

魔鬼训练计划方案(通用5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

魔鬼训练计划方案篇一

光阴似箭，日月如梭，转眼间一学年即将过去，回顾过去一学年的田径训练工作，我们在上级领导的指导下，做了许多工作，虽然取得了一点成绩，但也存在着不足。现将我们一年的工作总结如下。

学校的田径队训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，在我国目前的实际情况来看，绝大部分是“露天作业”，“夏天太阳猛，冬天西北风”，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等。我们要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身的素质。

高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划。特别是田径项目，不能急于求成，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来，全年计划分四个训练期，即秋冬季和春夏季，夏季训练是全年训练主要季节，抓好夏

季训练是检查和衡量全面训练成果的主要阶段。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。

课后多与学生谈心，听取学生的反馈意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。要建立严格的训练常规，要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

由于今年3月墨西哥爆发了甲型流感疫情，随后疫情迅速传播到全世界。党和国家高度重视“甲流”防控工作，在疫情萌芽状态时，采取严防死守的策略，停止一切大型集体活动，取得了卓有成效的防控成效，最大限度地延缓了疫情在我国的扩散速度和流行强度。虽说本学年我们没有参加重大比赛，但是我校田径队坚持训练，没有任何松懈。展望新的一年，我们将扎扎实实地工作，一步一个脚印地不断前进。

魔鬼训练计划方案篇二

我校的电声乐队于二00八年建队以来，经过坚持不懈的训练和磨合，终于初具规模。曾经两次在全县中小学器乐比赛中获得了一、二等奖，还参加了全校艺术节汇演及到校外进行文艺演出。现今全校以从只有一两名学生学习电声乐发展到有20余名学生接触或开始学习电声乐器。通过近五年的努力，我校在电声乐的普及面已大大提高。

但是，时至今日，又有许多的问题出现在了我们的面前。如：第一，由于电声乐队的第一批老队员均已毕业，新生力量又都还小，所以出现了器乐队断档的问题。如果想继续训练则必须从组队，建队等环节重新一步步抓起。第二，由于牵涉班级较多，人员组织较难，加之学生学业较重，许多孩子还

利用课余时间进行各种补习，因此乐队训练人员的保证问题又增加了难度。第三，由于我校学生学习吉他的相对较多，而学习电子琴和电贝司的学生较少，影响了合奏和齐奏的实施。

经过一个学期的训练，我克服了乐队存在的困难，按部就班的开展着训练工作。

经过细致的统计及调查。我校学生曾经学过或正在学习电声乐器的学生总人数共有20余人，这20余人初中有8—9人，高中15—16人。学生水平、熟练程度不一致，对音乐理解的能力有差距，在凝聚力方面存在问题。因此，还需在这方面多作协调。另外对刚起步的学生多多鼓励，让老生手把手携其共进。然后，继续动员非毕业班的新生力量学习电声乐，做好器乐梯队的人员培养计划。

我利用周三的时间对学生进行作业的检查和指导及合奏训练工作。9月，确定乐队人员，发谱子，讲要求。10月，按计划检查学生完成作业情况。11月，进行分小组合作训练。

12月，进行合奏乐曲的分声部学习。下学期，进行合奏曲目的练习。

《龙的传人》 《火花》 《我相信》 《光辉岁月》 《青春舞曲》

在训练期间，教师、学生、家长之间应保持长期的沟通，从而确保学生训练的参与情况并及时进行各种调整。

综合以往的训练、演出中的不足之处，本学期的合奏训练中加强了学生的表演素质的提高，在表演形式上尽量达到形势的新颖、整齐。

在本学年的训练中，仍旧存在着不足之处就是阶梯人员的培养问题。由于本乐队的20余人中高中部的人数已达到

了15—16人，而且演奏水平较高，本学年结束后有些学生即将毕业，下一批队员又得重新进行培养，因此，乐队在下一学期还要面对这一考验。

不过，虽说年复一年，日复一日，由于学生的流动性，器乐学习的长期性，每一学年乐队人员都要进行从新的调整，但是我会尽自己的努力做好我的本职工作。

魔鬼训练计划方案篇三

本学期铜管乐队训练共有70余人（其中木管中单簧管10人，长笛6人，萨克斯18人，铜管中抱号10人，小号12人，长号8人，打击乐10人）而且新生占到90%，总体训练情况良好，在训练期间，在班主任老师的督促下，学生到位及时，家长配合意识较强，训练期间无学生安全事故，圆满完成了训练任务。总体来讲，经过本次训练，积累了一些乐队训练的经验：

1、后备学生挑选一定要充分，为整个乐队最后确定后备梯队学生奠定了良好的基础。本次共挑选后备学生80余人，最后选出50余名学生参加训练，即使在训练后期学生的调整也显得绰绰有余。

2、训练前以“致家长的一封信”正式通知家长，并且在训练期间，无论刮风下雨训练不改，同时缺勤学生以学生的安全问题为理由及时与家长联系，取得了家长的重视和肯定。使得整个训练在家长和学生心目引起了高度重视。

3、乐队学生的组织体系确立要较早，本次乐队设立乐队长、木管支队长、铜管支队长、打击乐支队长，8个乐队设立队长、副队长，既增强了学生干部的自觉管理性，又增强了每个乐队的学生凝聚力，每当教师上课前，队长总能及时组织学生进行训练，并且做好队员的考勤。4、教师要保持清醒，不能为曲子所累，不能为完成曲子而硬赶进度，这样只能拖垮学生。本次训练，采取循序渐进的做法，光扎实基础就用去整

个训练的一半时间，其结果就是在接下来的训练曲目中水到渠成、势如破竹。

当然，本次训练也存在一些不足，有待于在下一步的训练中克服和避免。如：个别学生分队不当，训练中期再次调整就影响了该生的训练效果和训练激情；少数学生思想教育不及时、导致在训练期间报了校外辅导班，不得不中途停止训练，影响了训练效果。

魔鬼训练计划方案篇四

转眼间，一个学期过去了，经过了一学期的训练，管乐队的同学取得了很大的进步，他们的进步也是得到了全校师生的肯定。取得这样的成绩，与队员们的刻苦训练和家长的大力支持分不开的。

1、由选拔到组成队伍，我校都以高度的责任心、饱满的热情、集中的精力投身到团队常规管理之中。切切实实抓好学生的思想工作，做到：勤、细、严、实。强调时间观念（从考勤抓起），对于管乐的学生来说，时间就是效率。督促学生抓紧每一分每一秒。同时强调要紧紧抓住并充分利用训练的“有效时间”，注重时间的有效性，力争时时有收获，天天有进步。

2、营造积极向上、团结奋进的训练氛围。通过制定严格的考勤制度，明确训练过程中的纪律，确保训练最佳效果。

3、建立团队责任制。健全学生管理机制特别重要，让学生自主管理，民主选拔管乐队队长，设立各声部声部长，提高学生自我管理能力和。

4、每月进行一次训练总结会，及时查漏补缺。

“没有规矩，不可以成方圆”。管乐团已是一支充满激情与

凝聚力的团队了，乐团成员在这里发挥了特长，提高了能力，提升了自信，更学会了精诚合作。

管乐队的学习主要是以分声部方式进行的。在以不同的乐器为学习小组的初步训练阶段，经过老师的指导，队员们在学中互相比较、互相交流，构成一种玩中学、学中玩的愉快学习氛围。合奏训练时学生能全身心的融进音乐中，使整个身心都受到熏陶，是一种难得的美感享受，也是一种凝聚力的完美体现。训练过程培养了队员们的自信、自律、积极向上的良好品质。

1、定时训练.每周都要保证一次分声部专业课训练和一次乐队合奏训练。训练的内容有：发声呼吸的练习、音符的讲解、乐曲节奏的讲解、演奏队列队形的训练、演奏表情的练习等。每次训练两小时，以保护学生的嗓子。

2、讲悟结合。老师讲解乐理通俗易懂，符合小学生的认知规律和心理特点，谱子和旋律节奏知识使学生进入具体的音乐情景，通过一些音乐表演和音乐游戏来获取知识。

3、示范规范。要求演奏的各种乐器，教师都能给学生起到真正的示范作用。

4、选拔新成员，形成阶梯队伍。上学期，从各个班中挑选新学员，及时做好新旧陪训班中学生、家长、老师之间的.沟通工作，帮助学生更好、更快的进步，现在的新成员已掌握基本的演奏技巧和乐理知识。

1、通过训练，乐队队员在不同方面都有了很大进步，学习的积极性提高了，主人翁意识强了，学习时与他人合作的能力提高了；个别管乐队队员也会利用学习空隙在一起演奏音乐教材或课外歌曲，感到自己在音乐方面的提高很快，更喜欢上音乐课了，而且已经成为班级和学校活动的“领头羊”，经常在班级中队课或学校表演活动中表演，收到了很好的效

果。

2、经过各位队员的共同努力，进步非常大，已经能够合奏出很多首乐曲，获得大家的一致好评。

对于一支成长中的学生乐队，我校管乐队有着明确的定位，为了加快学校管乐队的发展速度，提升学校管乐队表演的质量，学校艺教组以音乐节为契机，广泛开展学生艺术实践活动，激发学生的审美兴趣和愿望，为全校师生营造积极健康的艺术氛围，另一方面积极组织参加各类有益的交流演出，从实践中学习，从实践中进步。从而让学校的艺术教育向着良性的方向快速发展，也为艺术教育品牌的凸显创造了更多的契机。

“只要功夫深，铁棒磨成针”。我们相信，只有在正确的指导下不断地、刻苦地练习，管乐队才能能获得极大的成功！

魔鬼训练计划方案篇五

通过上个学期和这个学期的训练，学生的身体素质有了明显的提高，为了使以后训练好及能够保证训练，现将训练的工作总结如下：

一、积极与班主任和科任老师沟通好，使训练工作正常进行。田径训练开始时学生还能正常进行，学生也能到位训练。但是经过一段时间后，陆陆续续出现一些学生留课堂或补作业，造成训练缺的人数多，这是没有和班主任及科任老师沟通好，以后的训练要和他们沟通好，确保训练工作正常进行。

二、学生要具备良好的训练素养要带好学校的田径训练队，首先要加强对运动员的思想教育，例如：经常讲一些我国优秀运动员刻苦训练，顽强拼搏，创佳绩为国争光的事例，使学生从小树立认真训练，为校争光的信念；第二，单有学生的积极性还不够，还要争取家长们的支持，因体育学科与其它

学科比起来，社会、家长、任课教师仍然在重视文化知识，有轻视体育学科思想，特别是家长的顾虑给我们开展体育业余训练工作带来了许多困难，因此我们要想方设法消除家长们的顾虑，保证其他学生成绩不下降，赢得家长们的支持。

三、科学的选苗运动会报名、比赛、据运动成绩选拔、集训、测试、然后选拔，不论是专业队还是业余队，都是按照一定步骤精心选苗子，俗话说：苗子选择成功就等于训练成功一半，有了好苗子，就有了成功的希望。因此，我们历来十分重视选苗工作，把它作为训练前提，选苗准确，使训练队伍比较稳定，训练出勤率高，运动员水平也逐步提高。

四、科学训练科学训练，严格要求，是提高运动水平的好方法。首先使学生明确训练目的，并按个人的基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的`重要性和必要性，与学生交流，听取学生反馈意见，建立严格训练常规，要求学生做到的，教师必须做到，这样才能取得良好训练效果。

五、教师要爱岗敬业，乐于奉献作为热爱体育教学事业的老师，不但要做好日常的体育教学工作，还要抓好学校体育业余训练工作，为增强学生体质，培养德、智、体、美全面发展的人才作出应有的贡献，只是我们义不容辞的责任，也是我们责无旁贷的使命，体育训练工作要求高，它既是脑力劳动，有是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，十分辛苦，工作环境“差”，绝大部分时间是“露天作业”，夏天烈日，冬天北风吹，工作量大，除了每天上2-3节课外，还要抓好各项体育技能的训练，组织和比赛。因此，吃苦耐劳，无私奉献是我们每个体育老师时刻牢记的工作作风。