# 202\_-202\_学年度第一学期第十三周教学工作总结

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-03-10

*20\_-20\_学年度第一学期第十三周教学工作总结 本周学校组织开始了冬季长跑活动，结合本人上课练习和要求，学生认真主动积极地参与到课间长跑中来，从跑的情况来看效果还是明显的。周二召开区局体质抽测专项会议，八年级的班级和教师做好准备。本周利用...*

20\_-20\_学年度第一学期第十三周教学工作总结

本周学校组织开始了冬季长跑活动，结合本人上课练习和要求，学生认真主动积极地参与到课间长跑中来，从跑的情况来看效果还是明显的。周二召开区局体质抽测专项会议，八年级的班级和教师做好准备。本周利用体育课对1000米和800米测试不及格的学生进行第二次测试，综合来看成绩普遍提高，但仍有个别学生需要加强训练，特别是意志品质。

冬季长跑是全国性的阳光体育活动，是学生走出教室，跑向操场，拥抱阳光，锻炼身体，增强素质，锤炼意志的一项重要举措，从每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的口号喊响至今也有12年的时间了，反观学生的体质持续下降值得反思，国家学生体质健康标准也于20\_年进行重新修订，学生的体质没提升，反而标准降低了，即便是这样学生的体质还是没有好到那里去，是不是应该考虑转变一下思维，重新定位一下方案。一跑到底学生的兴趣也越来越淡，没有兴趣再好的老师也举步维艰。

长跑练习课堂教学关注差异，实施分层分组练习，考虑男女生性别和身体素质的差异，给自己制定合理有效的目标，先让学生今天和昨天的自己比，对应修改明天的练习计划。进步最光荣，鼓励一直坚持的同学。鉴于以上情况，我本周对前期测试1000米和800米不及格的学生进行第二次测试，主要是看学生的态度和进步幅度。

通过第二次测试发现，端正态度的同学越来越多，这也是成绩提高的首要原因，提高一分多的同学也有，进步几秒的也有，同样不如第一次成绩的也有。在测试前积极发动，让学生端正为自己训练的态度，自己首先学会和过去的自己比较，进步最光荣，只要有一点进步我就给他们大拇指。所以测试过程中也有不少已经及格的同学参与进来，虽然他们的进步幅度小，甚至和原成绩持平，但参与的态度值得肯定和表扬，例如5班的王雪梅和张雨薇。但在这个过程中也有自己放弃的学生，开始快速跑导致体力分配出现问题，同样也把一部分学生带的越跑越乱，打乱节奏直至影响到最后的成绩。所以，在今后的练习中要让学生跑出自己的节奏，不受外界干扰，不受同伴影响。

本周接到区局体质抽测的通知，随机抽测八年级学生男27人，女28人进行身高、体重、肺活量、50米、立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐(女)引体向上(男)、1000米(男)800米(女)。周三上午第一节课召开全体体育教师会，端正态度认真准备。周四下午得知测试班级和学生，八年级1班48人和2班7人，当晚对学生的成绩进行详细分析，针对弱项和优势做好学生的思想发动和技术指导。因为是第一次采用电子设备，利用一节室内课给学生放测试方法并进行实践指导，学校也根据实际情况对体质监测内容项目进行分工，责任到人，利用短暂的时间进行针对性的指导，临阵磨枪。

对于抽测的学生，校长、级部、班级、班主任、体育教师都非常重视，学生也非常看重。我们利用可以利用的时间进行了详细的测试指导，和技巧传授，学校级部对学生做了宣传发动;体育教师分组对所有的学生进行技术指导，传授注意事项和测试技巧。力求短时间内掌握并实践巩固，我对学生的服装和饮食提出要求，同时希望全体同学以学校大局为重，配合好教师指导，把自己的最好水平发挥出来，天冷注意保暖和安全。

成功之举：给学生一次机会，学生会给你带来很多惊喜，特别是最新颁发的中考改革，体育以分数的形式出现，势必激发学生的习练热情。同时分数也会导致学生间的差距更加明显，在体育课测得的一串串的数据，实际是分数差距。中长跑测试更有加分的可能，所以从思想上教育学生一定要重视，把跑练好。

败笔之处：测试和练习都要适当考虑学生的差异，虽然一视同仁但要关注学生的纵向发展。学生意志力锤炼建立在参与的基础上，不参与谈何锤炼。体质监测应测能力的培养应该在实践中，不是影像和口头。学生的冬季长跑距离和组织要进一步规范，跑齐要想办法，跑步要坚持，思想多鼓励，过程严落实。

教学机智：鼓励学生前后比较，只要进步就要坚持;反之应该反思，修改调整方法手段。体质抽测应该常态化、规范化、科学化，调动学生参与锻炼的积极性，充实课堂学练内容。和学生同步，一起快乐体验。

学生见解：体质监测关乎学业成绩，何去何从。兴趣是学生参与的保障，那兴趣的老师在哪里?跑出个性跑不出共性，到底应不应该一个模式的跑!随性奔跑错在哪里?只要学生耐力上去了，其他素质也比较容易，那耐力的练习方法一成不变，学生也会枯燥无味。

再设计：体育教师交换进行体质监测，严格程序规范测试。冬季长跑跑出班级个性，不搞个人主义。考虑喊出自己的班级口号，考虑小组练习;深入学习中考改革政策，做好学科准备。

本周工作目标达成情况：完成第二次1000米和800米测试;阶段性总结安徽会议精神。

下周工作重点和特色：思考并实践借助球类来发展耐力，继续安徽会议总结。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！