# 菏泽市武术工作总结(实用22篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-06-05

*菏泽市武术工作总结1武术——我的.最爱说到武术，你是不是会想到成龙、李小龙等功夫大师呢？我也曾想当一名功夫大师，也想向他们一样拍电影，所以我从小习武，武术是我最喜爱的一项运动。练习武术不仅能强身健体，还能防身，有小偷爬进你家屋里时，你可以用...*

**菏泽市武术工作总结1**

武术——我的.最爱说到武术，你是不是会想到成龙、李小龙等功夫大师呢？我也曾想当一名功夫大师，也想向他们一样拍电影，所以我从小习武，武术是我最喜爱的一项运动。练习武术不仅能强身健体，还能防身，有小偷爬进你家屋里时，你可以用武术把他打跑，或者遇上了土匪、强盗，也可以抵挡一会儿，让你身边的人打110报警。武术其实还能预防一些慢性疾病，对心理健康有着很大的帮助，很多有着慢性疾病的人经过长期坚持练习武术，病情完全好了。我爷爷以前总是腰酸背痛腿抽筋儿，他坚持练习武术，一段时间后，他的腰不疼了，背也不痛了，腿也不再抽筋儿了，我爷爷的病完全好了！我从6岁开始习武，已经持之以恒地练了3年多了，现在，我会做空翻、手翻、旋子等高难度的动作，多次在省市武术比赛中获奖。

在习武的过程中我不仅练就了健康的身体，更培养了我自信的素质，还体验到了成功的快乐。记得有一次，我放学准备回家，突然来了两个小男孩，和我长得差不多大，鼻子大大的，眉毛笔直笔直，脸上浮出一股令人害怕的神情，只见他们走向一个小女孩，二话不说就开始欺负她，并把她推倒在地上，我看到这一幕，连忙上前阻止，并把小女孩从地上扶起来，其中一个大个男孩质问我：“关你什么事？”说完便使劲冲我的胸口就是一拳，我快速地闪了过去，他又踢了一脚，我一个空翻躲了过去，他们发现我会武术，便有些畏惧，我对他们说：“我不想伤害你们，请你们不许欺负人！”

之后，我把小女孩送过了马路才回家。从此，我更加地明白，武术不仅能强身健体，还能伸张正义，真是一项极佳的运动！武术，我喜欢你！

**菏泽市武术工作总结2**

每个人都有自己的爱好。由于每个人的性格不同，爱好也随人而异，我的性格比较张扬，所以就情不自禁地爱上了武术，武术也随之成了我的最爱。

我羡慕李小龙，成龙、李连杰，黄飞鸿，羡慕所有练武术厉害的人。当我看见他们帅气的武打时，都会热血沸腾。我爱武术，\*功夫让我豪情万丈。记得看《霍元甲》时，日本人猖狂的叫我们“\*”。设擂台向\*人挑战，在比武擂台赛中，霍师傅用漂亮的迷踪拳将东洋人打瘫在地，全场一片沸腾，那最狂妄的矮胖子武士灰溜溜的离开上海。真为咱\*人出气。

当这学期我校领导说要建武术队时，我是第一个跳起来的，因为，终于到了我大显身手的好机会了。在武术队里我是队长，因为我练得是最好的。我现在在学校中的名气是越来越大了，因为我武术练得好，同学们都羡慕我，我有时也和同学互相切磋武艺。学习武术主要是能防身，因为你只要会武术，而且练得好，就没人敢欺负你，就可以弘扬\*的传统文化。

武术，你让我为了你如醉如痴，你让我生活的更加自信，有了你，我的生活变得更加丰富多彩！啊，我爱武术……

**菏泽市武术工作总结3**

一年来，我校坚持以科学发展观为指导，构建以素质教育为核心的武术教学模式，以体育改革为纽带，统整学校教育内容，以武术特色来达到“健体、养性、明理、益智”的目的。从武德教育入手，在坚持以文化为主课的同时，根据学生的个人素质与爱好，引导学生继承和发展我国武术文化，让学生在学好文化课的基础上，培养武术特色人才，实现五个目的：一是倡导对学生进行以自强不息、爱我中华为主要内容的理想前途教育、爱国主义教育；二是磨练学生意志；三是健全学生人格；四是增强学生体质；五是提高自卫能力。教育学生继承优秀文化，弘扬民族精神，胸怀天地大气，树立远大志向，勤奋学习，刻苦锻炼。促进学生身心全面健康发展。武术，作为特色教育健体、养性、明理、益智、促劳。中华武术作为中华民族自尊自爱、自强自立精神的象征，它所蕴涵和阐释的许多哲学思想和人生智慧，它所倡导和坚持的爱国思想、做人道理、处事原则，在今天仍有重大现实意义。

武术队20xx年的训练也到了尾声，经过一年的训练，学校在原有的基础上有了自己的、完善的训练模式和实施系统，实际情况具体如下：

>一、统筹兼顾，扎实完善武术系统

本学期，学校研讨成立了较完善的、系统的\'训练机制：成立了30人的武术一队、100人的武术方队，学校拥有了完善的武术系统，目前有武术一队、武术方队、全校武术操，形成了阶梯式的练习模式。

>二、扎实抓好常规教学

学校一直面临操场不规范、不平整、雨天一身泥的困境。但为了保证正常的武术训练，我们克服困难，认真上好第一节体育课，真正将体育教学的侧重点体现在教育教学之中，不仅使体育课真正达到了强身健体的作用，同时也使全校学生真正通过体育课的学习，在身体等各方面受益。学校将武术教学作为学校的校本特色与体育教学有机融合。通过体育课堂、大课间双渠道，继续对学生进行武术方面的训练。体育教师拿出一节课的时间，配合武术教师进行动作的纠正、规范及力度、强度等方面的训练。目前，师生已非常熟练地掌握了一整套武术动作。

>三、扎实做好武术队的训练

本年度，我们加强了武术队的训练工作，在以国久河教练为主的体育教学队伍中，各位教师都积极主动承担这项工作任务。期间包括：大课间的武术操的训练，体育课的武术教学与体育教学的融会贯通等等。同时，加大训练力度，增加了训练时间，依此来保证训练的质量。除了每日上午第二节课后大课间与下午课外活动作为固定的训练时间外，还将早上上课前的半小时作为武术队的训练时间，学校每天安排一名领导跟班训练，即协助教练保证了训练质量，也为学生的安全做了有利的保障。

优化“四个结合”：

1、明确目标与分层要求相结合；

2、群体训练与个体指导相结合，普及与提高相结合，培养兴趣与培养特长相结合；

3、课堂教育与课外活动相结合；

4、继承与创新相结合。

在各学科各门类活动全面渗透武术特色的基础上，实施“五育并举”：以武术教育健体、养性、明理、益智、促劳。让学生在发展中有所针对，有所侧重，使不同个性、特点的学生都有成功的机会，全面发展的可能。

>四、目前存在的问题

“武术”特色学校的探索在我校目前还欠缺一定的深度和广度，其中，经费不足是一个重要的原因。例如：兴趣小组的服装、器械需要经费购置；目前学校聘任了一位武术教练，有3位体育教师，但要真正将武术这一办学特色推上一个层次，单靠目前的师资力量是不够的，需要外请教练，也要经费做支撑。

在新的一年，面临着很大的发展机遇与挑战，学校本着让每一个孩子在这里成才的目标，通过实践和理论研究，努力使全体学生更好地将武术这个独具民族特色的传统体育文化体系学懂、学好、学精，让他们将来成为继承和发展弘扬中华文明的一代新人，从而进一步推动特色学校建设。

目前，武术特色建设已取得不俗成绩：武术队在20xx年济南市青少年武术联赛上表现突出，齐睿同学在女子规定拳项目中取得第四名、王春雪同学获得第三名，周易、刘高峰同学在男子规定拳项目中取得第五名。以武术特色为龙头，推动学校特色教育体系向全面化，深入化开展的条件与环境已完全成熟，我校拟抓住时机在此基础上构建符合本校的办学特色。

**菏泽市武术工作总结4**

xxxx年第一学期，武术协会开展了丰富多彩的活动，在团结武协成员，丰富课余生活，宣扬武术精神，普及武术知识等方面取得了令人满意的成绩。促使武术协会进一步成为一个有组织，有活力，充满朝气，积极向上的学生组织。这些活动为爱好武术文化，追求武术精神的同学创造了一个尽情展示自我的平台！获得了同学们的好评！

武协认为，武术协会不仅仅是一个传授武艺的地方，而宣扬自强不息的武术精神，践行强身健体的武术宗旨，让武术从象牙塔走向普通人亦是武协工作的重心之一。

在尚未有知识经济的中国古代社会，武术是国家生活的重要组成部分。因此，在源远流长的中国传统文化中，蕴含着丰富的武术精髓。为了让同学们感受传统武术文化的魅力，武术协会组织了涿州影视城的出游活动。影视城具备了汉唐明清等朝代的典型建筑，构成了中国古代历史的缩影。在游览过程中，武协干事细致讲述了历代统治者对武术的重视，以及在各个朝代形成的诸多武术派别和种类。从武协干事的讲述中，同学们得知了发展武术是古代统治者强健子民体魄，增强国力的有效途径。他们既体会到了传统文化的魅力，也了解了武术在中国古代社会举足轻重的作用，可谓享受了一顿丰富多彩的武术文化大餐！

在这次出游活动中同学们了解了武术的重要发展历史，培养了对武术的深厚感情，为武协进一步宣扬武术精神开辟了通道。而在此次活动中同学们所表现的组织精神和团队精神更令人备受鼓舞，展现了劳关学子良好的精神风貌，同时也锻炼了武协骨干的组织协调能力，可谓一举数得。

当同学们还在热烈的讨论学习武术精神的时候，为了响应“阳光工程”，武术协会主办了踢毽比赛。为了宣扬强身健体的武学宗旨，同时组织好这次院级比赛，武术协会做了长期充分的准备工作。并讨论制定了一系列切实可行的组织方式和比赛规则。为了有序的进行比赛，我们对各系与高等职业学校的同学做了恰当的组别划分，合理的进行了裁判员等的人员配置。在武协与全体同学的努力下，踢毽比赛在11月24日正式开始。在比赛之前同学们的艰苦训练，以及在比赛过程中所彰显的团队合作精神令人倍受鼓舞！真正做到了“友谊第一，比赛第二”,

“团队合作，共同努力”, “赛出风格，赛出成绩”！

这次踢毽比赛的举办，达到了使同学们走出教室，强身健体的目的。同时宣扬了武学宗旨，也进一步锻炼了武术协会的组织与协调能力。促使武术协会进一步走向成熟，为下一步举办大型的活动和比赛积累了经验！

经过武协校队的艰苦训练，我校武术队武术水平达到了参加比赛的水准。经过优中选优，邓晓丹和俞京羽两位同学荣幸的代表中国劳动关系学院参加了首都大学生太极拳和八段锦的比赛，并取得了优异的成绩。这次比赛成果的取得，不仅为学院增光添彩，也大大鼓舞了武协的士气与信心！同时起到了不可小觑的宣传作用！对于宣扬武术精神，普及武术知识起到了重要推动作用！而优异成绩的取得与平时的艰苦训练是分不开的。刻苦顽强一直是我校武术队的训练原则与精神！在平时的训练中，校武术队每次都是苦练基本功，并在扎实的功底之上，学习更深层次的武术知识！形成了良好的学习氛围。这种精神和氛围是一种自强不息武术精神的展示，亦是校武术队取得更加辉煌成绩的根基所在！

通过举办诸多丰富多彩的活动，武协在进步中找到了自己的定位，它把宣扬武术精神与宗旨，传授武学知识与技能作为自己的工作重心所在。在它的努力下，我们可喜的看到，武术逐渐走向更多的人，同时我们也看到了一个逐渐走向成熟的学生组织。虽然武协还有很多不足之处，但它不断在进步中吸取教训，积累经验，为进一步做好同学们的服务工作而努力！我们将对本学期组织活动中的成功与不足之处做深刻剖析，为下一步组织更多更有影响的活动蓄力！

**菏泽市武术工作总结5**

时间过得真快，本学期又接近了尾声，在此做武术社团本学期的工作总结。我校武术社团根据德育处、校团委等工作计划和社团学期计划内容的指示，顺利的完成了本学期的工作。

武术是中华民族传统文化，对同学来说是比较新鲜而陌生的一个项目。但在我校也已经开展了一年多，虽说不上红红火火，但也热热闹闹的。学期刚开始，每个学生都抱着期待的眼神，想知道这个学期武术社团是不是有了更新一步的提升。所以会员对每次上课都是翘首以待，抱着饱满的热情，认真的学习一招一式。经过一学期的学习，在武仪武德方面，协会有了明显的提高，每个学生都以礼待人，不以大欺小，以强欺弱。本着“文明其精神，强健其体魄”的基本精神，以实现“强身健体，防身自卫”的根本目的。

整个社团充满了祥和的气氛，并且口号是“习武重德，全民远动，强身健体”。学生的学与老师的教是密切相连，分不开的。每次学生都是很勤奋的练习，但每节课都很容易感到疲倦。经过我和学生的沟通了解分析：

一、可能是学生练得太累，反反复复，觉得太单调枯燥乏味。

二、对抗性的动作太少。

三、每个动作的攻防含义学生都不能理解透彻。

虽然天气很炎热，但是学生都很用功地练，练出特色，练出气势。

武术作为新时代的体育项目，是激励人们参加体育锻炼，另一方面也丰富了人们的生活。作为年轻一代的青少年学生应积极响应时代的发展趋势，踊跃加入武术锻炼，把我中华武术发扬光大。在此，武术社团应保持不骄不燥的心态，完善自我，积极进取，合理我们所积累的宝贵经验，并结合现实的发展制定我们的目标。

一个学期已经过去了，回首这个学期的工作，总觉得还欠缺什么，总觉得还有什么不足。不过，在暑期内我会拟出一份详尽的计划书，争取把下学期武术社团的工作、开展的活动做到更好，更强。我们会以上学期武术社团奔赴青年宫进行文艺汇报为榜样，继续发扬、开拓创新!

加强对外发展。与校外相关部门加大合作力度，增强对别人优点的学习，不断使社团自身发展和自我完善。主动参加一些公益活动(例如：到社区表演)给自身创造一个锻炼的机会，也为学校取得好的名声。组织武术社团与其他协会共同举办一些趣味、公益活动，加深各协会之间的交流与协作。

总之，还有诸多工作计划将陆续实施，在大家共同努力下武术社团将会变得更加完善、更加壮大!

**菏泽市武术工作总结6**

这一学期来，武术协会在各个成员的努力下逐渐强大、逐渐发展起来！我们一直秉着继承与发扬中华传统武术，丰富全校师生的校园文化生活，已达到全民习武为目标而一直不断的努力着。

武术协会现在面临三大制约发展的难题：一是武术师资力量薄弱。二是武术队伍素质不高。三是活动经费严重短缺。如不能很好的解决上述三个制约发展的瓶颈问题和抓好基础工作，武术协会将不能很好的发展壮大。

针对以上问题，我们做出了很大的努力。在师资力量上，我们很荣幸能聘请学校体育系顾燕老师冲为我们武术协会的指导老师。为了提高武术队伍的整体素质，我们还聘请了广东著名的劲拳拳师江国亮先生为武术协会的武术顾问。在管理上我们与多所高校的武术协会交流讨论。这一学期，靠全体会员，特别是武术协会中层管理人员的努力，取得了显著的成效。我协会在今年的训练模式也加大了创新与改变，并加大了会员考勤制度。将日常训练模式统一化，正规化，人性化。在技能安排上也有所创新，在经过为期两个半月的基本功学习后，逐渐向特色转型，经过安排、动员，将拳法学习向器械训练转变，器械训练总共分为三只特色队：单刀表演队，朴刀表演队，太极表演队。通过重新分队，提高了大家训练的积极性，带动了会员的激情，此举创新，有力的推动了协会的发展壮大。

在这一年里，我协会积极加入到校园社团文化建设当中。为院因新生晚会友情演出，加强了社团间的交流；

我们的宗旨是：习武以促学，练武以强身，尚武以励志，涵武以修德。促学，强身，励志，修德是我们的最终归宿，习武乃是我们回归精神家园的阶梯，不可本末倒置。

虽说现在武术协会工作水平还有待大幅度的提高，但请相信：我们一直在努力，也一直在进步！我们武术协会在不断的努力了着，我要发展起来，要壮大起来，在不久的明天我们将成为一支实力强大的队伍！

**菏泽市武术工作总结7**

时间过得真快，本学期又接近了尾声，现对武术第二课堂做本学期的工作总结。

我校武术第二课堂在教导处等领导小组工作计划的指示下，顺利的完成了本学期的工作，武术是中华民族传统文化，对同学来说是比较新鲜而陌生的一个项目。经过一学期的学习，在武仪武德方面，学生们有了明显的提高，每个学生都以礼待人，不以大欺小,以强欺弱。本着“文明其精神，强健其体魄”的基本精神，以实现“强身健体，防身自卫”的根本目的。整个武术班充满了祥和的气氛，并且口号是“习武重德，全民远动，强身健体”。学生的学与老师的教是密切相连，分不开的。每次学生都是很勤奋的练习，但每节课都很容易感到疲倦。经过我和学生的沟通了解分析：

一、可能是学生练得太累，反反复复，觉得太单调枯燥乏味。

二、对抗性的动作太少。

三、每个动作的攻防含义学生都不能理解透彻。作为年轻一代的青少年学生应积极响应时代的发展趋势，踊跃加入武术锻炼，把我中华武术发扬光大。在此，武术社团应保持不骄不燥的心态，完善自我，积极进取，合理我们所积累的宝贵经验，并结合现实的发展制定我们的目标。一个学期已经过去了，回首这个学期的工作，总觉得还欠缺什么，总觉得还有什么不足。

希望第二学期能够继续开展武术第二课堂，让学生们把中华民族武术的美德继续传承下去。

**菏泽市武术工作总结8**

这天基本上同学都按时到校练武术，只有极个别人迟到。开始练时，我们都很散漫，有气无力的。老师便叫我们一个一个动作练，有时要把手举起来，这时有人做不到位的话，大家都要糟殃。可偏偏有人做不到位，大家的手都只有高高地举在头上，时不时摇晃一下，手臂累得又酸又痛。

还有就是要把队伍跑成圆形，我们最多只能跑成椭圆形，而且，有些地方疏有些地方密，很不好看。不过杨老师给我们出了个主意：跑的时候每人都顺势往前跑一半步，另外，“头”跑的快一点，追上另一队。我们试了试，有点效果，但还是时疏时密，杨老师就叫我们一遍遍练，我们开始还是跑不出圆，还是有些像椭圆，还有时疏，有时密。不过还是一遍比一遍好，慢慢地，我们跑出了圆，时而疏时而密的习惯也有所成效。不过还不能达到很好的效果，没关系，熟能生巧，一遍遍练，总会好起来的，我相信这一点。事后，我们又去买刀，可就是找不到卖刀人。

做一件真辛苦，正所谓：台上一分钟，台下十年功。

武术是\*祖先的骄傲，是中华民族的荣耀。从武功来看，千百年前，\*的祖先就把它推向了顶峰，成为世界人们仰慕的一种体育项目，不用说，就连我，也羡慕的张大嘴巴。

第一次看到武术时我才5岁，是在电视里的一个专门教武术的一个栏目，当时我想：“动画片反正也演完，不妨看看吧！”然后，我坐在电视机前看着，还不到10分钟，我便被这个武术节目吸引住了，本来，我还以为很无聊呢，想不到武术是那么的气魄，那么的潇洒，动作强而有力，看着看着，我也情不自禁的站在沙发上模仿起武术的动作来，踢腿、出拳……好玩极了！

现在，我还是蛮喜欢武术的（不过我是女子出身，体力不是很足，所以我不学武术），在我眼里，武术气魄、潇洒，它还是一种花样众多的强身健体的艺术型的体育运动，很多体弱多病的老人学习武术之后，体力大增。而且它跟\*的书法一样是最具内涵的运动，奇妙无穷。

此时，我真的很希望，在奥运会上也能有武术这个项目，因为外国人把武术叫成“\*功夫”。武术是一种“智慧体育”和“男性舞蹈”。可以这样描述：武术是精英的体育。还能使奥运会更加的精彩！

武术，它是\*的一条长龙，让我们共同努力，让这条长龙载着中华人民的武术梦想，飞的更高，更远……

一年一度的十一长假马上就要过去了，我们一家不免有些不舍。在这期间，我们游玩了少林寺，其中观武术表演，使我印象最深。

那天中午，我们带着愉悦的心情来到了武术表演厅。哇，简直是人山人海，在阳光底下大家显现出了焦急的神情，时不时地向里面张望，豆大的汗珠从大家的脸颊淌下，可这并不能吓住大家好奇的心情，仍站在阳光底下。不知过了多长时间，只见工作人员大喊一声：“开始检票。”顿时众人发出了一阵骚动，好不容易我们找到了一个中心的一个位置，不到一分钟位置全满了。我环视了一周，大家那焦急的神情已经没有了，却显出了期待的神色。突然灯熄灭了，全场鸦雀无声。一位女主持人带着微笑走上了讲台，随着她那动听的声音，节目开始了。只见十八个少林弟子拿着十八般武器上了舞台，啊，个个都彪悍强壮，简直是已给健身教练。看，有的挥动着大刀发出“沙沙”的声音来令人毛骨悚然；有的拿了一根木棒，一蹦三尺高，似乎把地面当成仇人似的狠狠地向下一劈；有的拿着长矛上下挥舞；还有的拿着戟，熟练地在手中转动着。一招一式在灯光的照耀下闪闪发光。不一会，表演结束了，大家满意的走出了大堂，一个个都眉飞色舞地谈着刚刚表演的武术，似乎这场表演和我一样给大家流下了深刻的印象。

我想：那些少林弟子一定练得很辛苦，可还是坚持下来，我一定要向他们学习。

**菏泽市武术工作总结9**

武术是中华民族祖先的骄傲，是中华民族的荣耀。几千年前，中华民族的祖先把它推到了顶峰，成为全世界人民崇拜的运动。我是什么时候知道武术的？也许在我年轻的时候，或者在我出生之前。但真正接触它的.只有初中以后。

没有这样的记忆。是的，只是老房子里藏的几根1米长的竹竿，还有一些短木刀和我岳父做的短木剑。现在，我无法理解他们存在的意义。然而，每当我用手轻轻触摸它们，它似乎触摸到了我自己的生命，我自己的灵魂——。它们是我生命中最原始的痕迹。

也许我注定与武术结下不解之缘。很久以前，我在乡下放牛的时候，发现手里的棒子不仅触碰到了指尖的细纹，还和我的心相连。因此，思想和幻想，以及在灵魂深处的坚持，不断驱使它们从我的内心，通过我的手骨，在空气中留下一个又一个强大的印象。

初中第二节课填的时候，我犹豫了很久，在表格的栏目里填了“武术”。当我告诉父母的时候，他们说：“不要为你选择的方式后悔。”是的，虽然这条路上的每一步都是那么艰辛，但我还是勇敢的走过来，用行云流水的动作诠释了\*武术的内涵和荣耀！

然后，我和队友发生了冲突，我的双刀在操场上飞，我的剑术快如闪电。武术和\*书法一样，是最有内涵的运动，很精彩。虽然训练中不可避免的会抓伤手，破皮，甚至摔在空中。但是我们没有放弃。早上6点，我们在早上；晚上6点，夕阳让我们扑在她的怀里。不怕苦，不怕累，只要一个人不放弃，集体就不会放弃。毕竟会有收获。最后，我们武术队精彩的刀棍拳(南拳、长拳)在体育艺博会开幕式上亮相并展示。演出结束后，掌声如潮水般咆哮。我们爱武术队，一个——的大家庭。虽然只有26个人，但是那种感觉是如此强烈，任何人都能被它打动。我们发自内心地热爱武术队，愿意为它付出，为它流汗，为它高兴，为它难过。我们的情绪可以说是被武术队束缚住了。听起来有点吓人。但这就是武术的魅力所在。

我热爱武术，因为我命中注定。武术的力量是惊人的。受托的时候，我没有因为武功给我的骄傲而低头；困难来了，我并没有不堪重负。是武术给我的力量……我觉得我离不开武术。我承认我无法想象，也不敢想象，在一个没有武术的世界里，生活会是什么样子。

在我眼里，武术是\*的一条长龙。既然是命中注定的我，就让这条长龙承载着\*人的武侠梦，飞得更高更远吧.

**菏泽市武术工作总结10**

时间过得真快，本学期又接近了尾声，在此做武术社团本学期的工作总结。

我校的武术班开展至今已逐步走向成熟化，正规化，从锻炼同学的自身素质出发，从关爱武术爱好者的身体着想，主要以加强社员的体能训练，技能训练，进行素质培养，和团队精神的培养。对新老社员进行分层教学训练取得了良好的成效。

一、体能训练：

体能训练是本学期的重要内容，通过这学期的武术基本功和体能训练，社员们能够积极参加，并且对训练的内容能够积极的完成，达到很好的效果。

二、技能训练：

在训练中武术指导老师根据各组社员的实际情况，采用分组教学、区别对待的方法，在训练中对达不到要求的同学进行了特别的训练，并且对其减慢了学习进度。对于掌握较好的社员重点培养，为校武术队发现并积累人才。

三、主要活动及成绩：

1.我校的武术班成员参加了福地节的开幕式表演的教育教学汇报演出活动。获得校内外领导的肯定。

2.我校武术队成员在太仓市武术比赛中获得了展示比赛二等奖和团体总分前六名的好成绩。

最后本设响应校长室、政教处、学生会的号召，按照章程制度办事。集聚了共同兴趣、爱好的同学，强身健体，弘扬武术精神，展示学子风貌。愿我社成员能共同努力，共同发展、共同进步。一同创造一个属于我们中学生自己的明天。

**菏泽市武术工作总结11**

经过大半月的训练，再加上半学期学习，终到了这个紧张的时刻，这虽然是仅仅半天，但对于我们来说，似乎比哪天都更重要。

下午，似乎一切都早了，老师来得早，同学们也来早了，我也早了点离去那甜美的梦乡，就连那迎战的美妙歌声，也早响了很多，仿佛谁在把生命的时钟调快了。

一听到音乐，我们立刻作出很大的反应：有的皱着眉头，有的兴奋得蹦来跳去，有的激动得不知怎么好在老师的带领下，我们将椅子抬下了操场。在指定的位置坐了好一会儿，比赛终于开始了。首先，是由陈校长作赛前讲话，由于麦克风出了点问题，因此话音很小，隐隐听到主要是鼓励我们，祝福我们，也祝愿比赛圆满成功。接着，是由六年级的同学先比赛，不久，就到了五年级一班和二班上场了，我们怀着紧张的心情到场后，我的心便咚！咚！地响。到我们上场了，我紧张得满面发红发热。由于我在每次做武术操时都做错，所以今次我就边做边想下一节怎样做，就顾不了自己站位置，因此我就走了出指定位置。完后，我还是很担心，我们在每一届的体操比赛都输给了三班，不知这次成绩如何呢？最后，到了颁奖的时刻，此时太阳已经偏西。正宣布五年级获奖班级时，我们都侧耳倾听，宣布到二等奖时，怪事出现了，本规定是两班两班来比赛的，那怎么一班和二班都是第二名呢？还会是我们得了等一名，破了前所未有的纪录。我心中的石头终于掉下来了。

这次比赛真有意思。

**菏泽市武术工作总结12**

每天早上5：30，伴随着一曲悠扬的古琴，我们全体营员从睡意朦胧中醒来。这时的天空还略带灰色。洗漱、整理完毕，6：00，我们在练功场集合，开始一天的晨练。

我们的武术教练姓曾，四川人，是一位皮肤黝黑、鼻梁高挺的人。他非常热爱武术，平时训练时对同学们严格有加，生活中却是一个非常随和的人。

我们首先练习跑步。“向左转，齐步跑！”我们在教练的口令下开始围着场地跑起来，嗒嗒嗒的脚步声整齐有序，没跑到五圈，我们就气喘吁吁了，腿也酸了，脚也麻了，但谁也没有叫苦叫累，大家跟着教练一丝不苟地训练着。

接下来教练带我们压腿，压腿对于跨部比较柔软的人来说容易一些，而我压的时候胯部有点疼，曾教练说酸和疼是正常现象。好吧，我也就咬牙坚持下来。

紧接着，教练又教了我们几个武术基本动作，分别是弓步、扎马步、仆步、歇步等。练习弓步之前，教练告诉我们：“弓步就是一条腿弯曲，一条腿绷直。”大家跟着教练的示范动作做起来。嘿，别看这动作简单，做起来倒也真不容易。我右腿怎么也扣不进去，脚尖往里用力一摆，“咚”，由于用力过猛，我右腿直接跪在了地上，又因重心不稳坐在了地上。天哪，怎么会这样！同学们都看着我，好尴尬呀，我马上站起来，揉了揉可怜的膝盖，又继续练习。

练习扎马步时，教练给我们示范动作说：“要蹲下去，能低多蹲，就低多蹲。”我们全体都愣住了，接着大家都哈哈大笑起来，教练连忙用手捂住嘴，说：“口误口误，应该是能蹲多低就蹲多低。”教练见我们没蹲下去，就把我们往下按，直到我们做标准为止。大家努力做好，目光朝前，昂首挺胸，汗水不住地往下流。这时，火红的太阳从云里探出了脸，我们更热了。“习武之人，內练一口气，外练筋骨皮……”教练怕我们退缩，给我们讲起了练武之道。练着练着，我脑海里不时浮现出武打片里的精彩镜头，自己仿佛变成了大侠在武当山腾云驾雾一般。

接下来，我们又学了几个动作，早上的武术课就在大家的坚持下结束了。武术课虽然辛苦，但锻炼了我们的体魄和意志力，让我们变得更加坚强、更加勇敢。

**菏泽市武术工作总结13**

武术是中华民族的传统体育项目，也是小学体育课的一项主要教学内容。三年级初步接触武术课。

第一次的课是三、3班，这个班的学生比较活跃，尤其有几个男生更是活跃分子。像郭旭、梁策等

本来我想为了引起学生的兴趣，引入课题时我这样提问“：同学们，在家做完功课以后除了看少儿频道的节目，你们还喜欢什么样的电视剧呀。”男孩子们几乎异口同声“武打片”。我一听，暗暗自喜，不错一下子引入正题。可接下来的场面真是让我苦笑不得，简直无法收场。只见孩子们一个个舞拳弄脚，摆出架势，俨然一个个武林高手，“群英雄”汇集二实小，要来个武林大比的架势。我站在队伍前面，再说些什么以是无动于衷。最后我用强制得手段把他们这股兴奋劲“压”了下去……

课后深思，根据学生的心理特点，在宣布课的内容，引入正题时得讲究点艺术，即要激发学生的兴趣，又要能收的回。第二次课时，我先提出了要求，再引入课题，同样的情景，能够很快收场，进入正常的教学中。

总结一句，作为教师，只有自己对学生要求不到的，没有学生做不到的。

**菏泽市武术工作总结14**

我校“龙的传人”武术社团已逐步走向成熟化,正规化,从锻炼同学的自身素质出发,从关爱武术爱好者的身体着想,主要以加强社员的体能训练,技能训练,进行素质培养,和团队精神的培养。

本学期，我们对全体七年级学生展开了《少年健身拳》武术操普及，利用了近一个月的时间完成了动作的传授，编排及配乐演练。我们的付出是辛苦的，但收获是欣慰的!记得，多少节课连排，有时一天能上到七八节。多少遍学生不厌其烦的演练。音乐的录制，及音乐与动作配合的问题，我们改了又改，排了又排。

而后，根据学生兴趣及武术爱好，我们组织了“龙的传人”武术社团。在练习武术长拳基本功、基本动作的同时，我们实行了分组教学：一组练习初级棍术，另一组练习24式简化太极拳。在学期中期，由于各方面不可克服的原因，我们的社团成员有很大暂时性流失，阻碍了我们活动的正常开展。面对这样的情况，校领导给予了及时有力的帮助，随后情况大有改观。在大家的努力和帮助下，到“元旦”之前，社团的大多数成员都能较好的完成计划中的全部内容。由于天气冷，有时我们把训练时间改在中午，记得多少个中午，我们老师和学生活动在操场上，成为操场上一道亮丽的风景。

经过这学期的练习，我们的社团人员们的身体素质有了很大的提高，特别在柔韧性和协调性方面，除此之外经过我们刻苦的练习，还锻炼的组员们不怕吃苦不怕累、敢于挑战困难的品质，为他们的全面发展起到了促进作用。

主要活动及成绩：

1、“龙的传人”武术社团组织编排了“中国魂”元旦汇报演出节目，在《精忠报国》、《好男儿》等的音乐伴奏下，学生们身穿武术服，为全校师生奉献了一套精彩的集体武术套路演练，获得大家的肯定。

2、“龙的传人”武术社团被评为我校的精品社团，全体社员得到了极大的鼓舞。并在县精品社团验收中，成功汇报。

存在问题：

1、在学生出勤考勤方面还要进一步严格。

2、学生的武术基本功还需要进一步强化，加强练习。棍术中，人与棍的配合还不是那么完美，24式简化太极拳中，学生的动作还有些生硬，连接不够流畅。

3、人员数量还不够多，我们在下一学期争取最大程度的充实。

面对问题，我们会继续努力，争取在下学期有大的突破。大家对我们的认可使我们尝到了成功的喜悦，当然我们会把这样的鼓励和荣誉化为动力，争取在未来的日子里取得更大的进步!

**菏泽市武术工作总结15**

我，小小个子，可是却有着一个伟大的梦想——我要成为一个武林高手；为了实现这个梦想，我总是爱看一些武打片，跟着比比划划，还自创了一套降龙十八掌。旁人看了都夸我是个人才，看来我真的很有天赋。

一次，我在校门口见有个叔叔在买书，压在最下面的《武功秘籍》紧紧的吸引了我。我好奇的拿起那本黄黄的书来看看，居然还有几招式我也知道，我轻轻地举起手跟着比划了几下。又赶快回头看看四周有没有人，幸好没有被谁发现。那个叔叔就像遇到了行家似的，不断地叫我买。可是我拿出所有家当，也就只有两元钱，我都不好开口，两元钱怎么能买到人家的失传《武功秘籍》，真是可笑。但是那个叔叔还真卖给了我，我拿着书跑的像阵风似的，生怕那个叔叔反悔。

每天放学后，我拿到书就来到竹林里，丢下书包开始我的闭关修行。就连在梦里也在比划，有一次还打到睡在一旁的表哥，但我相信我的功夫总有一天会达到如火纯清的地步，到那个时候就没有人再敢说我是竹竿了。

机会到了，那天，有一群大哥欺负一个小弟弟，我挺身而出，毫不畏惧。我摆出降龙十八掌的架势，想要好好的教训这些不知好歹的家伙，可是还没有等我摆好姿势就被一拳打到了，两眼冒金星。那天我带着伤回了家，还被妈妈臭骂了一顿，可是我却想的是哪里出了问题，怎么会输呢？

后来我想通了，什么武功秘籍都是骗人的\'，没有什么飞檐走壁，没有什么蜻蜓点水，没有什么十步穿喉。像陈真那样踢碎“\*”的侮辱，像李小龙那样将\*的武术传向世界，那才是真正的武术，只有自己有了强健的体魄才能保护自己保护他人。

从此以后，我每天都会早早的起床，跑在山间，呼吸新鲜的空气，增强自己的体魄。

**菏泽市武术工作总结16**

20世纪40年代，一位世界级武术明星在美国旧金山的一所医院里诞生了，但仅仅过了32年，这颗闪耀在东方的武术之星却在一夜之间离开人世。他的一生是短暂，但他却为我国的武术方面和电影方面的成就做出了巨大的贡献，他就是\*现代史上赫赫有名的功夫明星——李小龙!

当我津津有味地看完了《李小龙传奇》这部电视剧，我的内心久久不能平静。李小龙真是我国武术界的骄傲!他一生创作了许许多多的电影，《唐山大兄》，《精武门》，《龙争虎斗》……让人百看不厌。而且他所创作的.每一部影片，都是自编，自导，自演，所以创作过程十分艰苦。但他从未放弃过，而是将这些转化为力量，不断地向上“爬”，不时地勉励自己：“即使你是天才，也需要奋斗!不能因自己是天才而不奋斗，那你的人生是失败的!”

他同时也是一名出色的武术家，他一生酷爱武术，夜以继日练习武术!他说过：“光是知道是不够的，必须加以运用;光是希望是不够的，非去做不可!”他就是凭着这种意志，靠着这种精神，一步一步地向自己的梦想“攀登”!后来，他成为了世界“七大武术家”之一。他之所以能打出这么杰出的成就，和他那伟大的武术精神是不可分割的!

同样的，他为我国的电影事业和武术事业的发展也做出了不可估值的贡献!他创造了融合世界各种武术精华的全方位自由搏击术——“截拳道”!用自己独一无二的创作天赋让\*武术在世界人民的脑海中留下了深刻的印象!他还通过“咏春拳”的演变创造了“李小龙无敌寸拳”，使\*武术在世界武术史上得到了良好的发展……他为中华民族的付出和努力，时刻铭记在我们每一个炎黄子孙的心头!时刻鼓励我们勇往直前，不向困难低头!

“一个人有了自尊心，他才可以明确地去指导自己向正确的道路迈进。所以，人应该不断地维持自己的尊严，尊严可以发掘自己的潜能，和促进自己的工作效果。不但这样，我们每天要重复估计自己的潜能，看看是否有所增加。”这是李小龙对人生的感慨!让我们以李小龙为奋斗目标，好好学习，不轻易向困难低头，信心十足，不屈不挠地去面对困难，做一个永不放弃的“成功之人”!

**菏泽市武术工作总结17**

xx年，我们xx县武术协会在xx县文体领导和支持下，以《全民健身纲要》为指导，认真贯彻落实省、市武术协会工作精神，坚持“以武健身，以德养武”，积极开展全民健身运动，弘扬中华民族传统文化，推进民间武术的健康发展，为构建“和谐社会、平安xx”做出积极的贡献。

>一、xx年工作成绩：

1、重视学习培训，不断提高组织者、参与者的武术技能和修养。

（1）xx年4月，xx、xx等11名同学，参加xx市举办的国家二级裁判员培训学习，并获得“二级裁判员证书”。

（2）xx年9月，xx等五位同学参加省武协组织的“全国武术段位制指导员、考评员”培训学习，其中于福同学获“六段”、xx同学获“五段”，其他3人获“四段”。

（3）xx年12月，xx两位同学参加在北京体育大学举办的“中国武术段位考试点”骨干培训班的学习。

（4）xx年1月，县武协副主xx、xx同学两位同学代表县武协，参加了省武术协会组织的“中国武术段位考试点”授牌仪式。

2、精心谋划，细心组织，积极开展武术健身活动，促进全民参与健身的意识。

（1）xx年5月12日，举办了“xx县首届‘文体杯’武术比赛”。

（2）xx年6月17日，成立了“xx县太极拳协会”，xx省长红酒业董事长xx同学当选为首任会长。

（3）xx年8月8日，举办了“xx县‘全民健身’太极拳演武大会”。

（4）xx年11月10日，举办了“xx市八极拳研究会成立2周年武术表演会”

3、积极参加各种赛事，拓宽视野，不断学习，促进全员武术素养的提高。

（1）xx年11月，组织8人参加省武术协会在xx举办的“太极拳比赛”，参赛人员5人获奖。其中一等奖2人、二等奖2人、三等奖3人。

（2）xx年12月，组织12人参加省武术协会在长春举办的“纪念‘神枪李书文先生’诞辰一百五十周年纪念大会和‘神枪’杯八极拳比赛”。“金刚八式”获得团体表演二等奖，个人单项获3个一等奖、12个二等奖、2个三等奖。

4、获得荣誉，得到好评，为xx武术爱好者争光。

在省武协xx年度总结表彰大会上，县武协被评为“省级年度先进集体”，xx和xx两位同学被评为“先进个人”。

>二、xx年武协工作：

1、加强组织机构建设:一是要重视县武术协会的领导机构建设。从年龄上“老中青”结合，从成员上“专业人员与行业人员”相结合。二是在组织程序上，必须坚持在县文体局领导下的“协会”活动与发展。

2、认真抓好武术段位考试工作。不断完善段位考评机构，切实组织好“武术段位”的考评。

3、围绕举办“第二届‘文体杯’武术比赛”和8月8日全面健身体活动，继续开展丰富多彩的活动，促进全民健身运动的参与意识，让更多武术爱好者走入我们这个大家庭中来。

4、以健康的心态、饱满的热情，积极参加各种武术赛事，提高欣赏和理解传统文化的能力，促进武术素养和技能的不断进步。

总之，新的一年我们xx县武术协会，将继续在省、市武术协会的指导下，在xx县文体局的领导下，认真贯彻《全民健身纲要》，秉承“以武健身，以德养武”的理念，积极开展全民健身运动。

xx年xx月xx日

**菏泽市武术工作总结18**

自从开学到现在，每周一、周二下午3点45分到4点45分和周四、周五上午7点30分到8点30分，我们武术队的同学都要准时到学校的体育馆训练。经过了两个多月的集训，太仓市小学生武术比赛于11日4日在浏河的明德小学拉开了帷幕。

这次参加武术比赛的学校有三十多个，每个学校都进行了充分的准备。其中，新区三小是一个非常厉害的对手。

我们学校是第二十五个上场比赛的队伍，看到前面比赛的队伍个个都非常厉害，心里就有了些小紧张。“请25号上场。”广播员说道。我们便听着姚老师的哨声，整齐划一地走上了比赛场地，背景音乐响了起来，只听见“嘟”一声，我们一边喊着“一！二！”一边做抱拳礼，又听见“嘟”一声，我们就会齐声喊：“一！一二！一二三！一二三四……”我们做的每一次动作不仅干净利落，而且步型也很标准，整个武术套路做完了，我们丝毫没有松懈，因为万一你动了一下，被评委看到了，扣了0、1分，那多么可惜啊！所以我们丝毫没有放松，一直走出比赛场馆时，我们才松了一口气。

这次，我们武术长拳一段的最后成绩是8·6分，这个分数同学们还是比较满意的，但是肯定也有成绩比我们好的队伍，就像新区三小，他们几乎每天都要练习武术，比赛前只要练个进场、退场，其他只要用心打，就能得高分。所以做什么事情都得靠平时，只有经过反复打磨才能有好成绩，就像书本上说的“台上三分钟，台下十年功”一样。

希望我明天的单练、对练比赛能打得更加精彩！

**菏泽市武术工作总结19**

体育组：贾会丰本学期我担任空乘专业武术特色课教育教学工作，本着以“服务于学校，受益于学生”，对学生的才艺展示能力进行培养和训练。

空乘专业男同学的就业方向是各大航空公司和铁路运输服务工作，主要是维护机舱、列车内的秩序和对突发事件的应变能力。武术作为\*传统体育项目，不仅能发展学生的各项身体素质，还能培养学生反应能力、协调能力和坚强的毅力，尤其是在演练武术套路动作时，更能给人以视觉上的震撼。

基于以上特点和武术特色班学生现阶段身体状况，我对本学期武术特色课进行了太极拳的特色教育教学。

太极拳，分八段，每段四节，共三十二个动作，其套路短小精悍，舒展大方。这个套路适合于各个年龄段的学生，针对空乘专业的08级3字头和9字头学生所设计，本套路难度动作是左右蹬脚和左右下势独立两个动作，在刚开始学习的时候，同学都能很好的完成动作的基本要求，在接下来的学习中同学们开始有些吃力了，记得在学习左右蹬脚和左右下势独立两个难度动作的时候，就让他们手忙脚乱，顾上不顾下，顾头不顾手，累的他们满头大汗，衣服都湿了，出现了体力上的不足，肌肉抽筋等现象，他们有些厌倦了，在这个时候是最需要老师的鼓励和帮助了，在课下的时候，我就经常鼓励和开导他们，并且反思自己的教学方法是否得当，经过仔细的考虑，我在示范和讲解动作要点的基础上，在讲解一下动作的攻防含义，这样更加深同学们对动作的理解。在演练的过程中，我也把自己当成一名学生和他们一起练习。在休息的时候，我通过不同的示范面再给他们讲解动作要点。随着动作的熟练，他们的柔韧行和身体协调能力也有了很大的提高，体能也有了很大的进步。从学生在整个套路学习来看，学生在演练的过程中动作都很好的完成，不足之处，还没有领会到手、眼、身法、步的协调配合。

太极拳，分八段，每段四个小节，每节三个动作，共三十二个动作。其套路，动作柔和紧凑，手法变换多样，重心较低，势势相连，连绵不绝，柔中带钢。这个套路适合于身体协调能力和下肢力量与耐力很好的练习者学习，由于学生很少对这样的专项力量、耐力等素质进行训练，以至于学习起来比较困难。本套路难度动作是左右蹬脚和下势独立，学生们在学习的过程中很吃力，通过每节课最后五分钟，对学生的下肢肌肉进行太极桩及太极步的进退训练，并通过不同的示范面，再给他们讲解动作要点。经过几个月的练习，卓有成效。从整体上看，同学们在练习武术套路的过程中，腿部力量和耐力等素质有明显的提高。都能很好的完成武术套路中每一招每一式。不足之处是，在演练的过程中，身体不能很好的掌握平衡。

通过本学期武术特色课教育教学工作，圆满的完成了教学任务，同时也让自己的教学能力和教学经验又有了很大的提高，能够根据学生的武术基础不同，对学生进行全面的特色教学，给学生创设一个适合自己的学习计划和充分展示自己的机会。其中，也有不足之处，是还没有较好的让学生领会太极拳的拳理中能够柔中带钢的劲打出来，还有待于在今后工作中进一步提高，恳请领导给予批评指正。

20xx年12月4日

**菏泽市武术工作总结20**

上星期三，我们上了有史以来的第一堂武术课，可有趣了!

上课铃一响，我们大家就争先恐后地冲出教室，迅速排好队伍，走向体育馆。只见一位不胖不瘦、皮肤较黑的男教练坐在椅子上静静地等着我们。他不紧不慢地站起来，表情严肃，不怒而威，刚才还闹哄哄的我们立马乖乖地安静下来。

“今天，我们是第一次上课。”老师面带微笑大声地说。“这不是废话吗?”我听到有人小声嘀咕。“我姓黄，你们可以叫我黄老师，也可以叫我黄教练。”不愧是习武之人，说话干脆利落，绝不拖泥带水。

“你们要知道，武术中，那个脚啊，有三个基本步：弓步、扎步和马步。”我一听，乐了，“看来武术还挺简单的嘛。”“首先，我们来学弓步。你们跟我一起做，腿弯曲的角度是90度左右。对，现在换左脚，好，身体再下压一点，好，别动!”教练走到队伍中，一个一个检查，动作做得不标准的他就手把手地教。幸亏我刚才听得认真，顺利通过验收。

接着，我们就学习扎步了。我们在教练的指点下，先蹲下去，再把左脚伸出去，然后收左脚伸右脚。就这样，左右\*替伸收。随着我们动作越来越熟练，教练的口令也叫得越来越快，几分钟下来，我们就开始累得哭爹叫娘了，有几个顽皮点的，干脆一屁股坐到地上不肯起来了。

最简单的要算马步了，因为以前学的.体操里就有这个动作。我们三两下就ok了，教练还伸出大拇指夸我们聪明呢。

最后，教练还教了我们几个动作，前几个动作我还是做得挺顺利的，到第六个动作时，我被难住了：两臂伸展、微微倾斜、但一定要保持180度角，同时还得抬起一只脚，另一只脚原地不动。我试了好几遍，不是手不到位就是脚站立不稳，有一次还差点摔大跟头，保持不了平衡啊!这时我才明白“看着容易做来难”这句话的真正含义。

这节武术课真让人难忘啊!

**菏泽市武术工作总结21**

武术大师，你听了会以为是我的.爸爸，其实不是，是我家养的金鱼。金鱼?你肯定奇怪，欲知详情，请容我细细道来。

第一招：铁头功 我家养了两条金鱼。一天，我把其中一条金鱼用手托起来。金鱼一离开了水，受不了，身体动来动去。我赶紧用另一支手去固定金鱼，不让它乱动。但在我固定它之前，它一个鱼跃，鱼头撞到了我，我被“铁头功”击倒在地。

第二招：如来神掌

被“铁头功”击中之后，我仍然把其中一条金鱼用手托起来，金鱼的身体仍然动来动去，我还是用另一支手去固定金鱼，不让它乱动。但是，这一次，我没被“铁头功”击中，中了“如来神掌”。金鱼一个鱼跃，尾巴正好打中了我，我再次倒地。

第三招：六脉神剑 经过前两次教训，我决定报复它们。我拿了一支筷子，拼命往金鱼刺，金鱼也可能意识到有生命危险，拼命逃走。眼看就要刺到了，金鱼一个转身，“六脉神剑”直向我飞来，打中我脸。就这样，我与金鱼的三次交手均以失败告终。

第四招：乾坤大挪移

三次交手，三次失败，这口气我怎么也咽不下。我拿了一个有弹性的球，找金鱼复仇。我瞄准金鱼，一球飞过去。球正好打中金鱼，但又反弹回来，正中我脸。“乾坤大挪移!”我应声倒地。

受到四次教训，我再也不复仇了。

**菏泽市武术工作总结22**

终于迎来了我们盼望已久的武术操比赛。

我们穿着统一的服装，雪白的鞋子，带着鲜艳的红领巾走进了校园。

一到学校，我的心就怦怦直跳，因为为了这次比赛，我们班利用一切可以利用的时间在认真练习，我绝不能拖班上的后腿。叮铃铃……上课铃声响了，比赛马上就要开始了，我们迅速地回到教室做好赛前准备。听到体育老师在广播里说：“全体集合。”我们如闪电一般的速度准备入场。因为我们班是第一个下去的，所以我们班要带好头，我们班跟着广播里的节奏“一二一、一二一。”踏着整齐的步伐来到操场上，我能感觉到，每个参赛的同学都有些紧张。我们跟着吴老师的口号一步一步做，每个动作都做得那么刚劲有力，口号是那么的响亮，队伍是那么的整齐。我时不时看看评委们严肃的表情，我紧张极了，手心里全是汗。比赛很快就结束了，我们踏着整齐有力的步伐退场了。下午毛老师告诉我们比赛结果后，我有点失望，因为我们班没有拿到第一，只得了第三名，但这也是我们努力的结果。

我打算以后不管是学校组织哪项比赛，我都要刻苦训练，争取取得更好的成绩，为班级争光。

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