

七年级第二学期工作计划

肖攀

通过上学期的训练与生活，结合实际情况制定本计划。
上一学期，七年级已经完成队列、擒敌术、基本拳法、基本步法等训练。

一、本学期主要进行以下训练以及学习：擒敌拳、匕首操、战术、队列、军歌学习、拓展游戏。

（一）擒敌拳

十六动名称：贯耳冲击、抓腕砸肘、挡臂掏腿、砍肋击胸、缠腕冲拳、上架弹砍、接腿涉摔、横踢鞭打、直摆勾击、抱腿顶摔、抱腿抡摔、格挡勾拳、侧踹下砸、马步侧击、提膝前戳、摆勾冲膝

（二）匕首操

十二动名称：击肋携壁、抱腿撞裆、折腕跪颈、踹膝扳颈、夹壁夺匕首、卷腕夺菜刀、掀腿压颈、挡抓轮摔、泅腿踢肋、防弹登胸、踢裆砍脖、格踢砸背。

（三）战术

持枪姿势：单手持枪、立姿持枪、战斗持枪、跪姿持枪、坐姿持枪、背向仰姿卧倒持枪、侧身卧姿持枪、反向卧倒持枪。

匍匐前进：低姿匍匐、侧姿匍匐、高姿匍匐。

持枪方向转换：3点钟方向、9点钟方向、6点钟方向。

行进间持枪姿势：持枪跃进、双膝跪坐、反向卧倒、前滚翻。

行进间持枪队形变换：纵队、横队、三角形、剑型、圆形。

（四）队列

1. 第二届国旗护卫队训练。
2. 各班跑步队形整齐度。
3. 班队列行进。

二、训练项目教官分配

（一）擒敌拳、核心力量：陈康林教官

（二）战术、上肢力量：肖攀教官

（三）匕首操、下肢力量：陈捷教官

（四）队列、耐力跑：段伊莲教官

（五）课程安排表：

七年级二、三月份军事训练课表					
月份	周次	日期	博毅、群英、景行	宏志、特种	思远、揽悦
二月份	第二周	周日	擒敌拳 1-4 动	擒敌拳 1-4 动	擒敌拳 1-4 动
		周二	队列（跑步） 我是一个兵	队列（跑步） 我是一个兵	队列（跑步） 我是一个兵
三月份	第三周	周日	擒敌拳 5-8 动	擒敌拳 5-8 动	擒敌拳 5-8 动

		周二	队列 (跑步)	队列 (跑步)	队列 (跑步)
	第四周	周日	擒敌拳 9-12 动	擒敌拳 9-12 动	擒敌拳 9-12 动
		周二	队列 (跑步)	队列 (跑步)	队列 (跑步)
	第五周	周日	擒敌拳 13-16 动	擒敌拳 13-16 动	擒敌拳 13-16 动
		周二	队列 (跑步)	队列 (跑步)	队列 (跑步)
	第六周	周日	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动
		周二	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动
	第七周	周日	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动
		周二	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动	擒敌拳 1-16 动

七年级四月份军事训练课表

月份	周次	日期	博毅、群英	宏志、特种	思远、揽悦	景行
四月份	第八周	周日	拳术配套	匕首操 1-5 动	战术 (持枪)	队列 (跑步)
		周二	体能训练 (深蹲、高抬腿)	体能训练 (平板支撑)	体能训练 (耐力跑)	体能训练 (俯卧撑、引体向上)
	第九周	周日	匕首操 1-5 动	战术 (持枪)	队列 (跑步)	拳术配套
		周二	军歌：一二三四歌			
	第十周	周日	战术 (持枪)	队列 (跑步)	拳术配套	匕首操 1-5 动
		周二	拓展 (动力圈)			
	第十一周	周日	队列 (跑步)	拳术配套	匕首操 1-5 动	战术 (持枪)
		周二	队列 (跑步)	拳术配套	匕首操 1-5 动	战术 (持枪)

七年级五月份军事训练课表						
月份	周次	日期	博毅、群英	宏志、特种	思远、揽悦	景行

五月份	第十二周	周日	拳术配套	匕首操 6-10 动	战术 (匍匐)	队列 (跑步)
		周二	拳术配套	匕首操 6-10 动	战术 (匍匐)	队列 (跑步)
	第十三周	周日	匕首操 6-10 动	战术 (匍匐)	队列 (跑步)	拳术配套
		周二	体能训练 (俯卧撑、引 上)	体能训练 (深蹲、高 抬腿)	体能训练 (平板支 撑)	体能训练 (耐力 跑)
	第十四周	周日	匕首操 6-10 动	队列 (跑步)	拳术配套	战术 (匍匐)
		周二	战术 (匍匐)	队列 (跑步)	拳术配套	匕首操 6-10 动
	第十五周	周日	队列 (跑步)	拳术配套	匕首操 6-10 动	战术 (匍匐)
		周二	队列 (跑步)	拳术配套	匕首操 6-10 动	战术 (匍匐)

七年级六月份军事训练课表

月份	周次	日期	博毅、群英	宏志、特种	思远、揽悦	景行
六月份	第十六周	周日	拳术配套	匕首操 6-10 动	战术	队列（跑步）
		周二	军歌：歌唱祖国			
	第十七周	周日	匕首操 6-10 动	战术	队列（跑步）	拳术配套
		周二	体能训练 （深蹲、高抬腿）	体能训练 （平板支撑）	体能训练 （耐力跑）	体能训练 （俯卧撑、上）
	第十八周	周日	所学项目集体练习巩固			
		周二	拓展（连体呼啦圈）			
	第十九周	周日	所学军事技能项目集体练习巩固、体能训练（集体队列跑）			
		周二	考核			

注：教官负责项目，必须有教案呈现。严格按照课表实施

三、本学期正式严格实施年级教官负责制，我将严格落实学校相关规章制度，配合级长和班主任严抓各项目。现将教官管理计划如下：

（一）早操、大课间和午餐，三个时间点的集合速度、下楼纪律以及队形整齐度。

（二）出操时间段，即早操、大课间以及体锻和军事训练，不得

穿红棉袄，做到着装统一。

（三）着装要求，穿校服外套不得披衣敞怀；穿迷彩不得将帽子腰带拿在手上甩，迷彩着装必须规整。

（四）严格实施考勤制度，在校期间的早操、大课间以及军事训练课不得请假。希望班主任配合好工作。

（五）组织学生观看 2-3 次红色电影。

（六）时间允许的情况下，可开展一次国防知识竞赛。

四、训练过程构思

（一）训练效果明显，放松身体后，利用 2-3 分钟进行讲评，可提前 3-5 分钟收操

（二）下雨天，可选择在报告厅观看军事纪录片，学习军歌、红色历史，让同学们更加了解并重视国防的重要性。

（三）在训练过程中，要采取竞赛模式激发同学们的训练氛围。

五、积极配合级长工作

（一）在生活区管理好就寝纪律，及时了解并处理违反纪律的学生。

（二）教学区经常关注学生动向，可多方面了解学生身心。

（三）严抓早操、大课间和午餐下楼队形纪律以及午餐就餐纪律。

（四）严抓平时日常行为规范。

（五）严抓仪容仪表、礼貌礼节、生活习惯养成以及个人着装问题等。

（六）每周五放学，在校门口协助年级放学。

（七）对于国防教育课程有些许变更时，及时与级长沟通。

2022 年 2 月 15 日