

最新学生贫困资助申请书 贫困学生资助申请书(模板6篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。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。

力量训练计划pdf篇一

按照《^v^国防教育法》、《^v^中央^v^关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等法律文件及国家教育部关于开展学生军训工作的通知精神，学校决定，在初一、高一年级开展为期7天的军训活动，目的是提高学生思想政治觉悟，激发爱国热情，增强国防观念和国家安全意识；进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育，增强学生的组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高学生综合素质；使学生学会作为一位军人队列常识和技能，为国家培养社会主义事业建设者和接班人。为确保学生军训工作安全顺利进行，明确各部门及人员职责，特制定本预案。

组长：郭xx

副组长：袁xx

组员：孟xx及各班班主任以及军训基地的各带队教官。

军训时间：20xx年12月-----x18

军训对象：全体初一、高一新生

军训地点：xx部队训练场和王杰中学校内

军训内容：（见军训工作手册）

（一）、德育处

- 1、负责军训工作具体组织协调、计划落实。
- 2、负责检查落实军训值班落实情况，包括值班在岗在位情况，履行职责情况。
- 3、落实军训安全工作领导小组交给的各项事宜。

（二）医务室

- 1、负责学生军训前身体状况调查、摸底、确定学生参训资格。
- 2联系防暑及急救药品的计划。军训前必须购置好必备药物，如：人丹、十滴水、创可贴、感冒药、退烧药、消炎药、胃药及其它消化道药。

（三）、总务处：

负责防暑降温，军训服等物品筹措，并配发到位，落实学校安全工作领导小组交给的其他事宜。

（四）、安稳处：

负责军训安全预案的制定并落实学校安全工作领导小组交给的其他事宜。

（五）、班主任：

- 1、负责本班安全教育和安全工作措施的落实。
- 2、协助校医摸清本班学生身体状况。

- 3、协助做好军训过程中本班学生的各项服务。
- 4、协助学校安全工作领导小组处理相关突发应急事件。
- 5、落实军训安全工作的领导小组交给的其他事宜。

1、军训期间学生管理按照军训期间管理有关规定执行。

2、班主任老师必须亲临军训现场，配合训练的教官组织学生军训，严格把好安全关。

3、所有初一、高一新生必须参加军训。军训之前，学校要对所有参训学生进行身体状况摸底，由学校校医老师组织协调各班班主任实施。校医要视情作出可否参加军训的意见，报学校安全工作领导小组。如学生个人提出不参加军训，需持相关医院证明，向学校提出申请，报学校军训安全工作领导小组审批。

1、学校召开校会，各班分别召开班会，广泛深入地做好军训活动的宣传动员工作。在讲清各种要求和注意事项的同时，重点做好安全教育工作。

3、要求学生做到：

(1)、严格遵守作息时间表。每天上午7：30---17：30为训练时间。要求提前15分钟到校，不得迟到、早退，不准请假。训练结束后及时回家，不得长时间在外逗留。

(2)、路上骑车要遵守交通法规，注意交通安全。不准骑车带人、骑车并行、双手撒把，不准骑车打闹、抢行猛拐，不准骑快车，横穿马路时要下车推行，注意避让机动车辆，以免发生交通事故。

(3)、着装统一，穿运动鞋或旅游鞋，年级组统一军训着装。

(4)、不许染发，不许佩带饰物，男生不许留长发；不符合要求的于军训前自行整改，不许带手机和随身听，一经发现，暂时没收。

(5)、不许买零食，同学之间要搞好团结。发生矛盾，要本着互谅互让的原则，多做自我批评，必要时请老师出面调解，不得打架、骂人。

(6)、军训期间，自觉服从教官的管理，尊重教官，服从教官的领导和安排。有事先请示，不得违抗命令，不得私自采取行动。

(7)、有秩序上下楼梯，轻声、慢步、右行，不拥挤。

(8)、认真总结军训心得，每天写军训日记，并通过本班宣传员，积极投稿；军训期间违纪，按学校规定加倍处罚；违纪特别严重的，作退学处理。

以上各条执行情况，将汇入班级军训总成绩，会操时通报表彰；

1、军训期间，每天要有一名校级领导带班、1—2名中层领导干部值班，负责处理军训相关事宜。

2、军训过程中，班主任对本班学生要做到全程监控，协助教官搞好训练，要注意观察学生的表现和思想动态，发现问题及时处理，并随时做好学生的思想工作。

3、学生在训练过程中如发生意外伤害事故，轻者，由学校派车送往附近医院治疗；重者，速与120联系，送往相关医院治疗，并及时通知学生的家长。

4、学校设立应急情况处置工作小组，在安全工作领导小组领导下开展工作。

组长：郭xx

副组长：袁xx

组员：孟xx及各班班主任以及军训基地的各带队教官。

指挥协调组：郭xx负责。

应急处置电话（xx袁校长xx马主任）

应急处置程序：

发现突发情况，班主任老师及教官要在现场采取应急相应措施，并在第一时间向有关部门报告；急救小组现场进行应急救护，视情送医务室或医院。

力量训练计划pdf篇二

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，在我们中学深受广大学生的喜爱。开展学校足球运动训练对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

二、训练目标

- 1、通过对学生足球技能的训练，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、让学生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、由教练通过二个月的训练，选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风强和有团队合作的人组成学校足球队。

三、教学内容安排及课时数

本学期的练习内容主要以基本身体素质和基础足球战术为主，在基础技术的基础上学习进攻战术防守战术，同时还要对学生的身体素质进行训练。

训练地点：学校足球场

四、足球训练实施过程

(一) 课前准备

- 1、理论知识备课：学习足球技术和战术教材、资料，针对学生的不同特点制定训练计划。
- 2、技能备课：要根据教师自身所学分析教材，教师练习技术动作，研究教学方法，做好课前准备工作。
- 3、学生要求：学生必须穿运动服装，按时出勤，不迟到，上课认真练习，遵守课堂纪律，爱护器材。

(二) 课堂组织教学

- 1、准备部分：带球慢跑，活动各关节，足球基础技术练习。
- 2、基本部分：学习各种足球技战，教师讲解和示范，分组在指定场地练习，教师进行指导。
- 3、结束部分：放松，回收器材。

五、训练基本任务、内容、要求及手段

(一) 训练方面提高队员的训练纪律和质量：

- 1、严格组织学生纪律性。
- 2、严格提高学生训练质量。

(二) 提高队员比赛作风：

- 1、养成良好的体育道德作风。
- 2、进一步加强勇猛顽强的战斗作风。
- 3、严格的训练纪律。

(三) 提高队员全面身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力等素质。

- 1、学习掌握急停急起的正确方法。
- 2、提高速度所需要的肌肉力量。
- 3、提高完成各种技术动作所需要的灵敏、协调能力。

(四) 全面提高队员的基本技术(重点是传、接球技术)，逐步发展队员个人技术特长。

- 1、提高活动中的控球能力。
- 2、正确掌握传、接球技术。
- 3、提高技术运用的合理性。
- 4、注意发现队员特点并加以培养。

(五) 提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术)

- 1、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。
- 2、提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力。
- 3、确定基本阵容，初步形成4-4-2防守反击的基本打法。

(六) 主要训练手段

- 1、身体训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨球跑，各种起动跑，加速跑，负轻杠铃蹲跳，快速挺举，蛙跳，多级跳。
- 2、技术训练手段：各种个人颠、控球练习，多种连续传射练习，各种一对一攻守，2~3人一组的跑动中传接配合，各种人数相等、不等的传抢练习。
- 3、战术训练手段：2对1、2对2、3对2、4对4攻守对抗，半场攻守，9人攻守练习和比赛。

六、强化训练后对训练学生进行最后选拔组成校队

- 1、选拔条件：选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风和有团队合作的队员组成学校足球队。
- 2、学期结束时，由教练员选拔出20至30名队员组成学校足球队。

七、训练队纪律及安全的特别强调

- 1、训练队纪律要求：例行训练选手必须按时参加，由教练员进行点名纪录，无故不到者给予警告一次，超过三次者淘汰出队。
- 2、校队队员一定要提高文化学习成绩，如在学校考试(月考、中考、终考)成绩下降给予警告，如连续两次学校考试成绩下降才给予淘汰出队。
- 3、训练队员在训练过程中一定要遵守训练队的纪律，不能做出违反队规、校规和法规的事，如果发现一次清除出队。
- 4、训练队员一定要注意身体保护，出现伤痛一定要停止训练，

训练中一定要注意训练安全，防止出现伤害事故。

力量训练计划pdf篇三

注意动作做的规范性。规范的动作可以让身体承受更大的负荷，这样对肌肉的刺激也会越强，训练的质量也会更好；同时规范的动作也可以降低受伤的可能性，必须要特别重视。所以在训练中不需要追求过多的数量，而要更注重训练动作的细节。

力量训练要有一定的顺序。一般建议先进行大肌肉训练再进行小肌肉训练。因为大肌肉对运动水平的提高十分重要，所以优先发展大肌肉力量。先练小肌肉，在小肌肉疲劳的情况下，会影响大肌肉的训练，国杰增加损伤发生的概率。

力量训练要多样化。只进行单一动作的训练，会导致肌肉只在该训练动作下产生刺激，这样不利于运动水平的提高。同时研究表明力量训练需要三组以上的训练，才能更好的刺激肌肉体积的增长。所以选择不同的动作训练刺激肌肉，可以更好的提高运动能力。

大肌肉和小肌肉的训练。大肌肉群是人体动力的主要来源，大肌肉训练也是提高爆发力的主要方式。但是深层的小肌肉也同样重要，这些肌肉是机体重要的稳定肌光此肺，不仅使肌肉用力更有效率，还可以有效的保护身体，减少运动损伤的发生。所以在进行力量训练时，不仅仅要对大肌肉进行训练，小肌肉也要同样重视。

重视恢复。场沟力量训练要循序渐进，避免过度训练。力量训练后，要重视对肌肉的放松。这些放松可以减少能量消耗，促进疲劳恢复，重要的是可以更好的保持肌肉的弹性。

与人体生长发育特点结合。比如少年儿童，这一阶段骨骼弹性好，不易折，但坚固性差，易弯曲，所以不进行大负荷训

练，而多采用自重训练。训练内容上以全面发展为主，而不过早的进行专项训练。

力量训练计划pdf篇四

拳击是一项力量和速度并存的搏击运动。那么拳击手如何快速增长力量呢?下面来跟小编一起看看吧!

初级训练：带上散打手套或拳击手套，沙绑带缠于手腕上，练拳击快速动作。也可将带上拳击手套和沙绑带做俯卧撑练习。每组10下，做三组。也可不带手套进行练习。这练习有利于使拳面硬度增强，提高腕力和臂力。现在生活时间紧凑，可在走路的时候，握紧拳头，然后放松反复练习。也可在休息的时候握紧拳头，在放松，在用力握紧。此训练对于增加手臂打击力量也是很有帮助的。待适应以上练习后，可边跑边出拳，李小龙曾说过”如在跑步出拳或踢腿 这将对你的技术有一个新的飞跃。因此习练者不要忽略此项练习。

中级训练(理论)：一位肌肉并不发达的拳击高手，却能集中全身力量于发拳之中，从而打出强而有力的一拳。其秘密在于，能集力于一点，发力于瞬间，从而能够一举击垮对手。

上面的.理论，使我们受到启发，要打出强而有力的一拳要把力量集中在一点。可想象每一拳能把对手的内脏击碎，打垮，要具有摧毁一切的力量。

训练方法：拿铁棒或哑铃出拳练习，在手臂缠上绷带或沙绑带进行练习。体会动作速度。一旦拿掉铁棒或哑铃将会觉得出拳轻松自如，注意打击时不要将力量集中在表面，而是要用意念将所打击物渗透进去，将其打毁，具有摧毁一切的力量。在练习时始终要有这种意识。

出拳力量快速提高，就必须提高上肢力量(还要有正确的姿势

和发力感觉)，首先可以提高卧推力量，以最大重量(极限重量)的百分之60到70，一组做10次一次训练5组，隔天训练一次，练完后练习深蹲(半蹲)要扛杠铃和硬拉，然后扛杠铃练习转腰(各5组)，最后带手套重拳打沙袋，效果很好，但训练后要注意放松。

力量训练计划pdf篇五

自由搏击，即踢拳，是站立式格斗，指一方倒地便不允许另一方击打，同时不能使用反关节技、肘、膝等，对摔法也有一定程度的禁止。那么力量训练方法都有哪些呢。以下仅供参考！

1. 负重抗阻练习。这种练习是依负荷重量和练习的. 重复次数来发展力量素质，如推举杠铃等。
2. 对抗性练习，是双方以短暂的静力作用发展力量素质，如双人顶、推、拉，负重下蹲等。
3. 克服弹性物体的练习。是依弹性物体变形而产生的阻力发展力量素质，如用拉力器、拉橡皮筋等。
4. 使用力量训练器练习，可以使身体处在各种不同姿势下进行练习。
5. 克服外部环境阻力的练习，即克服自然环境，发展力量素质，如在沙地、草地、雪地跑或跳等。
6. 克服自身体重的练习，如杠端臂屈伸、引体向上、仰卧起坐、推倒立、纵跳等。

1. 要有针对性：一是注意专项特点，二是注意准确的发展部

位。例如在发展某肌群力量练习时，一定要将阻力施加于该肌群。

2. 系统安排。力量训练增强得快，停止训练后消退也快，例如力量训练20周，每天练习，力量增长50%，以后完全不练，30周后完全消退。

3. 局部力量与整体力量要结合，要科学安排和调整运动负荷；力量训练要与其它非力量训练或放松练习交替进行，以增强肌肉的弹性；力量训练要合理安排，通常每周不超过3次。另外力量训练不宜在疲劳时进行，否则就不是发展力量而是发展耐力了。

力量训练中，最重要的一点，而且是最关键的一点：在做以上任何一种力量训练时，都不适一次性做太多，都是加适量的重量，以最快的速度完成动作，一般都在15个左右一组，中间休息5分钟，而这5分钟不是要你坐在地上玩，而是利用5分钟的时间做放松身体肌肉的运动。及时放松肌肉是力量训练中的重中之重，不然就会发展到一身漂亮肌肉的代价！

力量训练计划pdf篇六

对于管理人员来说，与员工的沟通、对员工的理解尤为重要。领导者不应该在员工中间划出一条代表员工平均水平的线，并判断哪些在线上哪些在线下，他们应当以宽容的心态，主动去发现谁“需要帮助”，而不是谁“不合格”，然后找出需要帮助的员工问题所在，如培训不足、供应不良、产品和生产设施设计有缺陷、设备和工具不合格、各部门缺乏合作等等，并予以消除。

很多人可能会表示怀疑，这样一来员工还有工作的动力吗？如果了解员工的真实感受，领导人就会发现，问题的关键其实在于如何激发员工内在的激情。每个人都有一种对工作的

热爱，做好工作会给他带来满足感和自尊，这种满足感和自尊给人带来的愉悦，会反过来为其工作提供无穷的动力，而管理层的工作就在于培养员工这种内在的动力。

在团队协作中，时常有这样一个现象，很多领导者看到员工做工作不如自己，总是忍不住要加以指点。殊不知，这种指点在团队成员看来已经成了一种干涉。每个人都有自己的空间，领导者过多的干涉会挤压这种空间，员工会在心里说：“既然你做得比我好，你自己为什么不干？”员工有可能变得消极怠惰、唯命是从，失去主观能动性，团队更不会有战斗力可言。

因此，领导者不妨暂时把自己比员工多出的那些能力束之高阁，把更多的精力用于拓展员工的发挥空间，激发他们的创造性；赋予下属充分的职权，同时创造出每一个人都能恪尽职守的环境。

当企业处在起步期，往往呈现出一个三角形的状态，领导人就像站在顶端上的将军，发号施令、呼风唤雨，强有力地推动企业朝前发展；但当公司趋向成熟，组织就应该变为一个同心圆，领导人隐含在这个圆形体中，成为“主心骨”，宛如灵魂一般，虽然弱化了自己，但组织更强大了。如此，以个人的“弱治”实现一个组织的“强治”。

诸葛亮鞠躬尽瘁，死而后已，其精神可嘉，其法则不足取。毕竟，没有团队的整体战斗力，只有一个诸葛亮是很难实现“天下计”的。管理层如果能施行黄老之术，让团队达到“无为胜有为”的状态，那么他们收获的将不仅是充裕的时间和精力，还有整个团队的和谐及坚强的战斗。

团队的整体协作、和谐无疑会充满活力，为企业生产、管理带来巨大动能，但光靠协作和热情是无法满足当前科技时代飞速发展的要求的。企业最终生存于社会，会面临产品或服务的残酷竞争，要适应发展就必须拥有一支高素质的员工队

伍。这支队伍应保持长久性和相对的稳定性，员工素质的提高必须跟上技术、时代前进的步伐才能适应社会。这样就必须在上述几条基础上增加对员工的培训，领导者要地对员工进行有针对性、分层次、重实际操作技能的培训，打造一支服务意识强，训练有素，懂技术的核心队伍。

力量训练计划pdf篇七

截拳道融合世界各国拳术以咏春拳、拳击与击剑作为技术骨干，以中国道家思想为主创立的实战格斗体系构想，也是一种全新的思想体系。下文是关于李小龙的截拳道的训练技巧，希望对李小龙爱好者有所帮助。

在李小龙截拳道中，正确的身体姿势是最省力而又最能达到出拳、发招效果的一种身体状态。另外，平衡亦是良好的姿势所不可缺少的要素。在此还要记住一点，身体、神经一旦过于紧张，便会失去身体的柔韧性与对时机的精确判断能力，因为只有将手臂放松，才可以使出拳象闪电般的迅速有力。在掌握出拳技术之前，我们先来学会正确地握拳，不然手会在格斗中受伤。如下图所示，四指和拇指张开，把指尖卷向手掌，然后把拇指紧压在握紧的四个手指上，且拇指尖延伸到中指中间。

出拳时，后脚跟也应象一个弹簧似地支撑着身体，并抬起迅速地将身体重心移向前脚。后腿膝关节也应象前腿膝关节一样稍稍弯曲，但要保持放松和稳定。而且真正的打击动作，亦应象鞭子般挥击而出，在攻击对方的瞬间，才握紧拳头紧张肌肉，此为保留实力的最佳方法。

李小龙曾经说过：“出拳的发力之源并不是来自臂膀，而是来自身体的中心部位(髋)。”也就是说，如果仅仅用手臂的力量所打出的拳头，是无法提供足够的力量的。手臂只是力量的运载工具，而只有正确地运用髋部才能够提供足以击倒

对手的力量。出拳前，应先使手腕向下微转，然后在冲击的刹那，再瞬间转上，以增加一股螺旋劲去重创对手。在训练髋部动作时，你可将一张大约20厘米长、宽的纸片吊至胸部的高度，以纸片为目标，由戒备势或平行步站立，两手自然握拳并置于胸前，肘部自然垂于身体两侧，眼睛要始终盯紧目标。为了使身体能够充分运转或顺畅的发劲，可使膝关节微曲。转动时，可使髋部作突然向右的转动，且以前脚掌为轴，使身体重心迅速移向另一脚。而且在髋部转动时，肩就应该跟着转动。本技法练习的要领和关键是为了获得最大的力量，髋要比肩稍早一点转动，即由髋带肩去付诸于猛烈攻击之中，这是十分重要的。在这里，出拳击打时，后脚跟应抬起，身体重心亦迅速移向前脚。实际上，在完成这个动作之后，后膝已经伸直，而此时所产生的冲击力将是惊人的。

一旦掌握了髋部的正确运用后，就可以开始做击打重沙袋的练习了，来发展攻击的纵深性和渗透性技术。李小龙通过肘部的击打来增加髋部力量的。然后再做击拳练习。

对于击打重沙包，李小龙有以下提议：当你绕着它进行搏击时，自身要始终守得严密，即要有真打的感觉。击打重型沙包时，要竭力想把沙包打穿，而不是把力量集中在沙包的表面。这样才能获得较深和较强的“穿透力”。

但击拳时不应有探拳动作，而应直接打出去，并在攻击目标时，为了辅助力量，另一只手要猛地抽回，并向身体贴进，就象猛然关门一样。另外，十分重要的是，还需使后脚跟进与后肩旋转连成一气，也就是以身体半面为轴，并用前脚支撑身体旋转，使身体另一侧可自由转动，从而促成一记重力打击的形成。李小龙的训练中，喜欢用各式各样的拳击器械，常用的有手靶、盾牌和贴墙沙袋(三个各装着砂子、石砾或豆子、钢屑或铁砂)。

(一)杠铃屈臂练习：双手握杠铃，由垂直位置快速向前、向上弯曲前臂并经水平位置后，快速向上屈拉至胸前，然后落

下重做。此动作对于拳法中的勾拳攻击益处颇大。

(二)膝上硬举：两脚开立与肩同宽，两腿稍屈，两手抓握杠铃于腰间，接着，两臂稍微弯曲，且使上体正直，两腿亦伸直，同时双手使用爆发力向上提杠铃，使其高与肩平，然后再放下重做。此动作对于强化“勾漏手”中的抓手、搂手等技法相当有用。

(三)颈后推举：两脚开立同肩宽，两手握杠铃置于颈后，随后利用挺膝和双肩的力量将杠铃向上推举。然后再落下并重复此过程。此练习主要强化双肩的肌力及斜方肌的力量，因为这是有效攻击的动力源。

为了增强拳面的硬度，特别是食指与中指关节的杀伤力，可用装着沙子或石砾的箱子进行训练。

李小龙曾称内力练习为“流动着的能量”。这股能量(内力)是由丹田而发，而不是由两肩产生。做到这一点，可假设内力为“水”，而且水是由丹田送出，并在相当于水管的两臂中流动。这样手臂的前端就会变得沉重有力，同时还需保持手掌的舒展与放松，并感到好象水要从拳面涌出一般。而且此动作看起来手臂显得有些软弱，可实际上却是非常有力的，因为它练习的是人体的内在力量，这是用眼所无法看到的。

在李小龙的练功设备中，木人桩是一件十分有用的器材，是李小龙根据咏春木人桩设计和改进而来的。练习木人桩不但能锻炼拳力和改善招势，还对发展整体性的攻击技术大有裨益。