

# 军事训练周计划表 训练工作计划(精选8篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 军事训练周计划表篇一

长跑运动中，常有“第二次呼吸”之说。此概念可简单理解为，当人在跑步过程中，经过一定的时间或者距离，人体会产生各种不适状态，例如心跳加快、腿部肌肉酸痛、心脏下侧疼痛、出虚汗，并维持一定的时间；当这种不适的状态消失后，人体会达到一个全新的状态，跑步状态有明显好转，是长跑运动一个新的开始。

经过近期本人多次测试，发现“第二次呼吸”有以下两个特点：

1、跑步时速会影响“第二次呼吸”到来的时间。本人自身测试，当配速在5：30分钟/公里，不适反应大概在800米左右时产生，第二次呼吸在大概1200米内开始；当配速在6分钟/公里，不适反应大概在1000米左右产生，第二次呼吸大概在1500米内开始；当配速在6：30分钟/公里，不适反应大概在1100米左右产生，第二次呼吸大概在1800米内开始。通过测试，大致可以断定，第二次呼吸的到来时间，与跑步时的强度有关。

2、“第二次呼吸”带来的亢奋，会随着跑龄的增长而变得不明显。本人一个月内不参加长跑活动，在一个月后某个时间进行一次5公里跑，配速6：30分钟/公里，当“第二次呼吸”到来时，有很明显的感觉，觉得呼吸顺畅、全身肌肉放松

（小腿、大腿后部肌肉及两臂肌肉）；当本人连续几个月坚持长跑时，每天跑步一定距离后，会发现“第二次呼吸”的各项状况，但不像第一次，有亢奋的感觉，且“第二次呼吸”何时到来，也不能用很准确的时间来形容，只能推断是在一个范围内。

以上，是本人近期的一点跑步心得，个人也有很多问题尚未解决，例如：

- 1、“第二次呼吸”的到来时间与运动强度有关，那一定与跑步心率有很大关系，这是今后需要研究的。
- 2、“第二次呼吸”本人只针对自身做实验，数据缺乏可靠性，如果有时间，可以选取不同年龄阶段、不同性别进行测试，使数据更有说服力。

## 个人跑步训练计划六

本学期在学习休闲，健康，养生课后，自己对健康有了更深刻的认识，同时在轻松愉快的氛围中学习到许多简单有益的健康养生小知识，相信这会对自己终生受用。

众所周知，生命在于科学运动。本学期我也选择了一种运动锻炼方式——长跑。下面分享一下我的心得体会：

跑步可以增强抵抗力，加速新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能，增强心肺功能……同时，作为在校大学生来说，跑步也是最方便快捷的运动方式。我选择跑步，不仅希望可以拥有更加强健的体魄，也希望能达到运动减肥的效果。

1、时间：下午5：30——6：30

2、地点：校西操场

3、流程：整体以慢跑为主，跑几圈之后辅之以变速跑，基本上是慢跑300米再快跑100米，若跑累则采取慢跑加快走相结合的方式，运动一小时左右之后去压腿拉筋，之后运动结束。

4、辅助：基本每天不定期的喝绿茶，晚上睡觉前进行蹬自行车运动或仰卧起坐。

长跑运动的锻炼，大概持续了40天左右，近期由于天气炎热，也由于期末考试的临近，运动出现断续。40天运动时间或许太短，但我仍有一些感触：

1、每天进行一小时的跑步，在一开始的时候坚持5，6圈就累了，在运动一周后，明显感到自己的耐力加强了，能够一口气慢跑10圈了。在运动过程中，自己的耐力毅力也在不知不觉的加强。同时我认识到运动不是一蹴而就的，是一个循序渐进的过程，每个人体力体能不同，承受的运动极限也不同，所以合理安排自己的运动方法方式，才会达到意想不到的效果。不要一味的跟着人家的步伐，适合自己的才是最好的。不只运动，作什么事都应合理安排，选择适合自己的道路才最好。

2、针对通过跑步减肥而言，40天的跑步过后自己的体重有所降低，但收效甚微，我相信，减肥也不是一蹴而就的，相信我继续坚持跑步运动，辅之以合理的饮食，乐观向上的态度，会达到减肥的目的，这需要时间来见证。其实，我认为不需要有太多的心理压力，不要一味的计较自己跑了多少圈，有没有效果，跑步是很舒心很放松的过程，思想负担太重反而适得其反。

3、就体育技能方面，经过锻炼自己耐力的增强，肺活量的加强，希望对今后的体育成绩有所帮助。

4、在生活方面，每次长跑过后，大汗淋漓的感觉让自己很有成就感。自己呼吸顺畅了，身体轻松了，心情愉悦了。每天

也能轻松入睡，睡眠质量也很好。学习注意力也更加集中了。同时，每次跑步运动是和舍友一起进行的，彼此在强身健体的同时加强了交流，增进了彼此的友谊。

5、在运动的日子里，最大的问题就是坚持的问题。有时自己懈怠，偷懒不想去运动。其实，运动贵在坚持，希望自己可以树立坚定的信念，继续坚持下去，战胜懒惰的心理，日积月累之后，相信自己会得到意想不到的效果。时刻告诫自己：“不要懒！！“既然选择了运动，就得坚持！

6、跑步过后压腿的过程很是享受。放松一下肌肉，舒活一下筋骨，虽然腿会拉的很疼，但那之后觉得双腿放松不少，还希望通过压腿可以再长高一点。

还是那句老话：每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。坚持科学运动，以坚韧的毅力应对它，以乐观的态度响应它，它会带给你健康，带给你收获！！40天的跑步体验，我体会到运动的乐趣。跑步——我会继续坚持！

## 军事训练周计划表篇二

三、突破训练，如果你是右撇子你就练左手运球，因为你到时候要变向突破嘛，练好了你就运着球左右跑在来个上篮每天做3组一组10个。

四、防守训练，你在篮球场练习后退和横着走路每天半小时。也可以找小伙伴陪你训练。

五、速度训练，每天绕着篮球场跑10圈。

六、传球训练，让你的小伙伴用不同的传球技巧和你训练比如胯下传球之类的增加默契。

## 军事训练周计划表篇三

为了丰富校园文化生活、提高学生素质的艺术修养，使师生掌握科学的发声方法，了解和学会部分中外合唱歌曲。进一步展示我校的艺术风采和文化底蕴。我校组建由低高年级学生60人的合唱队。

- 1、用科学的发声方法和规范的训练步骤来训练学生的声音。
- 2、中外少儿合唱歌曲。
- 3、合唱姿态、舞台造型。

1、通过不同的发声练习来规范学生的声音、进一步提高学生的演唱水平和演唱技巧。

2、通过练唱中外少儿合唱歌曲，来提高学生的音乐修养和自身素质。

3、进一步宣传我校的素质教育和精神风貌。

训练为了提高，提高为了表现；训练要有手段。合唱的基础在于提高声部的齐唱能力，声部的基础在于提高个人的基本功，为了巩固中声区，解决用声上的响而不噪，轻而不虚，高而不挤，低而不压，做到合唱声音上的谐调，平衡统一，必须进行一些必要的集体训练。然后再逐步过度到音准、节奏，扩大音域，咬字、吐字，幅度变化等方面的训练。

1、声音的训练（1）呼吸。（2）声音位置（3）直声训练

2、音准训练音准是音乐表现的基础，好的音准来源于基础训练。多声部合唱的音准训练较为复杂。

3、寻找共鸣位置扩大音域的具体措施。（1）胸音训练（2）

## 头音训练

4、合唱表现的四种手段。（1）连唱（2）跳唱（3）强而有弹性（4）不连不跳

5、节奏训练音乐是在时间中展示的艺术，节奏是它的组成部分和主导因素，没有节奏也就没有音乐。

6、咬字与吐字的训练以字带声，以情带声，字正腔圆是我国民族传统的唱法。它讲究字清意深情自真。

为了帮助学生巩固、加深和扩大在课堂教学中获得的知识 and 技能，促进学生全面素质的提高，丰富学生的课余生活使校园充满欢乐和生机。学校决定在四、五、六年级中选拔学生组建学校合唱队，有利于扩大学生的音乐视野，增进学生的音乐知识。使学生在潜移默化中提高艺术修养。

## 要求

1参加合唱队的同学除自愿报名参加以外，还应通过必要的挑选，应具有一定的演唱能力和特长。

2合唱队设有队长，指挥，伴奏由教师担任。

3由于合唱队的声音是否优美取决于每个合唱队员的表现力。及声部的均衡协调，因此要求队员不能随意缺课。请各班主任老师加强督促。

1基本训练：气息、发声方法、听音训练等，努力提高合唱队员的表现能力。

2排练古今中外的各种类型的优秀作品□a作品的选择由易渐难，且对每首作品应有一定的标准□b选择歌曲应注意歌曲的音域。

## 军事训练周计划表篇四

通过在排球课上的学习，可以培养和锻炼了自己的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了个人的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球是个需要团队合作的运动，可以从个体到团队的运动中吸收知识。学得技巧，以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结！

## 军事训练周计划表篇五

为了全面贯彻落实□xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展xxx阳光体育活动xxx□同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体

育文化建设。

## 一、活动目标

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

## 二、活动口号

xxx健康第一xxx□xxx每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子xxx的现代健康理念。

## 三、活动原则

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

## 四、活动时光安排和活动方式

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：



- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

#### 11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。
- 2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

#### 11月份下旬：

- 1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。
- 2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

#### 12月份

- 1、全体教师学习跳竹竿舞

- 1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。
- 2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

#### 七、活动管理

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

## 八、注意事项

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

## 军事训练周计划表篇六

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。

## 军事训练周计划表篇七

一、指导思想：

五、六年级的足球队员进行训练，提高他们的身体素质和技

术技能水平，同时为校初建的草根足球打好坚实的基础。

## 二、训练指导思想

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

## 三、奋斗目标

力争在校园足球联赛中踢出自己的风格水平，争取拿到前10名的成绩，让更多人喜欢上足球运动！

## 四、训练时间

每周周

一、周

三、周五下午3：50-5:00

## 五、训练的基本任务、内容要求及手段

(一)提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

1、严格的组织纪律性

2、严格的训练自觉性

比赛作风方面：

1、培养良好的体育道德作风

2、培养勇猛顽强的拼搏作风

### 3、严格的比赛纪律

#### (二) 全面提高队员的基本技术

#### 四、五年级：

- 1、提高队员运控球能力。
- 2、掌握正确的传接球技术。
- 3、学习简单的传切配合技术。

#### (三) 主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

#### (四) 训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主。  
停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、  
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。

#### (五) 战术：

二过一配合：横传直插二过

一、横传斜插二过

一、踢墙式二过

一、回传反切二过一等。

(六)每天安排三个足球游戏给学生解决枯燥无味的训练。

## 军事训练周计划表篇八

合唱队本着“为广大爱好唱歌的同学提供一个提高合唱水平和互相交流的空间”的宗旨，积极开展各项活动。具体情况如下：

在日常管理方面，合唱队完成了相关的人事变动，并于9月2日召开了合唱队全体队员会议。此次会议除了向全体队员介绍了新的队长和各声部负责人之外，还介绍了新学期合唱队的活动计划，并在排练时间和排练内容的安排上广泛征求了大家的意见，以便合唱队做好这学期的活动。

了男女合唱《一生有你》和女生小合唱《devotetoyou》《思念》等通俗合唱曲目。同时，我们还坚持“劳逸结合”，以避免长时间唱歌造成队员的过度疲劳。在排练过程中，队员们表现积极，平均出勤率在85%以上。此外，大家还经常探讨排练中出现的问题，并提出了许多宝贵的意见。每周的排练活动丰富了大家的业余生活，增进了彼此的友谊，也提高了大家的歌唱技巧。

祝愿合唱队的活动能越办越好！