# 跆拳道工作总结（精选6篇）

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-11-14

*小编为大家整理了跆拳道工作总结(精选6篇)，仅供大家参考学习，希望对大家有所帮助!!!为大家提供工作总结范文，工作计划范文，优秀作文，合同范文等等范文学习平台，使学员可以在获取广泛信息的基础上做出更好的写作决定，帮助大家在学习上榜上有名!!...*

小编为大家整理了跆拳道工作总结(精选6篇)，仅供大家参考学习，希望对大家有所帮助!!!为大家提供工作总结范文，工作计划范文，优秀作文，合同范文等等范文学习平台，使学员可以在获取广泛信息的基础上做出更好的写作决定，帮助大家在学习上榜上有名!!!

跆拳道工作总结(精选6篇)由整理。

第1篇：跆拳道总结

总结

又要结课了，又该总结一下自己这一学期体育课的感想了，对于这学期的体育课感觉五味杂呈，有些方面进步了有些退步。在体测的时候，一千米感觉退步了许多，以前还可以跑到4分05，谁想到后来居然越来越差劲，上学期四分十秒，这学期居然四分十八，而且跑完之后的那个下午感觉都要死的节奏啊，实在是累的不行，饭都没怎么吃，不知是怎么回事，可能是太累了，体质下降了;但是另外一方面的成绩如曲臂悬垂、50米都有提高，然后我就看不懂了，体质从一方面来说上升了，另一方面来说却下降了，难道是爆发力增强了，耐力下降了，不过这学期锻炼的也很少，尤其是一千米几乎没怎么跑，所以成绩下降在所难免。不过这学期学的跆拳道还挺不错，感觉收获很大，比上学期的长拳好多了，上学期学的东西没有一点实用价值，这学期的跆拳道还好，有些东西可以用于防身的，真正在实战中还是很有效的前踢横踢是最有效的，尤其是在受到歹人袭击的时候，这个很是有效的!这大概就是这学期最大的收获了吧。

在练习跆拳道腿法的过程中还学到了很多其他的东西，比如礼节之类的，很好的东西，以礼始以礼终。对我们的素质也是一种提高。

第2篇：跆拳道总结

跆拳道总结

跆拳道是一项重礼仪、强意志、健身体的体育运动，已被正式列入奥运会比赛项目。它发源于朝鲜半岛，同中国武术一样都是东方传统文化的重要组成部分，具有浓厚的民族特色和传统精神。跆拳道是人们把人类生存的本能意识通过肢体有力的运作表现出来，其所有动作都以自身的防卫本能作为基础，然后逐渐变为一种主观信念，从防御动作发展到进攻形态，最终达到自动化的行为阶段。道的本身蕴藏着一种精神追求的信念，最重要的一点是强烈的爱国热情和正义感。道，作为一种民族精神的体现，要求练习者须具备勇猛、善战、敢打敢拼的素质，培养坚韧不拔的作风，讲究礼仪修养以及完善的人格。因此跆拳道教学是与思想品质教育紧密结合的。用它的“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不挠”的精神来培养学生良好的意志品质和精神修养，培养具备自信、忠诚、尊敬、明礼、诚信、正直、协作、友爱、恒心的健全人格。 以礼始，以礼终

跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者经常在不同的场合行礼鞠躬。这是一种礼仪教育，一种由外而内的自律、修炼的过程。因为跆拳道要求练习者不仅学习技术，更注重对礼仪、道德修养的学习，礼仪是跆拳道的基本精神的体现。其中，鞠躬是最为基本的礼仪。作为一种竞技性很强的体育运动，强调武德是非常必要的。教练对此的强调不仅仅是出于学生的安全因素来考虑，更重要的是为了培养学生发自内心的崇“礼”的美德。

思想道德的培养

跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，注重提升学生思想道德修养。“礼仪”只是其中一种外在表现形式，跆拳道练习者除了要有文明的举止以外，还应具备高尚的思想情操。在跆拳道的评价体系当中，基本技能并不是全部，思想道德修养也是很重要的考查部分。如果你的品行没有得到教练或是前辈们的一致认同，升级是没有可能的。一个有修养的跆拳道学习者是能做到忍耐、克己的。不论道场内外，克制自己着实是重要的问题。无论是在与别人发生争执时，还是与同伴对抗练习时，面对对手，若不能克制自己，感情用事加以攻击，将会造成抱憾终身的后果。另一方面，一个人如果不谦虚不节制，没有分寸地生活，爱慕虚荣，也将会失去作为武道人的资格。强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。目的是对照跆拳道的精神“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不挠”来反思自己的得失，为今后的修炼明确方向和目标。

自信心的培养

自信心是贯穿跆拳道全过程的精神支柱。在跆拳道的修炼中，不论是初练，还是高水平修炼，教练都十分强调对学生自信心的培养。学生只有对自己充分信任，才能在修炼过程中克服所遇到的困难、挫折或是打击。一个自信的人，相信自己一定能克服困难，战胜挫折，一定能战胜对手，比别人做得更好。这种心境，是一种强烈而持久的情感体验，激励人经历千辛万苦去追求和争取达到最终目的。 在跆拳道的修炼过程中，这种自信心激励学生进取，勇往直前，成为具有管理能力的领导者。反过来，修炼中形成的统率力和胆识，又能使其充满自信心，进而产生心理上的安全感，使其无论面对任何困难，也不易动摇其信念。这种贯穿跆拳道修炼过程之中的自信心，是激励学生勇往直前、支持学生达到最高目标的精神支柱。

意志品质的培养

意志品质是根据某种动机，支配人的行动、思维、身体去克服困难，达到预定的目标的一种心理过程。它主要表现为：自觉性、果断性，自制力，坚持性。此外，意志品质还表现在勇敢、机智、顽强、不畏艰苦、勇于克服困难等方面。每一个阶段的练习都是对学生的一种考验，而这一过程中，学生的身心都得到了进一步的提高。意志品质的磨练贯穿全过程。可以说，能够得到晋升的学员都具备有较高的意志品质和技能。

综上，跆拳道是一项能够充分体现健身与德育相结合的体育运动。这项在中国被誉为“男子汉”的运动(也是众多女生的最爱)，正不断地融入到学校体育当中，为体育事业注入了一股充满活力的新鲜血液。它满足了学生的兴趣及接受新事物、新知识的好奇心;它使学生在锻炼身体的同时，在意志品质和精神修养方面也得到全面的提高，而且还能培养良好的心理素质，使身心协调发展;它体现了体育由肢体运动转向兼顾身心，重在育人的教育理念;它赋予现实社会安全教育的实际技能;它是民族精神、民族文化的养成教育，是中学德育可操作性的具体体现。随着跆拳道课堂教学的普及和完善，它在学校体育中的教育功用会得到越来越广泛的认可，更多的青少年会在跆拳道的学习中受益。同时，跆拳道也必定能得到更为广泛的发展。

第3篇：跆拳道总结

本学期，我担任了我校跆拳道班的指导老师在学校领导的带领下，各项工作不断发展，队伍壮大，积极组织、参与各项活动，受到了学校领导的高度赞扬。同时我们部门也得到了家长和上级领导的高度评价。

这半年兴趣班进一步加强团队队伍建设，将工作重点放在各学员跆拳道技术的提高上，坚持没收两次，每次两个小时的训练，在提升学员技术素质的同时，也培养了其礼义，廉耻，忍耐，克己，百折，不屈的跆拳道精神。经过近半年的不断学习与训练，我兴趣小组取得了长足的发展，各会员的精神素质和身体素质都有了很大的提高，技术水平进一步完善。作为一个团队的组织者我们时刻配合学校的工作，并严格的履行自己的职责，我们用科学高效的管理、令人信服的技艺赢

第4篇：跆拳道总结

跆拳道教学总结

跆拳道是一项重礼仪、强意志、健身体的体育运动，已被正式列入奥运会比赛项目。它发源于朝鲜半岛，同中国武术一样都是东方传统文化的重要组成部分，具有浓厚的民族特色和传统精神。跆拳道是人们把人类生存的本能意识通过肢体有力的运作表现出来，其所有动作都以自身的防卫本能作为基础，然后逐渐变为一种主观信念，从防御动作发展到进攻形态，最终达到自动化的行为阶段。道的本身蕴藏着一种精神追求的信念，最重要的一点是强烈的爱国热情和正义感。道，作为一种民族精神的体现，要求练习者须具备勇猛、善战、敢打敢拼的素质，培养坚韧不拔的作风，讲究礼仪修养以及完善的人格。因此跆拳道教学是与思想品质教育紧密结合的。用它的“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不挠”的精神来培养学生良好的意志品质和精神修养，培养具备自信、忠诚、尊敬、明礼、诚信、正直、协作、友爱、恒心的健全人格。 以礼始，以礼终

跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者经常在不同的场合行礼鞠躬。这是一种礼仪教育，一种由外而内的自律、修炼的过程。因为跆拳道要求练习者不仅学习技术，更注重对礼仪、道德修养的学习，礼仪是跆拳道的基本精神的体现。其中，鞠躬是最为基本的礼仪。作为一种竞技性很强的体育运动，强调武德是非常必要的。教练对此的强调不仅仅是出于学生的安全因素来考虑，更重要的是为了培养学生发自内心的崇“礼”的美德。

思想道德的培养 跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，注重提升学生思想道德修养。“礼仪”只是其中一种外在表现形式，跆拳道练习者除了要有文明的举止以外，还应具备高尚的思想情操。在跆拳道的评价体系当中，基本技能并不是全部，思想道德修养也是很重要的考查部分。如果你的品行没有得到教练或是前辈们的一致认同，升级是没有可能的。一个有修养的跆拳道学习者是能做到忍耐、克己的。不论道场内外，克制自己着实是重要的问题。无论是在与别人发生争执时，还是与同伴对抗练习时，面对对手，若不能克制自己，感情用事加以攻击，

将会造成抱憾终身的后果。另一方面，一个人如果不谦虚不节制，没有分寸地生活，爱慕虚荣，也将会失去作为武道人的资格。强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。目的是对照跆拳道的精神“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不挠”来反思自己的得失，为今后的修炼明确方向和目标。 自信心的培养

第5篇：跆拳道总结

跆拳道总结

跆拳道是我初中便想学电脑一种运动。当时觉得跆拳道很帅，没有人可以欺负我或其他。

进入大学以后，终于可以进跆拳道学习，非常开心。第一次在这个学校看到跆拳道是看到学长学姐们在操场上跑步，看着他们穿着道服的样子觉得很好，很爽。后来我的室友加入了跆拳道，便拖我进去了。慢慢的她决定退出，我留在这里。其实早训，有一段时间我总是起不来床，于是一周都没有去，后来我在跆拳道认识了一个朋友，她对我非常好。那段时间，我每天六点起床，然后一起去操场上压腿等等。在这其中我受伤那段时间是非常难熬的，压腿也压不下去。但奇怪的是，腿好了，居然可以上八格。我想与我受伤那段时间没有放弃训练密不可分吧。

日复一日，真的像当初学长们讲的那样，最后留下来的会非常非常少。我想我应该坚持下去。我明显可以感受到自己在跆拳道上的变化。希望以后还会如此开心的在跆拳道。

第6篇：跆拳道协会工作总结

跆拳道协会工作总结

在这一个学期中我们每个人在一起共同经历了社团的风风雨雨，有欢声笑语，也有遗憾叹息，每一分，每一秒都见证了大家的努力，大家的付出。每一个活动的成功举办都饱含了大家的心血，社团正是因为有了大家，才如此充满青春和活力。希望对大家有所帮助，欢迎阅读。

第一篇：跆拳道协会工作总结

本学期跆拳道协会工作即接近尾声，为了让协会今后的发展得到更好更顺利，我对本学期工作作了相关总结，一方面是对自己工作的反馈，另一方面也是积累经验，以便于下学期作参考和改进。

自接手工作以来，对协会基本工作有了进一步了解，除了每个月一次大型活动外，每周也会不定时间对会员进行基本腿法训练，以加强会员对跆拳道的了解，是跆拳道更好的推向大众。

本学期协会最大的活动就是体育学院首届跆拳道个人对抗赛，此次活动得到院系领导老师的致辞，于5月18日在体育楼二楼跆拳道举行了初赛，次日举行决赛，分别决出每个级别的前三名，虽然整个活动基本按流程完成，但在组织方面仍存在问题，例如前期宣传，，活动现场秩序维护，参赛人员安排等，此次活动大部分才参赛人员来自体育学院，外系参与面较小，就减小了活动的影响力度，这与活动前期宣传有一定的关系，很多人都不知道比赛的存在，所以活动前利用海报，宣传栏宣传到位，扩大协会影响力，另外活动人员安排时应将所有工作细化，责任到个人，也便于出现问题时找出原因所在，及时改进，虽然活动存在很多不足之外有待改进，但在一定程度上还是提高了协会的影响力，让跟更多的人了解知道跆拳道，便于协会以后工作宣传。

就个人而言，协会内部工作仍有很多有待调整改进的地方，很多问题值得探讨，每年初招新时，会员人数可达到一百多人，慢慢的除了会员干部，其他成员都退出了。这学期末时，

协会除了本院学生，都走的差不多了，也不利于工作的开展，这是值得反思的问题，我想既然会员当初选择加入，那都有一定的兴趣的，想学到有关跆拳道的相关知识，只有慢慢的觉得没有存在的价值和意义时，才会选择退出。

所以协会招新完成后，开展活动时重建协会特色文化，建立团队意识，增强学员的凝聚力，组织力，具体表现在进行会员跆拳道内容培训时，严格按正规培训班模式进行，教授跆拳道基本腿法，太极章法·····而不仅仅是走走形式，敷衍了事，更多的是让学员学到东西，得到他们想要的，而不仅仅是让他们开开会，配合我们搞活动，只有让每个人作为主人公自己参与才能让他们意识到这里的价值与意识，在每次活动中也增进了大家的交流，增加学员的人脉关系，这对他们而言也是收获。

另外助于着重培养在跆拳道方面有潜力的，创立一个团队，作为协会最忠实的支持者，在各方面他们都可以参与指导，可一直作为协会的核心力量，参与协会的一切活动，

第二篇：改跆拳道工作总结

跆拳道项目是我校创建特色学校的主要内容。自开展此项活动以来，深受小学生喜爱。到目前为止，我校已对全校学生普及了此项目，包括：简单的腿法、拳法、掌刀、跆拳道道操、跆拳道品势舞、跆拳道品势太极八章(目前已授完太极一章和太极二章)。在特色活动当中学生恪守中国跆拳道协会的爱国主义精神，学习并遵守跆拳道精神。学生的学习兴趣浓厚，积极性非常高。每逢庆节日演出，学校都会不失时机的给学生搭建展示自我的平台，真正达到“立德树人，尚武强身”的目地。

跆拳道精神：“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”。跆拳道是发源于朝鲜的武术。跆拳道更是一门格斗术，以其腾空、旋踢脚法而闻名。跆拳道这个名称来源于韩语的“跆”(指用脚踢打)，“拳”(指用拳击打)，“道”(指格斗的艺术和一种原理)。另有同名图书。跆拳道(韩文：???英文：taekwondo)是朝鲜半岛较普遍流行的一项技击术，是一项运用手脚技术进行格斗的朝、韩民族传统的体育项目。它由品势(特尔)、搏击、击破、特技、跆拳舞等五部分内容组成。此项目动作简单易学，腿法凌厉，拳法刚劲。跆拳道是创新与发展起来的一门独特武术，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。它通过竞赛、品势和功力检测等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术，并培养坚韧不拔的意志品质。分为世界跆拳道联盟(wtf)和国际跆拳道联盟(itf)世界职业跆拳道联盟(wptf)。跆(tae)，意为以脚踢、踏摔撞;拳(kwon)，以拳头打击;道(do)，是一种艺术方法。跆拳道是一种利用拳和脚的艺术方法。它是以脚法为主的功夫，其脚法占70%。跆拳道的套路共有24套;另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及10余种基本功夫等。跆拳道是经过东亚文化发展的一项韩国武术，以东方心灵为土壤，承继长久传统，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。从字面含义可以看出，是种手脚并用的武术搏击，但在有些竞技比赛中，如奥运会，部分技术，特别是手技，出于保护运动选手、增强比赛观赏性等原因而被限制。具体要求即手的攻击动作只可使用正击拳(直拳)，且只能攻击躯干部分被护具保护的位置。

跆拳道更是一门渗透着精神魅力、一种强健人体魄，锻炼人意志，陶冶人情操的运动。它有着上千年的发展历史，经过二十世纪近百年的发展已逐渐风行于世界各地，为广大的武术搏击爱好者所喜爱。跆拳道是一种以脚和拳为自然武器的一种武术搏击门类，以动作优美、速度敏捷而著称。

经过一年的教学实践,发现特色跆拳道活动课程对学生增进健康，塑造美的形体，陶冶美的情操等各个方面都起到了很多积极的作用。在学校领导的正确领导下，我校以“健康第一”为指导思想，通过跆拳道老师的努力，紧紧围绕年度工作计划开展学校跆拳道工作,积极创建、打造特色名校。

202\_年是我校开展跆拳道校本课程的第一个学期，至今已有一年了，万事开头难，虽然我们已经提前一学期进行开展特色跆拳道活动课程相应的调查和研究，但也有不足之处。总结归纳为以下几点：

一、领导重视，思想领先，认识统一，目标明确。

我校领导十分重视特色跆拳道工作，把它作为学校工作的一件大事来抓。首先把它纳入学校整体工作计划之中，学期初在会议上听取特色跆拳道工作计划，并予以审议;学期结束听取总结汇报。对于学校举行和参加的重大体育活动，则同时在会议上予以协调安排，给予特色跆拳道课程人力、物力、时间上的保证。平时校长除了亲自督阵以外，学期初还协助教务组制订跆拳道活动工作计划，学期结束帮助他们进行工作总结，平时则共同探讨，解决特色跆拳道教学活动和训练中所出现的问题。学校领导还亲自督促全校特色跆拳道校本课程的进行，以推动学校的体育工作和特色跆拳道活动进一步发展。

长期以来，由于人们受应试教育的影响，对体育工作的认识不够，学校体育讲起来重要，做起来次要，忙起来不要的情况十分严重。我校领导坚持贯彻“有

了强健的体魄才能为祖国建设贡献终生”的办学宗旨，把体育教学、训练工作放在应有的位置，绝不允许占用学生体育训练的时间。特别值得指出的是：校领导，每学期开学前，首先让体育教研组安排课表，确保体育课教学以及训练的正常进行。这为我校各运动队广泛选材提供了先决条件，也为创建特色校园跆拳道建设提供了根本保障。

二、加强修养，提高素质

我校跆拳道工作本着学以致用的原则，用新的理论指导实践，再不断反思、总结实践中出现的问题，增强工作的责任感和事业心.三、扎扎实实做好常规工作

加强对常规教研活动的研究，不断提高教育教学质量。我们深知“个人的成长意味着团队的成长，个人的成功意味着团队的成功”，本阶段，我们把活动的重点放在课堂展示和评课的系列活动上;根据学校实际情况，认真备好、上好每一节跆拳道课，努力抓好学生上课礼仪等常规教学，力争把新的精神贯彻到平时的教学中去;课堂上，我们对学生严格要求，并适时对学生进行思想品德教育及心理健康教育;重视发展学生的活动能力，培养学生的兴趣及个性特长，使学生得到了全面、和谐的发展。

四、小有成效

从特色活动情况来看，收获还是显著的。202\_年在庆祝\*\*\*\*\*建党90周年特色展演中，我校荣获二等奖。自从学生学习跆拳道精神(礼仪、廉耻、忍耐克己、百折不屈。)以后，学生的文明礼貌得到进一步提升，与老师迎面相遇都能够主动上前施礼。习武先习德，通过学习礼仪，使学生达到懂礼、识礼、知礼、明理。

而经过一年系统训练的学生取得了不错的成效和进步。在学校的校运动会上进行了展示和表演，获得了领导、老师、家长及同学们的好评。

五、增加投入逐步改善训练环境

在202\_年，我校就对跆拳道训练器材给予了配备，现已具备跆拳道脚靶30个、手靶30个、由于资金短缺，教室有限，护具、沙袋等器材还待逐步订购，跆拳道道馆还在运作之中。活动时暂时只有在操场。

六、加强管理促进特色跆拳道活动开展 1、抓好跆拳道队训练的过程管理。

学校要求教练组做到学年有计划，有总结;训练有分工，有措施;成绩有纪录;资料有积累。分管领导定期检查。要求教练根据学校场地器材条件，认真备好课，做到备课、备人、备场地，充分利用好时间(每周四下午和每周五大课间时间)，抓好学员运动技能的训练，有机地结合爱国主义和集体主义的教育。学校领导定期和随机检查教案，随时进行听课和评课。

2、结合特色跆拳道活动标准，因地制宜制订教学计划。学校要求跆拳道队教练，因地制宜上好每一堂特色课。学校主要抓了六个方面的工作。

⑴抓训练进度和备课;⑵抓常规纪律; ⑶抓安全教育;⑷抓运动密度; ⑸抓锻炼实效;⑹抓听课评课。

3、建设一支具有良好素质的师资队伍，是搞好特色跆拳道活动工作的有力保证。体育组是学校落实特色跆拳道活动工作，开展训练研究和提高特色跆拳道活动教练业务水平的主要基地之一。有计划正常地开展体育组活动，研讨训练工作，交流思想，统一认识是搞好特色跆拳道训练工作的基本保证。我们的做法是：

⑴集体参与制订特色跆拳道活动训练工作计划，共同做好特色跆拳道活动训练工作小结。

⑵立足本职，收集好各种资料，发现问题，共同分析，探讨解决办法。 ⑶每学年特色跆拳道活动教练都要总结经验，以提高自己的业务水平。 七、存在的问题及解决方法

由于此项活动开展的时间较短，目前存在的问题主要是学生的水平差异比较 大，一部分学生由于根本就没有接触过跆拳道方面的训练、身体协调性也比较差，所以针对她们的教学仍需要改进，要从培养她们的学习兴趣入手，让那部分训练较好的学生带头多示范来带动这部分学生，这样就协调了学生的整体差异性，使她们能更快的提高，缩小与训练水平较好学生的差距。部分学生在精神面貌上的表现还不是很突出，由于现在班级的情况比较特殊，学生的水平差异比较大，很多学生由于根本就没有接触过跆拳道方面的训练，还有一部分学生身体协调性比较差，所以我对学生进行分层教学。从目前的情况看，大部分学生还是基本掌握了所教授的内容，个别学生本身身体素质差，动作不协调，但是每位学生都在认真地学习中，今后需要在这些方面再拓展练习思路，增加练习手段。相信他们以后会很快进步。

八、众志成城搞好特色活动工作

作为校园跆拳道特色，我校的特色跆拳道任重道远，一年来，各位老师深知肩上的担子重，除了认真完成自己的教学工作外，还坚持协助特色活动的积极开展。通过活动，我们发现，我校特色跆拳道的开展与普及对提高学生的身体素质和文明礼貌方面起到了积极的良好作用。

要想把学生培养成高水平运动员，我们还需要长期的探讨和实践，不断提高自己的业务素养和敬业精神，在观念、教学方法、教学内容上与时俱进，为进一步提高跆拳道的教学质量而努力。

我相信，只要我们认真对待，我校的跆拳道工作将向着规范化、制度化、系统化的方向更快、更好地发展。

总之，跆拳道活动是为了培养个性灵动和整体平衡的阳光少年、少女为目标，始终是从提高学生道德礼仪、体育素养及健康体魄与思维活动紧密结合为特点，提高学生身体、心理健康水平和社会适应能力为目的的特色活动。对养成文明健康的生活方式，增强社会责任感和爱国主义精神，促进德、智、体、美全面发展起到积极的作用。

成绩只能说明过去，学校决心在市教育局领导下，以“建立特色学校”为契机，一如既往地深化特色跆拳道活动，加大教科研力度，在工作中齐心协力、更新观念、努力钻研、开拓创新，“营造文武氛围，创建特色名校”，为我校的教育事业的腾飞而努力奋斗。

析木小学

第三篇：跆拳道协会工作总结

时光飞逝，一转眼又到了紧张的期末备考阶段，回首这一个学期，大家都收获甚多。在整个学期中，大家都积极参加训练，整个社团气氛融洽，充满了欢声笑语。我们社团在这个学期中举办了很多精彩纷呈的活动，都已圆满落幕并获得了会员的一致好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。我们将从以下几个方面来回顾我们社团的工作，希望我们安职跆协在总结与反思中进步，让跆协的明天更加美好与辉煌

一、进一步加强自身建设用实力说话

作为一个学生社团，同样要面对竞争。科学高效的管理、令人信服的技艺才是硬道理。

(一)实行社团管理制度化

首先，管理是重中之重。学生社团，是以学生的自觉自愿为基础结合起来的，没有强制的行政性手段可以适用，如何以合作、服务的平等态度，以行之有效、行之高效的方法进行管理，一直是我们长期以来考虑、尝试要解决的首要问题。俗话说，没有规矩不成方圆。靠负责人的个人意志、几句话和数量有限的几名骨干人员，工作多了怎么办，人员需要换届了怎么办，这样是难以维持长治久安的。由此，我们充分认识到，没有完善的制度作为保证，将没有社团的持续健康发展。于是，我们的目标是继续探索构建健全、合理、高效的组织结构，进一步完善制度化建设，大胆尝试适合自身特点的工作及管理方法。

202\_年3月，我社团在学期伊始，召开了全体会员大会。会上，社团负责人同全体会员讨论了实行社团管理制度化的重要性，并提出了“建立主席团——审议通过章程——完备工作条例、规范性文件”的三步走战略。宣布了主席团各部门职能，号召大家踊跃报名加入。一周之后，新一届主席团召开了第一次主席团全体会议。会议审议通过章程草案，起草工作条例和规范化文件。分配任务到各部，鼓励他们充分发挥主观能动性，积极工作，切实锻炼其工作能力，为工作交接打下良好的基础;重点落实财务及档案管理。制定程序化纳新制度及快速反应机制，健全会员资料存档及签到监督制度，结合规范性文件、工作条例的出台，探索人才培养及继承机制。不久，他们正式走上了工作岗位。记录表演、外出郊游、交流学习等社团训练外事宜，主席团会议，编写宣传材料整理社团有关资料，负责建档;收取场地费等费用，整理账目，定时公布财务状况;记录日常训练考勤，传达社团通知，负责内部安全保障，统计会员资料备案保管社团训练器材，各项工作都落到了实处。骨干会员们的负担减轻了，新会员们的工作能力也得到了很大锻炼。崭新的面貌，让会员们训练和工作的热情空前地高涨。通过努力，本学期社团管理工作呈现出更加规范、有序、高效的良好势头，为社团的长久稳定，繁荣发展，打下坚实的基础，提供了有力的保障。结合以往换届的经验，不仅要靠老生的传、帮、带，更应该有成文的工作经验总结。数月之后，在主席团全体会议上，大家一致通过，要在章程的基础上制定工作条例、规范性文件。由各部部长带头，部员献计献策，主席团上下又掀起了新的工作热潮。

(二)实施教学改革

作为一个技术型的体育类社团，能让会员们学到多少真正的东西。 它的整体精神风貌如何，技术实力如何，永远是最有说服力的，永远是学校各方面、同学们和同行们评价的重要标准。在本学期初，社团的制度化建设已初具规模，我社团针对在上学期教学、考核、表演及比赛中暴露出的种种问题，适时地把工作重点转向教学工作。202\_年4月，我社团召开了教练团全体会议。会上，教练们大胆尝试，勇于创新，一改传统的教学模式，研究出台了新的教学大纲，制定出详细的教学计划。并提出把教学计划发放到每一位学员手中，让他们明确自己应该学会什么，学精什么;这样，也及时地避免了他们急于求成的毛躁态度。同时，教练团与主席团负责人员达成共识，尽一切可能进行教练员培训，提高教练们的理论水平和整体实力;并结合教练员自身特点，将教学内容中的品势、腿法、特技和实战分开，分别由专人负责教授;利用周末会员时间充足集中的特点，进行全方位针对性的周末集训，以期让会员们接受到更加专业化的、新鲜的知识。通过这次会议，初步解决了长久以来在教学中困扰我们的根本问题，明确了努力的方向。 几个月之后，我们欣喜地看到了会员实力有了显著的提高，也给了我们工作以极大的鼓励。

二、协会活动与成绩

(一)202\_年5月31日星期二中午协会开展了义务劳动活动。团结合作是这次活动取得成功的关键。并且，我们还在劳动中锻炼了自己，提高了认识，为成为一名优秀的大学打下基础

(二)在五四表彰上荣获年度“安徽职业技术学院先进集体”称号。 总而言之，202\_年是我社团承前启后的一年，是继往开来的一年。在这一年中，我们的制度化建设、教学改革等工作取得了令人满意的成效。

以上即是我们对本学期来跆协工作的回顾，尽管在奋斗的途中充满了困难与荆棘，也撒遍了奋斗的汗水，但是我们尝到了胜利的喜悦，所有的苦与累都值得付出，因为我们留下了欣慰与自豪，但这一切又都仅仅只是开始，所有的胜利与辉煌毕竟都已成为过去，未来的道路会更加任重而道远。但我们坚信，在日后的征程中，我们的队伍会越来越壮大，我们的工作也会越来越出色。

学期的工作告一段落，在这个学期，我们大家为协会的发展付出了许多，看到协会一天天的成熟和壮大，特别是看到大家那么积极的参加协会的各项活动。我由衷的感到欣慰。一滴汗水，一个疲惫的动作，都记录着我们每一次刻苦的训练;优秀是一种习惯，生命是一种过程，从无到有，从不会到会，我们不在乎结果如何，我们只在乎拼搏。一切都已成为过去，今天的跆协又站在了新的起跑线上。在院领导的关怀，系领导的支持下。我将带领全体协会成员向着更高的目标迈进。我们相信：“努力拼搏，永攀高峰”。

最后，协会全体干部和成员对于校团委和社团管理委员会曾经给予过的支持与帮助表示忠心的感谢!也希望来年我们会做得更好

第四篇：跆拳道社工作总结 跆拳道社团工作总结

时光飞逝，一转眼又到了紧张的期末备考阶段，回首这一个学期，大家都收获甚多。在整个学期中，大家都积极参加训练，整个社团气氛融洽，充满了欢声笑语。我们社团在这个学期中举办了很多精彩纷呈的活动，都已圆满落幕并获得了会员的一致好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。我们将从以下几个方面来回顾我们社团的工作：

一、招生方面

一般来说，一个社团需要新鲜血液的加入才能保持它旺盛的生命力，因此，这个学期初的招生工作是我们社团的重中之重。在招生前，宣传工作是至关重要的，它在一定程度上决定了是否能在新生中扩大社团的知名度，吸引更多的人加入，在这一方面我们做了比较充分的准备：我们绘制了宣传海报，设置在食堂门口还有校西门，这些人流量较大的地方以便引起大家的注意;特地进班级宣传，设立专门人员通过短信和电话的方式和新生进行交流，解答他们关于社团的疑惑，让他们详细清楚的了解我们的社团并产生希望加入的意愿。从最后统计的咨询人数来看，跆拳道已经逐渐成为大学生喜爱的体育运动之一，因此我们心跆社成了那些爱好者接触和交流跆拳道的平台，大受欢迎。

10月15日上午招新当天，我们社团选取了有利的地理位置，派出了干事进行招新事宜的安排和宣传，场面十分火爆。来我们台前咨询的同学络绎不绝。我们的工作人员细致的回答同学提出的各种问题，并且鼓动那些对跆拳道有兴趣的同学加入我们这个集体。大家在辛苦的同时也很高兴有这么多青春的面孔加入到我们的大家庭中，为我们的社团增添新的活力。此后在招新大会上，我们给新加入的会员们发放了社团资料并再次说明了社团的宗旨和这个学期的训练安排，以保证每个会员都能积极参加平日的训练。

当天晚上，我们对那些有意愿成为社团干事为社团服务的新生进行了面试。新生先自由选择自己想进入的部门，再接受我们的面试，此次面试很严格，对新生来说一种跳战更是一次锻炼自己的机会。大家都表现的从容淡定，回答都比较令人满意，由此本学期社团的骨干团体正式确立，大家都以自己的热情，认真负责地完成社团的工作。

二、训练方面

训练是我们社团最重要的内容也是我们的核心所在，本学期的训练和上学期的相似，在大家的空余时间尽可能多的安排训练时间，以满足广大社员的要求。此次训练包括每周二、五下午及周六上午的训练(后期周五下午因为人少而取消) 经过一个学期的对平时会员参加跆拳道训练的观察，我们可以看到每周六是参加训练的新生人数最多的，其余两次训练时间因为有些会员要上课所以训练人员相对来说比较少，这是在预料之中的。在本学期我们仍旧安排了一些助教指导并和大家一起训练，并且由获得黑带一段的学长作为教练来授课，这不仅体现了我们社团的专业程度，而且保证了学员系统的学习跆拳道。在这期间，无论是教练、助教还是新生都认真刻苦，力争做到最后，继承和发扬了跆拳道的精神。虽然训练很艰苦，但仍有很多同学坚持了下来，我想对于他们来说这是一次锻炼自

己意志力和耐力很好的机会。在本学期末的腰带考试中，有10名新生顺利通过了考带，晋级为黄带，这是很值得庆贺的事，不论对社团也好，对他们个人也好都是一次新的飞跃，一种振奋人心的鼓舞，为他们以后再接再厉打下坚实的基础。

作为我们社团的特色，在本学期品势、道操、特训三个集训队都进行了招新。在常规训练之外，队员们从特训中获得了更多有关跆拳道的知识。这有助于他们对跆拳道的认识和加深对跆拳道的理解。同时由老生组成的starteam进行了重组，大家都遵守st队的规章，按时进行训练，严格要求自己，为考黑带做最后的冲刺，在这里预祝他们能够成功。

三、表演方面

对于社团来说，我们不仅要锻炼我们的会员，让他们深入学习跆拳道，而且要让更多的人认识和了解跆拳道，因此，参加各种晚会，上台进行跆拳道的表演是必不可少的。在这个学期里，我们参加了学院的迎新晚会、跟随学校老师去社区进行表演等。每一次表演，对于我们的社团来说都是打响知名度，用表演震撼观众的不可多得的契机。

作为本社的重点和亮点，它充分表现了社团的活力及能力。对于台下的观众来说，每一次表演都是一场视觉盛宴，一种心灵的震撼;而观众的欢呼及掌声，对于那些经过平日里严格而且艰苦的训练的表演者来说，是对他们表现的肯定和回报。在此，对他们为社团做出的贡献表示万分的感谢，也希望社团的新生们能像他们学习，在今后的表演和比赛中再添辉煌，使本社再创佳绩。

四、交流方面

本学期我们组织了很多活动来增进新生和老生还有新生和新生之前的感情，其中包括组织新生观看跆拳道题材的经典电影《旋风腿》及一些特技视频和举办内部新老生篮球友谊赛。这些活动都举办的很成功，达到了预期的效果，进一步地拉近了老生与新生之间的距离，增进新生之间的感情，融洽了跆拳道社这个大家庭的氛围，并有效促进社团的凝聚力，为以后更好的合作打下坚实的基础。

一个学期的时间是如此短暂，似乎招新还是昨天的事情，相聚总是这样显得珍贵。在这一个学期中我们每个人在一起共同经历了社团的风风雨雨，有欢声笑语，也有遗憾叹息，每一分，每一秒都见证了大家的努力，大家的付出。每一个活动的成功举办都饱含了大家的心血，社团正是因为有了大家，才如此充满青春和活力。在202\_年我们为社团谱写一段温馨愉快，而又辉煌的乐章。面对即将到来的充满未知的202\_年，我们已经做好了准备，以最高昂的斗志，最饱满的姿态迎接新的挑战，我们都坚信，社团的明天会更好! 第：跆拳道部工作总结

本学期的工作快要结束了，在这将要结束的一学期里，在协会会长和跆拳道部教练员的共同努力下，我武术爱好者协会跆拳道部的各项工作都比较顺利的完成了。

本学期工作比较多，首先要做好迎新工作，涉及到迎新宣传、展台值班、现场表演等。为更好的宣传跆拳道，我部门组织人员在新生军训时进行慰问演出，以期吸引新生视线、激发新生兴趣，确保招新会员数量可以完成。但在慰问演出中的表演效果不尽理想，以当前的训练方法及训练质量很难保证演出的观赏性。需在之后改进。

迎新工作结束之后，进行新会员动员大会，会长首先发言，激起大家无限的练武激情和豪迈之情，在指导老师发言之后，由各部长依次发言介绍各部门情况，为招干做前期宣传准备。同时，也增强了我个人的综合素质，锻炼了我的勇气和胆量。

接下来就到了招干的工作。各部长事先想好问题，为了协会以后的发展，大家的工作都比较细致。但应聘干事的会员不多，现场秩序有点混乱，前期宣传不到位，需要我们以后不断加强和改进，以吸收更多的优秀人才，促进武协更好的发展，从而能让更多的人体会到武术的魅力，促进大学生的健康成长。

我部门主要活动为跆拳道常规训练。考虑到各社团成员白天需要正常学习，不耽搁大家周末休闲时间，把常规训练定位每周一、周三晚上7点到9点。常规训练中，由孟兵、关博文、李婷、俞晓等教练员对会员进行跆拳道教学，训练教学按照预先制定的方案，由浅入深、从基础到复杂的动作教学，促使活动有条不紊的进行。对于基础薄弱的同学，我们亲自示范、细心教授。在活动中，大家提高了自身的跆拳道水平和对跆拳道精神的理解，增进了彼此的友谊，增强协会凝聚力和内部凝聚力。

我部门也积极为协会出力，积极参与值班和后勤工作，在举办大型活动的时候，积极的贡献自己的力量，促使活动更加顺利、圆满的进行。

但我们的工作也有许多不足。在迎新前，我们宣传时的慰问演出状况不容乐观，按此发展不知今后将如何表演。在常规训练中，会员的流失程度较大。前期没有接管跆拳道部，没跟部门干事进行很好的沟通交流。这些都需要我不断加以改进，以期在下学期做的更好。

总的来说,本学期我跆拳道部，继续继承以往积极务实的优良作风，宣扬我协会强身、健体、勉行的宗旨，积极参与校内外活动，锻炼自己身体素质，宣扬中华民族传统武术文化，丰富校园文化，使大学生活更加精彩!

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！