

下一步训练工作打算 下步工作计划(通用7篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

下一步训练工作打算 下步工作计划篇一

经过对过去几次谈判的思考，以及对一些客户的调查分析。我发现，我将目标客户群锁定在一些爱好充电及企业培训等大的企业家上面，并不是一个很明智的选择。尽管他们有很强的购买力，但其中有相当一部分人对于时尚、奢侈品等并不感冒。

所以下一步，我想调整我的工作方向。我会将我的主要目标客户锁定在两个方向。美容行业和娱乐圈。

首先，美容行业（高端养生会所）

通过对美容行业的了解。我发现，这类行业的客户群大多都非常注重自己的外在形象以及别人对自己的评价。在虚荣心的作祟下常常会滋生与人攀比的心理。对于时尚趋势的把握往往比较准。另外，这类人群非常具有购买力，通过到美容院的调查，我了解到，他们当中，有人会花上五六十万来置办一张美容卡……而这些人，无疑会成为我们最准最具潜力的客户。

其次，娱乐圈

娱乐圈的浮华，是人尽皆知的。而这些人，无论是从他们的购买力，还是他们对于奢侈品的需求，都是毋庸置疑的。锁

定目标之后，下一步就是：各个击破！

想要和娱乐圈的人来接触，可能会有一定的难度。但是，我相信，困难只是前期的，一旦能接触上这个行业的人，下一步的工作将会容易很多。我暂时也有一些思路。比如想办法和各个报社娱乐板块的记者接触等。

当然，第一步的工作安排应该还是比较容易操作的美容院。具体细节我会尽快完成实施。希望领导可以给予一定的指导和建议。

罗江洪

下一步训练工作打算 下步工作计划篇二

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的创新精神和实践能力，体现健康第一的指导思想，结合我校队的具体情况，做好训练、比赛以及思想工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校的体育工作做的更好，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

二、目标

以提高我校初中在今后的市、县运动会田径比赛中的成绩以及向高中输送体育尖子生人才，促进学校体育的发展为目的，开展体育健身俱乐部。

三、组建队伍

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从七、八年级各个班中找队员组建了体育健身俱乐部及学校田径队。并集合了学校

的实际情况制定了田径队的训练目标。

四、训练计划

田径训练主要集中在每周星期一、二、三、四的课外活动时间，训练时间一个半小时左右。

第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练和基本技术练习。

第二阶段：时间为四周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来。加大训练负荷。在训练中注重技术、作风与心理素质的培养。

第三阶段：时间为四周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。

第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

五、训练措施

1、主训项目：跑的技术、身体素质练习。

2、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

五、各阶段训练安排

9月份：

1、通过第二课堂活动以及教师课堂观察选取优秀体育苗子，以及通过宣传后自愿参加训练的同学组成体育健身俱乐部以及田径校队。

2、开展训练：制定详细训练内容，开始基础跑的技术动作练习、耐力和柔韧练习。

10月份：

1、然后对运动员进行分析，初步确定训练项目。

2、逐步加强训练强度，以身体素质为主的练习。

11月份：

1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练，以耐力训练为主。

12月份：

1、耐力与力量专项训练。

2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

1月份：

1、通过一个阶段训练进行小结。

2、安排好寒假期训练工作。

下一步训练工作打算 下步工作计划篇三

一、设计意图

幼儿园健康教育是要根据幼儿身心发展特点，综合运用多种活动形式，提高幼儿活动锻炼的兴趣。《幼儿园教育指导纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”“要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与”。球是幼儿最喜爱的活动器械之一，具有会滚动、能弹跳等特性，不仅能发展幼儿走、跑、跳、平衡等动作，对其非智力因素的发展也具有潜移默化的影响。而幼儿期孩子们仅限于对皮球的认识及玩法，但大班幼儿随着运动经验的积累，常会把皮球当作足球踢着玩。足球运动是最具魅力的体育项目之一，具有活泼型、丰富性、生动性及竞赛性等特点。如果把足球设置成适合幼儿玩乐的足球游戏，幼儿便会对其感兴趣，并在足球运动中身心健康发展。因而，针对大班幼儿对球类活动的兴趣点和需要，特设计此活动以进行足球技能游戏的练习为主，提高其运动能力，使幼儿在足球运动中体验快乐玩足球的乐趣。

二、活动名称与内容 体育——快乐小足球 三、活动目标

- 1、喜爱足球运动，对足球游戏有兴趣。
- 2、学习左右脚交替运球。

重点：学习左右脚交替运球的动作要领。

难点：能左右脚交替运球。

四、活动准备

- 1、知识准备：在上一节教学活动中，幼儿已玩过足球游戏，学会了传接球和定点射门。
- 2、物质准备：足球人手一个、足球门、背景音乐。

五、活动过程

(一)开始部分

- 1、教师出示足球，引起幼儿兴趣。教师：小朋友们看这是什么?(足球)。教师用脚将球踢出去，激发幼儿兴趣。
- 2、教师带领幼儿做身体的拉伸练习。
- 3、听音乐做足球操。

(二)基本部分

1、复习传接球和定点射门。

(1)教师：“小队员们，上节课我们一起玩了足球游戏，传接球和定点射门，现在我们就来复习一下这两个本领”。

(2)幼儿与同伴合作练习传接球。

(3)集体练习定点射门。

2、学习左右脚交替运球。

(1)教师：“你们会用两只脚来配合踢球吗?谁来试试”?请幼儿来试一试。

(2)教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，并控制好球的方向。

(3)幼儿跟着教师边念儿歌边自由练习左右脚交替运球：“小足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下，我的双脚本领大”。教师进行个别指导。

(4)幼儿集体用左右脚交替运球至目的地并运回。

3、教师引导幼儿左右脚交替运球与射门结合，幼儿自由练习，教师巡回指导。

4、游戏：运球射门对抗赛

(1)幼儿分成红蓝两队，每队10人。明确各队球门后游戏开始，各队第一位小队员左右脚交替向球门方向运球，到达球门前射门，然后跑回起点，第二个小队员依次出发，进球多的队获胜。

(2)小结比赛情况，总结经验，再次进行比赛。

(三)结束部分放松运动：亲亲小足球。幼儿每人抱一个小足球，用球轻敲自己的身体部位，并和同伴用足球轻轻敲打肩、背、手、脚等部位，以达到放松的目的。

六、活动延伸

在日常体育活动中继续增设足球游戏，为幼儿提供练习，游戏的机会，开发新的玩法，丰富足球游戏的内容，提高幼儿对足球运动的认识和喜爱。

下一步训练工作打算 下步工作计划篇四

(一) 进一步加强监督检查，切实保证财税中心工作任务完成和反腐败牵头工作的落实。一是围绕市委市政府重大决策部署和财税工作重点任务，个性是对增收节支、帮扶中小企业发展、浙商回归、保障民生等经济社会发展重大决策涉及财税政策措施落实状况抓好监督检查。二是对市里交办的由财政部门牵头或参与的反腐败工作，要用心组织协调，把握工作进度，推动有关业务处室抓好落实，确保取得实效。

(二) 进一步创新廉政教育载体，扩大“操守有节”的廉政文化品牌效应。一是抓好党纪政纪条规教育和日常提醒式教

育。二是强化警示教育，组织中层干部赴警示教育基地理解现场教育，开展预防职务犯罪教育等。三是深入推进廉政文化进机关活动，继续抓好“十个一”活动，营造机关廉政文化氛围。同时，围绕建设“操守有节”廉政文化品牌，组织全体党员干部开展道德教育、成果展示等活动。

（三）健全惩防体系，切实提高廉政风险防控潜力。重点是深化《税友龙版》廉政效能风险防控模块的应用管理，不断改善方式方法，强化监督考核，提高应用效果。探索在《金财工程》信息系统中开发廉政效能防控模块，加大科技促建力度。同时，还要认真总结惩防体系二轮构建的经验，根据上级要求，结合实际启动三轮构建工作。

（五）强化监督制约，促进财税权力规范透明运行。一是推进“三公”管理阳光运行，加强公务用车改革后续监管，政府投资项目招投标信息等财税服务民生、服务企业的各类信息公开。二是加强重点领域监督检查，针对财政重大资金、重点政府投资项目实施过程中可能发生的腐败或廉政效能风险，组织对1至2个项目开展风险排查及专项监察。三是继续加大对违纪违法案件的查处力度。继续做好群众来信来访工作，切实做到事事有回音，件件有结果。

（六）加强组织领导，进一步加强纪检监察干部队伍建设。一是完善领导体制。进一步健全党委统一领导、党政齐抓共管、纪检监察组织协调、处（室）和单位各负其责、依靠群众支持和参与的领导体制和工作机制。二是健全纪检监察组织。充实市局纪检监察工作力量，强化兼职监察员作用，探索在分局设立纪检监察小组。三是提升干部潜力素质。切实抓好纪检监察干部的政治理论学习和各项业务学习，不断提高履行岗位职责的潜力水平。继续做好信息报道和理论研讨工作，加强调研，及时分析研究工作中存在的薄弱环节，提出工作对策。

下一步训练工作打算 下步工作计划篇五

一、指导思想：

度民兵军事训练，坚持以_理论和“三个代表”重要思想为指导，以新时期军事战略方针为统揽，以军事斗争准备为牵引，以战斗力为标准，按照落实科学发展观和构建和谐社会的要
求，紧紧围绕民兵预备役人员的担负的使合任务，牢固树立真打实备思想，紧贴任务需求，立足现有条件，不断推进民兵军事训练。

二、训练安排：

(二)训练对象：全乡基干民兵，重点是编入乡民兵应急分队所属人员和整组后新编入队的民兵干部。

(三)训练时间和方法：

1、训练时间：民兵军事训练从6月1日至10月31日结束，乡民兵应急分队：训练时间10天，不少于70小时。新任的民兵连、排长：训练时间15天，不少于105小时。基干民兵：训练时间为7天，不少于50小时。

2、训练方法：基干民兵由各民兵连组织训练；应急分队由乡统一集中训练，县人武部派专人进行训练指导。

(四)训练内容：1、民兵应急分队主要完成：共同训练、分业训练、综合演练及政治教育。其_同训练3天不少于21小时，主要内容为共同条令、政策法规常识、战备常识、高技术兵器常识、警棍、盾牌使用等；分业训练5天不少于35小时，主要内容为单兵战术，连、排处置突发事件时的行动等；综合演练1天不少于7小时；机动1天，主要用于政治教育及其它活动。

2、抢险救灾分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》，

结合本 单位实际，自行确定训练内容。

3、其它分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》所明确的训练内容，自行组织实施。

三、民兵军事训练质量指标：

基于民兵中的应急分队，勤务保障分队军事训练成绩必须达到良好以上；其他民兵军事训练成绩必须达到及格以上。乡人武部将适时组织人员检查，指导各村民兵训练情况。在10月下旬，对各村进行检查考核，对不按建制训练，未完成大纲规定训练任务的单位，在全镇进行通报批评，并责令其补训。

四、要求：

(一)加强领导、统一思想、提高认识。

民兵军事训练是和平时期增强民兵军事素质、提高民兵战斗力，确保民兵能够有效履行职能、使命的根本保证，各村要切实增强党管武装的责任，站在讲政治、讲大局的高度，充分认识抓好民兵军事训练的重要意义，牢固树立各级主要领导是军事训练第一责任人的思想，加强领导、健全组织，形成合力抓好民兵工作。

(二)要突出重点、严格施训、提高训练质量。

乡人武部把各村军事训练情况列入各村年终党建工作评比内容之一。

(三)立足现有条件，搞好训练保障。

乡人武部将在县人武部和党委、政府的领导支持下，积极筹措训练器材，力所能及地对各民兵分队实施训练保障，同时加大对各村民兵训练的指导和支持力度，使全乡民兵训练工

作顺利进行。

下一步训练工作打算 下步工作计划篇六

足球基本功练习

课题：足球基本功练习

(一) 学习目标

- 1、在活动中主动学习多种足球动作技术，灵活地在游戏过程中运用，发展兴趣、参与意识及自信。
- 2、在练习中关爱同伴、严守安全常规和游戏规则。合作学习与竞争能力有提高。
- 4、提高灵敏、协调和平衡等运动素质，发展体能。

学情分析

- 1、学生从没上过足球课，对足球游戏非常感兴趣和喜爱；有很浓的学习兴趣。
- 2、绝大多数学生不懂足球，不会足球的技术动作。少部分学生曾经在电视上看见过。
- 3、学生综合水平上、中、下三个层次的区别不是很明显。

教学内容

足球运球、传球、停球

教学过程

一、准备

游戏：《手运球比快》 《脚运球比快》（6分钟）

1、师导问：我们班是一个体育强班，有些学生喜爱篮球，有些同学喜爱足球？。。。

2、游戏分组游戏

二、游戏：停球——传球——停球（16分钟）

1、师：我们首先学习传球或停球技术，请同学们尝试。。。

2、分小组进行地滚球和空中球停球方法的尝试；

3、小组展示停球方法；(轻踩、减力挡等)

4、分组传球尝试练习；

5、小组展示传球方法，注意准确性；(脚背、脚内侧、脚外侧)

游戏：传停球接力

三、直线运球——曲线运球——接力(13分钟)

1、师：光学会传球和运球是不够的，我们还要学习运球的方法。。。

2、教师讲解运球的方法，提示要点(推球的后方中下部，向前用力)；(直线运)

3、学生分小组自主尝试几次，体验动作要领；

4、优生表演，师鼓励；

5、师问：在比赛场上，往往会受到阻截，球必须改变运行方

向，也就是曲线行进，这就要求我们学会曲线运球，如何进行呢？下面分小组进行尝试。。。

6、学生分组尝试；(绕垫子s运)

7、小组优生展示，师归纳：用脚的内、外两侧拨球来改变球的运行方向。下面我们就来场比赛。。。方法是。。。

8、比赛：运球接力。

四、放松活动：推球入洞

(4分钟)

1、学生分组进行放松游戏；

2、师小结勉励，师生再见。

下一步训练工作打算 下步工作计划篇七

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。竞技体育是学校体育工作的一个重要组成部分。在学校的领导下，在全体师生的努力下，我校的竞技体育已经取得了一定的成绩。

1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。

2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动能力。

3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

1、柔韧性的练习：

(1) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(2) 整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1) 原地高抬腿跑。

(2) 加速跑60米左右。

(3) 站立式起跑30—40米。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑

5、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

每周训练5次，每次2小时左右。

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须常年系统的身体系统为主。

3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等意义。

1、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解。

2、加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。

通过师生的共同努力，我相信我校的田径运动在区秋季田径运动会上，一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。