

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇) 篇一

足球运动是我国体育的弱项，要想提高足球运动的整体水平，关键还是要从小抓起，增强青少年体质，培养足球运动兴趣。

一、指导思想

20xx年新学年到来之际，为开展丰富的学生课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的生活理念，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。特组织成立足球兴趣小组，制定20xx学校足球运动训练工作计划。

二、教学目标

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促

进身心健康，培养集体主义精神。

4、进一步提高足球队员的技战术的水平，为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

三、教学措施

(一)训练时间

每周一、三、下午活动课，训练时间为1个小时。

(二)训练原则

1、队员应准时参加训练，不得无故缺席。

2、坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。

3、队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。

4、有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。

5、在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。

6、在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

具体训练计划及内容

第一阶段

一、身体训练

(一)身体训练的目的

- 1、使学生热爱足球。
- 2、培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

(二) 身体训练的主要内容

- 1、做徒手操
- 2、以跑为主的 身体训练。
 - (1)慢跑：15米x2[]指导学生跑的动作。
 - (2)快跑：10米x2[]15米x2[]要求跑的动作正确。
 - (3)曲线跑：培养学生的灵敏。
 - (4)自由跳：培养学生的后蹬方法。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

- 1、训练学生熟悉球性。
- 2、让学生准确掌握技术动作要领。

(二) 技术训练的主要内容

- 1、以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。
- 2、让学生初步接受和学习传球、接球方法。
- 3、单一的射门训练和接球后的射门训练。

(三) 守门员的训练

- 1、手型训练。
- 2、自由训练。
- 3、下手球和上手球接法练习。
- 4、踢手抛球训练。

三、足球战术训练

(一)战术训练的目的□培养接球和进攻意识。

2、培养阻击和防守方法。

(二)战术训练的主要内容

- 1、学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。
- 2、学习基本的护球和盯人战术。
- 3、在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

四、游戏和比赛

(一)目的

- 1、通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。
- 2、通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

(二)比赛方法

- 1、一对一、二对二的传接球比赛。

2、三对三、五对五的有门踢球比赛。

3、开展“五人制”训练比赛。

第二阶段

一、身体训练

(一) 身体训练的目的

1、培养学生的灵敏、速度和跑的能力。

2、让学生学习正确的快跑动作。

(二) 身体训练的主要内容

1、学做简单的专项准备活动。

2、以跑为主的灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

(1) 慢跑：20米x2□30米x2□要求学生跑的动作准确。

(2) 快跑：60米、200米。

(3) 曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

(4) 变速跑：要求时快时慢跑。

3、跳：学习蛙跳和单足跳。

4、进行游戏比赛。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

- 1、继续培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、提高带球能力和运球的技术。
- 3、用各种手段学习传接球技术。

(二) 技术训练的主要内容

- 1、以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。
- 2、让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。
- 3、学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。
- 4、学习移动时的传接球。

(三) 守门员的训练

- 1、继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。
- 2、进行接射门练习。
- 3、巩固上手球和下手球的接球方法。
- 4、学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的

- 1、培养接球、传球的集体进攻意识。

- 2、培养防守和站位，增强集体防守意识。
- 3、通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。
- 4、接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

(二) 战术训练的主要内容

- 1、学习二人一球传接球和移动传接球的方法。
- 2、学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。
- 3、练习盯人、堵截和补位。
- 4、在训练中学习三人一组的“二过一”战术。
- 5、学掷界外球。

四、游戏和比赛

(一) 目的

- 1、通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。
- 2、通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。
- 3、提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱足球。

(二) 游戏比赛方法

- 1、一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。
- 2、有门的“五人制”比赛。

3、本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。第三阶段一、身体训练

(一) 身体训练的目的

- 1、通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。
- 2、在跑动中提高跑动作的正确性。

(二) 身体训练的主要内容

- 1、练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。
- 2、加强短跑叨米训练。
- 3、折回跑，15米x2□15米x4直线跑训练和曲线跑训
- 4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。
- 5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

- 1、通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。
- 2、在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，同时培养学生在运球时开阔视野。
- 3、通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

(二) 技术训练的主要内容

- 1、有节奏地快速带球。
- 2、练习快速带球时的球向变化和继续带球。
- 3、开展人一球传接球活动。
- 4、对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。
- 5、掌握一人一球的自控球动作。
- 6、学习接自抛球的七个动作，即：脚的内侧踢球、外侧踢球、底部踢球和背球、头球、胸球、腿球。

三、足球战术训练

(一)技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

(二)战术训练的主要内容

- 1、学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。
- 2、学习个人突破战术。
- 3、学习二人一组传切射门战术。
- 4、练习沉底传中和包抄战术。
- 5、练习掷界外球战术。
- 6、学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

四、游戏和比赛

(一)目的

- 1、通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
- 2、通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
- 3、通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

(二)游戏内容和比赛方法

- 1、一对一射门游戏。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球(二脚出球)。
- 4、五对五足球比赛(小门)。

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇) 篇二

少数民族地区汉族干部学习少数民族语言，少数民族干部学习汉语，是加强民族团结，促进各民族共同发展、繁荣和进步的重要举措，也是事关经济发展、社会稳定的大事。开展乡干部“双语”培训工作，就是要通过“双语”学习，使少数民族干部能识读汉语资料，便于各族干部群众之间相互开展交流、增加沟通，进一步密切党群、干群关系，促进农村社会稳定，加快我县的社会主义新农村建设的步伐，促进各项工作的落实。

“双语”学习培训以乡镇机关站所少数民族干部为重点。培训时间从年11月份开始，拟定一次培训时间为两个月左右，今后每年，通过“双语”培训，使乡镇机关站所少数民族干部具备基本的“双语”能力，能阅读通俗的汉文资料。

(一)运用多种培训方式，灵活组织培训。

脱产培训：主要针对乡镇机关站所的干部，参加县组织部按计划安排到我县委党校的“双语”培训班学习。

自学：针对所有乡镇干部。我校对参加学习的干部学习“双语”提出具体要求，规定学习内容和要达到的效果，并把学习效果作为干部考核的内容。

为确保学习培训效果，建立健全乡镇机关站所“双语”学习考核制度。培训班结业前，都要进行考试，检验学习效果。为切实促进乡干部学习“双语”的积极性，“双语”考核不合格者，并进行补学补考。

1、提高认识，加强领导。县委党校把“双语”学习培训工作纳入干部教育培训重要内容，与其他工作同要求，同部署，同落实。统一思想，提高对抓好“双语”培训工作必要性、重要性的认识，坚持以人为本，树立科学发展观，把“双语”教育培训工作摆在重要的工作日程。每期培训班都要派专人负责组织和管理，使培训学习能够严格纪律、有序进行。

2、精心组织，统筹安排。要按照我校的培训计划，抓好每一期的培训工作。充分考虑站所干部的工作具体情况，力求做到统一规划，合理设置班次，形成有效的培训机制。

3、结合实际、注重实效。要结合实际工作，加强对培训需求的分析，根据地委党校“双语”培训的经验，科学设置培训内容，为学员量身制订《汉语口语教程》《基础汉语》教材，来完善课程安排，根据参训人员的接受能力及特点，突出针

对性，并且安排我校汉语教师及拟聘我县有双语经验翻译给“双语”班上课，积极开展“双语”实用性教学，同时，把“双语”培训同考试相结合，在“双语”培训学习上，做到有考勤、有制度、有计划。学习结束时，严格进行闭卷和会话测试，增强培训的实效性。

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇) 篇三

童声合唱是一种高雅的音乐艺术表演形式，它愈来愈被人们所喜爱。随着少年儿童文化生活的活跃以及美育的需要，童声合唱艺术在我国得到了蓬勃的发展。优美动听的合唱，不仅可以引导青少年学生步入丰富多彩的音响世界，而且还能使他们得到感情的满足，获得美的熏陶，进而培养良好的音乐感和高尚的艺术情操。对学生进行合唱训练，不仅有利于对学生的听觉和乐感的培养，更有利于发展学生的综合音乐素质。

一、合唱队员需音准好，音色美。

1、良好的音准是使合唱队的演唱做到和谐、统一的重要保证。音准训练应先从中声区开始，再逐渐向高音区两边扩展。在发声练习中，采用半音移调法让学生接触十二个音，为以后合唱曲中变化的音准打基础。

2、音色是受发声方法影响的，合唱队要求有统一的音色。指导学生歌唱，用“轻唱法”使学生的音色和谐、统一。如“u”能使声音集中，利用口腔和后鼻腔的共鸣促使声音放松及高位置歌唱，由于口形收拢，能够改变叫喊、紧压的声音习惯。

练习。在音量这个问题上，绝对不是音量大就好、音量小就不好，而是看一个合唱队是否真能够按歌曲表现的需要与指挥的意图将演唱的不同类型、不同风格的作品表现得完美。

在了解学生们的音准、乐感和表现力的同时进行挑选、物色，并在平时的教学活动中注意这方面的训练、再筛选。

二、在童声音域扩展方面，解决自然声的局限。

1、童声是发音稳定的时期，男女的音色相同，我们应抓住这个有利时机，经“轻声带假声”，以“假声找头声”，扩大共鸣腔，去解决自然声的局限，寻找共鸣位置，逐步扩大到两个八度，为变声期解决方法上的困难，也能为他们成年后修声乐感到方便或具有基础。

2、童声合唱训练的第一个目标，是获得干净、柔和的声音，而不是追求音量和力度。当然，训练轻声歌唱不是目的，而是养成自然歌唱的习惯，提高演唱水平的手段。坚定、积极地用轻声歌唱，就能使儿童自然地体会到各发声器官在歌唱时是如何协调活动的，并能使儿童建立正确的声音观念。同时对保护儿童的嗓音和获得轻松流畅的歌声极为重要，切不可忽视。

是永远也找不到“假声”的；在合唱中，既能听到自己的声音，使各声部同时又能听到其它声部的进行，并随时调整自己的声音，使各声部在音量、音色、音准等方面协调、平衡。

4、轻声与大声是相对而言的。当儿童独自一人边走边唱时，他的歌声总是自然、轻松、愉快的。如果将这样的声音用力度记号标明的话，高水平是p与mp这个范围内进行。

5、“u”或哼鸣找柔和、丰富的头声。儿童歌唱时的发声，必须是高位置的头声，这是一条重要的教学原则，也是指导教师首先要解决的课题。所谓头声歌唱，就是以头腔共鸣为主的歌唱发声发法。人体的共鸣腔有口咽喉腔、鼻腔、头腔、胸腔，各共鸣腔都是一个完整的、有机的统一体，缺一不可。但由于声区的不同，共鸣腔的调配比例高水平有不同。而头腔共鸣则对伸展音域，美化音色，使声音明亮，轻柔，和谐

有着及其重要的作用。因为这种声音不论高低、强弱都具有穿透力。

直”的歌唱，既能保护儿童的声带不受伤，嗓音不损坏，又能达到用假声获得头声歌唱的发音方法。

此外，下行音阶的练习也是使儿童体会头唱法的有效途径。从头声发出来的高位音开始，逐步下到低音，尽可能保持高位置的头声来唱下行音阶的音列。因为，在演唱高、中、低各种声音时，都要有头腔共鸣位置的感觉，这叫做位置高低同型。

三、学习合唱作品上，要注意培养学生的综合能力。

1、首先从欣赏合唱作品，培养学生合唱兴趣入手，运用听赏的训练方法。听赏训练包括“听”和“赏”两方面的内容。“听”就是在排练时，把队员的演唱声音用录象机录下来，然后放给队员听，这样做的好处，就是让队员从一个旁观者和欣赏者的角度，去听自己演唱的声音，在教师的指导下，发现问题，找出差距。当队员自己在演唱时，有些毛病是不易察觉的，而用这种方法再加上老师的指导，就能很快找出毛病，“对症下药，及时诊治”。并以此帮助学生逐步建立正确的声音感觉。“赏”就是欣赏，但这里说的欣赏，是有针对性的，在排练合唱作品时，为了使學生能够准确地把握住作品的艺术风格和演唱情绪基调，我找来一些和所排作品艺术风格相类似的合唱作品和器乐作品让学生欣赏，并指导他们在欣赏的同时，注意作品的艺术特点和具体处理手法，运用到排练中去，这不仅能提高排练的质量，而且还能培养和提高队员的艺术修养。

2、要求学生用标准的普通话朗读歌词，个别重点字、词、句要抽出来反复咏诵，纠正咬字、吐字、发声中出现的错误，直到完全满意后为止。

3、合唱歌曲的分析要言简意明，准确精当。合唱歌曲声部虽多，但各声部都是互相补充，相辅相成的，它们既丰富了旋律，又加强了气氛。训练合唱时重点放在副声部上，要求声部均衡，音量平衡，换气统一，强调合唱队员务必熟悉合唱歌曲的每一声部，即唱此声部的学生又要学会唱彼声部，并使各声部自然靠拢，配合默契，做到速度一致，力度一致，强弱一致，感情一致。这样，听起来就声部和谐，歌声优美，感人至深。

4、将合唱部分的重点、难点乐句提出来，抄写在谱板上，作为课前练声曲进行重点练唱。学生集中精力攻其一点，合唱难关就较容易突破了。

5、先不要急于学唱合唱部分的歌词，教师可根据歌曲的不同风格和节奏特点，分别结合合唱声部旋律选配上“啊”“哩”“咪”等富有地方民族特色的衬词进行练唱。由于衬词单一，咬字、吐字方便，即使是较复杂的旋律，学生练唱起来也不会感到吃力。

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇) 篇四

重视基础训练，注重歌曲排练，坚持自愿原则，展现风采。

合唱的发声训练是为了调节发声器官各部分机体，使演唱者尽快进入歌唱发声的积极状态，以迎接有较高难度的歌曲训练及演唱活动。通过发声训练，可以使学生逐步掌握科学的发声方法，从而提高歌唱发声的调控能力（包括音准，节奏，音量，音色，呼吸，共鸣，语音等等），取得较为理想的合唱效果。

在训练过程中，要以大多数学生的能力水平为基础，掌握适当的训练进度，切勿生搬硬套合唱的训练要求，并且要强调每个学生在训练中积极主动地把握声部共性与声部间的合作，

协调。

在平时的排练中，要多安排学生进行视唱练耳。良好的音准是排好合唱的关键点。因此，选择一些歌曲的片段或视唱曲，让训练适当结合排练歌唱技巧的要点和难点进行，练以致用，练用结合，能取得较好的训练效果。

在合唱训练中，光靠单调的基础训练不能使学生的歌唱技能，发声技能快速地提高。在训练过程中适当地安排学生欣赏各类合唱团体的演唱，在欣赏过程中学习他们的发声方法，处理歌曲的方法并且运用到自身的演唱中，这样能起到事半功倍的效果。

合唱的歌曲在在指挥老师的领导下，一边通过排练提高合唱队的演唱能力，一边通过排练完善演唱方案，探寻并确立歌曲演唱速度，演唱力度的层次变化，对歌词的语气语调进行润色加工，力求取得最佳的歌曲演唱效果。

歌曲演唱是一个动态的过程，必须通过几次，十几次的反复排练才能巩固演唱水平，因此排练过程中要动员每一个成员积极热情地投入歌曲排练。

综上所述，在合唱的排练过程中，根据实际情况，发挥学生的主体作用，使他们对合唱的兴趣增强，拓宽合唱的知识面，从而提高整体的合唱能力。

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇) 篇五

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。

最新合唱队训练工作计划 足球训练工作计划(6篇) 篇六

本合唱兴趣小组的成员以三到六年级每个班级的声乐特长生为主，他们已经有了一定的音乐基础知识和发声方面的知识，并且声音上由于年龄差距不大，融合性较好，所以声音方面比较好训练，但是由于是小学生，音乐修养还比较差声音的艺术性训练起来比较有难度，这就要求教师要多与学生交流，制定与学生的审美能力相符的歌曲。

(1) 训练目的：

- 1、通过不同的发声练习来规范学生的声音、进一步提高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。

(2) 训练方法及过程：

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。

声音的训练

- (1) 呼吸。
- (2) 声音位置
- (3) 直声训练
- (4) 声音的融合

性训练

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，特别加强低声部和中声部的音准训练。

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

注意高音不紧，低音不虚。

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

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。特别加强一字多音，或一音多字。

咬字与吐字的训练

咬字、吐字清楚，位置高，开口大，牙关打开。

三、活动内容：

第一阶段：

1、声音的融合性发声练习；

2、听音模唱；

3、练习简单的二声部乐曲，树立合唱的声音概念。

第二阶段：

1、懂得聆听别人的声部，学会在唱好自己的声部时能兼顾别人的声部；

2、合唱音色统一；

3、能模唱简短的旋律，提高对音准的敏感度。

第三阶段：

2、进一步加强聆听训练，培养敏感的耳朵，一定的音准概念；

3、能唱好二声部作品。

四、活动时间安排：

每周五下午一、二两节课