20米、30米或50米。

9. 变速跑：逐渐加快速度跑——顺惯性跑——加速跑——逐渐到放松慢跑。

要求：加速和变换速度的节奏要明显。

10. “行进间”跑30~60米体会大幅度持续快跑的技术，发展绝对速度。

要求：逐渐加大速度后，坚持最大速度跑必须距离。

11. 下坡跑50~60米。

要求：快速摆腿摆臂，腾空后两大腿进取并拢，动作要放松。

12. 两手撑地，一腿后伸，另一腿前抬，膝盖尽量靠近胸部，听信号快速启动跑出。

要求：完成动作的速度快，动作准确。

13. 俯卧撑：听信号迅速蹲起起跑练习。

14. 两腿平行站立，整个身体前倾，维持不住平衡时，快速向前跑出。

要求：摆臂抬腿要快，臀部不能后坐。

15. 原地快速高抬腿，听信号快速向前跑出。

16. 慢跑中听信号作单臂支撑半蹲式起跑练习。

17. “行进间”弓箭步走，上体前倾头稍低，听信号迅速跑出

18. 听口令做单臂支撑半蹲式起跑练习。

19. 听发令起跑30~60米。

要求：严格遵守听枪起跑，养成听枪起跑的习惯，跑时轻快，稳定，直线性强。

20. 在60~100米的距离上，每隔30米划一终点线，连续做冲刺撞线练习。

21. 从直道进入弯道跑30~60米练习。

22. 从弯道进入直道跑30~60米练习。

23. 弯道蹲踞式起跑3~60米练习。

24. 弯道起跑150米。发挥最大速度后利用惯性的快速跑和下

弯道入直道的“自然跑进”练习。

25. 支撑高抬腿快速跑练习。

要求：抬腿要高，后蹬要充分，两腿交换频率要快。

26. 台阶跑练习。

27. 行进间半高抬腿快跑30米练习。

28. 间歇跑150米或200米。

29. 用不一样强度反复跑，如70~85%强度100~500米反复跑，85~90%强度100~200米反复跑，90~95%强度30~100米反复跑。

30. 模拟跑：(30米+50米)，(50米+80米)，(80米+100米)。

要求：组内间歇1~2分钟，组间间歇心率降到120次每分钟，每一练习强度接近自我的最好成绩。

注意事项：

(1) 掌握好合理跑的技术。

(2) 短跑的训练要坚持循序渐进的原则，不能急于求成。

(3) 技术训练和专项素质训练要穿插进行。

(4) 要掌握好训练运动量和运动强度的节奏。

(5) 多采用跑的专门练习，改善跑的技术。

(6) 在训练中，要提高跑时的放松本事。

训练队训练计划篇三

初中体育班短跑运动员

:

经过对周训练计划的合理安排，从而提高短跑运动员的综合成绩，取得比赛的胜利！

短跑中步长及步频是运动员技术、身体素质、形体条件等多方面因素的综合体现，是各环节运动的总体效应。提高少儿运动员的短跑技术发展爆发力以及增强放松跑的意识，是训练时应当注意的问题。在前期，要注重短跑的专门性练习，掌握脚掌的落地技术缩短前登距离，把握支撑腿合理的登伸程度，注重摆动技术放松协调本事的培养。在掌握了技术后再执行周训练计划。

短跑技术要求：松、大、快、前。

起跑：反应时加速本事

途中跑：坚持高速度奔跑的本事，以及身体各部分完成动作的质量。在一个跑的周期中包括：着地、缓冲、后蹬与前摆、腾空等动作阶段。

后蹬与腾空：着地缓冲阶段，当摆动腿的脚掌着地的瞬间，即开始了着地组冲阶段，脚着地动作应当是十分进取的，着地位置距身体重心投影点前一脚半处。脚前掌着地后，由于重力和摆动腿摆动的压力作用，使支撑腿迅速弯曲进行缓冲。支撑腿的缓冲不是一个消极的。而应主动用力来加速身体重心的前移，有一个向下向后的扒地动作。当身体重心移至垂直地面时，支撑腿关节成 $130^{\circ}\sim 140^{\circ}$ 角，踝关节背屈约为 85° 角，脚跟离地，构成“压紧待发”的姿势。在支撑腿着地缓冲过程中，摆动腿以大小腿折叠姿势迅速向前摆动，直至

摆过支撑腿的膝关节稍前部位时，折叠最紧，脚跟几乎碰到臀部。当身体重心移过支撑点垂直面时，就进入了蹬地腿的后蹬和摆动腿的前摆阶段。这时摆动腿大小腿应当是成折叠姿势，折得紧，有利于缩短摆动腿的半径，加快摆动速度。当其膝关节超越支撑腿后就迅速有力地向前上方抬起，并带动同侧骨盆前送，大腿与水平面是因为15~20度左右，支撑腿在摆动腿积极配合下，快速有力地伸展髋关节，依次伸展膝、踝关节蹬离地面。后蹬将结束时的一瞬间，两大腿之间的夹角约为100~110度，支撑腿与地面的夹角约为47~51度。

腾空阶段：支撑腿后蹬结束就进入了腾空阶段，此时刚刚结束后蹬的小腿随蹬地的惯性和大腿摆动并迅速向大腿折叠靠拢，构成大小腿边折叠边前摆的动作。与此同时摆动腿以髋关节为轴进取下压，膝关节放松，小腿随摆动腿大腿下压的惯性，自然向前下伸展，准备着地。在整个途中跑的过程中，运动员的头部要正直，上体稍前倾，两手臂作前后摆动要快要有力。前摆时稍向内但不能过人体的垂直中线，手的高度不超过下颚，并伴随同侧肩前送和异侧望后引的动作，臂后摆时肘关节稍向外，大小臂夹角前摆为60~70度，后摆夹角为90度，中间处在身体垂直部位时为130~150度。总之途中跑要求放得松，蹬摆配合协调，折叠得紧，抬得高，并得快，落地进取要有扒地的动作，配合强有力的摆臂，精神集中，情绪高涨，顺其自然，讲究实效。

训练队训练计划篇四

足球训练像其他所有训练一样，就是要建立一种强大的神经联结。足球训练就是实现这样一个过程。通过人对于足球的熟练控制，进而体会到足球运动乐趣。

足球运动，像其他运动或活动一样，也许很多动作或整个活动过程，花样迭出，令人眼花缭乱。其实都是由简单的基本动作构成。当基本动作足够熟练，就可以表现出各种看似高超的技巧。所以，在训练的过程中首先要有‘我可以做到’

的信心。贝利、马拉多纳两代球王，小时候并未受过多么专业的训练，而是在贫民窟、街头这样的环境成长起来。天下功夫，唯快不破。所以，足球基本动作越熟练，越能取得足球运动的主动权。必备的一个训练态度就是主动。

另外，通过足球训练不但可以提高足球技能，还可以提高训练员的身体素质和心理素质。另外，通过比赛，更可以提高运动员的团队意识及荣誉感。

下面大致总结一下，足球的基本动作。

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

为更好的掌握上述的基本动作特制定如下训练计划。

时间安排：以周为单位(30周)。每周五天训练，每次三十分

钟。

地点：建设小区五人制足球场

训练手段：传授指导联系+学员体会练习。

周次：1周

周次：2周

周次：3周

周次：4周

训练队训练计划篇五

现在我们正式开始第7天的课程——腹部训练二。腹部训练二主要锻炼的是腹部的核心肌群。共分为6组动作，每组动作持续30秒，每组动作间隔5秒，依次完成6组动作，休息2分钟，前后重复4次即可。

动作要领：坐在垫子上，双腿弯曲并拢，双脚离开垫子，向前伸，身体向后仰，曲腿收回，双手抱膝，双脚不可接触垫子。

动作要领：双腿屈膝，作垂直状，并拢抬高，上半身抬起，双手放在体侧，拍打垫子，坐在垫子上，双腿弯曲并拢，双脚离开垫子，往前伸展，身体后仰，曲腿收回，双手抱膝，双脚不可接触垫子。

动作要领：平躺在垫子上，双腿伸直，交替抬，避免接触垫子，用腹部的力量，控制双腿动作。

动作要领：平躺在垫子上，双腿屈膝上抬，左右交叉，做踩单车的动作，双腿不可触碰垫子。

动作要领：仰卧在垫子上，双腿并拢屈膝，双手伸直，上摸膝盖，后缓慢让身体回落至垫子上。

动作要领：屈膝坐在垫子上，双腿并拢离开垫子，身体后仰，双手并拢相扣，置于身体两侧，左右摆动，压低触碰垫子。

训练队训练计划篇六

一、活动引言

一个团队，是不能没有凝聚力的。如果像一盘散沙，这个团队也就没有了它本身的意义。也就是说，团队需要凝聚力。一个团队，如果有了很强的凝聚力，那么它将会无往不胜，团结是最重要的。团队的凝聚力需要成员共同经历一些事情逐渐形成，培养团队的凝聚力就是要培养团队成员间的团队精神。团队的领导者是一个班级的核心力量，这个团体的好与坏直接决定着整个团队是否有凝聚力。因此，培养领导者是这个团队的团队精神是班级建设的重中之重。

二、活动目的

1. 培养团队成员的一致、密切合作、克服困难的团队精神。
2. 培养团队成员计划、组织、协调能力；
3. 培养团队成员之间相互信任和理解。

三、活动内容

(一)活动主题：培养领导者成员的团队精神

(二)活动口号：团队协作，齐力断金

(三)活动对象：协会新招成员

(五)活动步骤：

(1) 成立策划小组，完成活动策划书。

(2) 确定活动主题、模式、流程等基本情况。

(3) 确定场地，制作喷绘/海报，购买活动道具。

(4) 活动当天，由**主持活动，协会老成员进行活动准备并参与比赛。

(5) 分别对获胜和失败队伍进行奖励和惩罚。

四、活动所需资源

活动所需道具：

1、报纸60张以上； 2、胶带3卷 每个队用提供的材料将报纸围成一个可以行进的履带式的环，要求本组所有成员在规则
活动任务： 要求下走完规定的路程，以最快到达终点的组为优胜。

五、活动规则

1、各组统一在风火轮内站好，由裁判统一发布口令出发；

5、出发前，所有风火轮不得超出起点线，以风火轮全部通过终点线为项目截止时间；

6、完全服从裁判原则。

网络运营协会宣：来者能战，战者能胜。

1) 蛙跳水

1. 全体围坐成圈。

2. 由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：「两只眼睛」，第四人：「四条腿」，第五人：「扑通！」第六人：「跳下水」。

3. 继续下个人开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四只眼睛」，第四人：「八条腿」，第五人：

「扑通！扑通！」第六人：「跳下水」.....。

2) 贴牌

道具：一副扑克牌（拿走大小怪）

规则：一人抽一张牌，贴在额头上。自己不许看自己的牌面，但却能看到周围人的牌。a最大，2最小，同一个点数，花色从大到小依次为黑桃、红桃、草花、方块。此时，大家开始依次根据别人的牌面和表情，猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自已最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家都不放弃时，亮牌，最小者受罚。

亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人”

3) 猜数字

规则：

猜数字（1~100）每猜一次范围缩小，最后猜中的人倒霉挨罚

先由一个人来写一个数字，然后大家在1~100间进行猜测。每猜一次范围缩小，最后猜中的人进行抽签接受这份大奖。下一轮由受罚者再写数字，依此循环。

4) 老鹰抓小鸡

1. 告诉队员这个游戏类似于捉迷藏。首先让一名队员当捕手，其他的人尽量避免被抓住。任何队员只要被捕手接触，就算被抓住。然后他的手就和捕捉者的手绑在一起，成为一个新捕手，继续捕捉其他队员。重复前面的过程，直到最后一个人被抓住为止。变通：告诉队员们当病毒感染到四个人以后，

他们就分裂为两组，每组两人。每组病人继续去感染别人，直到再次变成四人，重新分裂。

5) 《虎克船长》游戏规则：

1、所有伙伴围坐成圆形，以每个人都能很清楚地看到其他人为原则。

2、从任何一人开始，指一个人并喊“虎克船长”，被指“虎克船长”的人，马上用双手做望远镜状并发出“呜呜——”的喊声，而虎克船长左右两边的两人，双手做划船动作并喊“嘿咻嘿咻嘿咻”。

3、有人喊错或是动作做错，就记丑一，如果没有人犯错，则被指虎克船长的那个人，马上继续指另外一个人并喊“虎克船长”，重复游戏的步骤。

6) 办时钟

一、游戏准备：一张白纸、一只大头笔

二、游戏方法：

每个队伍逐一参加，每队3人

1、在白纸上画一个大的时钟模型，分别将时钟的刻度标识出来；

4、用时最短的为胜

7) 动作接龙

一、游戏准备：一块空地

二、游戏方法：

每个队伍逐一参加，每队大概5—10人，各队成一路纵队站在起跑线后。由第一个人先做一个动作，接着下一人跟着做，要再加上自己的一个新动作，以次类推！接不上，忘记者出局！，用时最短的为胜。

三、游戏规则：

1、游戏中所有队员不可以出声及提示，违反者接受处罚。

8) 萝卜蹲

一、游戏准备： 一张带有蔬菜图案的纸

三、游戏规则：

1、在3秒钟没有反应过来的给淘汰

2、不可以重复呼叫

9) 比长短

一、游戏准备： 场地

二、游戏方法：

1. 分组，不限人数，两组pk□每组五人以上。

2. 老师宣布要比的小组，然后每组派出一位他们认为会赢此小组的人。

3. 等被派出的人都出来后，老师再说比什么。4. 计算每次比完的输赢即可。题目例子：这个游戏的题目就是要想越不会被大家猜中的越有趣！比长：比手臂；比上衣；比头发比短：比手指头；比裤子或裙子比高：比声调；比手抬起来的高度比大：比眼睛；比手掌比多：比身上饰物；比穿的衣服；

比身上的扣子题目必须在看到被派出的人之前想好！

4. 三盘两胜

三、游戏规则：1. 不可以拿局外人的东西

10) 扯龙尾

一、游戏准备：红领巾

二、游戏方法：

1) 每个队伍全体参与

2) 每组皆排成一直行，手放在前面那人的肩上，在最尾的那人背上挂上红领巾。

3) 游戏开始时，每组最前的那人要去捉住其它组组尾的红领巾，而组尾那位亦要闪避不让人捉到其尾巴。

4) 若捉到别人的尾巴，两组便会合成一组，变成一条较长的“龙”。

5) 游戏继续进行，直至所有组成为一条龙为止。

6) 排在这条长龙的最尾的一组，是赢家。

三、游戏规则：

1. 有队伍脱开的直接淘汰。

11) (一)、传瓶游戏

规则：一班分为几组，10人一组，以最短时间内从第一名到最后一名，然后再到第一名，传递3个瓶子，依次传递，若掉

在地上，按10秒处理，可借助工具，每一个瓶要在每个人手上传递，每组设定目标后，分几轮操作，然后得实际结果，为了好的成绩，如果时间可以的话，先进行一轮比赛，让大家熟悉规则，然后再进行一轮，一共进行两轮，各队取最好成绩的一轮进行比较，得出一、二、三名。

12) 下闸：

目的：欢乐时光

时间：5~10分钟

材料：音乐

内容：

1. 先找4个人，2人一组，双手互拱做成2个隧道，其他的人手搭肩构成一轮火车。
2. 随着音乐快慢，火车穿梭在隧道中。音乐一停，隧道下闸，被圈住的人，即退出行列。
3. 人多的时候，可多做几个隧道。
4. 可由组长弹吉他或唱歌来代替播音乐

训练队训练计划篇七

20xx年10月16日早8点至18点

因果巷消防中队

学生会各常规部门及各学生分会成员，共50人左右

学生会信息部

- (一)、申请教室对参加拓展活动的学生进行理论培训
- (二)、信息部工作人员为所有参加人员进行分组
- (三)、和因果巷消防中队队长商量活动具体安排
- (四)、提前准备活动当天需要的材料和礼品

(一)、出发:

早7点50所有参加人员及工作人员在停车场集合，并清点人数进行分组，每组设立一个小组长，由小组长负责本组人员在一天拓展活动中的集中与人身安全。8点15从学校出发，9点前到达目的地因果巷消防大队。

(二)、消防参观:

消防员是我们这个社会不可缺少的一部分，每天他们都会接到很多求救电话，可是对于我们来说，却对这个光荣的团体并不熟悉，于是我们来到消防大队的第一个任务就是增加消防知识，填补知识空白，这不仅仅可以加深我们对于这些无私奉献的消防员的了解，也可以为保护自身安全起到积极作用。

(三)、自助午餐(和消防队员一起包饺子):

地点：消防中队食堂。

事先准备好包饺子的材料，由学生和消防队员一起包饺子，这是一个手工劳动的环节，也是大家互相交流互相合作加深认识的环节，以前不会包饺子的同学可以通过这样一个活动练习，而以前会的同学也可以通过传授的这个过程体验乐趣，因为这不是死板的劳作过程，而是大家沟通交流互帮互助的

过程，大家经过这个过程体会团体合作的快乐，增加对我们这个集体的认识与了解，更好的将所有人团结在一起，让大家都乐意围绕在学生组织周围。

包完之后大家再一起煮饺子，所有劳动完成之后就是享受胜利成果的时刻了，大家围坐在一起，闻着刚出锅饺子香喷喷的气息，吃着热腾腾的饺子，心里一定也是温暖的，这才是付出的意义，但一定是有收获的，有时候收获的仅仅是一份心境，亦足矣。

吃完之后大家一起洗碗擦桌子收拾食堂。

(四)、午间休息：

经过一个中午辛苦的劳动之后，同学们可以在大厅里进行短暂的休息，不仅可以观赏视频，毕竟下午将进行的是更加规范，消耗体力更多的正规消防演练训练，还可以去消防队员们专门的休闲健身房进行自由活动。

(五)、谁与争锋(竞技类)：

第一赛：

紧急出警是消防队训练中最常见的一项，作为曾经经过军训洗礼的大学生们，我们也要向消防员们学习，体验他们当时的那种紧张感。因此我们将所有同学平分为四组，计算从接到紧急出警任务时到全组最后一个同学换装完毕的时间，并根据时间依次对四组加10、8、6、4分。

第二赛：

将参加活动的同学按之前的分组分成四组，每组选出2-3人进行体能测试上的pk。我们即将进行的是消防员们日常训练再平常不过的项目，但是对我们来说可能就会有一点难度了。

第二个比赛项目是翻山越岭。每个组前都会放有一块高为两米的障碍板，并且分别选出两名较强壮的男生进行组与组之间的较量，最终以两名男生都翻过去作为成功，如有多组完成，则以时间短的作为完成程度高的，依次加10、8、6、4分，如一组里只有一名同学翻越成功，则加6分，没有同学翻越成功，则加4分。

第三个比赛项目是徒手沿壁降落。每个组同样需要分别挑选两名强壮的男生参加，在二楼处每组都会放下一根绳子，男生们需要抓住绳子并适当松紧依靠自己的臂力一步步沿墙面降落到一楼，计分方式与上一项比赛相同。

三轮比赛结束我们会按分数选出这次竞技赛项目的冠亚季军及第四名，在活动结束前进行颁奖。

(六)、感悟天下(体验类):

将四个参赛队伍通过抽签方式两两分组。

第一大组模拟有人想要轻生跳楼(由消防队员扮演)而采取救援活动，所有人自行兵分两路，一路负责对轻生男子进行疏导和劝解，从而让其放弃轻生念头，第二小组负责在楼下进行救援布置，以防轻生男子不听劝说而导致惨剧发生，轻生男子由专门消防员进行扮演，目的是让大家体验真实情景下的救援感觉。在模拟过程中，消防员会在周围采取保护措施，保证参赛人员的安全。

第二大组则分批体验云梯，感受消防员们在遇到高空救援时的感受。

在两组均结束自身活动后进行调换。

(七)、颁奖:

分别对冠亚军进行颁奖，每个人都将获得纪念奖文正学院学生会光盘一张，以资鼓励。

(八)、总结：

17点30分拓展活动正式结束，在回校路上由学生会信息部成员对拓展活动的进行情况进行总结，预计18点抵达学校，拓展活动正式结束。

训练队训练计划篇八

节目名称：武术操——《湘江武魂》

一、人员安排：

总指导：黄培俊

武术指导：宋胜飞

编排指挥：姚威

指导教师：秦红广王大成曲乐

音乐剪辑：秦红广

后勤保障：乔欣伟

现场排练指导教师：刀：王大成棍：秦红广

拳：曲乐

二、训练时间：每天上午第3、4节课；下午第4节课

训练地点：操场

三、学生人数：

27人

四、节目时间：

3分46秒

五、道具：

棍、刀、大旗、双节棍

六、编排内容大纲

音乐起----9名拳术表演者入场表演□3x3□□退场-----9名棍术表演者入场表演□3x3□□退场----大旗入场、1名童子功与2名双节棍表演者入场表演、退场----9名棍术表演者入场表演□3x3□----全体表演者入场---造型---音乐完。

湘江中学

政教处

音体美组

2011年9月26日

训练队训练计划篇九

班会，是以班级为单位的全体学生的会议或活动。班会操作具有多重意义：

第三，它是培养和展现学生主观能动性、强化学生主人翁意识的舞台，是提升学生综合素质的重要方式。

然而，随着时代的进步和社会的发展，学生的个性日益鲜明，采用“被动、填鸭”方式操作的班会已经不能满足学校、班主任、学生、家长等各方面的需求，如何通过班会真正让学生受教育、有成长、强素质、知凝聚，是班主任必须思考的问题。

在班会操作中引入拓展训练，具有现实可行性。一方面，增强团队凝聚力、提升受训者综合素质。另一方面，随着拓展训练项目的不断丰富，其操作形式已不仅仅是在高山、河流、野外等场所进行体能训练，大量简单、易操作的室内训练不断涌现出来，使之完全可以在学校进行。再者，学生对于拓展训练这种新颖的形式兴趣较为浓厚，参与热情也较高。

下面，我将结合自身操作经验，简单介绍几种拓展训练式班会的操作方法。

1、班会目的

- (1) 培养学生创新能力、动手能力
- (2) 提升表达、沟通能力
- (3) 增强团队协作意识

2、规则和程序

- (1) 将学生按每组10人的标准分组，发给每组一套材料（包括a4纸50张，胶带一卷，剪刀一个，彩笔一盒），要求在30分钟时间内描绘出一处优雅美丽的景观，要求景色美丽、创意第一。
- (2) 要求每组选出一名代表来讲解景观的构思过程，比如：创意点、建造方法等。

(3) 由大家选出最有创意、最具美学价值、最简单实用的景观，胜出组成员每人可以得到奖品一份。

3、讨论

(1) 你们组的创意是怎样来的？

4、总结

(1) 创意的优劣关系到景观建造的成败。如果一开始的思路就错了，或者根本没有明确的目标，就会在以后的过程中面临越来越多的问题。

(2) 当想出足够好的创意以后，每个人要根据自己的特长选择不同的任务，比如空间感好的就可以来搭建模型，手巧的人可以进行实际操作。但是最重要的是一定要有一个领导者，他要统领全局，对众多创意进行筛选和评估，对建造过程进行控制，最后选派代表进行总结发言。

(3) 对于组员来说，如果你有了好的创意，一定要跟其他人交流，让他们明白你的意思，并让大家评定你的点子是否可行。

5、对班级建设和学生培养的积极意义

(1) 构思美景并付诸实施的过程可以培养学生创新能力和动手能力。

(2) 表达个人见解、团队内部协商、总结发言的环节可以学生的表达、沟通能力。

(3) 分工协作的方式可以增强学生的团队协作能力。

1、班会目的

- (1) 增强班级凝聚力
- (2) 传递真诚和付出的理念，同时体会到被关心的快乐
- (3) 培养学生“爱他人”的能力

2、规则和程序

(1) 本活动需提前预热：班主任预先将班级学生名单放进“神袋”，每名学生都是“天使”，需要用抽签的方式找到自己的“国王”，抽到纸条后“天使”把自己的名字写在“国王”名字旁边，然后将纸条交回班主任，国王与天使的对应关系就此确定，若抽到自己可重新抽取。此环节最好的周一进行。

(2) 在接下来的一周时间里，“天使”要默默为“国王”服务，但注意不能暴露身份。服务的方式丰富多彩、形式多样，可以是一杯水、一个小礼物、一封信、一个共同学习的约定等。

(3) 在周五的主题班会上，国王与天使的秘密将最终揭晓。可以让“国王”分享被服务的感受，也可以让“天使”分享真诚付出的感受，还可以组织主题为“如何建设友爱班级”的集体讨论。

3、总结

(1) 每名学生既是“天使”也是“国王”，意味着每个人在真诚付出的同时也可以获得他人的关爱，大家是一个爱的集体。

(2) 关心彼此，拉近彼此的距离，在付出中获得快乐，是一次“心”的感动与幸福。

(3) 用心去感受活动的过程，才是真正的赢家。

(4) 班会活动中收获感悟，应该带到家庭中、社会中。对父母、兄弟姐妹、家人、朋友都应该真诚付出，你也必将从中获得快乐。

4、对班级建设和学生培养的积极意义

(1) 构思美景并付诸实施的过程可以培养学生创新能力和动手能力。

(2) 表达个人见解、团队内部协商、总结发言的环节可以学生的表达、沟通能力。

(3) 分工协作的方式可以增强学生的团队协作能力。

总之，举办拓展训练式班会应更注重对学生综合能力的培养和提升，使之成为课堂教育的有益补充。作为班主任，应该在实际操作过程中不断总结、不断发现，进一步完善活动方式，激发学生的参与热情，实现“德智体美劳”全面发展的最终目的。

训练队训练计划篇十

认真贯彻两个《条例》精神，推进学生体质健康发展，提高九年级学生身体素质，完成体育中考学生各项任务。

在平时课堂上有针对性的加强比较差的项目的训练工作，落实到个人，加强管理，完成老师布置的任务，增强体质。尤其是耐久跑方面，全体学生要在平时课堂上要认真跑完规定的距离，采取以课带练，以时间控制的往返跑，加速跑，间歇跑，保证耐力跑的提高。

上肢力量的提高，课堂上有目的的训练，上肢力量差的，采

取盯住完成课的内容，对个别学生利用可用的时间加强辅导，加强单项的巩固和提高，对他们制定个人训练计划，内容，提高成绩，避免中考拖后腿，发挥个人成绩。

采取周考形式对一周完成的单项，通过考核提高成绩，对别人及时提出技术动作要求，做到不足的地方给予及时的指出来。进行专门的训练和辅导，从而提高成绩，利用午间时间对他们进行训练计划项目的监控，提高成绩。

技站术的专门训练！对耐久跑项目，起跑的动作和要领给予要求和强调，对终点的加速跑能力给予提示，强化细节的过程。对没一个项目的注意点强调和说明，容易错的地方多想，多练，做到心中有数，在测试中技巧给予细化和说明，帮助学生掌握动作的技巧，提高成绩。

训练时间：

- 1)（周一——周五）上午7：00——7：20
- 2)（周一——周五）午间1：00——1：20

总的目的是有针对的对学生的中考项目给予辅导和提高，保证训练的时间和内容，完成学生体育考试任务。

训练队训练计划篇十一

为更好地完成繁重的组织工作任务，适应新形势对干部身体素质的要求，培养组工干部的吃苦耐劳精神、战胜困难的毅力和勇气、培养团结协作的团队精神，展现组工干部队伍奋发有为、朝气蓬勃的精神风貌，按照“双满意建设年”活动实施方案要求，州党委组织部决定开展以增强体能、培养意志力为主题的拓展训练活动。实施方案如下：

- 1、开展以“积极向上、团结协作”为主题的体能训练。从4

月下旬开始，要求干部养成自觉晨练的习惯，坚持每天晨练50分钟，训练内容以晨跑、体能训练、做广播体操等为主，努力提高干部的体能素质。4至6月间，同时开展双休日体能集中强化训练，以处室为单位，开展乒乓球、篮球、羽毛球训练活动等，进一步培养组工干部组织纪律观念，锻炼干部克服困难的韧劲和耐性。

2、开展以“坚韧不拔、勇攀高峰”为主题的登山活动。努力创造条件，组织干部参加各种程度的登山活动，并开展登山竞赛。同时，利用与县(市)组织部门开展联谊活动的机会，8月份组织一次综合性登山比赛。在提高干部身体锻炼兴趣的同时，培养组工干部不畏艰险、机智勇敢、坚韧不拔、勇攀高峰的良好品质。

3、开展以“增强体能、迎接挑战”为主题的游泳活动。从6月份开始，利用休息日、活动日，集中1个月时间对干部进行游泳训练，力争在短期内使全体干部学会游泳。7月-10月，适时开展1次游泳比赛。通过游泳训练，使全体干部在掌握游泳技能的同时，增强体质和迎接挑战的信心。

4、开展以“强化纪律、磨砺意志”为主题的军训活动。7月下旬，利用下班时间和休息日，组织开展一周的队列训练活动，在“八一”建军节期间，组织开展一次军事日活动。

1、严肃考勤纪律。处室负责人要带头参与，做出表率，并按要求管理好本处室工作人员。考勤情况由办公室定期通报。

2、参加活动时要统一着装，严肃认真，态度端正，严禁以各种不正当理由拒绝参加活动。

3、参加活动要注意安全，服从命令听指挥，严禁擅自行动。

4、要注意资料活动保存，具体由电教中心进行文字、影像资料收集。

5、在认真完成活动任务的同时，要保证正常的工作运转，不能以参加活动为借口延误工作。