# 体育训练年度总结(3篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-06-12

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带来...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**体育训练年度总结篇一**

一、选取的体育器械一定要是生活中废旧的东西

花钱买的体育器械是非常多，也非常好玩，但是这些器械孩子们早已经是玩了很多遍在上孩子们玩就没有什么新鲜感，也不会很好的发挥孩子们的想象力和创造力，毕竟这些器械是死的。介于这一点我们班选取了废旧的材料比如：轮胎、纸箱子等，在家长的眼中有可能是废品，但是来到了幼儿园里却能成为孩子们很好的伙伴，我们不会想到很多玩法，但是到了孩子们的手中，他们会探索出许多我们想不到的玩法，锻炼了孩子们的想象力、创造力、以及探索的精神。

二、一定要体现孩子是游戏的主人

这么多的体育器械，挺好玩，我们会想到很多的玩法，但是我们不能把玩法都摆在孩子们的面前，不要让孩子们听老师的说法去玩，而作老师的只需要把材料分给幼儿，让幼儿自己去探索，自己去研究，找同伴去商量，研究出器械的玩法。

三、运用各种体育器械发展幼儿各种能力的培养

体育器械就是要培养幼儿的各种能力，我们班快乐体育开展的材料是废旧的物品，但是我们照样能锻炼孩子们的能力，比如：轮胎我们可以让孩子们滚动，让孩子们从轮胎的洞洞中迈过让孩子们从轮胎的上面走过，让孩子们搬动轮胎等等，这些玩法不仅可以锻炼孩子的身体协调能力还可以锻炼孩子们的交往能力。再说纸箱子：在平时纸箱子可以当作废品卖了，可是来到我们班却成了孩子们玩的玩具，孩子们可以把纸箱子当作障碍物，绕着纸箱子跑，可以从纸箱子的身上跳过，可以从纸箱子里钻出玩“小鸡出壳”的游戏，可以躺在纸箱子上做游戏，可以把纸箱子当作汽车快来开可以从纸箱子中间钻过，可以在纸箱子中滚动等等，这些玩法都可以锻炼孩子的跳、跑、钻、滚等方面的能力。

**体育训练年度总结篇二**

小学田径队训练是培养体育人才的摇篮，小学田径教练肩负着为祖国发现和培养体育人才的重任。作为小学田径教练的我必须明确本职工作，树立起强烈的责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作，不辜负各级领导的关怀和信任。现将本年度的田径训练工作总结如下：

一、全心投入田径训练，做甘于奉献的敬业人

首先田径教练要有敬业精神，田径训练工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是与某些主科比较起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习，轻视体育的思想，这对我们开展田径队训练带来许多困难。怎么办?我觉得，作为田径教练，我们对业余训练工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，必须用我们自身的言语和行为改变社会的偏见，为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。田径教练还要有吃苦奉献精神，田径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。

其次田径训练还要有很强的科学性和艺术性，在空余时间我不断充实自己，利用网络进行学习提高，经常向校内校外的专业教练请教。在训练中勇于思考、敢于创新，不计得失，积累经验，不断提高自身的业务能力。

二、认真选拔田径苗子，为训练打好基础

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。有人说，选材成功训练就成功了一半。因此我把选苗的工作看作是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，与班主任沟通好，仔细观察每个学生的表现，选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，观察学生的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何，发现好苗子立即去询问，并作好记录。

三、多渠道赢得各方面对田径训练队的支持

田径运动训练事关学校、家长、学生。就目前的情况来看，县教体局、学校领导对体育工作十分支持。通过和家长真诚的沟通，我先后选了30多名的小运动员。

四、注重方法，力争使运动员训练、学习两不误。

田径运动是一项挑战自身极限的运动，并要坚持长期的训练，因此在长年累月的训练中，学生要长期承受远大于同龄孩子的负荷，要克服各种艰辛，同时要牺牲许多玩耍的时间。那么如何让学生坚持下来，并能够如终认真积极地训练是教练面临的一个重要课题。我努力做好以下三点：

1、培养学生的自豪感和集体荣誉感。教师应该让学生明白能够参加田径队证明了他们具有超出同龄人的天赋，特别是相对那些文化成绩较差的学生而言，更是证明他们价值所在。对于那些参加了上级运动会载誉而归的学生学校领导给予大力的表扬奖励，让他们享受英雄般的礼遇来增加他们的自豪感。

2、培养兴趣，让学生从成绩的提高中获得满足感。对于小学生来说，兴趣是他们的主要动力来源，只有让他们喜欢这项运动，热爱这项运动，并在训练的过程中看到自己在不断的进步，这样学生才能克服训练中苦和累。同时用各种游戏和学生喜欢的球类活动来培养他们的兴趣，此外还要注意循序渐进的安排训练负荷，尽量让学生在玩耍中提高身体素质。

3、建立和谐的师生关系。

“亲其师而信其道”，当学生喜欢教练了，愿意和教练同甘共苦，那么他就会对这项运动产生兴趣。学生年龄偏小，承受力、忍耐力都不够强，需要经常性的鼓励和劝导，我细心观察运动员的变化，把他们当成自己的孩子一样去关心，这种关心是生活上、学习上、训练上全方位的。平时，尽量多和学生在一起，和学生玩一玩，聊一聊，让自己成为运动员的精神支柱。

**体育训练年度总结篇三**

一、实习结果:

通过近一个月的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教学方法能激发学生的学习兴趣和促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

二、实习体会：

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积极进去的心理品德。通过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法。

1、用高尚的精神去塑造学生

教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗?你们喜欢比赛吗?好那我今天就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从现在开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最后得胜利，对不对?这时我出示了今天这一节课的教学内容，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动有趣。一位学生说：“老师，象这样的体育课我们可喜欢了。

2、用正确的方法去引导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。

例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中，我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行!然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后通过体会去考虑。a如何才能保证练习时的安全?b练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼?得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做;对于锻炼的好处有的学生回答可以锻炼下肢的力量，有的学生说可以锻炼自己的胆量，有的学生回答好玩，有的学生回答可以锻炼自己的身体，学生回答几乎包含了练习的意义。教师及时加以指导，经常练习可以使人下肢更有力，关节更灵活，可以使人勇敢，但练习时注意安全，注意自我保护。

3、用师生间良好情感去感染学生

在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于教师的言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中教师的影响是的。酷暑中，我们所站的位置是面对太阳;寒风中我们所站的位置是面对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对美好事物的判断，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对美好事物的追求。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找