# 武术队冬训工作总结(必备44篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-27

*武术队冬训工作总结1本学期我担任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。武术作为中国传统体育项目，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...*

**武术队冬训工作总结1**

本学期我担任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。

武术作为中国传统体育项目，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军体拳的特色教育教学。 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，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。

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，二课堂的训练时间短，规范性还需要加强，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。

**武术队冬训工作总结2**

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。

武术协会在校领导的关心下，在各位同学的支持下茁壮成长。10月初武术协会接到校体育部的邀请参加校运会的开幕式表演。但后来由于人数与技术的问题未能参加。这使我们武术协会的全体成员感到十分的遗憾！我们为此专门开会研究总结。

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教学组负责人刘蔚主任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。

12月18日，为了让各位老师、各位同学看见武术协会的训练成果，在全体成员的努力下武术协会成功的举办了第一届武术竞技表演。这次活动充分的体现出武术协会的青春活力。

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！

**武术队冬训工作总结3**

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。

**武术队冬训工作总结4**

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。

**武术队冬训工作总结5**

(一)严肃纪律。学校集训工作切实做到了“四个确保”：一是确保参训人员到位;二是确保培训时间足额;三是确保集训任务完成;四是确保集训收到实效。

(三)做实走访。本着“情暖特殊群体，爱洒千家万户，践行美好师德，家校携手育人”的宗旨，学校组织教师对移民学生、贫困学生、留守学生、单亲家庭子女、学困生及有辍学倾向的学生等特殊群体开展走访活动。每位教师走访3-5人，切实摸准信息，填好表册，留下影像，写好回执，严格落实包保责任制，切实加大关爱力度。通过积极的态度、真诚地交流、有效的行动，进一步拉近与学生及家长之间的距离，传递学校的关爱，征求对学校的建议，营造有利于教育发展的和谐社会环境。

总之，本次集训，我校通过聚焦学习引领、聚焦教育和谐、聚焦业务培训、聚焦师德考核、聚焦人大评议、聚焦党风廉政、聚焦教育扶贫、聚焦开学准备等八大聚焦活动，圆满地完成了任务，收到了预期的效果。

沈庄小学运动队训练工作总结

时间转眼即逝，体育训练工作即将告一段落，为了寻找不足，发扬优点，更好的服务于下一阶段的运动训练工作，在此仅把这一学年的工作简单总结如下：

一、认真落实学年初制定的训练方针、踏实实施训练计划。根据比赛结果以及实际情况来衡量，能较好的完成目标。在新市区篮球比赛中女子组获得全区第四名的好成绩，男子组获得优胜奖。

二、良好比赛成绩的取得，不是某一个人所能及的。这是校领导、班主任以及体育教师共同协作的结果，这是每名队员、每名教练员不分节假日、无私奉献的结果。在此真心的向大家道一声谢谢了！希望大家在以后的工作中，一如既往的支持学校体育工作！

每一次比赛的结束，就意味着下一个比赛备战的开始。我将继续发扬不怕苦、不怕累、勤学善思、乐于奉献的精神，把训练工作做好，让篮球运动在沈庄小学处处可见形成一道运动风景线。

文元足球训练工作总结

通过一学期的刻苦训练，我们足球队取得了明显的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，我们就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。与此同时，我制订了一系列的训练计划来训练队伍。初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及抢截能力。并在比赛中灌输良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在最后的调整阶段，在抓好技战术训练的同时，有选择地和一些足球传统学校球队比赛，增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验。

在队伍组建一个学期以来，学校领导和上级领导十分关心和支持球队的工作。校领导十分重视和关心我校的足球队，经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。对于校内校外各领导的关心和支持，我们决心抓好队伍的训练和建设，争取在以后的比赛中取得最好的成绩。

一、基本情况：全村共有党员34名，其中：正式党员32名.，预备党员2名。

参加这次党员“冬训”的党员26名，占党员总数的。这次党员“冬训”采取村党支部对党员集中学习培训，动员和安排，学习培训，民主评议，计划讨论。

二、主要收获：

结合开展的先进性教育活动组织深入学习了^v^精神，通过集中学习，开展讨论。把党员先进性教育体现到日常的生活中和工作之中，提高了党员整体素质和干部的思想政治觉悟，强化了政治意识，大局意识，服务意识，发展意识和创新意识。

通过组织学习《中国^v^纪律处分条例》、《计生条例》、《婚姻法》等法律法规的学习，提高了党员干部的政策理论水平和法制意识，提高了干部依法办事的能力。

并就如何致富，怎样致富问题进行了大讨论，讨论中各支部党员发言积极，讨论热烈，就村、社今后的经济发展、项目发展、就业发展等问题提出了不少合理化的建议和设想，对村、社今年的经济发展理清了思路。

建设等方面从不同角度，进行了评议。对村整体工作中的成绩给予了充分的肯定，同时也提高了宝贵的意见和建议。

这次共提出意见和建议条

1、××村地处城郊，地理条件优越，经济要发展，村干部必须要有超前的意识。

2、党支部要提高党组织的凝聚力和战斗力，党员要齐心协力支持村搞好工作。

3、党组织要加强对党员经常性的政治理论学习，提高党员的素质教育和启发鼓励群众向二、三产业发展。

4、在实际工作中把一些政策规定要对群众讲清，宣传到，增加透明度和公开力度以取得群众的谅解和支持。

5、应加强招商引资力度，大力支持和扶持农户的经营企业和民营企业。

支部向党员公布了村财务、政务，听取不同意见，解释和化解了群众比较关心的热点、难点问题。在评议党员、干部、村班子中，评选出了2名优秀党员。为在党员、干部中开展先进性教育活动树立了榜样和典型。

三、通过广大党员的学习讨论，提出了20\_年的发展思路和工作计划

今年党员“冬训”工作，内容充实，形式灵活多（）样，党员和群众发言积极，热烈，批评尖锐，针对性强，整改措施具体得力。对村支部提出的合理化的意见和建设性的建议，村将积极采纳加以整改，给群众比较满意的结果。

在新的一年里，村支部在镇党委政府的正确领导下，在广大党员群众的大力支持下，有决心有信心，实事求事的工作，扎扎实实的干事，把群众的事干好，把全村的经济搞上去，为全面实现小康建设社会主义新农村做出新的更大的贡献。

训练一：修改病文

病文1

××公司上半年工作总结

半年来本公司在精神文明和物质文明方面做了许多工作，取得了很大成绩。半年来，主要做了以下工作：动员组织公司干部和广大群众学习中央文件；安排、落实全年生产计划；推行、落实工作责任制；修建子弟小学校舍；建方便面生产车间厂房；推销果脯、食品、编织产品；解决原材料不足问题；美化环境，栽花种草；办了一期计算机技术培训班；调整了工作人员，开始试行干部招聘制。

半年来，在工作繁杂，头绪多而干部少的情况下，能做这么多工作，主要是：

一、上下团结。公司领导和一般干部都能同甘共苦，劲往一处使。工作中有不同看法，当面讲、共同协商。互相间有意见能开展批评与自我批评，不犯自由主义。例如有干部就经理未作商议，擅自更改果脯销售奖励办法，影响产量一事有意见，经当面提出，经理做了自我批评，并共同研究了新的奖励办法，又出现了增产势头。

二、不怕困难。本企业刚刚起步，困难很多，技术力量薄弱，原材料不足；产品销路没有打开等等。为此，领导干部共同想办法，他们不怕跑路，放弃自己的休息时间，忍饥挨饿受冻，四处联系，终于解决了今年所需要的原料，推销了一些产品。

三、领导带头。公司的几位主要领导带头苦干，实干。他们白天到下边去调查了解情况、解决问题，晚上才开会研究问题，寻找解决的办法。领导干部夜以继日地工作，使公司工作上了台阶。

四、××公司

××××年×月×日

病文2

教学总结

语文教学的关键是让学生掌握听说读写的能力。语文在日常生活中非常重要，一个人语文能力的高低，直接影响着他的工作和生活。尤其在这个飞速发展的信息社会，要想成为一个对社会有用的人，具备听说读写能力有为关键，学生只有掌握了这二种能力，才能够走向社会，与别人沟通，传递信息。我在教学中是这样做的：

1、每天让学生进行朗读训练。

2、每月举行一次辩论会或演讲比赛。

3、上课时尽量让学生开口，锻炼他们的口头表达能力。

经过一个学期的努力，学生们反映在听说能力上有了很大的提高。

×××

20\_年1月10日

训练二：写一份上学期的学习总结。注意既要写出上学期的总体学习概况，总结出成绩和经验，又要写出问题和教训，并思考指出今后努力的方向。

自8月23日以来，我校按区教育局和街教育办的统一部署和安排，集中领导、集中精力，有计划、有目的地在全校教师中深入开展了以“创平安校园、办特色学校、建一流队伍、育时代新人”和“修师德、练内功、强素质、树形象”为主题的集训学习活动。通过开展工作总结，组织认真学习，深入讨论，深刻反思统一思想，提高认识，整肃师德师风，进一步巩固发展了近五年来师德师风的建设成果，进一步提高了全校教师的思想业务素质，进一步增强了广大教师教书育人的责任感好和使命感，取得了一定的成绩，在教师中收到良好的反响，现将学习情况总结如下。

**武术队冬训工作总结6**

不知不觉在武协里度过了一年，在这一年里感觉收获了很多，不仅仅只是双截棍这门技艺，更多地是深厚的友谊与成熟的心！流过汗水、撒过泪，武协在来渐渐地壮大了起来，如今的武协队伍成为了兼容着情感与共同信念的和谐、团结的队伍。

任何一个协会，无论负责人多么优秀，如果未来的远景不清楚，或成员之间的不到透彻的理解，那么这个协会势必没有前途。值得庆幸，从创会以来牛永超学长就有把武术协会发展成“全校最大、最有影响力的协会之一”这一梦想。时至今日，武术协会有向这一梦想进发的势头。从一开始牛学长创会，至陈力学长接任，武协在初始就有很大地发展：单纯的练棍、散打练习迈向了到校内各个大小活动上表演，一切的练习已从单一的强身健体升级到了艺术表演层面。因陈力学长更加辛勤的付出，09成员非同往届地努力，两学期来出现了一个蓝带、一个绿带、一个黄带水平的成员，继续壮大了武协。现在武术协会再不仅仅拘泥于学校内部的表演，还与其他协会共同组织一些联谊活动，也经常受外校邀请去表演！

武术协会一开始本定一、三、五晚上9：00-10：00练习双截棍，但每天晚上在那个时段里都有一些同学不约而同地聚集在一起练习。一直以来我们都遇到挫折，不气馁，勇敢面对，遵从着“勤奋学习自强不息”这一精神，不断的努力不断付出，练棍和撒打变得不只是那一时的兴趣与冲动！受学校精神的熏陶、协会成员的努力，我们懂得了做人得严谨；做事须求实；管理、表演要有创新；为学校、为协会要知道奉献！练习之余我们也经常谈谈心、开开玩笑，彼此间建立了深厚的友谊，相互间也很了解，个人的志向、梦想都历历在目！谁都没有在谁面前演示，对于今后在武协里个人的发展和整个协会的发展都有一个大致且真实的描述。

一年来虽然条件艰苦，但我们一直不懈的努力，收获了许多！这一学年里我们团队参加的部分活动如下：

12月25日平安夜参加了由学鹰社举办的晚会活动；

12月30日参加了庆祝元旦晚会的活动；

武协在“武汉市首届双截棍邀请赛”中荣获“最佳组织奖”。

20xx年5月受邀到中国地质大学表演练棍、表演已不是我门协会最终的目的，培养一种“立德为先慎思笃行坚持不懈顽强拼搏”的精神是更为重要的，可目前必须先把协会搞好才能达到最终目的，这些还得学校领导老师们的大力支持。一个协会是一个小的机构，同一个学校一样，要想把这个机构搞好有个好的发展，仅仅只有校内领导老师的不懈努力、辛勤劳作是不够的，还得各部门和上级的大力支持才能使这个机构创建得更加美好。学校在谋发展，们武术协会也需要发展，希望学校领导老师们能关注武术协会，在某些方面给与支持。我想，在各协会得到了发展的同时学校整个体系也会更加完善，会得到相应的发展！在这里也感谢各领导老师一直以来对武术协会的支持与帮助，没有你们的帮助武术协会也不存在发展，我保证武术协会将在今后更加努力更加奋进，积极配合学校一切活动，与学校共同努力共同发展!

**武术队冬训工作总结7**

本学期，我指导09、10级武术班的专业武术教学，另上09级《武术养生》。《武术养生》是一门理论与技术相结合的学科，虽然上过一期，但为了让学生听得仔细，深入了解，我仍然搜集大量有关资料，以提高对自身专业理论知识的水平。为了适应新时期教学工作的要求，从各方面严格要求自己，积极向老教师请教，结合本校的实际条件和学生的实际情况，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结检验教训，继往开来，以促进教训工作更上一层楼。

一、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，课后及时对该课作出总结，写好教学后记。

二、增强上课技能，提高教学质量，使组织清晰化，讲解生动化，动作示范准确化，教学内容合理化，并做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的\'积极性，让每个学生感受独立组织带课，并写课后体会，一起加强评比交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和技改能力，让各个层次的学生都得到提高。

三、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个环节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的教法，同时，多听老师的课，做到边听边记，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。

四、做好课后辅导工作，注意分层教学。在课后，为不同层次的学生进行相应的技术辅导，以满足不同层次的学生的需求，避免了一刀切的弊端，要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习武术并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情。而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投放到练习武术动作中去。这样，后进生的转化，就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来，让他们能切身体会到别人能练好的我也能做到。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。这样，他们就会学得轻松，进步也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

**武术队冬训工作总结8**

20\_-20xx年武术训练工作总结 本学期，为了适应新时期教学工作的要求，从各方面严格要求自己，积极向老教师请教，结合本校的实际条件和学生的实际情况，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结检验教训，继往开来，以促进教训工作更上一层楼。

一、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，课后及时对该课作出总结，写好教学后记。

二、增强上课技能，提高教学质量，使组织清晰化，讲解生动化，动作示范准确化，教学内容合理化，并做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，让每个学生感受独立组织带课，并写课后体会，一起加强评比交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和技改能力，让各个层次的学生都得到提高。

**武术队冬训工作总结9**

12-13学年洲边小学武术队训练总结 一年来，洲边小学武术队以宣传贯彻党的十八大精神，以“三个代表”重要思想为指导，围绕党的体育路线、方针、政策要求，为传承先进文化和社会主义精神文明建设服务，以发展武术事业、武术事业为目标，促进我校全员健身运动的良性发展，取得了良好的活动效果。

一、夯实基础，促进发展

我校武术队一成立就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，针对上述情况，武术协会班子集中精力，求真务实地抓好以下几个基础问题的建设。

〈一〉加强武术师资力量的培训，提高师资素质。

师资的能力及素质是推进、提高我校武术运动开展的关键，为了提高师资能力与素质，我们采用内联外引，请进来、走出去，立足于自培提高来组建武术队自有的教练员。

一年来，武术协会先后举办了两期教练员培训班，由张丽娟老师担任辅导授课工作，借此契机来提高教练员的业务素质，为师资后备人才培养、应用提供了良好的后备力量，达到适应我校武术队发展的需要。

〈二〉以改革为动力，促进协会发展壮大

**武术队冬训工作总结10**

有了对照才知道差距。在冬训中读管建刚的这本书之前，内心里一直有自己的做教师原则 \_政团工作总结范文教师党\_冬训总结有了对照才知道差距。在读管建刚的这本书之前，内心里一直有自己的做教师原则。

管建刚教师的《不做教书匠》里，阐述了教师有三种态度，一是、把教育的事当作学校的事来做。二是、把学校的事当作自家的事来做。“把自己的事当作教育的事来做。”这是管建刚老师说的第三种态度。“而这些教师的一言一行逐渐地和教育融为一体，教育的事就是自己的事，自己的事就是教育的事。”一直以为那是教育家，教育专家们的事，想来有些遥远。

有了对照才知道差距。在读管建刚的这本书之前，内心里一直有自己的做教师原则。一是、一定要对得起学生。二是、对得起学校及关心爱护我的领导。三是、对得起自己的良心。其实，我所谓的对得起学生只不过是认为，上好每一堂课，教给学生应教的知识，尽我所能用自己认为的方法教会学生，再教不好也没办法了;教育学生品行也是一样，利用自己以为能用的方法去告诉学生对于错，使他有所进步，如果用尽了我自己的办法也不能改变，也就只能放弃。然而，所谓对得起学校及领导，就是不迟到、早退，遵守教师职业道德，领导布置的任务能力范围的尽力去做，并把它做好。把教学工作当作学校的事，我只是任务的实行者而已。对得起自己良心。我想我做到了以上二点也就对得起自己的良心，对得起我领的工资了。

有时候，我感觉自己还是蛮有责任感的老师，因为我会为个别学生的作业问题，积极的进行个别辅导;有时还为个别学生的身体不适而问长问短;有时也许因为班级的一个电灯或厕所的一个水龙头忘关而主动关上等等。而今天，看到管建刚的教育的三种态度后，我才觉得我与一个有责任感的教师的标准还有一段距离。对照下来自己，只能是第一与第二种态度之间，比第一种好一点，可以争取第二种态度。对于第三种望程莫及，但我愿意去尝试，追求。

因为管建刚教师前面还说道:“对自己有责任感，就要对自己的教育人生有一个清醒的认识和规划，而不做一教师撞一天钟。”他还说:“一个有教育责任感的教师，首先是一个对自己有责任感的人。我们不能期望一个对自己不负责的人，会对学生和学校负责，会把自己的命运和祖国的未来联系起来。……教师就是教师，教师的存在特征，注定同普通人不一样，也只有这“不一样”，教师才能在精神的世界里，保持特立独行的清醒与尊严。”我想这是我作为教师应有的责任，而今天的教师不应仅停留在，完成学校交给你的任务，所谓认真的上好课的问题上，而是随着时代的步伐不被抛弃的教师，有特色、不断创新发展型的教师。

我想我的缺点就是读书太少，教育教学方面的积累不够。所以对教学方面的很多事情不能领会，也就更谈不上融入教学其中了，把教学当作自己的事来做了。我想就从读书开始，尽量地去充实自己，发展自己，使自己成为一名成熟的、具有专业水准的教师。不被这时代被淘汰。而后把教育的事，当作自己的事来做。才能做一名真正有责任感的教师。

按照教育局\_委文件要求，我校\_支部20cc年度\_员冬训工作从20cc年2月4日开始，至2月16日结束，共12天时间。在冬训之前，学校\_支部结合我校工作实际，制定了切实可行的\_员冬训方案，确保了本次冬训工作的顺利进行。在具体的操作过程中，我们采取了自主学习、集中学习、分组讨论、\_评议等多种形式，开展了对48名在职、离退休\_员的冬训工作。本次冬训，我们主要做了以下几方面的工作。

一、加强领导，健全组织

我们成立了由副书记及其他支委成员组成的冬训工作领导小组，使本次冬训工作首先得到了组织上的保证。

二、明确内容，确保质量

根据教育局\_委文件精神要求，我校本次\_员冬训以\_精神、《中国共产\_\_内监督条例》、《中国共产\_纪律处分条例》和县\_代会王书记讲话等为基本教材，印发了近万字的学习材料，结合我校工作实际，重点进行五个方面教育：

一是对\_员进行\_的\_精神和新\_章教育。通过教育，使广大\_员明确新时期、新阶段我\_的主要任务以及新观点、新思想、新举措;对照新旧\_章的不同点，重点学习新\_章部分修改内容，通过学习使广大\_员进一步掌握新\_章的有关规定，做合格\_员。

二是进一步做好保持\_员先进性教育活动，贯彻和落实长效机制工作。

三是要按照三个代表重要思想，对\_员进行全面加强\_的建设，坚持从严治\_，增强\_的凝聚力和战斗力的教育。通过教育，增强广大\_员践行三个代表的自觉性。

四是对\_员进行科学发展观教育，使\_员转变教育思想，更新教育\_，并联系学校实际继续推进素质教育的大讨论。

五是以八荣八耻为基础，进行师德师风集中教育。组织全体\_员学习《公民道德建设实施纲要》，进行社会主义道德，特别是社会公德、职业道德、家庭美德教育。引导教职工积极参与精神文明创建活动。

三、高度重视，效果显著

我校共有\_员48人，除16名老同志外，其他\_员同志克服了开学出事务繁多等困难，都能按时参加冬训学习，高质量地写完了学习笔记和总结。学习笔记书写认真，问题找得准谈得实，言语中肯，感情真挚，确实达到了冬训的目的。

本年度\_员冬训工作已告一段落，虽取得了阶段性成果，但对照三个代表重要思想及共产\_先进性的要求，我校\_务工作还存在一定的差距。在新的一年里，我们会带领全体\_员努力工作，在学校的各项工作中特别是在学校建设、新课标新课改等工作中，冲锋在前，不讲享受，切实起到\_组织的先锋堡垒作用，用实际行动为\_旗添彩。

**武术队冬训工作总结11**

太极拳是中华民族的瑰宝，是中华武术的精粹，被称为“世界第一运动”，20xx年就被\_列入第一批世界非物质文化遗产名录。河南省焦作市温县陈家沟是太极拳的发源地，被称为“太极圣地”，每年都有很多的国内外太极拳爱好者来此寻根问祖。为了落实新课改精神，推进学生阳光体育活动，促进学生全面健康成长，我校本学期开展了“太极拳进校园”教学活动。落实好太极拳进课堂，加强对“太极拳进校园活动”，不但能够丰富学校体育教学内容，促进学校体育课堂教学改革，推动学校体育工作的跨越式发展，而且可以有效的提高广大青少年学生参与体育锻炼的兴趣，促进学生身体机能的全面改善和提高，达到增强体质的作用。我校以《\_关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和区教育体育局关于《武术进校园活动实施方案》为指针，以创建和谐文明校园，促进学生终身发展为目标，加强社会主义精神文明建设和公民道德建设，以教育科研为先导，以特色活动为纽带，以教育质量为根本，学校领导班子，开拓进取，确立了坪塬学校“特色化的发展方向”——“体验武术，快乐成长”，“以武健体，以武促学、以武怡德”是我们学校的特色宗旨，教学中我以武术教学为主线，以武术的精、气、神来培养学生，引导学生，促进学生全面发展，全面成长，用传统的民族文化去教育，影响学生并取得了一定的成绩。

根据中小学生的年龄和体质特点，学校开设太极拳校本课程:初中开设初级长拳三路、八式太极拳。除了校本课，学校还利用每天大课间和课外活动开展丰富多彩的体育活动，保证每周至少有两次太极拳活动内容。

“学太极对这些孩子有好处，让孩子们有一个特长”，学生现在这个年龄段学习太极是很合适的。让学生了解太极拳运动的特征。让学生对太极拳有一个整体的把握。太极拳强调“以心使身”、“以意识引导动作”，它要求身内外充分轻松，思想安静专注，用意而不用拙力，使每一动作始而意动，继而内动，而后形动，亦即每一动作之前，先有该动作之想象，随之内脏、骨骼、肌肉群向预定之方向做好安排，后使每一举手投足都做到“外之所形，莫非内之所发”。 学习武术和太极拳会不会助长学生的打架之风呢?针对这一疑问，学校除了让学生习武之外，还开设了武德课，让同学们明白习武要讲德，而不是为了打架。

我们学校的武德教育主要涵盖高武德、正武旨、严武纪、良武风等十方面内容，分层次对学生进行武德知识和武术礼仪教育，让学生在学太极的同时懂得太极教学中的礼节和太极竞赛礼仪。

纸上谈来终觉浅，绝知此事要躬行。在对学生进行武德教育的过程中，学校将理论和实践相结合，在体育课改变了以往的问候方式，行抱拳礼。抱拳礼是武术礼仪的一种，在武术竞赛、表演、训练活动中被广泛应用。抱拳礼有着特殊的含义:左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，屈拇指表示不自大，右掌表示勇武顽强，左掌掩右拳，表示勇不滋事、武不犯禁；左掌右拳拢屈，两臂环抱成圆，表示“五湖四海皆兄弟，天下武林是一家”，以武会友；左掌为文，右拳为武，表示文武兼备。

我们学校的学生们都说学习太极之后，身体变得强健了，更重要的是磨练了意志，做事情能坚持做到有始有终，学习成绩也不断提高。教师们由起初的不会太极拳，到现在学会了几套拳，身体强壮了，精神状态自然就好了，教学劲头更足了。在教学中我们也取得了一定的成绩，现将工作总结如下：

1.开学初，我组充分利用板报加大宣传报道，营造深厚的太极文化气息，开展形式多样的太极活动。培养学生的兴趣，张扬学生的个性。做到目标明确，重点突出，主题鲜明，寓思想性，趣味性，娱乐性于武术活动之中。

2.通过太极拳的学习，学生对太极有了更深的了解和认识。

3.学生基本掌握了八式太极的动作要领。

4.养成了自觉锻炼的习惯，形成良好的人生观，道德观和价值观。

5.“以武健体、以武促学、以武怡德”的根本目的，正在渗透于学生的学习生活当中，逐步形成了学生全面主动和谐发展，创建和谐文明新校园的良好氛围。

**武术队冬训工作总结12**

我县20\_-20\_年度冬训冬学工作，严格按照省、市委的意见精神和全市冬训冬学工作会议的部署要求，从20\_年12月下旬启动，至今年3月中旬结束，历时近3个月。全县各镇(区)\_(工)委和县直各\_委(\_组)在认真组织学习，领会精神实质，掌握方法步骤的基础上，紧密联系本镇区、本部门、本单位经济社会发展的实际，紧密联系广大\_员、干部的思想和工作实际，精心组织，周密部署，强化措施，狠抓落实，全面完成了冬训冬学的各项任务，为“建成全面小康，奋力跨越赶超”目标奠定了良好的思想基础和组织保证。

一、坚持“三个到位”，确保冬训冬学科学有序

一是组织措施到位。省委文件下发和市会结束后，我们立即向县委领导作了专题汇报。县委主要领导十分重视，对搞好20\_年度冬训冬学工作提出了很高的要求。我们经过认真研究，决定在全市五十强重点镇之一的兴桥镇进行冬训冬学试点。县委高度重视试点工作，县委常委、宣传部长周岚多次赴兴桥镇进行督查指导，对试点工作提出了明确具体的要求。承担试点工作的兴桥镇立足高起点，定位严要求，完满地完成了试点的各项工作。县委宣传部在充分调研，广泛征求意见的基础上，结合射阳实际和试点经验，迅速拿出具体方案，科学制定冬训冬学计划。1月9日，召开了全县冬训冬学工作会议，下发了《\_射阳县委关于认真开展20\_-20\_年度全县\_员干部冬训冬学工作的意见》(射发[20\_]1号)，对冬训冬学工作作出部署，并对各镇(区)\_务书记、组织委员、宣传委员和县直\_委(\_组)分管负责人、办公室主任进行了培训，为冬训工作顺利开展做好思想准备、组织准备、资料准备和人员准备。

二是任务落实到位。各镇(区)\_(工)委和县直各\_委(\_组)，分别成立了“一把手”为组长，分管书记为副组长，宣传、组织、\_政办、农经服务中心、\_校等有关部门负责人参加的冬训工作领导和指导小组，召开\_委会专题研究部署冬训冬学工作，并对冬训冬学骨干进行培训。“一把手”亲自上课辅导，讲清冬训冬学的目的、意义和要求，确保教育主题集中、教育时间集中、领导精力集中，为冬训冬学工作的顺利开展奠定了坚实的组织基础。

三是督查指导到位。县委宣传部具体负责整个冬训冬学工作的实施，并会同县委组织部、县委农工办等部门对冬训冬学工作进行具体指导、检查和督促，采取旁听、随机抽查、送教下乡和领导讲课等方式，及时了解掌握各镇(区)、各部门、各单位的冬训冬学进展情况。按照训前提出的在教育内容、教育对象、培训形式、舆论宣传、总结归档等方面的要求进行重点督查、量化考核，并及时总结推广好的经验和做法。

二、推动“三个拓展”，确保冬训冬学影响深入

一是不断拓展教育内涵。在冬训冬学中，我县认真分析当前\_员干部教育培训的时代特点，全力拓展冬训冬学的深度和广度。在专题设计上，我们除了完成省、市规定的四个专题外，还结合射阳实际，增加了学习贯彻县\_代会精神专题。同时，要求各镇区、各部门和各单位根据实际增加相应的培训专题。如海通镇增加了沿海开发、兴桥镇增加了种养殖实用技术、卫生局增加了新医改、公检法增加政法干警核心价值观教育等专题，深化了冬训冬学的内涵。

二是不断拓展教育对象。在重点抓好镇(区)村组以上\_员干部，县直机关\_员干部教育培训的基础上，把企事业单位\_员、入\_积极分子、私营企业和外资企业中的\_员、种养殖大户和各级各类先进人物均纳入冬训冬学教育范畴，有效扩大了冬训冬学的覆盖面和影响力。

三是不断拓展教育阵地。充分发挥基层\_校、\_群服务中心、成人学校等阵地作用，对参训人员进行全方位、多层次教育。积极发挥网络优势，整合教育资源，将冬训冬学文件、专题辅导材料等发送到“中心e校”上，为流动\_员及时参学参训创造条件。有效发挥“鹤乡讲坛”的作用，兴桥、合德、特庸等镇把教育的阵地拓展到工厂、车间、田头，邀请创业典型，种植、养殖大户等现身说法，不断造浓全民创业、共奔小康的氛围。

三、突出“三个重点”，确保冬训冬学取得实效。

一是突出服务中心,抓好示范引领。找准\_委、政府重视的、广大群众关注的重点和热点问题，有针对性开展教育培训。主要围绕县\_代会提出的跨越赶超目标，把握主题主线，既突出解读如何实施五大战略，瞄准“六新目标”，推进“六大重点”，为建成全面小康社会而努力奋斗，又重点讨论如何推动基层文化大发展大繁荣;既着力宣传实施高效农业拓展计划和新农村建设，努力实现城乡统筹发展，又侧重细化推进\_建工作创新工程;要既讲中央的新精神，又讲省、市、县的新目标;既讲科学发展的新理念，又讲小康建设面临的新问题，从而帮助基层广大干群了解政策，形成共识，同下跨越发展一盘棋，合唱富民强县主题歌，使冬训真正成为基层\_员干部的加油站和充电器。

借助射阳报、县广电台、射阳政务网、射阳文明网等媒体平台，广泛开展十大创业标兵、十大道德模范“双十”先进典型评选宣传活动，各镇区、各部门、各单位也积极宣传推介一批群众熟悉的典型，动员双强村(居)支书、农民企业家、种养殖大户、机关社区干部走上讲台，现身说法，用身边的事教育身边的人，为冬训冬学营造了良好的舆论氛围。临海镇组织\_员干部观摩镇内企业项目现场、高效农业示范园、农村文化产业项目基地等，引导\_员干部了解镇情，学习先进经验，拓展眼界。

县卫生局以“服务好、质量好、医德好和群众满意”为目标，开展“三好一满意”活动，积极履行服务人民的工作宗旨。县水利局对\_员干部提出“管好自己、带好队伍、干好工作和看团结、看廉洁、看实绩”为主要内容的“三好三看”目标。县公安局结合冬学在全县范围内组织开展以“110开门评警，解民忧保平安”为主题的系列宣传活动，通过布置展板、现场咨询、发放宣传单、征求建议意见书等形式，宣传110报警基本常识，展示平安射阳建设成果，得到广大群众好评。

二是突出载体创新，抓好特色推进。针对目前农村\_员以中老年在家守业者据多、中青年外出打工者较多及冬忙不闲者增多等新特点，引导各地、各部门在充分开展\_校办班、讲坛授课等传统集中培训形式的基础上，进一步发挥远程教育网等新载体及流动\_课等新手段的作用，把办班培训向学习观摩、兴办实事、文艺下乡等方面拓展。坚持在训前、训中做好规定动作的同时，引导镇区、部门和单位结合实际设计和推进自选动作，努力做到 “一部门(单位)一主题”、一镇(区)一特色、一村居(社区)一精品”，着力在增强吸引力、提高培训效果上下功夫。兴桥镇对冬训工作进行“四改”：一改“一人讲”为“大家讲”，二改“泛泛谈”为“重点谈”，三改“镇领导谈”为“镇村谈”，四改“大伙龙”谈为“登台谈”。

特庸镇冬训期间组织\_员干部小分队深入村居、农户，走访慰问贫困\_员，宣讲\_的惠民政策和富民强镇举措，很受群众欢迎;该镇还充分利用县镇联办的图书馆平台，为困难\_员搭建致富桥梁，及时提供各类信息和知识。盘湾镇针对不同层面的\_员干部，推出“立体式冬训”，力求达到“简报读到、电视看到、广播听到、网站点到、手机收到”“五到”效果。县农委在冬训冬学活动中开展“农业文化建设年”活动，对离退休\_员、“两新”组织中的\_员、流动\_员以及社区\_员的教育，采用送教上门、分片设点、巡回宣讲的方式，把冬训冬学办到企业、办到乡镇、办进社区、办到弱势群体中。县民政局利用冬训冬学开展“责任胜于能力”、“新春感悟”大讨论活动，机关干部提出20余条创新管理建议被局领导采纳。通过行之有效的一系列特色活动，使广大\_员干部和基层群众在培训中受教育、在参与中受启迪、在活动中受感染，从而不断增强了冬训冬学工作的影响力。

三是突出工作结合，抓好活动延伸。根据县\_代会对全年工作目标任务的部署安排，我们引导各镇区、各部门、各单位对照要求，统筹兼顾，坚持把冬训与总结表彰结合起来，与创先争优结合起来，与解决问题结合起来，与扶贫帮困结合起来;在冬训过程中，科学设计各项推进活动，坚持把组织领导与督查考核结合起来，集中培训与日常学习结合起来，重点对象与特殊人群结合起来，载体创新与阵地建设结合起来，切实增强冬训工作的实效性。

合德镇\_委在冬训中，注重把“鹤乡讲坛”与“百姓论坛”有机结合，以“农家书屋”为平台，开展“新合德、新征程、新跨越”大讨论活动,邀请农业专家、\_校教授解读农村发展政策，使冬训活动既有高品位、专业化的高端论坛，又有“土专家”、“田秀才”的百姓说理。县城管局与开展实践活动相结合，组织了“上一堂大\_课”、“听一次专题辅导”、“开展一次\_员民评”、“举行一次志愿者行动”、“表彰一批先进典型”“五个一”系列活动。射阳工商局把20\_年定为“效能提升年”，在冬学活动中提出重点抓好队伍教育、自身建设;科学监管、依法行政;服务大局、促进发展;放心消费、维护民权等四项工作目标，使冬训工作更加规范灵活，扎实有效。

我县20\_-20\_年度的冬训冬学工作虽然取得了一些成绩，但是对照省、市委的要求，与先进兄弟县(市、区)相比，还存在一些不足，主要表现在少数单位未能及时做好流动\_员的补学、补训工作;一些单位冬训冬学形式单一，没能与时俱进地创新方式方法;个别单位冬训档案资料不健全，立卷不规范等。今后，我们将进一步加强对冬训冬学工作的组织领导，加大督查考核力度，确保把我县冬训冬学工作抓出更大的成效。

**武术队冬训工作总结13**

木兰拳是我们xx小学的武术特色项目，学校推广木兰拳活动已经有11个年头了。通过多年的实践训练，我们欣喜地看到习拳能促进学生身体健康成长，提高学生身体素质，培养独特的气质。在一招一式的练习中，增强了学生对木兰拳运动的兴趣，丰富学生课余文化生活，带动学校体育事业的蓬勃发展。今年，主要从以下方面开展木兰拳工作：

>一、同心协力，领导重视

木兰拳是我校的亮点工作，更是重点工作。我校领导班子高度重视，成立了由陆凤娟校长任组长，德育处具体负责，各条线、音乐组、体育组分工合作的武术工作领导小组。学校聘请了太仓市武术队吴强校长、吴健荣老师、木兰拳协会周苏娟老师等为校外辅导员，协助指导师生木兰拳的训练和比赛。每学期的木兰拳训练都纳入学校工作计划，并且与兴趣组活动、大课间活动、体育课紧密联系，制订了一套切实可行的方案，创造性地运用教材，设计教法，确立学生的主体地位，关注学生的发展，构建具有鲜明特色的个性化教学模式，在竞技场与课堂这个舞台上展示学生的风采，焕发出生命的活力。

>二、宣传教育，扩大影响

木兰拳是学校的特色项目，学校十分重视氛围的营造。在学校显著位置拉起宣传横幅，做了宣传旗帜，开辟了木兰拳的宣传专栏，对外介绍木兰拳的特点、活动花絮、学校取得的成绩，让更多的人来了解木兰拳。在班级里定期布置木兰拳的板报，把班级里开展的木兰拳活动，先进个人事迹等上墙，激发学生练拳的积极性。校园网站开设了木兰拳专栏，有特色介绍、计划总结、活动花絮、成果荣誉四个板块。学校有专人负责网站的维护，随时发布木兰拳活动开展的最新情况，不断扩大社会影响，营造良好的声誉。学校还制作了木兰拳的主题宣传展板，放在学校门口，供师生和家长观看，让更多的人了解木兰拳活动开展情况。

家长会上，播放学生参加的各类武术比赛视频，让家长亲自感受比赛的场面，看到孩子们的精彩表演，更好的配合学校开展武术教学活动。

>三、加强训练，全面铺开。

为使木兰拳的普及与提高协调发展，学校在国家课程体育课中增设木兰拳的教学内容。木兰拳教学与体育课教学两者相互联系，相互补充。每周的大课间活动，安排做两次木兰操，不断复习巩固木兰拳法。

其次在校本课程的规划中，我们把木兰拳纳入其中，开设了专门的木兰拳兴趣组。兴趣组教授的内容除了传统的木兰拳和木兰扇之外，本学期还自编了木兰滚灯，增加了木兰器械剑、扇项目，充实了兴趣组学习内容。木兰拳兴趣组重在细节上深挖，每个动作要做标准，做到位，并学会自己跟随音乐练习。高年级的学生主要打出木兰拳的神韵，把眼神、动作、音乐等融合为一个整体，争取参加各类武术比赛，为学校再添光彩和荣誉。

再次结合太仓市开展武术操推广工作，利用体育课、大课间活动课等时间，进行集体教授和分组练习的模式。第一学期的大课间活动，主要是全体师生跟着体育老师一起学习武术操。在师生基本掌握每节操的基础上，进行分班和年级组练习。学校还举行了武术操的比赛，教师带头展示，学生按班级进行比赛，期中三、四、五年级表现尤为突出，也为全市小学武术操比赛奠定了良好的基础。

>四、活动成果

我校的学生凭借扎实的基本功，刻苦的训练，在各类武术比赛中都取得了优异的成绩。20xx年5月26日，孩子们参加了太仓“通力杯”江浙沪木兰拳邀请赛。开幕式上，孩子们精神饱满地带领各个代表队入场，同时为来宾们表演了节目《木兰滚狮》，作品用欢快的民乐、喜悦的心情，以拳、滚灯、扇的身法套路为主题动作，演绎出了木兰娃用灯戏狮，和狮共学拳的情景，得到了专家领导们的好评。接着在拳法、器械等比赛中，孩子们扎实地功底，漂亮地身姿， 赢得了观众席上的掌声，最后团体木兰拳捧得一等奖，团体木兰扇捧得二等奖。

20xx年7月，中国中学生武术锦标赛暨全国小学生夏令营，xx小学木兰在开幕式上进行了展示。

20xx年8月21日，xx小学的木兰拳社团应邀参加太仓市科教新城举办的第九届七夕文化节《天镜湖之夏》的文艺专场演出。孩子们在欢快有趣的音乐声中，展示着舞蹈《灿烂花季》，她们时而活泼可爱、时而奔放有力、时而朝气蓬勃，赢得了广大市民的热烈掌声。

20xx年10月28日，太仓市武术展示赛中，团体获二等奖，个人木兰拳，xx获得一等奖，xx获得二等奖。个人器械，翁雨寒获得一等奖，xx获得二等奖xxxx获得三等奖。

今后的工作中，学校将不断拓展提升，让每个孩子享受武术带来的健康与快乐！

**武术队冬训工作总结14**

光阴似箭，日月如梭，转眼间半年的时间又要过去了，武术队的成立到现在也有半年之久了。

由于大多数同学没有武术基本功，所有的一切都要从头开始，所以我们更有针对性的进行训练，常常一节课只重点训练一个项目，但对训练的水平和学生所要达到的程度都有比较高的要求。所以，一个学期下来，虽然每个学生学的内容可能不是很多，但却出奇的精到。学生各方面的身体素质，比刚开始发生了翻天覆地的变化。比如说被劈腿，刚开始几乎没有一个同学能下去，经过半个学期的刻苦训练，已经有多半的同学能达到老师的要求。这为下学期的深入学习打下了坚实的基础。

武术的训练讲究的是坚持不懈，要想练就一身好功夫，需要队员们付出诸多的努力，这除了在周三武术兴趣课上一小时的训练外，更多的，是学生在课外，家中的自我锻炼。这样才能不断巩固和提高学习的效果。很可喜的是，武术队的许多队员，能够利用课外时间，对自身进行训练，不断提高自我。

在 “铁一样的纪律，铁一样的作风，铁血无情的训练打造钢铁身躯；铁一样的意志，铁一样的毅力，钢铁般的英武铸就国之栋梁！”和建队理念“习武以促学，练武以强身，尚武以励志，涵武以修德”的基础上提出“自强弘毅，果行育德”的队训，进一步完善了武术队文化。“自强”出自《周易》：天行健，君子以自强不息。“弘毅”出自《论语泰伯篇》：\"曾子曰：士不可不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”。 “果行育德”出自《易经》蒙卦，象曰：山下出泉，蒙。君子以果行育德。注释：山下流出一股泉水，由于受到山的阻止流不出去，便处于蒙昧状态。君子看到这种情况就联想到应该行动果敢，培育品德，使之高尚。作为一个有机组织，必须有他的文化和一套行为准则体系，作为中华民族的子孙，我们应为我们的先祖所创造的灿烂的中华文明而自豪，而武术作为国术，更应该立于中华民族传统文化的积淀当中，绝不应该与之出现瑕隙。

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队实力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。

下面是我对训练的一些感触和体会：

中学生武术教学与训练是一项长期的、艰巨的、科学性很强的工作。通过中学生武术教学与训练实践，不断总结和发现新的规律。改进和充实教学与训练的方法。在教学与训练实践中，除了遵循一般教学与训练的原则外，还要根据中学生的生理、心理特点来进行系统的、科学的训练，才能取得好的效果。

>1、根据中学生生理特点，在武术教学与训练中应注意以下问题：

培养良好体态，控制力量训练中学生的骨骺比较柔软，软骨成分多，故弹性大而硬度小，不易折断但易弯曲变形。中学生的关节窝较浅，关节囊及关节周围的韧带较薄弱、松弛，故中学生的关节伸展性与活动范围较大，灵活性与柔韧性易得到发展，但关节牢固性较差，在外力作用下轻易脱位。中学生肌肉中水分多，蛋白质、脂肪和无机盐类较少，肌肉细嫩而富有弹性，能量储备较少。收缩力量和耐力较差，易疲劳，但易恢复。身体各部分肌肉发育不平衡，大肌肉、上肢肌肉发育先于小肌肉、下肢肌肉，肌力增长不均匀。所以，我们在武术教学与训练中应注意：各种动作的正确身体姿势的培养，养成良好体态仪表，防止骨变形。在力量训练中，负重练习要慎用，宜用伸展练习发展力量。12-13岁后，力量训练可逐渐增加。中学生身体各部分的肌肉力量应均衡发展，各项素质搭配练习。特别应加强他们的柔韧性练习。为以后的教学与训练打好基础。

以“双基”教学为主，控制耐力、静力训练中学生的血液量相对成人含量多，但单位体积血液中的血红蛋白含量与成人相比较低。中学生心脏的相对重量和容积均和成人相近。由于中学生的神经调节不够完善，新陈代谢比较旺盛，故心率较快。心肌纤维收缩力弱，心脏泵血能力小，故每搏输出量小。中学生的血管因易扩张而相对较粗，血压也比成人低。中学生的新陈代谢旺盛，耗氧量大。因而呼吸频率较快，但呼吸阻力较大，呼吸肌力量较弱，所以肺活量较小。同时，由于中学生氧运输功能较差，最大通气量和摄氧量都较低，故在运动训练时，通气量的增加主要靠呼吸频率的增加来实现。所以，我们在武术教学与训练中应注意：中学生不宜过早的进行专项的耐力训练。在武术教学与训练中，应以“双基”的教学与训练为主，以平和的简短武术套路进行教学与训练。以动作的速度练习为主，如冲拳、推掌等。不宜过多的进行耐力、力量和静力性的练习。在武术教学与训练中，中学生的运动量不宜过大，应合理安排运动负荷，密度与强度要注意交替节奏，练习时间不宜过长。科学的运用间歇训练、重复训练等方法。适当发展难度动作。尽量减少憋气、紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸廓扩张的动作应吸气；反之则呼气。如在作跳跃的动作时应吸气；在落地的动作时应呼气等。

内容和形式多样化，及时纠正错误动作中学生的神经系统的抑制过程不完善，兴奋过程表现为好动，注意力不易集中。学习动作和技术时，大多凭兴趣。学习和掌握动作较快，但多余动作或错误动作较多，其神经细胞工作能力低，易疲劳，但恢复较快。神经活动中，第一信号系统占主导地位，形象思维能力较差，善于模仿，但第二信号系统相对较弱，抽象思维能力差。所以，我们在武术教学与训练中应注意：教学与训练的内容和形式应多样化，避免单调的重复和静止性的活动。在进行套路动作练习时，应穿\_赛或游戏。同时，安排短暂的休息。以免出现疲劳，提高他们的兴趣。在传授新的动作技术时，应以模仿性质为主，少讲解，多示范。培养他们的形象思维的能力，全面发展各项基本技能。在中学生武术教学与训练时，教师或教练员不应求快、花、多，应练好基本功和基本技术，为以后的教学与训练打好基础。产生错误动作时，教师或教练员要有耐心，作到预防在先，及时纠正。多采用直观教学法，应运用简单、易懂，形象生动的口令或口诀进行讲解，也可以运用现代媒体教学，以帮助理解。

>2、根据中学生心理特点，在武术教学与训练中应注意以下问题：

加强思想教育，以鼓励为主中学生武术教学与训练本身就是一种教育过程。教师或教练员要不失时机地加强对中学生的思想教育和启发。让他们认识到“双基”训练的重要性和艰巨性。在武术教学与训练中，应掌握中学生的心理特点，以表扬鼓励为主。教练员要及时发现中学生优点给予表扬。教学训练实践表明，中学生喜欢表扬，一经表扬，信心倍增，训练积极性也进一步提高了。在教学与训练中，可让他们谁完成的好，谁出来示范。激发他们的好胜心理，提高训练效果。往往有些教师或教练员一看到他们完成不好就训斥、责备，使学生自信心下降，甚至因此产生逆反心理。在教学与训练中看似严肃，反而使中学生的大脑皮层神经系统处于抑制状态，训练效果不佳。

学与训练中，都有迫切希望知道自己的成绩和效果的欲望和要求。同时也希望自己的努力能够得到教练员的肯定。所以，在教学与训练中，教师或教练员如能使他们及时知道教学与训练的效果，就能使错误的技术动作得以纠正，正确的动作技术得以巩固，从而创造教学与训练的良性循环。例如，在一分钟的正踢腿，一组不记数，不看质量，每天踢。而另一组记数，看质量，并在训练中严格要求，及时提出存在的问题和优点，登记各次成绩和次数。两组练习相同时间后，测验结果表明后一组的效果好于前一组。实验证明：知道效果，会使训练取得较好的成绩。指出优点和问题，能使有关神经得到阳性的刺激，而使另外的神经中枢的联系受到阴性的强化。加强分化过程，使兴奋和抑制两过程更加精确，促使正确技能的形成。特别是看到自己的进步，也能起到振奋精神、活跃情绪的作用。这种良好的心理状态，能鼓舞信心和勇气，产生增力的情绪体验，提高有机体克服各种困难的能力。

创设优良情绪体验情景，激发竞争意识在中学生武术教学与训练中，要把已形成的潜在学习和训练的需要充分调动起来，创设优良的情绪体验情景，活跃中学生的学习和训练情绪，激发学习和训练的积极性和竞争意识。教学与训练的内容、方法、手段的不断更新和变化；环境的改变；形象生动的启发语言；趣味性和活动性的游戏；变换教学与训练的项目和形式等，都可以提高他们的学习兴趣和训练的积极性，调动身体各器官尽力完成教学与训练任务。当然，教师或教练员在定教学与训练的任务时，应注意要有一定的难度，但又是经过努力能够克服的，这样才能推动中学生心理的适应性不断发展，形成良好的心理素质。中学生武术专项教学与训练是为比赛准备的。在比赛中，运动员的情绪状态是最敏感的部分，由于中学生的情绪波动性较大，自我控制能力差，对外界刺激敏感。在教学与训练中，应多采用单练的形式，让他们充分体验赛场情景，培养克服外界环境干扰的能力。同时增强力争上游的决心，培养良好的竞争意识。

>3、在中学生武术教学与训练中，其他方面应注意的问题：

掌握好全面身体训练和专项身体训练的比例中学生武术全面身体训练和专项身体训练的比例，要有长远规划，合理搭配，力争科学地控制教学与训练全过程。在早期教学与训练阶段，以全面身体素质练习为主，以发展各种运动能力和机能能力为主。专项身体素质训练以武术基本功和基本技术为主，并结合简单的踢腿、冲拳、抡臂等，发展肌肉协调用力能力，提高掌握基本动作技术的能力，并注意专门发展柔韧、协调、灵活性等素质。随着中学生武术运动员的各种能力的不断提高和年龄的增长，专项身体素质训练的比例逐渐加大，基本功训练的内容增多，难度增大，要求逐渐提高，围绕专项所需要的各种能力和素质如力量、柔韧和速度等进行专门性基础训练。

专项身体训练与基本技术训练有机结合在中学生武术的专项身体训练的早期，主要是通过专项训练手段如基本功训练，来发展他们的专门能力，在专项能力教学与训练的全过程，始终贯穿着对基本技术的规格和完成动作的完美程度的要求，这样做的目的就是把身体训练与技术训练结合起来，相得益彰，使基本技术得到熟练、巩固与提高，把身体训练的成果通过专项技术训练转化到中学生武术运动员的技术水平上去。

注意恢复，控制无形训练不懂得恢复，就不懂得训练。教师或教练员在教学与训练结束后要采取适当的恢复措施。放松活动与有效的按摩对中学生消除疲劳有相当作用，应引起重视。另外，还要与家长保持联系，控制中学生训练后仍去玩耍，如打游戏机等等，晚上要按时睡觉，减少无形的训练。还要督促中学生不挑食，保证充分的营养补充，以良好的精神和身体状态迎接下一次的训练。

秋去冬来，时光匆匆，20xx期很快就过去了，在这一个学期中，虽然辛苦，收获却甚丰。我相信，在即将到来的新的一个学期中，队员们会再接再厉，取得更多更好的成绩，在领导的大力支持和关怀下，不久的将来广安中学武术队将走出校门，走向社会。

**武术队冬训工作总结15**

第一季度的训练工作初步达到预期效果，但离考核的标准还有很大差距，在下一步训练中将进一步严格，使得中队在接下来的时间里进一步提高训练成绩，为在总队军事业务考核中取得好的成绩打下坚实的基础。

为贯彻落实《xxx中央xxx关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》和县委县政府教育工作专题会议精神，进一步提高我校教师队伍师德水平和专业素质，增强广大教职工“立德树人”的责任感和使命感，促进教育事业持续健康科学发展，努力创办人民满意教育，按照市县教育局要求，今年暑期，从8月25日—29日，我校利用五天时间，不折不扣地开展了以“不忘初心奉献新时代”为主题的教师集训活动。现将本次活动总结如下：

**武术队冬训工作总结16**

在这学期即将结束的时刻，我们社团终于完成了上级交代我们的最后一个任务。从社团招新开始我们社团变现了顽强的凝聚力。从第一次的十佳主持人表演开始，我们就为我们社团选拔了众多的可以为社团贡献力量的一小股人群。虽然人数不多可是我们一起完成了大大小小的七八场表演。我们一起流过汗一起喝过酒，我认为他们就是我们协会里面的源源动力。他们分别为：王棒棒、石磊、孙鹏、王慧民、王雪晴、罗宁、马涛和李冬。他们要不身怀绝技要不积极训练。因为有了他们我们社团才了那么大的生命力，在这里我作为一名社长对他们表示感谢!

下面对本学年度工作总结在本学期中，我以“踏踏实实训练为主，参加活动为辅”作为管理协会的基本点出发，制定实行协会制度，组织参加各类活动。继而落实“外联友社”的发展路线，来作领导管理方面交流请教，与各校开展相互联谊活动，以增进彼此情谊。同时，接受着社联的资助与深感校领导的关心，以校方的要求严格管理协会，并积极响应学校组织各类活动，我希望能凭借我协会的持续发展与日后的成绩，在全校师生心中得以好感，受到来自校园各界的肯定。

当然在本学期的工作中，我也发现一些协会所存在的问题：协会没有一个清晰地章程和管理制度，以及对协会发展模式没有一个清晰地定论；协会成员素质有待考究，加入协会目标不明确，协会成员对协会的性质和协会的发展思路不够了解和认识；开展活动时协会各部门工作协调的不是很有效率，工作主要是让协会几个骨干负责，工作不能合理分配下去，工作完成起来有点吃力等。对于这些问题我会给下一届接班认真讨论争取做得克服加改正。

一年的任期将满最主要的是交代好下一届的工作做得让我们社团一届比一届的红火的传下去。我相信我们的社团会越办越好！

**武术队冬训工作总结17**

伊克昭中学武术二课堂教学总结 本学期我担任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。

武术作为中国传统体育项目，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军体拳的特色教育教学。 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，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。

**武术队冬训工作总结18**

承载着武术的热爱，我们相聚于武术协会，本着“以人为本，崇德强能，强身健体，自强不息”的办会理念，为更好的发展建设好社团，繁荣社团文化，我协会在院团委的正确领导下，积极开展协会各项工作，始终活跃在社团活动的第一线。

总结过去，展望未来，我们努力，我们收获，现特将本学期的工作，总结如下：

九月份，我协会在团委的统一安排下，积极筹备，策划纳新工作，于九月二十七，二十八日在中区主干道进行纳新。在纳新期间，我协会各部门分干明确，运作有序。面对大一新生的咨询、提问，我协会09级会干都耐心详细的进行解答，纳新工作与二十八日下午结束，经过面试，提问，总共招纳新会员250余人，前后共有500余人报名。并于九月三十日召集新会员在体育馆召开了一次临时性的例会，及通知相关事宜。

十月份，我协会成功的举办了筹备已久，凝聚两届人心血的“第三届民族武术表演”专场晚会。此次晚会是对外展示我协会文化传播中华武术文化，检验协会成果的一个平台，对内是一个展现与锻炼我协会成员的一个大舞台。晚会受到学院领导、老师及同学的一致好评。战鼓未停，号角又起，我协会接到院领导通知，承接运动会开幕式表演。针对运动会开幕式重任，由于时间较紧，协会会干紧急召开会议并迅速制定方案，挑选一百名大一新会员进行武术表演，09级亦参与其中，人数共达140人之多。开幕式的表演于二十八号下午举行，100人的拳术表演气势宏大，40余人的器械表演展示秀气。精彩绝伦，完美展示武术魅力，并顺利的完成了院领导下达的任务。

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。首先在分队伍上打破往届传统男女分开训练，今年将男女混合训练。其次在技能安排上也有所创新，在经过为期两个半月的基本功及拳术学习后，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，器械训练总共分为八只特色队：刀术队，棍术队，剑术队，双截棍队，枪队，功夫扇队，散打队和太极队。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，也带来了队长的带队热情，更利于技能的传承，此举创新，有力的推动了协会的发展壮大。

在十一月份及十二月份中，我协会积极加入到校园社团文化建设当中。先后为英语协会，电子爱好者协会，大学生通讯社，营销协会等友情演出，加强了兄弟社团间的交流；同时也受到经贸系，土木系，生物系邀请，参加元旦晚会的演出。通过将武术与艺术的结合，使全院师生更加的了解到中华武术文化，展示武术特有的魅力。

为了丰富社团生活，加强协会内部交流，我们协会内部每月都举办一次武术技能竞赛及其文艺性表演。为了迎接元旦，我协会经过精心策划与准备，于十二月二十五日晚在11栋101教室成功举办了武术协会元旦晚会。此次晚会节目形式创新多样，节目内容丰富多彩。大家欢聚一堂，其乐融融。每周我们都展开正常的训练，利用下晚自习时间进行技能训练，并对每队进行正规考勤。

**武术队冬训工作总结19**

又是一学期的时间过去了，我们的武术兴趣小组的活动也即将告一段落，回顾这学期的武术兴趣小组的活动情况，我们主要作以下小结：

1、 全部组员对武术学习产生浓厚的兴趣。

兴趣是学生做任何事情的动力和基点，虽然小组成员在练习身体的柔韧性及协调性时，我们的组员觉得学习武术是非常辛苦和枯燥的，需要刻苦练习，但通过我们的及时鼓励，激发内在的兴趣，大部分成员能自始自终听老师的口令，坚持练习，每节活动课不缺席。但也有个别存在不好好学的现象，把兴趣小组的活动看成是玩，怕苦怕累。发现这种情况,我们及时真对个别成员内心活动,及时做出思想工作。如果是运动量过大,我们及时进行休息,如果是单纯的练习使成员感到枯燥的话，就在教学中加入一些游戏。因为学习武术的多是男孩，比较调皮、好动，因而我们也会组织一些好玩、活动量大的体育游戏。

2、初步掌握了武术中常用的基本手法及步法。

武术活动讲究的是手位与脚部的变化，初期的练习，一举一动都不能随心所欲，因而，我们首先让成员学会了一些正确的基本动作。 在本学期中我们让所有成员学习的手型有拳、掌、钩，步法有弓步、马步以及虚步，大部分能较好的掌握。除了基本的手型和步法，还学习了一些踢腿动作，如前踢、侧踢里合腿、单拍脚。孩子们在练习时不但能听从口令，而且步伐有力，但有个别幼儿的里合腿还掌握的不是很好。

**武术队冬训工作总结20**

一、主要收获：

1、通过组织学习\_中央《关于加强\_员经常性教育的意见》等四个保持先进性长效机制文件的学习，把我村\_员先进性教育体现到日常的生活中和工作之中，真正提高了\_员整体素质和干部的思想政治觉悟，强化了政治意识，大局意识，服务意识，发展意识和创新意识。

2、结合开展“四城建设”各支部学习了《顾仙根书记在全区“掀起四城建设新高潮，打造环境建设新亮点”动员大会上的讲话》和《顾仙根书记在\_苏州市相城区委二届二次全体(扩大)会议上的报告》，使全体\_员充分认识到搞好“四城建设”的重要性，表示支持和理解。同时每个\_员在讨论时都决心积极参与环境建设，做好环境建设的“宣传员”，承担好卫生管理的“监督员”。

3、组织\_员、入\_积极分子观看了\_员电教片、\_课教育专题片，学习《加快推进我区社会主义新农村建设》。对提高了致富本领、如何致富、怎样致富问题进行了大讨论，讨论中各支部\_员发言积极，讨论热烈。就我村今后的经济发展、项目发展、就业发展等问题提出了不少合理化的建议和设想，对村今年的经济发展理清了思路。

4、认真开展了对村班子的整体工作和\_员、干部的评议活动，在评议活动中各支部\_员发言诚恳，本着爱护干部、帮助干部、维护集体荣誉的角度。对村近几年来的\_组织建设和经济发展，精神文明建设等方面从不同角度，进行了评议。对村整体工作中的成绩给予了充分的肯定，同时也提出了宝贵的意见和建议。

5、这次共提出意见和建议6条

(1)我村地处城区区域，地理条件优越，经济要发展，村干部必须要有超前的意识。

(2)\_委要提高\_组织的凝聚力和战斗力，\_员要齐心协力支持村搞好工作。

(3)\_组织要加强对\_员经常性的政治理论学习，提高\_员的素质教育和启发鼓励村民向二、三产业发展。

(4)在实际工作中把一些政策规定要对群众讲清，宣传到，增加透明度和公开力度以取得群众的谅解和支持。

(5)应加强招商引资力度，大力支持和扶持民营企业。

(6)要加强村部工作人员的管理，提高村干部的工作作风，廉洁奉公。

6、各支部在组织学习的同时，村\_委陈书记向\_员汇报了村200\_年的各项经济情况，并听取了不同意见，解释和化解了群众比较关心的热点、难点问题，\_员比较满意。

7、在\_评议\_员的活动中，各支部采用自我鉴定和支部\_员互评的形式进行，共有138名\_员参与，合格率100%，未评出不合格\_员。

二、基本情况：

村\_委下辖六个\_支部，其中：村直属\_支部1个，工业支部1个，个体\_支部1个，老年支部1个，非公经济\_支部2个。全村共有\_员141名，其中：女\_员13名，占\_员总数的9%，预备\_员2名。

参加这次\_员“冬训”的\_员138名，占\_员总数的。这次\_员“冬训”采取村\_委对两委成员集中学习培训，动员和安排，分四个\_支部(非公经济2个\_支部合并在工业支部)学习培训，\_评议。

三、通过广大\_员的学习讨论，提出我村二oo七年的工作计划(附后)。

今年\_员“冬训”工作，在上级\_工委的指导下，村\_委的组织下，集中力量，认真学习。冬训工作内容充实，形式灵活多样，各支部发言积极，热烈，批评尖锐，针对性强，整改措施具体得力。对村\_委、支部提出的合理化的意见和建设性的建议，村将积极采纳加以整改，给群众比较满意的结果。

在新的一年里，村\_委在街道\_工委、办事处的正确领导下，在广大\_员群众的大力支持下，有决心有信心，实事求事的工作，扎扎实实的干事，把群众的事干好，把全村的经济搞上去，为全面建设社会主义新农村做出新的更大的贡献

**武术队冬训工作总结21**

广安中学武术队工作总结

王世旭

光阴似箭，日月如梭，转眼间半年的时间又要过去了，武术队的成立到现在也有半年之久了。

由于大多数同学没有武术基本功，所有的一切都要从头开始，所以我们更有针对性的进行训练，常常一节课只重点训练一个项目，但对训练的水平和学生所要达到的程度都有比较高的要求。所以，一个学期下来，虽然每个学生学的内容可能不是很多，但却出奇的精到。学生各方面的身体素质，比刚开始发生了翻天覆地的变化。比如说被劈腿，刚开始几乎没有一个同学能下去，经过半个学期的刻苦训练，已经有多半的同学能达到老师的要求。这为下学期的深入学习打下了坚实的基础。

武术的训练讲究的是坚持不懈，

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