# 202\_-202\_学年度第一学期第七周教学工作总结

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-04-20

*20\_-20\_学年度第一学期第七周教学工作总结 每年春季开展的全区田径运动会因青岛峰会推迟到本周，准备运动会的各项工作千头万绪，尤其在方队练习上下了很多精力，忽略影响了跳跃运动员的训练。周一对跳远场地进行了规划;周二开始对学生的坐位体前屈进...*

20\_-20\_学年度第一学期第七周教学工作总结

每年春季开展的全区田径运动会因青岛峰会推迟到本周，准备运动会的各项工作千头万绪，尤其在方队练习上下了很多精力，忽略影响了跳跃运动员的训练。周一对跳远场地进行了规划;周二开始对学生的坐位体前屈进行了测试，个别学生的柔韧素质急需加强练习;周三跟从学生到城市阳台拓展游戏训练和参观本地区的非物质文化遗产;周四下午参加了区运动会的彩排工作，最终方队落选本次运动会的正式比赛参演;周五和周六参加了全区运动会。

在测试坐位体前屈过程中，发现个别的男女生髋关节僵硬，肌肉和韧带伸展性和弹性太差，应该考虑对这些学生做针对性训练。同样在测试中也发现有舞蹈功底的学生身体柔韧性不错，进一步说明练与不练的效果截然不同，这就要求应该开展适量的活动和练习。让学生端正态度认真参与到活动中来，绵绵用力久久为功，练习不一定能提高成绩，但不练一定不会提高。

从14号周五接到练方队的通知，到18号班主任的配合选人，连续3天雨直到周五下午的踏步练习，再到25.26.27.28课间操练习起步和正步，30号上下午个两节课的强化正步练习，8号上午2节课的训练，10号9：00高职校初选，学生兴奋声势浩荡;12号开会接到通知继续练习，参加现场彩排，当天下午继续分解动作长时间练习;就这样15.16.17.18课间操和下午最后一节继续强化强化训练，出现效果。18号中午12点去石油大学参加彩排，经过近7个小时两轮的排练，最终遗憾落选。其实参与的孩子们尽力了，每个人都把自己最好的一面完美展示，唯独我们的服装和道具需要改进，走的效果不错，口号响亮清澈，唯独正步走还是快了一点。但还是感谢学校、级部、班主任和科任教师的配合，感谢孩子们的辛苦付出和努力拼搏，你们展现了滨海中学莘莘学子良好的精神风貌和奋斗姿态，在我眼里，你们是最棒的。

跳跃队共4名队员，704徐卓凡;803李荣齐;906马熙玉;907纪清雲。方队训练占据太多时间，只在29下午最后一节.和几个课间时间进行简单的指导，比赛前马熙玉阑尾炎手术，李荣齐训练手腕挫伤，两人不能参加运动会。只带身体瘦弱的徐卓凡和学习任务紧的纪清雲参会。19号开幕式精彩纷呈，锣鼓齐鸣，掷地有声，学校的校长和局属领导悉数参加，有精彩的大型腰鼓表演，校园集体舞展示，篮球、足球、排球三大球的精彩展演，展演在动感的音乐伴奏下确实很精彩，但华而不实更不要谈普及，开幕式持续时间长，各种表演大饱眼福。上午男子跳高起点为1.2米，三次试跳均未过淘汰，实力的差距很明显;下午女生跳远达标线为4.1米，结果第一次入围的仅有7人，这和去年4.2米10多人有明显差距，一次接近达标线，第二次努力还是差一点，又补录三名，共计10人参加正式比赛，最后我在原单位训练的学生4.28米获得第四名，感觉水平越来越下降。20日上午，原定10：00进行的女子跳高，提前到八点进行，我们还没到最终错过时间，但在努力争取下跳了一次，没热身没做任何准备结果1米的达标线没过。其实我观察她能力在1.1-1.2之间，但比赛存在变数，在和学生交谈的过程中她禁不住落泪，安慰比赛就是一个过程，跳高最终都是以失败而告终，何必自责;赛场相信的是汗水而不是泪水，擦干泪勇往直前，不惧失败和挫折，学生悟之道理。男子三级跳最具技术含量的比赛，及格线从8米开始，身单力薄的小队员我很担心，让他自己量力而行。运动会重在参与但更应该参与的基础上争取好成绩。

听闻引体向上1次并列第六名，教职工女子400米3分28秒前八名，这些数据直接告诉我们，身体需要练习，动作测试有待规范统一。只有按照统一的标准来测试，比赛的结果才公平、公正。素质测试项目急需统一培训、统一标准、统一测试。

15号上午把跳远场地利用自喷漆进行划线，准备训练和运动会，喷了一手，星星点点，任劳任怨。17号下午陪同初二学生到城市阳台参加社会实践活动，通过拓展游戏发现，班级与班级的凝聚力差别很大，纪律严明的班级获胜概率大。特别是“车轮滚滚”、“十人绑脚前行”两个游戏最能表现团队的合作和拼搏，展现集体的战斗力，“喊数抱团”组织不是很恰当，我们喜欢我行我素，以至于组织方难于管理和组织;进而走马观花观看了我们当地的非物质文化遗产，学生看重的是华丽的外表，实用的操作，没有展现自豪感。

本周有幸收到杭州王德刚老师的专著《基础教育学生体质健康监测与改进》，期待认真阅读和真心交流，为学生体质发展和改进一起努力。周五夜间有幸和天津李哥在西海岸新区见面，三年前的一个美好愿望在忙碌的周末因你的到来得以实现，完全忘记一天运动会的疲倦和午夜时分睡意来袭，无话不谈，交谈甚欢。兄弟见面没有距离和陌生感，彼此不需要寒暄问候，甚至连合影也不需要，彼此真情交流、用心交往封存脑海，永记心间。无声却有情，陪伴是最好的答案，感谢李哥和勇哥专程来访。

成功之举：组织参加大型活动，收获各种经验。带队参加比赛，明确目标和方向，做好训练和比赛的总结，认真参与网络研讨做好实践。

败笔之处：训练要坚持，不要临时抱佛脚，不打没有准备的仗。没有科学系统持续地训练，就不可能有好的成绩。体质监测方面要严格统一，最好借助电子设备，保证公正、公平、公开。还是脚踏实际从简单做起，做好自己的本职工作。

教学机智：测试坐位体前屈从身体肌肉、关节、韧带拉伸开始，思想教育做好，端正测试态度，明确测试目的，掌握测试方法，把握测试标准，规范测试程序。适当考虑团队游戏进课堂，培养学生合作意识和团队精神，借助捆绑消除差距，帮扶提高。

学生见解：青春不轻易言败，失败并不可怕，挫折有利成长。不为失败找借口，多为成功找理由，我代表学校我光荣，我要把最好的自己完美展示。发现差距就应该承认，分析原因快马加鞭迎头赶上，让差距渐行渐近。

再设计：柔韧性练习开发多种游戏，在玩中练，在练中玩。髋关节尤为重要，静止拉伸跟上。考虑双人动作活动加入到准备活动中，练习力量和柔韧，增强关节的灵活性和弹性。

本周工作目标达成情况：测完坐位体前屈，参加区运动会和社会实践活动。

下周工作重点和特色：测试完体质测试项目，补测和重测一并完成，对成绩做好记录和分析。

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！