# 踏拳道工作总结(通用46篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-04-20

*踏拳道工作总结120xx年在不经意间已从身边滑过，回首这一年，我收获了很多也积累了不少的工作经验。在领导的带领下以及同事的帮助下，我尽职尽责地完成自己的本职工作。作为公司一名前台文员，我深知自己工作的重要性，因此工作期间不断完善自己的工作能...*

**踏拳道工作总结1**

20xx年在不经意间已从身边滑过，回首这一年，我收获了很多也积累了不少的工作经验。在领导的带领下以及同事的帮助下，我尽职尽责地完成自己的本职工作。作为公司一名前台文员，我深知自己工作的重要性，因此工作期间不断完善自己的工作能力，力求做到更好。现把这一年来的工作情况总结如下：

>一、对待工作一丝不苟

前台文员日常的工作内容琐碎且无趣，这就需要我踏实且谨慎完成工作，尽量减少产生麻烦。记得有一次制作到访人员表的时候，粗心填错了日期，对公司后续的审核造成了许多不必要的麻烦。经过这次失误之后，我吸取了教训，在以后的工作中更加仔细地完成每一项任务。

>二、尽心尽责，无怨无悔

认真做好本职工作和临时性工作，正规、规范的管理各类表格，同时为了解除上级的后顾之忧，在的直接领导下，积极主动的做好日常内务工作。

1、耐心细致地做好日常工作：负责来电的接听以及咨询工作，认真记录重要事项并及时传达给相关区域主管，不遗漏、延误;负责来访客户的接待工作，保持良好的礼节礼貌;负责各种文件的分类存档及每天收发公司邮件。

2、文件管理工作：随时制作各类表格、文档等，同时完成领导及各位主管交待打印、扫描、复印的文件等。对于主管完成的各种检查报告、培训记录、会议记录等已及时进行分类归档，以便查阅和管理。

3、员工档案整理工作：将在职员工和离职员工档案进行分类存档，每月新增报盘之后及时整理新员工档案并及时更新存档。

>三、不足之处

在这一年的工作中，我一直严格要求自己，认真及时做好领导布置的各项工作，对于工作中遇到的问题虚心向领导和同事请教，不断提高充实自己。我现在已经能够较好地处理本岗位的日常工作及其他一些相关工作。当然，工作中也存在不少问题，如做事不够细心，填写报表时没有仔细核对;缺乏积极主动性，只是为了完成工作而工作;工作不是很扎实，忙碌于日常小事，工作没有上升到一定高度。

>四、20年工作计划

除了会改正上述的不足之处外，我还会更加努力，在20年做到以下要求：

1、积极做好日常保障工作：

①维护好办公室的干净整洁工作;

②做好各类邮件的收发工作;

③认真、按时、高效率做地做好领导交办的其它临时性工作。

2、提高个人修养和工作能力：

①继续加强学习公司的文化理念及系统培训;

②多向领导和同事学习工作经验好的方法，快速提升自身素质，更好的服务于本职工作;

③加强与人的沟通协作能力。

20年已经过去，20年我将严格要求自己用心做好每一项工作任务，虽然我还有一些经验上的不足和能力上的欠缺，但我相信努力就会有收获，只要公司之间彼此多份理解与沟通，相互配合，相信的明天会更好。

**踏拳道工作总结2**

在孩子们的欢声笑语中新的一年来临了，学前班班主任工作反思。回想这学期的点点滴滴，颇感欣慰，孩子的每一点进步都倾注了老师的心血，当然更离不开家长对我们工作的支持和配合。现在我就对这一学期的班级工作做如下总结学前班教学总结与反思：

>（一）政治思想方面

能够积极参加园里组织的政治学习，认真记笔记，数量足，内容丰富。积极参加团里组织的各项活动。热爱集体、团结同事、乐于帮助同事进步、尊重老教师、对待幼儿有爱心。严格遵守学校里的各项规章制度，不迟到、早退。

>（二）教育教学方面

在教育教学的实施中，从活动内容的选择，组织形式、方式的采用上，都力求突破，以“人文教育”为出发点。我们三位老师认真组织幼儿的每一次活动，通过多种形式开展教学活动，让孩子在快乐中学习。注重培养幼儿良好的学习习惯，让幼儿能主动学习，多给他们表达的机会。幼儿逐渐积极参与、互动、探索，学习热情较以往越发浓烈，展现出无限的学习潜力，旺盛的求知欲。在每一次的教学活动我们都让每位孩子举手回答问题，在一次次的鼓励下，许多小朋友在上课时都能集中注意力了。当老师提问时，有些小朋友就会用求救帮助的眼光看着我们，这时当我们给孩子一个鼓励的眼光时，这时有的孩子就能勇敢的举起小手。在培养幼儿社会交往能力方面，引导幼儿自主自由活动，与小学的哥哥姐姐交流，大胆表达自己的想法，提高语言交往能力。同时我们还根据教学不断地变更材料，经常丰富、充实户外活动内容，激发幼儿的学习、探索兴趣。通过一学期的活动，幼儿养成了良好的活动常规和与同伴分享、合作的习惯，动手能力、想象力、创造力也大有发展。

>（三）班级管理方面

学期初，幼儿的情绪较不稳定，少部分幼儿还存在入园情绪不稳，娇气、依赖性强等现象；一部分幼儿早晨来园的晚，晨间活动不能够参加，而且上课也少上一节。这就使得班级幼儿各方面能力水平存在很大差异。针对这一现状，我们将班级前期工作依然放在提高这几项工作上：培养幼儿良好的生活习惯及生活自理能力，特别是对待来园晚的幼儿，自理能力较差的幼儿。我们进行重点培养，在我们共同的努力下现在班级幼儿的整体水平都有了很大的提高，本班幼儿有个共同的缺点就是不善于表达。（其中有两个孩子是第一次上学前班，各方面都比较弱，但期末他们都有个不小的进步）在学期末的时候我发现了这个问题的严重性，我就开始从日常的生活活动开始慢慢的渗透，培养幼儿热爱幼儿园、热爱班级、热爱老师，喜欢老师他们就会对待日常生活中的每一件事情都会产生兴趣，现在再也没有以前那种：提问幼儿十句话也不会回答一句的现象，见到其他班级的教师也不主动问好。这种现在都没有了，他们活泼、天真、热情的天性已经表现的很强烈了，我现在说的最多的一句话就是，我真的为我的孩子们而感到高兴和自豪。

>（四）家园共育方面

家长工作也是我们教育的一个重要部分。我班的家长基本都在外地创业，没有时间和精力来关心孩子的学习问题，只有老人带着孩子，这让我们的工作带来很多困难，但我们还是很有耐心的和老人沟通，共同促进孩子多方面的认知发展。开学初，我们主要是和新生的家长们沟通，详细介绍。耐心、细心地回答他们的疑惑，让家长们全面、深刻地了解本学期班级、老师的工作目的及工作方法；为了让家长更了解我们的工作，配合我们的工作，我们只能通过口头传递他们的孩子在学校的学习情和生活情况，让家长更加放心把他们的孩子放在我们学校学习，生活。

>教学反思：

当然在我们的工作中还存在着很多不足之处。其中一点是，家长总是问我们为什么没给孩子布置作业，其实现在我们重视的不是回家的作业，而是幼儿在情感，态度，知识，能力，技能等方面的发展，并不是停留在书面上的多少作业。转变农村家长的这个观念至关重要。这需要我们教师努力去改善。因此我在以后的工作中我会不断实践和总结，争取将这份工作做得更好。

**踏拳道工作总结3**

>一、指导思想：

在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素,理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标;订出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量.

>二、教学目标：

教学目标：

1、了解跆拳道运动的起源，知道一些简单的跆拳道规则。

2、对跆拳道运动产生兴趣，学习跆拳道品势:(太极一章、二章)及基本技术：前提、横踢等基本动作技能。

3、在学习中充分展现自我，体验成功的乐趣。

>三、跆拳道训练内容：(对象：年龄8-13岁身体健康的少年儿童)

(一)、跆拳道礼仪及精神气质的培养：将跆拳道的精神礼仪、廉耻、忍让、克己、百折不屈贯彻在教学中。

(二)、跆拳道品势:(太极一章、二章)

(三)、跆拳道基本技术：前提、横踢

(四)、跆拳道技术训练针对少年儿童特点特别编制课程:身体柔韧性训练、身体协调性训练、腿法基本功训练、跆拳道套路训练。

(五)、一般身体素质和专项身体素质的训练：一般身体素质分：力量、速度、耐力、柔韧、协调及灵活,通过身体素质的训练锻炼学员的心肺功能、四肢的力量等综合身体素质，通过一段时间训练学员身体素质均有很大提高;专项身体素质分：身体旋转能力、爆发力、空中方向识别能力、击打和抗击打能力、心理抗恐惧能力等等!

(六)、意志品质的培养：在训练过程中锻炼学员坚忍不拔的意志品质和奋发向上的运动精神。

(七)、综合防卫训练：定期聘请专家教授防身自卫的方法和青少年遇危急情况的心里对策。

1、礼仪：跆拳道的礼仪有内外两种表现形式，一种是外在的表现形式，是以行礼的方式来表现出来的，另外一种是内在的表现形式，是发自内心的一种表现形式，表现出了人的自身修养。跆拳道中的敬礼，是表示尊重长辈、礼貌、友好、谦虚和感谢，是一种内心思想的外在的表达方式。跆拳道的敬礼要求是：身体面向对方，并步直立，两臂自然置于身体两侧，上体前倾15度，头部前倾45度，目视地面稍停后，还原成直立姿势，行礼完毕。

2、讲解跆拳道是什么意思：跆字，意为像台风一样猛烈地、强劲有力地、跳踢的脚;拳字意为拳头，是用来进攻的武器;道字，意为人生的正确道路。

3、准备活动:活动各个关节从头到脚.头部运动.肩部运动腰部运动膝关节手挽脚碗。

4、热身动作：原地的左右踢膝、抱膝跳、高抬腿、俯卧撑左右踢膝、各做10次。

5、压腿：分为2组原地做先放松下4八拍2双脚并在一起身体我前俩手尽量放在自己的脚心里面.3右腿放在左腿上活动脚挽4交换方向5双脚分开左右压腿6压跨最后就是踢腿..集体1正踢2里合3外摆各3次。

6、休息或游戏5分钟。

7、腿法：前踢踢分为3小部分1提膝2弹出去收腿3落地收回分组给小朋友一个表现的平台复习上面的所学的动作。

**踏拳道工作总结4**

经过接近三个月的教学，我的篮球体育课圆满结课了，经过这半个学期的学习，感觉受益良多，既锻炼了身体，又锤炼了意志，学到了科学的锻炼方法，感觉收获很大。

最开始对于跆拳道的认识只是电视上有关跆拳道帅气的表演视频，只知道跆拳道是一项韩国的格斗术，以腾空、和旋踢腿法而著名，其他的并没有太多的了解。

但是通过一个学期的学习，我了解到跆拳道并不仅仅只有这些，他不但是一门武术，一门健身的的格斗术，他还能培养练习者坚忍不拔的品质，并且非常强调礼仪的重要。

跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

通过这个学期的学习，我基本掌握了前踢、横踢、侧踢、后踢、下劈等动作的技术要领，对跆拳道的技术纲领有了基本的了解，同时锻炼了自身的柔韧性，这是其他欲动所不能达到的效果，虽然压腿的过程有点痛苦，但所谓一份付出一份回报，我们收获了更加灵活的身体，和更加坚韧的精神状态。

通过这学期的体育课学习，我体会到，其实除去对身体上的锻炼，跆拳道更重要的也是对我们心理上的磨练，对我们意志品质的考验。我想，这或许正是我这学期体育课最大的感悟以及收获吧。

**踏拳道工作总结5**

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，也培养了其忍耐，克己，礼仪，廉耻，百折不挠的跆拳道精神。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、令人信服的技艺赢纵观本学期的工作，我们始终认真制作了工作计划。经常与学校和家长沟通，了解学生的身体和心理的发展情况。

同时我们也将努力做好下半年的工作计划，工作计划也始终坚持以下几点：严格做好教育教学工作；要坚决施行计划，做好上课前的准备工作。这样才会让学生得到合理的锻炼，达到事半工倍的效果。

总之，未来的路还很长，虽说现在跆拳道教学已经取得了学校和家长的认可，但同样的工作也绝对有深度挖掘的潜力，同样的岗位也有做好做坏之分，这不仅需要完善的制度体系来约束，更重要的应该是注重自身的提升，我们时刻需要蓄势待发，因为改善具有持续性的特质，它应该没有终点。在今后的教学工作中将继续努力，更上一层楼！

**踏拳道工作总结6**

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。

**踏拳道工作总结7**

>一·黄带学员教学内容

1.基本手型

1）插掌插掌可分为平插掌和竖插掌。平插掌主要用于攻击对方的眼睛和喉结；竖插掌主要用于进攻对方的心窝。发力要领同于马步冲拳。

2)掐掌掐掌用于掐击对方的咽喉，品势中见于高丽品势。发力要领同于马步冲拳。

3）内手刀发力路线等同于中内格挡，用手的掌根砍击。主要用于进攻方的颈部动脉和腹部。

4)手刀外截手刀侧击主要用于进攻对方的喉结，杀伤力强。

2.冥想

坐立姿势开始眼睛闭上，调整自己的呼吸和心跳。跆拳道的至高境界并非击倒他人，与人争强好胜，而是不断地挑战自己努力提高自身的技术和修为。冥想并非随意的坐立，冥想目的在于提高个人的精神修为。

3.横踢

横踢是跆拳道实战腿法中运用做多的腿法，也是练习形式和手段非常多的腿法。少儿实战训练应以横踢为主要训练内容。

1）横踢的教学步骤手扶栏杆或同伴的肩膀做提膝和转脚（髋）练习（中间腿不落地）10次一组左右各两组。

2）动作熟练后可将提膝和转髋同时完成。10次一组左右各两组。动作熟练后可离开栏杆或同伴独立完成此动作。

3）提膝和转髋同时完成后可加上踢收腿动作的练习踢腿有力，收腿放松。 4）进行横踢的完整动作练习（空击动作）5）进行横踢的脚靶练习和护具练习

6）进行横踢和步伐的组合练习，横踢和横踢的组合练习。

4.横踢的素质训练1）控腿训练

控腿主要有两种形式收小腿的控腿和直腿的控腿。1~3分钟一组左右各两组。成收小腿的控腿动作姿势向前跳动作弹踢动作。此动作难度较大，需在初步掌握动作的基础上练习此动作，绕道馆一圈。

2）速度耐力素质训练

进行横踢接横踢的组合练习有踢靶的形式和蹲起连续击打的形式，50次--100次一组两组。横踢是少儿跆拳道比赛中最最常用的腿法，左右横踢更是少儿比赛中的主要组合，因此左右横踢得组合是少儿竞技跆拳道的重要练习内容。练习时施加压力，强制性完成同时要可以培养他们吃苦耐劳的精神品质。

5.下劈

下劈是跆拳道实战腿法中运用做多的腿法，也是练习形式和手段非常多的腿法。

直腿下劈

先进行正踢腿的热身在进行下劈的完整动作练习注意练习时转髋发力和脚的形状。落地要控制住，不能落地太猛。

屈腿下劈

起腿时屈膝起腿。小腿高举过头。

6.前踢

黄带学员应继续学习和复习前踢腿法，在前踢基础上学习跳前踢的进攻和反击。前腿跳前踢后腿跳前踢外前踢腾空前踢此动作不仅可以巩固前踢还可以发展学生的协调性，一般采用行进间的练习手段。

7.技巧动作

跳跃类：交叉跳

协调类：腾空冲拳腾空砸肘腾空后踢正向和背向的前踢腿跑交叉步

8.防身术·擒拿术

A衣领被对方单手和双手抓住的解脱和反击方法B抓对方同侧手擒拿对手并攻击的方法

9.基本步型

弓步下。中。上格挡一步对练（上段)

10.竞技步伐

上步，撤步前滑步接上步前滑步接前滑步前滑步接前滑步接后滑步上步接后滑步弹跳步虚晃步法一种

步伐练习时注意步法放松节奏不能乱步法在跆拳道实战中十分重要步法组合练习时应模拟真实的实战环境，分析成功的得分案例，并学习。

11.太极二章太极二章是八卦中表示兑（流水）的动作。始于低挡、直拳、前踢，结束于脸部格挡。这是人的思想虽然显出柔弱却保持强壮的阶段，因此呈现出微笑与美德。这些动作要做得虽温柔但有力，因此是柔中有刚。黄带学员有一定得品势基础学起来较容易，在平时的练习中注意复习，并纠正和改进不规范的动作，使学生的品势水平有一定的增长。

12.体能训练方法

在白带学员练习的基础上增加练习的数量或增加练习的组数。

发展腿部力量：弹跳步1~2分钟一组换势后各两组。

原地蹲起30次一组·两组单足跳1分钟·两组跳绳2~3分钟等等

13·跆拳道知识

跆拳道的创始人是谁？跆拳道中白色道带和黄色道带的含意？基本韩语，道馆安全知识。

14·师范要求

A;教练员教授学员的技术必须是正确的.不顾没有传授实力，俨然像有权威的师范诱导善良学员走向歧途，却不觉羞耻的教练是绝对不可以使用的。

B除特别事件外不得在道馆外穿着道服做其他事情，不得对道馆的声誉造成不良影响。

C教练员必须在上课前15分钟内到达道馆，提前5分钟换好道服进入道馆，有事应提前请假，便于馆长进行教练员调整。

D儿童少年骨铬承受压力和肌肉拉力的功能都不及成人，容易发生弯曲变形。因此，为防止他们脊柱、胸廓、骨盆及下肢骨变形，除在他们的日常学习和生活中，使他们养成正确作息姿势的习惯外，在跆拳道锻炼中也应注意要求他们形成站立跑跳的正确的站立跑跳姿势。

F提醒自己和学生保护好个人的物品，在下楼时注意安全，不要拥挤。回家过程中注意交通安全。

**踏拳道工作总结8**

每个星期六下午和星期日上午我都去学跆拳道。现在我已经是黑带一段了。来到道馆，教练先给我们做热身，跑步，然后练基本动作：踢板，练新的脚法，套路以及打搏击。有时候我还教不会的同学。我刚刚开始学跆拳道的时候很害怕，不想去。爸爸妈妈一直鼓励我，现在我觉得跆拳道是一种对身体很好，还可以防身的体育运动，我很喜欢它。考黑带那天，我发高烧到度，但我很想考黑带，所以多喝水和做热身运动使身体出汗。考试了，先考套路，我打的动作很有力，很规范，虎虎生威。到破板，我连续踢破四块板：左脚横踢破块，右脚横踢破一块，前脚横踢二块。因为前脚横踢的是两块合在一起的板，很厚，我踢了很多下还踢不破，我继续练，我踢了很多下才踢得破。我终于考到了黑带一段，爸爸妈妈夸奖我说：“你真棒。”我开开心心回家了。

**踏拳道工作总结9**

我们将在平时组织各种活动，例如周末广场，发扬跆拳道的魅力，不断的学习吸收跆拳道文化的精髓，以更加自信和优秀的身影走进大学的文化校园，为所有跆拳道爱好者及武术爱好者带来快乐。

>1、活动目的：

（1）培养同学们的武术水平，提高学生自我保护能力。

（2）感受跆拳道的魅力和快乐，促进学生身心发展。

>2、活动时间：每周2、周4及周5

>3、活动地点：南校体操房及新校活动中心

>4、活动日程：

第一阶段

培养会员兴趣：跆拳道的起源，相关背景的介绍，著名黑带的了解等。

第二阶段

基本礼仪学习。

第三阶段

基本功的训练：基础脚法的训练，拳法的训练。

第四阶段

太极八章的练习。

第五阶段

特技，组合动作的练习、配合。

**踏拳道工作总结10**

跆拳道是发源于朝鲜的武术。它是一门渗透着魅力、一个跃上奥林匹克山峰、登上世界运动舞台的东方搏击术；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。通过跆拳道选项课的学习和练习，可达到以下目标：

1、技能目标：掌握跆拳道的基本知识，基本技术和修练方法，培养对跆拳道的兴趣，养成自学锻练的好习惯。

2、生理健康目标：提高学生的心血管系统的机能，改善各内脏器官对运动的适应性。

3、适应社会的目标：跆拳道崇尚礼仪，它“以礼始，以礼终”的礼仪规范和互帮互助的精神使得一个人在练习跆拳道的过程中内在修养逐渐得到提高。学习跆拳道还是一种对勇气及毅力的锻炼，因此练习它不仅能提高人的身体素质，而且能训练一个人勇往直前的魄力以及坚韧不拔的毅力。同时，能强化学生的爱国精神，提倡礼仪、廉耻、忍耐、克自己和百折不挠的精神品质。

上好一堂合格的课，使课堂教学不仅能提高学生身体锻炼的生理效果，使体育课教学效果事半功倍，在总结了数年实践教学的基础上认为还应该注意下列几个问题。

第一，课的内容要科学安排：根据教学计划及不同学生的生理特点，使教学内容能全面增强学生体质，就一堂课而言，也应尽可能使内容全面些，有专项技术教学也有基本身体素质教学，有速度练习也有力量性练习等，避免一堂课全是一个内容，甚至几次课连续上一个内容，使学生局部肢体负担过重，也不利促进学生身体的全面发展。练习内容手段的选择上也要符合年龄特征，如过重负重练习容易使学生身体受到损伤。

第二，运动量要合理：如果课的运动量太小，锻炼后对身体各器官影响太轻微，这就达不到增强体质的效果；如果运动量过大，学生过分疲劳，一方面影响健康，另外也使恢复过程延长而影响下一节课的学习，因此运动量一定要合理，一般以平均心率能达每分钟120—xx0次(或130—150次／分)为妥。当然还要根据不同项目而有所差别。

回望20xx年，我将继续发扬做的好的方面，不断修正不足的方面。在即将到来的20xx年我们会再接再厉，提升自我思想品质，业务能力和合作精神，着眼新实践、适应新要求，以昂扬向上、奋发进取的精神状态和艰苦奋斗、求真务实的工作作风再创佳绩、再铸辉煌，为20xx年海石学校跆拳道跆拳道教学做出力所能及的贡献。

**踏拳道工作总结11**

公司前台这个工作岗位是琐碎、繁杂的。我根据实际情况进行合理分工、合理安排，认真落实岗位责任制，确保工作井然有序；还要创造性地工作，不断探索工作的新思路、新办法和新经验；同时增强工作创造性的同时，我一定注意办事到位而不越位，提供服务而不干涉决策，真正成为领导的参谋助手，成为上、下沟通的.桥梁。

不知不觉已经加入公司两个多月了，刚开始我对公司的运作模式和工作流程都很生疏，多亏了领导和同事的耐心指导和帮助，让我在较短的时间内熟悉了工作内容，自己的职责所在，点点滴滴都让我在工作中进步，受益匪浅。在过去的两个月里，虽然没有轰轰烈烈的战果，但也取得了一定的进步。现就进入公司以来的工作情况向领导作简要汇报：

>一、前台日常工作主要包括

1、负责前台电话的接听和转接，重要事项认真记录并传达给相关人员，做到不遗漏，不延误;

2、负责公司会议室的卫生清洁及桌椅摆放，并保持整洁干净;

>二、行政工作方面

行政工作是繁琐的，小到复印、扫描、传真、发快件、印名片、文件的保管、协助技术部工作人员打印、整理、装订标书等，每一项工作的完成都是对责任心和工作能力的考验。

>三、人事管理方面

1、落实相关人事管理制度公司的考勤统计工作由我负责，在执行过程中，严格遵守公司的规章制度，做到实事求是的统计考勤，每月初以统计数据为依据制作考勤统计表，并及时交由财务制作工资表。

2、人事相关资料严格执行公司的规章制度，填写《应聘登记表》《入职简历表》等做好、入职员工的档案管理。填写《派车单》《请假条》等做好公司规章制度的贯彻执行。

新的一年对我们来说意味着新的机遇与挑战。针对这两个月工作中存在的不足，在新一年的工作中，我需要做好以下几个方面的工作：

1、做好办公室内务工作。注意办公室内的清洁、保洁;注意打印机、复印机等办公设备的保养;努力做好自己自己的本职工作。

2、在日常工作中注意收集信息，以备不时只需。例如快递公司的名片等。

3、处理好日常行政管理管理，协助领导不断完善各项规章管理制度，使公司趋于规范化的管理。

4、加强业务知识的学习，深入了解公司的产品，以便能更好的协助领导及销售人员的工作。

作为一名前台行政工作人员，需要掌握的知识还很多，在以后的工作中，我会努力向身边的同事学习，进一步提高自己的理论水平和业务能力。最后感谢领导能够提供给我这个工作平台，是我有机会和大家共同提高、共同进步;感谢每位同事对我在这段时间里工作的热情帮助。虽然我还有许多经验上的不足和能力上的欠缺，但我相信，勤能补拙，只要我们彼此多份理解、多份沟通，加上自己的不懈努力，相信公司明天会更好。

**踏拳道工作总结12**

不知不觉，担任高一音乐教学工作已经半年。现在，我将本学期高一音乐教学工作总结以下几个方面，以便今后更好地开展工作，弥补不足，精益求精。

>一、师德表现

关心集体，以校为家。响应学校号召，积极参加学校组织的各项活动，注重政治理论的学习。配合政教处、年级组搞好各种活动，抓住每一个学习的机会提高自己的业务水平。关心热爱学生，做学生的好朋友。

>二、音乐教学

努力通过高中音乐欣赏课陶冶情操、激发学生对美的爱好与追求。坚持以审美教育为核心，注重培养学生对音乐的兴趣、爱好及情感。以学生为主体，让学生在愉快的音乐实践活动（听、看、唱，讨论、联想、想象及律动）中，主动地去发现、去探究，去感受音乐、理解音乐、表现音乐，并在一定基础上创造音乐。高中音乐欣赏课还加入了一项让学生自己介绍音乐，表达自己艺术见解的实践活动，这也使学生的能力得到了锻炼。同时，关注音乐学习方式的变革，处理好培养审美能力与学习知识技能之间的关系；进而培养学生的审美能力，提高音乐鉴赏水平，从而完善人格。

>三、课堂教学

本学期的音乐课以音乐欣赏为主。既弘扬我国的民族音乐文化；也重点介绍世界音乐文化以及音乐文化与其他人文文化的同构关系，有益于开阔学生的文化视野。为了使学生能轻松、愉快地上好音乐课，经常采用鼓励的方式使学生表现出良好的品质。努力做到用好的课堂设计来吸引学生的注意力。对于破坏课堂秩序的行为也进行了善意的批评与纠正；力求给学生一个较为宽松、和谐、欢快的学习音乐欣赏环境。

>四、课外活动

为了更好地培养学生对音乐的兴趣，国庆节在高一年级开展了“迎中秋颂祖国”红歌赛；元旦以班级为单位开展综合音乐会，既展示个人特长，同时也分享了艺术的愉悦。

本学期组织起了高一音乐兴趣班，在课余时间对学生进行辅导，主要以培养兴趣为主，从中发掘人才。

>五、不足之处

在教学过程中，自我感觉存在不足之处就是侧重了情感、兴趣的培养，忽略了高一新学生对基本乐理知识的掌握参差不齐，只有更好地掌握了乐理知识才能更深层次地感受、理解音乐。

>六、其他

我经常利用课余时间去收集各种音乐文化资料，以便让学生能多听、多看、多接触优秀的作品，从而增长见识，并获得更多美的感悟。在条件允许的情况下，让学生适当地接触一下电脑音乐。此外，我还很注意自身的学习。如：参加学校的音乐教研活动；练习专业技能；阅读一些音乐、教育、文化等方面的报刊、杂志；参加茂南区合唱团，和团员一起学习共同进步等。

除了音乐教育工作以外，我还分管了团委宣传部的工作，工作期间我尽心尽力，按时完成本职工作，认真做好领导指示的任务，尽管有时候没能做到尽善尽美，但我一定继续努力，争取下个学期做得更好。

**踏拳道工作总结13**

时光飞逝，转眼就到了期末了，回想这学期，跆拳道队的队员收获甚多。在校领导的正确领导，全校老师们的关心支持下，校跆拳道顺利的开展活动，获得了大家的好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。下面我将从以下几个方面来对我的工作进行

一、跆拳道是以丰富学生们的课余生活，强身健体为目的，同时也为热爱跆拳道的学生提供了学习交流的平台。我校的训练形式以道馆模式（动作的规范、体能的强化）为主，其他形式为辅。

二、工作概况：

（1）校队成员：校跆拳道队的孩子们来自各个班级，参差不齐，但是这并不影响他们对跆拳道的热爱。学生们训练时的刻苦认真、百折不屈的精神，让我感到非常欣慰，有了他们的投入，校跆拳道队也变得越来越有活力。

（2）组织方面：我是跆拳道队的老师，付继荣老师担任班主任。校队在每个学期都会招进新队员，虽然他们来自不同的班级，但我们认真负责的掌握了新成对员个人信息。在校领导带领下，在孩子们的积极配合下，我校跆拳道队积极参加校各项活动，并且取得不错的成绩。在本学期六.一活动中，校跆拳道队的精彩表演得到了领导、家长、老师和同学的认可。这与老师们的支持和同学们的努力付出是密不可分的。

（3）训练方面：在平时训练中同学们认真刻苦，在教练、付老师和我的带领下学到了跆拳道的精髓━━礼仪。教练耐心的教学让队员们都很感动，总是精益求精，都是手把手一对一的教学，特别是表演节目更是花了不少心思和精力。

三、期末总结：

首先，感谢校领导给予的大力支持及对我的信任。我会更加努力的管理好校队，让它发展的完美。其次从下学期开始，我将继续发扬上学期的优点，补足缺点，继续以训练为主，积极参加学校各项活动。使训练更加全校化、正规化。多吸收一些新兴力量，让我们双江小学的跆拳道更加出色，将会继续发扬跆拳道精神──礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈。搞好基础训练，为双江的明天添上一笔。

**踏拳道工作总结14**

今天在跆拳道专项课上我们学习了边角技战术，并且经历了亲身实践，课后我作了如下总结：

首先，要稳定情绪，不要因为被逼到边角而慌张，要从心态上放松，规则还是允许出边界线的，最坏出去警告一次，警告一次不扣分；然后要冷静地分析场上的形势，根据不同的形势采取不同的技战术。我总结了以下几点处于被动地位有效的应对技战术：

一、贴绕的打法。当对方距离我的距离较近时，在对手进攻的同时以臂格挡，并且向对方贴近，以对方为轴心向场中央绕，摆脱自己的不利地位，并举手示意裁判因为护具松动从而暂停比赛进行休息与思考。同时过程中如果可以的话，可出拳迎击，可以成功的化被动为主动，并可以得到有效的分。

二、迎击。此种方法应用于与对手的实战距离为中距离，利用对手此时急于进攻的心理，防守意识下降，借机看准时机打迎击。

三、利用后旋、后踢等旋身技术。靠近边角时，背后没有过多的空间来后撤，但是可以施展后踢、后旋，在有把握得分的情况下利用后旋、后踢来摆脱不利的局面是可行的。

四、后摆反击。被对手逼进边线，首先使用横踢技术进行对对手的引诱进攻，当对手使用下劈等单一腿法进攻，使用后摆进行反击，对手打不中最好，可以尽量使用后摆得分，马上倒地换分，重点在于后摆的使用能力和控制能力。

总之，在战术上多用假动作、步伐调动对手。也可以用一连串组合打个反冲锋，面对实力强大的对手，如逃脱不了边角，进入了边角对峙状态，要根据自己的特点，组织好反击动作不能总是消极后退，如不能组织起有效的反击，也可以积极主动的贴靠对手，不给对手起腿的机会，等裁判暂停比赛。当然，进入边角，利用对方着急，可以给予反击、迎击。

**踏拳道工作总结15**

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，大家都有一定的收获。这学期跆拳道课上，我们学习了跆拳道的礼仪，基本步法和腿法。在这一学期的课程里，孩子们不仅学到了跆拳道的的相关知识及技能，而且还认识到学习和使用跆拳道就必须要遵循“武德”。通过一学期的学习，认识到跆拳道不仅仅是一门防身的武术，而且可以起到锻炼身体、培养坚韧不拔的意志的作用。

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、管理方面：

每次活动时要认真组织，注意文明礼仪、纪律卫生，加强安全教育，避免发生安全事故。

>二、训练方面

要根据社团成员实际情况而定，最好是社团活动时不同水平的人有不同的训练科目，让大家都能有所收获。且社团不要光练功，在训练中应注意：首先，在枯燥的训练中加入多样化元素，穿插游戏和竞赛，避免单调。其次，多采用直观教学法，如动作示范，观看光碟、模型等，多采用简单易懂和形象生动的语言或口诀等形式进行讲解。最后，注意安排短暂休息，使学生情绪饱满，精力旺盛，不易疲劳。

另外，在训练时，充满活力的孩子们体能训练不够、没有达到极限，需要进行大量的体能训练，社团将从安全等角度综合考虑，在下期将视情况而定改变体能训练模式。

跆拳道虽然腿法很多，但主要还是以前踢、横踢为基础。前踢和横踢虽然简单易学，但若要做好却是非常困难的。要真正把这些做得非常出色，就必须有扎实的基本功和良好的身体素质，所以跆拳道的基础训练就显得非常重要。

感谢领导给予我们这个平台，我们会更加努力的管理社团，让社团发展的完美。

**踏拳道工作总结16**

>1．在日常事物工作中，我做到以下几点：

（1）协助各部门做好了各类公文的登记、上报、下发等工作，并把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入贴好标签的文件夹内，前台工作总结。

（2）做好了各类信件的收发工作。

（3）做好低值易耗品的分类整理工作。

（4）配合上级领导于各部门做好协助工作。

（5）做好办公用品的管理工作。做好办公用品领用登记，按需所发，做到不浪费，按时清点，以便能及时补充办公用品，满足大家工作的需要。

（6）做好办公室设备的维护和保养工作，

（7）协助上级做好节假日的排班、值班等工作，确保节假期间公司的安全保卫工作。

（8）认真、按时、高效率地做好领导交办的其它工作。

在日常事物工作中，我一定遵循精、细、准的原则，精心准备，精细安排，细致工作，干标准活，站标准岗，严格按照办公室的各项规章制度办事。

>2．在行政工作中，我做到以下几点

（1）做好各部门服务：加强与各部门之间信息员的联络与沟通，系统的、快速的传递信息，保证信息在公司内部及时准确的传递到位。

（2）做好员工服务：及时的公司员工的信息向公司领导反馈，做好员工与领导沟通的桥梁。

（3）协助公司上级领导完善公司各项规章制度。

>3．提高个人修养和业务能力方面，我做到以下三点：

（1）积极参加公司安排的基础性管理培训，提升自身的专业工作技能。

（2）向领导和同事学习工作经验和方法，快速提升自身素质。

（3）通过个人自主的学习来提升知识层次。

我深知：一个人的能力是有限的，但是一个人的发展机会是无限的。现在是知识经济的时代，如果我们不能很快地提升自已的个人能力，提高自已的业务水平，那么我们就这个社会淘汰。当然要提升自己，首先要一个良好的平台，我认为公司就是我最好的平台，我一定会把握这次机会，使工作水平和自身修养同步提高，实现自我的最高价值。

>4．其他工作

（1）协助人力资源部做好各项工作

（2）及时、认真、准确的完成其它临时性工作。

**踏拳道工作总结17**

跆拳道是一项很伟大的竞技运动。我一直对它充满崇拜和向往，觉得它很复杂有很简单，很深奥有很易懂。我也知道短短半年的时间很难学到很多东西，甚至连基本的踢法都踢不标准，但是我想近距离接触它，了解它并尽可能掌握它。

现在想一下虽然上的课时不多，但是我还是学到了一些东西的。至少我学到了五种踢法四种步法和一套太极一章。可能现在学的并不是拿到的很好，但是我想我和跆拳道的关系并不会随着课程的结束而结束。以后如果有机会，我还会接着学习跆拳道。即使以后我再也没有机会学习，我也会时不时的练习一下学过的这五种踢法、四种步法和这一套太极一章。

跆拳道不讲究花架子，所有动作都以技击格斗为核心，要求速度快，力量大，击打效果好。但这并不影响它的美感。我深深被跆拳道的优美的姿势吸引了，只觉得每一个动作都充满了魅力。虽然我自己踢得难看之极，但是并不会影响我对跆拳道的喜爱。看老师踢得那些标准动作，每一下都令人惊叹，每一下都令人感到不可思议，看上去每一踢都有极强的杀伤力。

我就是喜欢这种朴实无华的感觉，朴实就是真实，而真实给人的感觉总是亲切的、平易近人的。普普通通的动作中都体现着无尽的魅力，它极尽人之所能，使每一下动作都充满极大地力量，以一种不可阻挡的排山倒海之势压向敌人。跆拳道是以直打直、以硬碰硬，面对阻挡，它不是像太极一样圆滑的化解和回避，而是直接面对，以一种更强大的力量消灭它、摧毁它。我喜欢这种勇往直前、无所回避的精神，仿佛一切困难和挫折都是微不足道的。另外，我也非常喜欢跆拳道的礼仪。跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。按我们平常的模式化思维，关于击打、搏斗的运动一般都是野蛮的、暴力的、血腥的，似乎是一种野人的活动。但是跆拳道却不是这样的，它将人类的礼节融入到搏斗中，是血腥的搏斗也变得彬彬有力，高雅非凡。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。

在任何场合下，跆拳道练习者始终以礼相待。练习活动都要以礼开始，以礼结束，以养成谦虚、友好、忍让的作风，在道德修养方面不断的提高自己。在上课训练，考试以及对抗中，总是有对对方的尊重、敬意以及谦让、宽容的思想，这是韩国文化的精髓。在中国也有相似的现象，比如在比武时双方先道一句：“承让”，而且常常是以武会友，点到为止，不会为相互的击打而成为敌人，反而会成为朋友。

经过半年的学习，也许我并没有学到很多的跆拳道的技击技术，但是我由跆拳道想到了很多。跆拳道的进攻方式以及跆拳道的礼仪，都给我了很多启发。这也许就是跆拳道精神的一部分吧！跆拳道精神不仅仅可以用在竞技上，还可以用在生活中，学习中，它会使人受益匪浅。

**踏拳道工作总结18**

教师成长=经验+反思。如果一个教师仅仅满足于获得经验而不对经验进行深入的思考，那么，即使是有20年的教学经验，也许只是一年工作的20次重复，除非善于从经验反思中吸取教益，否则就不可能有什么改进。永远只能停留在一个新手型教师的水准上。

在新课程形势下要求：一个称职的教师，决不能“教书匠”式地“照本宣科”，要在教学中不断反思，不断学习，与时共进。而课后反思是教师对所授课程的一种补充。好的课后反思可以起到承上启下、画龙点睛之作用，再完美的课堂教学或多或少都会留下这样、那样的缺憾。通过两年的教学，我认为应从以下着手：

第一教学内容的反思。教师的授课必先确定授课的内容是什么，重点、难点如何把握，时间和内容如何合理的分配。但在一堂课或一个单元的教学过程中，往往会出现深度与浅度相差悬殊，师生互动交流并非融洽，教法与学法相脱节的现象发生。通过对一堂课或一个单元的课后反思，就可以避免一些不必要的失误，可对下一知识点的教学产生催化的作用。

第二得的反思。我们反思并不全是反思错的，有成功的经验。只有认真的及时的总结每个教学过程中的得与失，用高层次和水平来思考我们才有针对性的进行改进教学。在物理教学中，表现为教师对教学内容的理解，对教学步骤和教学方法的设计，以及在课堂中的教学策略和教学机智等等。

第三教学方式的反思。授课方式的反思是反思中的重中之重。它应包含课堂环境条件是否让参与教学活动的人产生积极向上的情绪，是否提高、增强人的活动能力，教师激情是否高涨，学生学习热情是否高亢，怎么样才能创造既有舒适感又有生活情调的高雅活动场所，同时，内容怎样处理，顺序如何调查，语言怎样运用，教学手段如何利用，课堂结构如何布局，学生兴趣怎样激发，师生互动交流平台怎样构建等。

每个教学过程中的得与失，只有用高层次和水平来思考，我们才有针对性的进行改进教学。探索教研之路，提高教学质量，总结和积累教学经验，教训，创造出新的教育方法。因此，在行动与研究中不断提高自己的反思水平，做一个“反思型”“研究型”的教师，是每一个教师应该不断为之努力的方向。

**踏拳道工作总结19**

本学期，我担任三年级的语文教学工作，回顾这一学期的教学工作，现从以下几个方面加以总结。

>一、课堂教学中，努力体现教育新理念，提高课堂教学效率

课堂是学生获取知识与培养本事的主要阵地。这一学期，我在这一方面狠下功夫。为了上好每一节课，我课前认真钻研教材，吃透教材，并结合本班学生的实际特点，采用生动活泼的教学形式，激发学生的学习兴趣。课堂上努力贯彻当前一些新的教育理念，创设简便民主的教学氛围，鼓励学生踊跃发言，构成群言堂。以学生为主体，构建探究式课堂模式，挖掘教材与学生的尝试因素，引导主动探究，自主获取知识。提高学生的本事。此外，注重鼓励后进生，供给更多的机会给他们，使他们也能取得提高，产生浓厚的学习兴趣。此刻本班学生喜欢上语文课，学习兴趣比较浓厚。

>二、经过多途径培养学生各种本事与习惯，促进学生的全面发展

（一）运用多种途径，培养学生良好的学习习惯。三年级也是学生养成良好习惯的关键所在。针对本班学生好胜心强的特点，我运用竞争机制，每人发一本竞争本，每日由值日干部做记录，每星期评选一次，给予星星奖励。一个月后评选语文XX，这样促进学生自觉守纪，养成良好的学习习惯。此外，每日组织一位\_小教师\_领读，培养学生的组织本事，又培养学生的朗读本事。经过一段时间的努力，本班学生上课热情高涨，自我组织领导本事都得到了锻炼。

（二）经过多种方法，培养学生爱阅读课外书籍的良好习惯，提高学生的写作本事。三年级是学生写作的正式开始。首先为激发学生的写作兴趣，我从作文的选题入手，以写童话、想象文为主，适合三年级学生的思维特点，另外，积累很多的语汇是写好作文的关键。我充分利用课前一分钟，借助故事，作文佳作，让学生边听边记好词好句。平日每一天轮流，一位学生在黑板上摘录好词好句，要求其余学生读读记记。平时还经常组织学生到图书馆阅读书籍。经过一学期的尝试，本班学生的词汇量大大增加，写作本事也有了比较明显的提高。

（三）加强写字指导，提高学生的写字本事。

三年级的写字教学往往被教师忽略，本学期，我重视了学生的写字习惯的培养，课堂中注意提醒，利用文化餐对学生进行写字指导，课外严格要求学生认真书写。

本班学生存在着差异，为促使每位学生能在原有的基础上都有所发展，我\_抓两头，扶中间\_，注重培养优生的特长，同时，在班中成立\_互助\_小组，利用结对子形式，以优生来带动差生，课外加强辅导工作，课堂中创设机会，给予鼓励，树立后进生的信心，培养学生的学习兴趣，促使每一位学生都有提高。在街道写字比赛中获一等奖。

>四、参加学校及市里各级各类的教科研活动，促进自身水平的提高

为提高自身的业务水平，本学期我参加各级各类组织的教研活动，认真撰写了教学反思。为提高自身的业务水平，我还经常阅读一些教学书籍，作记录，写感受，收集最新的教学信息，获得最新的教学理念，以弥补自身的不足。

总之，本学期以来，我尽心尽力做好自我的教学工作，不断严格要求自我，努力汲取他人的长处，不断更新自我的教学理念，并运用到自我的教学的实践中，使每一节课都能取得良好的教学效果，使每一位学生都能真正提高自我的语文素养。

由于自身的本事有限，教学的经验的不足，本学期在教学中还存在着不少的问题，主要有：

1、个别学生的不良的学习习惯还有待进一步引导改正。

2、写作方面水平差异太大。班中学生的写作兴趣比较浓厚，但优生与差生的差异比较大。导致全班学生的写作水平发展不够均衡。在今后的教学中，应当加以克服。

**踏拳道工作总结20**

本学期我担任初一的英语教学。由于刚刚调进\_\_初中，对新环境、新教材的教学要求知之甚少，加上多年未教初一，教学上遇到前所未有的挑战。所以，本人虚心请教同行、潜心研究教法、在实践中摸索前进。经过一个学期的努力，学到了很多教学经验，也取得了应有的成绩。以下是对本学期教学情景的简要总结。

>一、培养英语学习兴趣

英语作为一门外语，对大多数学生而言，既生疏又困难。在这样一种大环境之下，要教好英语，就要让学生喜爱英语，让他们对英语产生兴趣。为此，我采取了一些方法，如尽多使用多媒体设备进行教学；开展形式多样、生动活泼的课堂语言实践活动；介绍英美国家的文化，生活故事；帮忙班上的同学改英文名等等。使他们了解英语、喜欢英语，从而培养了学生学习英语的兴趣。目前，我们班学生对英语学习的兴趣始终稳定在较高水平。

>二、认真备课、上课，改善教学方式、注重辅导学法

在团体备课的基础上，我能自觉钻研教材、研究学生，进行二次备课。虽然辛苦，但事实证明是值得的。

教态自然、讲课生动、难易适中、照顾全部，课堂就能够吸引住学生。本人能做到每一天都有进取的精神状态，让学生感受到一种进取的学习气氛。我能遵循听说领先、读写跟上的教学要求，努力加大课堂训练量，加快课堂节奏，切实提高课堂教学效率。除保证课堂效果之外，还需要让学生课外多读，多讲，多练。为此，在早读时，我坚持到班辅导，发现问题及时纠正。课后坚持认真批改学生作业，发现问题及时解决。对部分不自觉的同学还采取强硬背诵等方式，以打好他们的初一基础。

>三、做好“培优转差”

按以往经验，学生在英语学习进入必须阶段后，会出现好差分化现象，尤其是7A教材开始启用、学习难度加深以后。为此，我制定了具体的“培优转差”计划和目标，对这部分同学进行有计划的辅导。例如我把这批同学分为三个组。

第一组是有必须基础，但平时懒动脑筋不学的同学，对这些同学，我采取团体辅导，给他们分配固定任务，不让他们有偷懒的机会，让他们发挥应有水平。

第二组是肯学、但学习本事不强的同学。对这部分同学进行耐心指导，多加鼓励，慢慢提高他们的成绩。

第三组是纪律松散、基础不好、学习又不认真的同学。对这部分人进行课余时间个别辅导。由于实施了分类辅导，针对性强，效果比较明显。

一个学期的努力效果如何，期末考试就是一种考验了。无论成绩高低，都体现了我在这学期的教学成果。我明白到这并不是最重要的，重要的是这学期本人确实学到很多，重要的是如何总结得失，以期在下学期后做得更好。所以，无论怎样辛苦，我都会继续努力，多问、多想、多向书本、专家、同行学习，争取更大的提高。

**踏拳道工作总结21**

时光飞逝，转眼就到了紧张的冲考阶段，回想这学期，大家收获甚多。在校团委的正确领导，老师们的关心支持下，跆拳道社顺利的开展了各项活动，都获得了大家的好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。下面我们将从以下几个方面来对我们社团的工作进行总结。

>一、社团初衷：

本社团是以丰富课余生活，强身健体为目的，同时也为跆拳道爱好者提供了技术交流的平台。本社团的训练形式以道馆模式（动作的规范、体能的强化）为主，其他形式为辅。我社的活动前提是不违反校纪校规和社团章程。

>二、工作概况：

（1）社团成员：本学期，社团向学校发出了社员招募计划，引进了大一、大二的新成员。他们的到来为我社增添了更多的青春活力。同时也推动了社团的全面发展。我们社团的各个负责人都认真负责，努力做好各个方面的工作任务，并耐心的向新成员介绍了本社团的各项情况。成员们训练时的刻苦认真、百折不屈的精神，让我们感到非常欣慰，有了这些新力量的投入，旋风跆拳道社也变得越来越有活力。

（2）组织方面：我社细分各部门。社团招进了新成员，虽然他们来自不同的专业，但我们认真负责的对新成员个人信息如实登记，严格管理。在社长与社团干部的带领下，在社团成员的积极配合下，我社同学积极参加社团活动。在本学期迎新晚会中，我社与散打社合作的精彩表演得到了老师和同学的认可。在各系联谊活动、迎新活动中我社很荣幸被邀请参加演出，为社团的发展和宣传奠定了基础。这与老师们的支持和同学们的努力付出是密不可分的。

（3）训练方面：在平时训练中同学们认真刻苦，在社长和教练的带领下学到了跆拳道的精髓━━礼仪。社长不求回报而耐心的教学让社员满都很感动，各教练总是精益求精，不管是品式还是腿法都是手把手一对一的教学，到了后期对资质较好的社员进行特技表演训练。

>三、期末总结：

首先，感谢交通职业学院的领导给予我们这个平台和校团委的大力支持。我们会更加努力的管理社团，让社团发展的完美。为了迎接期末。我社在上周五结束了训练，对各社员的个人信息进行更新。我社综合考虑社团成员的训练情况。开展了一次表彰大会，对优秀干部、积极分子进行表扬并颁发荣誉证书。这是对新成员的肯定和鼓励。但是我们社团也有工作不到位的地方，比如在训练时，充满活力的90后表示体能训练不够、没有达到极限，需要进行大量的体能训练，社团出于安全考虑，在下期将视每人情况而定改变体能训练模式。以后的工作中，我们将对我们的不足一一改进。

>四、下期计划：

下期开始，我们将继续发扬上期的优点，补足缺点，继续以训练为主，积极参加学校各项活动。使训练更加大众化、正规化。在后期训练中我社也将举办一些增进社员之间友谊的活动。下期开学我社将面向全校再次纳新，举办对老社员的欢送仪式。同时为了增进社团与社团间的友谊展示社团的特色，我社计划与其他社团举办联谊活动。

关于文化艺术节，我社将展现更加多元化的表演，其中将会融入跆拳道舞蹈、特技腿法和品势、摔法擒拿技、硬气功等。使大家了解到更实用，更具有魅力的跆拳道。我社将会继续发扬跆拳道精神──礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈。搞好文化艺术节。为文明艺术节增添光彩。

**踏拳道工作总结22**

>一、20xx年上半年工作总结

20xx年上半年，我校跆拳道协会在指导老师宋老师的带领下，各项工作全面展开。协会不断发展壮大，积极组织、参与各项活动，加强了与省跆拳道协会及诸多高校兄弟协会之间的交流与沟通，受到了省跆拳道协会及市跆拳道协会的高度赞扬。

20xx年上半年，协会进一步加强团队队伍建设，将工作重点放在各会员跆拳道技术的提高上，坚持每周三次，每次两个小时的训练，在提升会员技术素质的同时，也培养了其忍耐，克己，礼仪，廉耻，百折不挠的跆拳道精神。经过近半年的不断学习与训练，协会取得了长足的发展，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，目前共有三位会员达到黑带一段水平，十八位会员达到蓝带及以上水平。良好的发展前景进一步提升协会的凝聚力，为各项活动的展开和下半年工作的开展奠定了良好的思想与技术基础。

在过去的半年里，我会进一步加强了各高校兄弟协会见的交流。不仅在四月中旬参加了长城学院举办的高校跆拳道交流大会，并且多次成功举办了市大学生跆拳道协会教练员培训的活动，邀请到了各高校跆拳道协会的指导老师和会员，促进了各协会之间的沟通与交流。

在20xx年五月初举行的省第四届跆拳道道馆公开赛中，我协会共有二十位会员参与其中，担任了此次比赛的裁判工作，圆满完成了省跆协交给的任务，受到了省跆协主任王老师的赞扬。在20xx年市里举行的第三届“跆协杯”跆拳道比赛中，我协会会员更是积极参与，奋勇拼搏，取得了骄人的成绩。其中，会员分获男女子组冠军，获男子组亚军，分获男子组66/57/72公斤级第五名。最终在各会员的努力下，我校代表队取得了团体第四名的好成绩。

上半年主要的问题是出勤率不高。由于会员来自不同专业，课程安排不尽相同，导致了上课时间与训练时间的冲突。为了解决这一问题，协会多次召开会议商讨解决方案，最终确定了每周三次训练的时间，成功做到了在保证会员学习时间的同的还能参加协会训练。

上半年的训练中，协会采取了更加新颖的训练方法，在训练会员技术的同时，针对春夏季节的气候特点，又加入了体能训练，提升会员体能，记得的激发了会员的兴趣，取得了良好的训练效果。

>二、20xx年下半年工作计划

在即将到来的下学年，协会的工作安排如下：

1、新学年开始时加大宣传，提升协会的知名度，以争取吸纳更多新会员，打造一个更加强大的社团；

2、继续组织每周不少于三次的训练，努力提高会员的水平，争取在十月份的晋段考试中，能有更多的会员取得国际跆拳道联盟颁发的黑带一段证明；

3、在平常的训练中，将老会员与新会员分开训练，对新会员进行基本技术的训练，对老会员加强实战方面的训练；

4、在学校十月份的校运动会上，力争独立编排一个节目，扩大协会在学校的影响力；

5、继续保持同省跆协的良好关系，参与省级的跆拳道赛事；

6、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，举行定期或不定期的交流活动。

>三、协会活动大事记

1、三月中旬，协会八位会员参加高校武术交流大会开幕式。

2、三月下旬，协会会员参加长城学院举办的高校跆拳道交流大会。

3、四月二十八日，三位会员参加省跆拳道协会组织的黑带一段晋段考试。

4、四月二十九号，两位会员参加省级裁判培训，并顺利通过考核，取得跆拳道国家二级裁判证。

5、五月一号，二十位会员参加省第四届道馆公开赛裁判工作，受到省跆协及各参赛代表队的一致好评。

6、五月中旬，协会十四位会员参加市晋级考试，考取蓝带，获得蓝带证位。

7、五月二十八号、二十九号，协会六位会员参加市第三届“跆协杯”跆拳道比赛，取得优异成绩。

**踏拳道工作总结23**

时间过的真快，转眼间，一学期的教育教学工作有接近了尾声。本学期，我任六年级的数学教学工作，一年来，我能认真执行学校教育教学工作计划，转变思想，进取探索，改革教学，收到很好的效果。为了克服不足，总结经验，为使今后的工作取得更大的提高，使今后的工作更上一层楼，现对本学期教学工作作出如下总结：

>一、认真备课。

为了使教学更加有序，每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，认真备课，备课时，不但备学生，并且备教材、备教法。根据教材资料及学生的实际，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。课后及时对该课作出总结，写好教后感，教学反思，写下自我执教时的切身体会或疏漏，记下学生学习中的闪光点或困惑，及时进行教学经验的积累和教训的吸取，以便今后改善课堂教学和提高教学水平。

>二、注重课堂教学。

我注重认真上好每一节课。本学期我把课堂教学作为有利于学生主动探索的数学学习环境，把学生在获得知识和技能的同时，在情感、态度价值观等方面都能够充分发展作为教学改革的基本指导思想，把数学教学看成是师生之间学生之间交往互动，共同发展的过程。上课时注重学生主动性的发挥，发散学生的思维，增强上课技能，提高教学教学质量。在课堂上异常注意调动学生的进取性，加强师生交流，充分体现学生学得容易，学得简便，觉得愉快，注意精神，培养学生多动口动手动脑的本事。注重综合本事的培养，有意识的培养学生的思维的严谨性及逻辑性，在教学中提高学生的思维素质。保证每一节课的质量。

>三、做好课后辅导工作。

学生学习本事各有不一样，在课后，为不一样层次的学生进行相应的辅导，以满足不一样层次的学生的需求，避免了一刀切的弊端，同时加大了后进生的辅导力度。后进生通常有些是基础差，存在很多知识断层，这些都要异常注意给他们补课，把他们以前学习的知识断层补充完整，这样，他们就会学得简便，提高也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

>四、认真批改作业。

布置作业力求有针对性，有层次性。有布置就要有检查，所以我及时对学生的作业批改，认真分析并记录学生的作业情景，将他们在作业过程出现的问题做出分类总结，进行透切的讲评，并针对有关情景及时改善教学方法，做到有的放矢。还有一些是因为一向以来学习习惯差，加上家长由于工作等各种原因对孩子缺少必要的监督和指导使孩子长期以来自由懒散惯了，构成了不良的习惯。作业写的十分马虎，更严重的是经常少写、不写作业。对于这部分学生不放弃进行个别教育，及时督促。

>五、树立良好的学风

有为数不少的学生，因为怕教师批评，学习上存在的问题不敢问教师，作业也因为怕不对而找别人的来抄，这样就严重影响了成绩的提高。对此，我狠抓学风，在班级里提倡一种认真、求实的学风，严厉批评抄袭作业的行为。这样学生在学习中有难题明白来问教师了。后进生基础太差，考试成绩都很差，有些同学是经常不及格。我找差生了解原因，提出批评以后再加以鼓励，并为他们定下学习目标，时时督促和帮忙他们。一些学生基础太差，抱着破罐子破摔的态度，或过分自卑，考试怯场等，我就帮忙他们找出适合自我的学习方法，分析原因，鼓励他们不要害怕失败，要给自我信心，并且要在平时多问几个为什么。同时，一有提高，即使很小，我也及时地表扬他们。经过一个学期，绝大部分的同学都有提高，可是还有反复，我就不断地进行教育和疏导，要允许学生在行为上有反复。

一份耕耘，一份收获。在校领导的指导和教师们的帮忙下，本学期在教学方面取得了一些成绩，良好的成绩将为我今后工作带来更大的动力。可是也应当清醒地认识到工作中存在的不足之处。总体而言，这学期我爱岗敬业、尽职尽责完成各项工作，参加教学教研活动，对于“得”我会把它当作自我的财富，对于“失”会在今后的教学中努力去改善。教学工作苦乐相伴，我将一如既往地勤勉，务实地工作，我将本着“勤学、善思、实干”的准则，一如既往，再接再厉，力争把教学工作做得更好。

**踏拳道工作总结24**

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，俱乐部大部分成员都参加训练，整个气氛较为融洽，充满了欢声笑语。我们俱乐部在这个学期中于20xx年12月3日晚上举办了一次别开生面的、以增进俱乐部成员之间联系和交流为目的的娱乐活动。期间，我们俱乐部为增进各位成员之间的交流，让成员进行了自我介绍并让他们充分展现自己的风采和才华，最后游戏环节让大家积极活跃起来，整个道馆都充满了欢快的笑声。

活动现已圆满落幕并取得较好成绩，但是也有一些不足与缺陷，有待改进和完善，例如：参加的新成员不是很多，这与宣传的力度不够有关。我们会从此活动中积极总结经验教训，方便以后更好的开展活动。

即将过去的20xx年，是我们俱乐部继往开来的一年。在这一年里，我们俱乐部秉承着“孝亲爱国，尊师重道，忍耐克己，自强不息”的理念，展开俱乐部的建设管理工作，现将工作情况总结如下：

>一、纳新方面

一般来说，一个俱乐部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俱乐部的重中之重。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俱乐部的知名度，吸引更多的人加入，在这一方面我们做了比较充分的准备：招新前开展表演活动，制作宣传手册，会干们下寝宣传，亲自为学生们进行解答等。

>二、训练方面

训练是我们俱乐部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。老师上课认真、耐心，技术程度高，讲解动作要领较为清楚。

>三、表演方面

对于俱乐部来说，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，举办跆拳道活动，上台进行跆拳道的表演是必不可少的。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。

>四、信息通知方面

这学期，我们俱乐部对消息的传达方面较为重视，但凡有关俱乐部的消息，我们都会争取在第一时间通知会员们，以便让他们能够及时了解消息。

与此同时，俱乐部还存在着很多不足之处，主要是以下几个方面：

1、在俱乐部的创建过程中，我们还存在着缺少经验、缺乏资金等实际困难，各项工作都有待于进一步完善和提高。

2、内部管理不完善，俱乐部管理不够规范

有些社员不能按时到达进行训练，在天气寒冷情况下部分学员有退却之意，越到后面，来上课的会员渐渐减少；前期会员签到有所欠缺，不够严格规范

3、俱乐部纪律不够严格

在会员管理方面，各项规章制度不够完善，管理较为松散；会员纪律意识不是很强

4、上课时间安排有所欠缺

虽然我们安排了尽量多的训练时间，但仍有些课程与会员们的上课时间有些冲突，而课余时间有些会员有事不能来

5、上课形式还不够多样化，内容应丰富化，上课氛围有待提高6、活动较少，与会员的交流有待加强改善：

一、健全机构设置，推进俱乐部管理规范化。我们首先应健全俱乐部的机构，明确了各个部门的职责，使各部门职责分明，分工合作，相互协调，确保俱乐部运行顺畅。

二、加强会员管理，注重师资建设，促使俱乐部效能最大化。

三、添置体育器材，完善场地设施，力争俱乐部条件标准化。

四、加强内部管理，注重会员交流。

**踏拳道工作总结25**

光阴似箭，日月如梭，时间总是过得那么快。转眼间，本学期就快要结束了，而我们社团的工作也接近尾声了。本学期的工作也挺多的，如：社团招新、参加第二届社团文化艺术节以及开展活动等。

本学期一开始，由于几名老社员要进行隐退，对社内职务进行了调整，工作的交接也伤了脑筋；再就是领导人的接班也是一个很大的问题；接着又进行了社团招新，这次招新还不错，比上次要好，没有出现中途放弃的社员。本学期的一个重点就是第二届社团文化艺术节，遗憾的是我社并没有获得其中的奖项，不过我们会继续加油的！

本学期，我社的问题还是有不少。首先是由于本学期要培养领导人，因此，在训练上增加了强度，有些社员有事会出现旷课的情况，对此我们对社员做了思想工作。其次就是上课的纪律，尽管制定了较严格的制度，也强调了多次，但也不见什么效果。然后是时间问题，社团内有些学生是学生会的，和训练时间有些冲突，因此在训练时也经常有请假的，对此也有相关规定，可也不见什么效果。最后，就是训练场地问题，因为原训练场体育馆现已改为食堂，在图书馆前，下雨时又不能训练，场地受限。

以上这些困难还是需要慢慢克服和改进的。在下个学期，我们会针对这些问题进行改正，同时我们也有信心将郴师跆拳道社发展得越来越好！

**踏拳道工作总结26**

本学期任教八年级的物理课程，使用的是人教版刚出的新教材。新的教材内容提出了新的目标和要求，要有新的教学理念，我在教学中，注意全面提高全体学生的科学素养，现对本学期的教育教学工作简要小结如下：

>一、精心备教全面把握新课程标准

通过学习我体会到新课程标准不同与以往的教学大纲，课前我熟读新课程标准及新课程理念的相关资料，透彻理解并掌握新课程标准，力争在每节课前仔细研读然后制定具体的教学方案，在教学每个一节课前，精心准备、认真备课，充分了解学生的学习状况，做到教学中有的放矢，不打无准备之仗。从一学期的教学情况来看效果较好，学生的各项素质有较大的提高。

>二、培养兴趣激发学习积极性

兴趣是的老师，学习兴趣的是学生学习物理的动力的源泉。我在教学中非常注意学生学习兴趣的培养，我主要是这样做的：教学中不生搬硬套，不搞灌输式教学、不提倡死记硬背，多让学生参与课堂实验和课外探究，让学生在探究中亲身体验和感悟。其次开展课外实践活动，如：搞课外小实验小制作，也联系家长开展家庭活动。另外在课堂上开展适当的情景教学和课堂游戏，教学中尽可能的扩大自己的知识面使课堂更生动也能激发学习兴趣。

>三，重探究教学培养学生的学习能力

我知道科学探究是增加学生体验的一种有效方式探究能激发学生的思维能力，探究能培养学生的动手能力，观察能力创新能力等在教学中多设计探究活动为学生创设探究情景，若器材不足或没有器材，我就自制或教学生自制，起初探究课很难把握课堂，感觉有些杂乱，经一段时间懂得坚持发现收获较大：学生的自学能力明显增强，而且学习的积极性主动性明显增强以后的教学中老师比较轻松而学生的学习效果较好。

>四、多给学生鼓励和帮助培养学习自信心

物理是八年级学生开始接触的一门新课，起初，学生感觉难度较大，学习信心不足有的学生成绩不理想。这种情况我没有急于求成，更没有拔苗助长，而是从发展培养学生的星期出发。适时给学生鼓励，给他们信心，不搞偏难题。从多方面对学生的学习情况进行评价。用赞赏的目光看学生，相信这点不行那点行，今天不行明天行。对有困难的学生耐心的辅导和帮助，鼓励他们大胆的参与课堂。很多学生由怕物理到喜欢，由差到好。

>五、转变教学观念，不仅教书而且育人

放弃老观念和老思想，放手让学生学习，让他们在民主、平等、轻松中学习。不是授之以鱼而是授之以渔。在教学中还多对学生情感态度和价值观的教育，教给他们做人的到了道理，用真心和爱心对待学生。

以上是对本学期的教育教学工作简要的小节，工作中也有疏漏和不足，如：怎样建立较好的评价体系，如何培养学生的自学能力等。在以后的教学中要不断的努力和进取，力求精益求精。

**踏拳道工作总结27**

>一、指导思想

确立以《学校校本课程工作条例》为跆拳道工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，不断提高教育教学效率，深入开展教育教学研究。把学校跆拳道工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校跆拳道工作全面健康的发展，建立完善科学的管理体系，深化教育教研改革，切实贯彻“以人为本”的原则，培养学生知礼仪，百折不屈的竞争意识和团结协作精神，全面提高学生的身体素质，使学校的跆拳道工作越上一个新台阶。

>二、主要工作目标

1、认真制订学校跆拳道工作计划和学期教学进度计划、课时计划等。每个教师要及早围绕学期总目标，采取切实可行的手段和方法，保证总目标的顺利实现，及早安排好各项工作的计划过程，对各项工作要有预见性，有对策，有手段。

2、按照《校本课程课程标准》，在精细教案中体现教学过程、教学措施、手段和方法，要体现新课程理念。上好每堂跆拳道课，向40分钟抓效益，重训练，抓实效，保证学生每节课有所学、有所得、有进步、有提高。重视课后反思，多写教学心得体会。要注意改善、和谐师生关系，重视师生双向交流，关爱学生，重视安全工作，确保学生安全，不上放羊课。教师要发挥主导作用，正确引导学生，重视基础技能、素质的提高，要培养学生终生锻炼能力和习惯的培养，逐步提高学生身体素质。要及早按照年级分层分类完成教学目标，切实保证学生的健康成长。

3、抓好跆拳道项目的训练和比赛工件，要贯穿于每节训练课的练习中，要有的放矢地根据学生现有能力和水平，采取切实有效的方法提高学生和的生理机能水平。

4、督促和组织各年级认真上好每周的跆拳道课，做到保质保量，确保学生身心健康成长，举行形式多样的小型比赛和训练，全面提高学生的身心素质和社会适应能力。

5、本年度加强跆拳道校本教研，认真落实教研组活动，有计划，有主题，有记录，保证每次活动的学习效果。与体育组将展开多种形式的业务研讨活动，使每位教师在教学理念、教学方法、教学手段、教学评价等方面得以进一步的改变，在跆拳道教学中要把培养学生体育兴趣、培养学生主动参与、增强学生体质、提高学生的技能技术、培养学生终身体育意识作为教学的重要内容。逐步使跆拳道课教学形成一种宽松、有序、和谐、民主的氛围。

6、组建好学校的跆拳道参赛队和梯队，落实好人员与训练时间，选拔好运

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！