

最新个人训练计划表 部队训练工作计划(模板5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。相信许多人会觉得计划很难写？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。

个人训练计划表 部队训练工作计划篇一

一、政治思想觉悟高，能自觉参加各项学习活动。

在上半年组织的学习中，自觉站在班长这个角度学习看待问题，并使自己融入到荣辱观中，做到知谦耻而懂礼仪，在工作中，以一名为党为国效力的战士考虑问题，在学习各种先进事迹时，以他们为榜样，努力修炼自身素养，以高标准严格要求对待各项事情，并坚决以四个教育精神磨练人生。

二、工作踏实，注重总结经验。

工作期间，担任职务，对管理工作做到粗中有细，抓好每一个环节，培养每一项能力，提高每一项技能，努力成为一名真正合格的武警战士。具体做法，首先从生活制度严格要求，培养在学习训练中遵守纪律，做到令行禁止，注重培养养成生活中关心照顾战友。在工作中不断学习，如军事素质，工作能力，管理经验，对存在的问题及时纠正总结，在工作中对自身所负责的工作面，认真做好每一个细节。俗话说没有经验就没有发言权，所以本人也努力跟战友们学习各种经验，系统的工作程序是相辅相成的，程序环环相扣，任何一处出了问题，都有可能牵扯整个系统的停产，因此本人必须注重各个环节的情况，包括人员的思想，责任心问题等等，思想工作跟上，增强全体人员的责任心，自身做到不无故缺勤，尽职尽责干好每一项工作，并抓好每个重点问题。

三、生活作风严谨，坚持以身作则。

四、存在的不足及改进的方向。

1、自身文化素质低，专业技术水平不高，技术性问题实践少。

2、管理偶尔存在畏难思想，力度还不够，方法欠缺。

3、自身偶尔有放松现象，不能一如既往的坚持。

改进方向：

1、努力学习各种科学文化知识，在平时工作中实践每一项工作，以提高自身文化素质及专业技术水平。

2、加强管理工作力度，克服自身管理上的畏难情绪。为实践方法提高管理能力及力度。

3、要锻炼自身坚强的意志及毅力，做一个有始有终的人！

个人训练计划表 部队训练工作计划篇二

按照《国防教育法》、《中央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□x□12-----x□18

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

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）、严格遵守作息時間。每天上午7：30——17：30为训练時間。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；急救小组现场进行急救救护，视情送医务室或医院。

个人训练计划表 部队训练工作计划篇三

xxxx度是游泳运动项目三年规划的最后一年，我们要对照学校“游泳运动项目三年发展规划”，坚持以人为本，确立多种途径，狠抓运动训练，立志多出人材，贯彻“联合共建、推出品牌、做大做强、全面提高”的原则，狠抓身体训练和技术训练，培养全面型运动员。为此，特制定xxxxxxx度游泳训练训练工作计划。

20年是我校游泳全面丰收和一年，游泳队伍不断壮大，尖子人材有所涌现，竞赛成绩有所突破。我们有喜爱运动、管理能力强、刻苦训练和志向远大的运动员队伍；我们看到了我校游泳队的希望，也给学校运动队长期建设增加了信心。这给我们制定球队年度目标带来了自信，只要强化对运动员的管理，通过系统、正规的训练，一定能培养出优秀运动人材，取得竞赛佳绩。

20年度的竞赛任务：上海市中小学游泳比赛；上海市中学生游泳锦标赛；上海市青少年游泳锦标赛；上海市第九届中学生运动会游泳比赛。

1、年度目标

(1)继续与区运动学校及联办三校的加强沟通，进一步搞好“联合共建”工作，形成选拔人才的良性机制。

(2)狠抓训练，强化管理。抓好“统、分、合”训练体制的研究，进一步完善训练工作。

(3)拓展优秀运动员的准入途径和输送渠道。

(4)形成年级游泳运动队，确保每队运动员不少于15名。

2、人才输送

年内力争向高一级运动队、体育院校和普通高校输送5~8名优秀游泳人才。

3、竞赛成绩

确保我校游泳运动队在区级比赛中稳居中学组第一的地位；努力争取在市级比赛中跻身前三名；寻求在全国性比赛中的突破点。

个人训练计划表 部队训练工作计划篇四

7月21日，对于吴卫萍来说是一个特殊的日子，因为这天大清早，32名团员来到广州笑翻天乐园，他们将亲身体验一下拓展训练。拓展训练不但治了她的“恐高症”，还给她来了丰硕的“收获”。

组建团队后，随着飞虎队教练“准备好了吗”开始了竞赛，“准备好了”，“我们支持你”，队员们齐声答道。“我来了”，只听“轰隆”一声，一队员站在近2米的台上身子笔直地向后倒下，队员们用手臂组成“人床”托起了她，原来这是拓展训练项目之一——信任背摔。

“闭上眼睛，直接跨过去，不要怕”，一队员给队友加油鼓劲。“可我不敢跨，我有恐高症”吴卫萍双腿颤抖地站在10米高的台上。这是训练项目“空中断桥”，队员需在空中站台上越过“断桥”，虽然系上了保险带，但对于有心理障碍的人来说确实是一道“难关”。“吴卫萍，加油，你跨过去，你就不会恐高了，别忧虑了”，“是啊，快跳，我们看着你呢？”，在众队友鼓励下，她迈出了步伐，战胜了自我。其它队员也陆续、顺利地完成了“空中断桥”、“空中飞人”项目。

“求生墙”训练更是精彩、刺激。教练将队员集中一队，说“你们的表现很好，现在你们是一个团队，今天最后一个项目是‘求生墙’，也叫‘毕业墙’，所有队员必须在30分钟内，不借助于任何辅助设施翻越这道墙，这样你们就毕业了，现在给你们5分钟准备”。教练话语刚落，队员们便迅速投入了“战斗”。设“腿墩”，摆“人梯”，一名身高1.85米的男队员首先借助“人梯”登上了墙顶。“先将体重重的送上去，依靠他们力量优势，再将队友拉上去，然后再将女队员送上去”队员梁文杰说，“就这么办”大家一致赞成。踩肩、拉手、拽脚……，队员们有序地一个个翻越了“求生墙”。“时间10分钟，你们太棒了，队员只用了10分钟，了

不起啊”，教练庆贺着说。“哇，我们成功了”，队员们拥抱着、欢呼着。

其实，这天的训练之所以很成功，教练的训后辅导非常重要。每一个训练项目结束后，教练们都安排队员休息一下，静下心来谈心得体会。比如“空中断桥”训练很成功，需要自身的技巧、目标与勇气，还有队友的鼓励，教练的引导。“盲人放阵”的失败，主要是队员们缺乏领导核心，大家主意不一。多种项目成功与失败的探讨，许多团员懂得了许多。

所有训练项目结束时，教练给队员们做了一个小游戏。要求大家按照教练的动作去做，游戏的最后一个环节教练将手放在后脑上说道“请大家将手托在下巴上”，可所有队员都将手放在了后脑上。教练笑着说“我叫大家将手放在下巴上，可你们放在了后脑上，这是为什么？因为你们是按照我所做的去做的，没有按照我所说的去做，这就说明，说得再好都不如做的好”，全场响起了一片掌声。训练的最后一项是，团员们对这天训练的心得体会进行讨论。团员代表梁文杰说“今天的训练是我们挑战自我、战胜自我的平台，最重要的一点是，在今后的工作中，我们有了目标，有了干好工作的决心，我们是团员有朝气，我们都很年轻，是企业发展的后备力量，公司团委组织这项活动的目的就是让我们将这种勇气、团队精神带入到工作中，使企业有更大的发展，谢谢！”掌声又一次响起。

个人训练计划表 部队训练工作计划篇五

光阴如水，忙碌而又充实的工作又将告一段落了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，先做一份工作计划，开个好头吧。工作计划怎么写才不会流于形式呢？以下是小编帮大家整理的学校乐队训练工作计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

在新的学期里，乐队训练工作要有新的气象。随着六年级老

队员的毕业，乐队又要补充新鲜的力量。在已有的基础上，要不断扩大队伍，培养新队员，使校内活动丰富多彩，为了适应新的教学要求，为了素质教育的开展普及，为了使学生得到全面发展，乐队工作要上一个新的台阶。

具体计划如下：

- 1、在已有队员的基础上，发展新鲜力量，壮大乐队，逐步形成一支有规模的乐队，具有一定的演奏能力。
- 2、培养新队员，要循继渐进，不急不躁，根据不同学生要分别加以指导，区别对待，要有耐心，培养学生学习乐器的兴趣。
- 3、教育学生爱护乐器，注意保养和维护，培养集体主义观念，增强集体荣誉感。
- 4、要完成学校交给的各项任务，努力工作，不怕辛苦。

以上是本学期的工作计划，在此基础上，我要不断充实自己，提高自己，为把我校乐队建成有特色的军乐队而努力进取。