# 转向训练训后工作总结(通用30篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-04-05

*转向训练训后工作总结120xx年在忙碌中渐渐离我们远去。09年，是忙碌的一年，09年，也是我校业训丰收的一年。在领导的重视与关心下，我校在09年分别取得了小学生男子排球嘉兴市第一名、女子排球嘉兴市第四名；嘉兴市田径特色项目学校比赛团体总分第...*

**转向训练训后工作总结1**

20xx年在忙碌中渐渐离我们远去。09年，是忙碌的一年，09年，也是我校业训丰收的一年。在领导的重视与关心下，我校在09年分别取得了小学生男子排球嘉兴市第一名、女子排球嘉兴市第四名；嘉兴市田径特色项目学校比赛团体总分第二名；秀洲区中小学生田径比赛团体总分第一名；秀洲区中小学生乒乓球比赛团体总分第二名；秀洲区中小学生田径对抗赛达标14人次；秀洲区小学生篮球比赛女子组第三名。09年，我校又为嘉兴市少体校输送四名运动员。可以说，09年，学校在业余训练工作上，取得了瞩目的成绩。

成绩的取得，是区教文体局领导对我校业余训练工作的支持与关心，是学校领导高度重视，是业训教练员队伍科学的训练和不计辛劳的付出，是全体运动员克服各种困难、努力训练的结果。

>第一，区领导对我校田径工作的重视。

从陈局、徐科、陈科、池科专门为我校业训工作而驱车赶来与校领导进行协商，就可见区领导对我校田径工作的重视程度。一年来，池老师、徐老师多次到我校进行田径训练指导；市少体校排球教练也来我校为排球队员进行技术指导。可以说，区领导的重视，对我校的业训工作是一种鞭策，更是一种鼓励。

>第二，学校领导的高度重视。

学校专门成立了体育工作领导小组，由沈校长担任组长，分管副校长主抓体育工作。开学初，学校就紧急部署体育工作，陆火松副校长亲自主持了会议。会议上，陆校长再次强调坚持“以田径为龙头，排球、乒乓为两翼”的体育工作思路，特别是下半年是大赛年，赛前更要做好准备及训练工作。在此期间，体育组也经常召.业训教练员进行交流，商量各项比赛的准备及训练工作。另外，学校加大资金投入，排除万难，逐步完善体育设施建设，化解“巧妇难为无米之炊”的困难。在硬件方面，学校不断创造优越的体育教学及训练条件，所属的4所完小全部建成了标准的\'200米田径场，中心校在今年已经完成两片塑胶篮球场、两片塑胶排球场的建造，能在12月份投入使用。学校积极落实奖励机制，对教练员日常训练、获奖情况等进行精神上鼓励和物质上的奖励；与各完小签订《田径训练动态协议书》，对业训教练员进行考核等等。

>第三，教练员科学的训练。

教练员们面对每次比赛，不骄不躁，努力探讨科学训练法，在成绩面前，善于总结比赛经验，认真寻找差距，分析比赛得失，力求知己知彼，努力挖掘自身优势，制定新目标，落实赛后的努力方向，培养后备人才，加强后备人才的管理与训练。同时，把握一切学习机会，这样有效地促进了体育工作循序渐进，稳步进取。根据学生实际情况，详细制订年、月、周、日、训练计划。以一年为一个大周期，制订出各阶段训练计划，精心备好各阶段训练计划，训练课后认真写好课后心得笔记。运动水平的提高，训练时间是保证。学校坚持每周9——10次训练课，早上7：30——8：00，下午3：10——4：30，到了寒假、暑假期间，我们的老师把它充分利用起来，除了必要的休息时间，体育教师和学生冒着寒风、顶着烈日坚持训练。

>第四，运动员们努力训练。

作为一名小学生，他的课务量其实并不是很大，然而，每一次的考试，往往会影响学生的积极性。学校积极做好这方面工作，对各班主任老师、任课老师说明情况。学生也积极克服困难，力求在有限的时间中，既要保持学习成绩，又不能缺席训练。在训练中，有些学生腿酸了、脚腕痛了，但他们仍旧坚持训练。特别是寒暑假，大人在外面也有点吃不消，更何况小小的他们，然而运动员们仍旧坚持着。努力的训练，也终究换来了好的成绩。

回顾一年，我们取得了很好的成绩，然而在成绩背后，我们也深深感到了不足。

第一，学校大，对于运动员的选拔还存在这样或那样的问题，村小一些好的运动员虽然被发现，然而因为家庭原因，无法.中到磻溪或所属完小，在日常训练中村小的训练还不够完善；

第二，业训教练员课务量重，不但要担任一所学校体育工作的负责老师，还要坚持每天的业余训练，有些体育老师还要担任副班主任，中午、晚托还要督班，这些，影响了正常的业余训练工作，给训练带来了一定的困难。

第三，运动员们在恶劣环境中的“生存”能力还有待加强。比如这次达标对抗赛，虽说我校取得14标成绩还是，但是，在这背后，我们的很多运动员都没有完全发挥出应有的水平，受天气影响很大；再如排球，女子排球在半决赛中领先四个赛点的情况下被辅成小学逆转，学生在大赛中的临场比赛、心理素质还需加强。

任何事情想取得成功，都必须经历磨砺。越磨砺，越光芒。我相信，只要通过区领导、校领导和体育教师的共同努力，明年我校的田径工作还会再上一个台阶。

**转向训练训后工作总结2**

时光如梭，我们即将结束这一个学期。前途漫漫去真铁，但我们焚膏继晷的长夜里有明星当空闪烁，为我们寂寞的奋斗挂一盏暖暖明灯；嫦娥广绣飘舞，为我们单纯的追求伴一曲霓裳羽衣。回顾过去的一个学期，我们的工作在有条不紊的进行中。下面就是我对本社团这一学期的工作总结：

1.成员的人数新统计工作：应院社联的`要求，我们重新整理了社团的最新资料，最终确定有38名同学加入到我们合唱社团。

2.确定训练时间：在肖老师的要求下，在尊重大多数成员的基础上，确定了训练时间为：每周二下午14：00——17：00。一周3小时的训练，从而保证了训练质量，也丰富了同学们的课余生活。

3.活动情况：

20xx年5月12日的“国际护士节文艺晚会”身为合唱团团长的我有幸和舞蹈社团一起参加了舞台剧《祖国不会忘记》，合唱团副团长更是与护理高职（3）10-1班的杨晓同学一起合唱《让我们舞起来》，博得了老师和同学们的一片欢呼声与掌声，这要归功于肖老师在演出前精心的指导。

为迎接我国建党90周年，特意在10届高职高专各班精心挑选了95名热合唱、热爱音乐的同学组成了“红歌合唱团”。这些活动极大地增进了合唱社团的凝聚力，提高了团员们的艺术修养。

以上为我团20xx年上学期的总结。因为很多原因导致这个学期

有很多工作没能照原预定的计划进行，但在以后的工作中我们将再接再厉，团结一致，为了合唱团的美好明天而继续努力！

护理学院团总支合唱团

**转向训练训后工作总结3**

县公安消防大队自19xx年在公安局设置消防股到19xx年正式成立独立机构以来，已经走过了27年的光辉历程。一茬茬年轻的消防官兵，视漾濞人民为父母，视驻地为故乡，用自己的青春、热血书写了对伟大祖国的无限忠诚，对党和人民的无限热爱，在一场场血与火的考验中保卫了人民群众的生命财产安全，为地方经济发展作出了应有的贡献。

>一、基础设施不断完善，值勤战备能力逐年增强

公安消防大队设立之初，是由县公安局代管的一个消防股。代管期间，全体官兵借住公安局。消防大队正式成立后，在地方各级党委、政府和上级消防部门的关心支持下，投资万元，由队里全体官兵亲手建盖起地处县城新建街上段右侧、占地万平方米的综合办公大院，院内有两幢二层钢混结构的营房综合楼及其他附属设施，建筑面积共平方米，内含消防车库、食堂、宿舍、办公室及各项配套用房。通过多方争取资金，购买数码照相机1台，接通了因特网、金盾网，办公条件得到改善。为适应形势发展的需要，xx年又投入15万元对营门和部分库室进行改造，用于政府专职消防队住房。现有编制3人，并住有xx年7月27日成立的政府的专职消防队4人，配置有东风牌消防车1辆，手抬消防机动泵1台，及消防水带、水枪，消防员防护服，消防空气呼吸器等消防装备，使消防队的\'值勤战备能力逐年得到增强。

>二、服务于地方经济建设，成绩斐然

近年来，以作风建设为重点，加大组织建设力度，狠抓党风廉政建设和经常性思想教育工作，进一步解放思想，实事求是，与时俱进，保持了部队高度稳定，完成了以防火灭火为中心的各项工作任务，在政治工作、业务建设、部队管理、内外关系、营房环境等方面都取得了好成绩，受到当地人民群众的好评和各级领导的肯定。

按照“同呼吸、共命运、心连心”的宗旨，首先认真落实了群众工作五项制度，先后与县人行、县财产保险公司两家单位开展了警民共建活动。只要是群众需要就义不容辞，积极为单位群众送水、运水，取钥匙，参与社会救助等，通过开展这一系列的活动，大队官兵受到了社会各界的一致好评，增强了警民血浓于水的深厚感情。牢固树立“立警为公，执法为民”的思想，深入贯彻《\_消防法》、《云南省消防条例》、《机关、团体、企业、事业单位消防安全管理规定》，抓好“消防监督业务规范化”建设，不断提高执法水平和服务质量，努力探索消防监督工作新机制，抓好派出所消防监督管理和消防工作进社区，推进消防工作社会化，开创“政府领导，行业管理，单位负责，群众参与，消防监督”的新局面。本着“消防工作服务于地方经济建设”的方针，认真开展专项治理活动。严格执法、热情服务，对不符合消防安全要求的单位，严令其整改。

>三、加强自身建设，不断提高政治业务素质

以“政治合格，军事过硬，作风优良，纪律严明，保障有力”五句话为总要求，以《军队基层建设纲要》为依据，认真开展全队军事、体能、业务、技能训练，狠抓基层正规化建设，不断提高服务意识，加强部队管理、执勤备战和信息化建设的管理力度，积极争取资金、改善大队办公条件，同时进一步深化灭火救援工作和扩展执勤岗位练兵活动，让每一名消防官兵熟悉辖区灭火救援预案、抢险救援预案。熟悉火场通信器材的操作使用。熟悉本辖区内的重点单位数量、预案，熟练操作器材装备。掌握部队管理和安全防范工作中的重要环节。熟悉各项消防监督业务的办理程序。

熟练操作所配检查、勘查器材仪器设备和消防法律文书软件的操作使用，严防各类事故的发生，确保部队高度稳定和火灾隐患及时发现限期整改。在地方各级党委、政府的关心支持下，在全队官兵的共同努力下，我大队正沿着正规化，规范化的方向前进。

**转向训练训后工作总结4**

大三第一学期按学校要求选修了工程训练，从第一节课的工程实践概论到最后一节课的数控铣削，无一不令我感到实践的快乐，我用心去学习、操作，也乐在其中，尽管最初都觉得无从下手。

这次工程训练让我学到了许多书本上没有的知识，甚至是一些技术活，比如焊接、钳工、铣削、车削、自行车拆装还有系列数控操作，让我着实感受到了一些技术工人的骄傲，学习实践起来也就更为上心了，这毕竟不是所有的学生都能体验到的学习之旅。而令我记忆最为深刻的是真正意义上的工程训练亲自操作第一节课——焊接实验。

或许是第一节实践课的缘故，尽管离现在也有10个星期了，中间还经历了8个实验，那节课的场景却一直刻在我心里当时老师

双手戴上焊接手套，左手拿着面罩，右手拿着电烙铁，很娴熟地进行了一系列实践操作，同学们表情大多还是激动中带着期待的，待老师分好组以后，我们就各自两人一组进行了操作。我和一个女生一组，我们两刚开始都显得有点局促，不过在看到别人已然顺利开始实践后也就开始了焊接试验的准备工作。我戴上手套后，左手拿焊锡丝，右手拿电烙铁，把电烙铁以45°左右夹角与焊盘接触，加热焊盘。这时候手却意外的有点抖，竟然将吸盘的\'铜片给吸起来了，心里顿时吓了一跳，接着来的几次又抽离的很快，甚至还未等到焊盘达到预定温度，几次下来都无法将锡丝融化，我在心里暗自给自己鼓励加油，克服自己的恐惧心理，待焊盘达到温度时以45°左右夹角抽离焊锡丝，焊接的时候心里默数了一秒钟又撤离焊锡丝，默数一秒后又继续焊接，接下来的几次就能较为顺利的把锡丝融化成要求的折线图。看到自己的劳动成果，虽然老师给分不高，自己做得也不够好，但心里还是感到暖暖的，毕竟是第一次如此接近技术活，穿着一身的军训服看着还是有模有样的，也学到了焊接的基础知识与手艺，今后也不至于是个焊接技术上的文盲。

最后提一点小意见。焊接、钳工、铣削、车削、自行车拆装、铸造等实验算得上是真正的手工技术活，学过一遍以后还是不容易忘记的。相对而言，数控类的实验编写程序和机器操作是分开的，编写程序时看到很多同学没完全理解老师的讲解，在同学的帮助下才逐渐明白如何编写程序，操作的时候也是相对机械化，甚至连如何开始建档和保存都没弄明白。希望这些实验老师能讲解细致一点，增加课程量，缩短留给同学自己编程的时间。

**转向训练训后工作总结5**

短短1天的集体拓展训练已经结束了，但我内心依然为之澎湃，激情依然因其而延续，拓展训练心得体会－美之高。脑海里总是浮现着训练场上的情景，每个人都很认真的办演着自己在队伍中的角色、队与队的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练及其他教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练虽然已经完结，现在不是思考的停滞，而是思考的延续。

其实在训练那天我的心情就同当天天气一样，阴暗、沉闷.......再看看周边的环境、气分，两个字“没劲”，因而在集合中不管教练说了什么激励大家的话，教大家做一些热身的动作，我、我依然还是没办法集中，因为在我映象中每次公司举办集体活动都是很平淡，没意义，很拘谨的。然而，这次的活动训练确是让我唤醒了心中的那个巨人，迈出了断桥上的一步：

暴雨中，任凭雨水淋露着拓展训练场所，雨水大的模糊我们的视线、影响着我们的听力，在教官的带领下，各小组成员集思广益确定了队长、队名、口号、队歌，通过小组风采展示的方式进行PK，最终确定了七个小组。

在这次拓展中给我印象最深的项目就是：空中断桥、穿越电网和毕业墙.......

空中断桥是我队的第一个训练项目，看到队友们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我虽然有恐高症，但也勇敢的爬到断桥上，上去之后才发现迈出这“一小步”的艰难；才体会到“举步维艰”的意境；才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿颤抖的无法再向前迈出一小步，双手紧紧的抱着那个梯柱不肯松手，生怕自已一不小心就掉下去。内心里不断的浮现着出现失误的景象：觉得自已腿短，步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大，让我更是不肯挪动。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。最后我断了要跳的念头，准备下来，此时教练对我说：你真的要下来吗，真的不跳吗，机会只有一次哦，下来了你就没机会了，放心，有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，你没问题的。此时的我太害怕、太紧张了，脚抖的不行，过了好一会在教练的引导下我深呼吸尽量让自已内心平静下来，终于我笨拙的脚开始挪动的迈出跨到了对面木板上，此时的心情豁然开朗但还是害怕，在返回起跳木板时我不断的鼓励自已我行的，最后顺利的跨回去了，心得体会《拓展训练心得体会－美之高》。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

其次是穿越电网，此项训练是要求所有人在30分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位〈包括头发和衣角〉触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。因为我们的不信任，不相信自已，不相信奇迹，没有合理的安排，更有不愿意偿试，就因为这些种种因素导至我们浪费了很多时间，最后我们队在这一项目中并没有全部穿过。虽然没有通过自已感到遗憾，但是我确懂得了这个项目的\'目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。相当于一个团队在完成某项任务一样，是要面临着巨大的风险，应该要让团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，队员才能自觉规范各自的行为，避免人为因素带来的资源浪费。

我们训练的最后一项是毕业墙：除非亲身经历,否则你也决不会相信团体合作的精神和力量有多大，当团队的精神发挥得淋漓尽致时，往往会完成出乎意料的事情。毕业墙就告诉了我们这个事实。在这个最后的项目中，教练问我们的大队长需要多长时间将全部人翻过这面墙时，队长回复的是：全体125人在不借助外界任何物品的情况下，在35分钟内全部翻越过高 4米的平板墙壁。时间开始时，整个项目的流程在我们的大队长的规划下有序地展开：首先搭建人梯将一个身体灵巧的男生送上毕业墙，接下来，由其它人继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙，最后的两名队员通过其中一名以整个身体作为连接将其带上毕业墙。而在此过程中，其它暂时未被传递的队员则担当起保护的责任。在有序的计划，全体的团结合作，和勇于奉献的人梯的努力下，奇迹出现了，125名队员顺利登上毕业墙才用了18分35秒的时间。在这里我看到了一个团队的目标，有力的领导核心，团体协作，全力付出，“下顶”的扶持和“上拉”的援助的团队凝聚力的存在,并发挥着惊人的作用。这是团结的力量，这更是一个团队的胜利，我们需要的正是这股凝聚力。

这是一个协作的社会，是一个需要信任和支持的社会，我们要持有一种团队协作的精神，一种积极向上的态度，一种规划解决问题的方法，一同努力，一同接受，一同克服内心恐惧，一同完成任务，一同喜悦，一同建立最坚实的团队！尽管蚊虫叮咬，我们也不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚．在这次训练中让我们懂得只要迈出去就会有奇迹，只要团结一致，就能克服困难―――迈向成功．

**转向训练训后工作总结6**

根据公司的安排，在这次实践过程中，主要做了以下两方面的工作：

1.熟悉公司的情况，了解社会需求。到公司以后，能摆正自己的角色，把自己当作一名普通的员工，以便能尽快的适应公司的工作环境，让自己融入到这个大家庭中去。能了解更多的公司运作方式和社会对人才的需求。在实践过程中，严格遵守公司的规章管理制度，以较短的时间熟悉公司的业务，服从公司的安排，并能按时按质按量完成公司布置任务，和公司员工一起去了解客户需求信息，以及对人才的培养。

2.计算机的组装与维护。在实践过程中，主要工作就是计算机的组装与维护，在和同事们的交流过程中，总是感觉到已有知识和实际工作中所学要的知识相差甚远。通过了解白天鹅电脑城的商家、产品结构和销售情况，在实践过程中不但要学会如何装机，正确分辨计算机各部件的真伪，操作系统及部分应用软件的安装，还要学会计算机经营，市场调研，社会公关等方面的能力，全方位地发展，真正地达到社会实践的目的，巩固了旧知识，掌握了新知识，甚至在实践中推翻了书本上旧有的不合实际的知识，学以致用。

**转向训练训后工作总结7**

这学期我们课程开设了工程训练课，上课前只知道穿着我们军训的服装，以确保我们的安全，当时心里确实有点害怕，并且相信在这次课结束后必有收获。所有的实训结束后，我总结了几点我们在实验课中所要求的内容：

一.积极参加活动，无论该课程内容是带着轻松的气氛，或是很严峻，我们都要从内心去战胜它，但也不可小觑，实验中，我们要认真参与其中，不要当旁观者。在成功地完成老师所布置得任务时，同时我们也得到了锻炼，自我动手能力也得到了提高。

二.一定要听从老师的课程指示，自己不要“胡弄”。在有些课程中，我们需要严格遵循老师的提示，幸运地是，在带危险性的机械作下，老师们都会做详细的示范，直到我们掌握为止，减少了意外的损伤，因为在焊接课，数据车削课和数据铣削课当机器转动时，都十分具有危险性，。

三．同时课间我们也应认真，发散思维。涉及到数据线切割时，不但我们需要构想出来的图形要精美，而且需紧密连接。

还有在铸造课时，发现模型飞机原来这样来的，不觉感到神奇，我们懂得课本知识的`却很少，还需加强锻炼。通过这次实践活动后，我们的知识得到了提高，为提前进入社会作准备，脱离了课本的知识更让人记忆深刻，我们的动手能力得到了提高 对自我也是一种体验，收益匪浅。

**转向训练训后工作总结8**

大语文课题之《大语文教学与校园文化建设结合途径探索》自开题以来，课题组成员也多方努力，力求在课题的研究方面取得一些突破。确实，在两年多的时间里，课题组全体成员也作了不少的工作，这些工作也得到了学校教科室领导及学校领导的肯定。

但经过两年多时间的研究，课题组所有成员一致认为，当初我们在选择课题的时候，有很多问题是我们始料未及的。比如，教学任务的繁重，课题实施的难度，最主要的是课题与平常的教学结合的紧密程度，课题对具体教学工作的指导作用等等。鉴于此，最终课题组的成员不得不坐到一起，于20xx年2月初，做出了较为明智的选择，决定放弃原先选择的研究范围过宽的研究课题《大语文教学与校园文化建设结合途径探索》，重新选择与具体教学工作结合紧密的课题进行研究，最后将课题定为与具体教学工作结合非常紧密的且具有相当指导意义的《普通高中学生自主性写作训练研究》。尔后，课题组几位主研人员决定，为慎重起见，先在部分班级中进行试点，到一定时候，在逐步展开。最后决定先在高20xx级10、11班两个班中进行试点，具体工作有课题组组长董彦伟同志负责。

工作定下来后，负责前期试验工作的董彦伟同志马上就展开了工作。具体讲来，这一学期在实验班主要做了如下工作：

第一、对学生进行课题研究工作的指导，让全体学生充分认识这一研究工作。

（一）、自主就是自己作主，也就是学生自己要作自己写作方面的主人，逐步改变以往的传统认识——写作就是老师布置题目，学生被动完成写作任务，然后教师辛辛苦苦地改作文下评语，最后学生将作文丢到一边的过程——充分地认识到自主性写作训练中学生的主人地位，教师由以往的霸主包办，一改为全体学生中的一员，在整个的写作训练中只不过起一点指导作用而已。

（二）、在具体写作训练的时候，学生应该从不习惯到逐步习惯，写作训练的题目由学生自己出，写出来的作文由学生自己评改，最后学生将自己评改后的作文交到教师处，教师通读所有习作，并向全体学生推荐出本次作文中的优秀习作，供全体同学借鉴。并且在习作荐评课上，教师并就本次写作训练中同学们做得好的方面和不好的\'方面进行总结。

第三、从这一学期的试点工作来看，我们选择这个新的研究课题是对的。首先，这个课题容易操作，对具体教学工作具有指导作用，且已经取得了初步效果。其次，全体同学对这个课题也非常感兴趣，充分地调动了他们的写作积极性，具体表现在，本期实施这个课题以后，试验班学生不再有拖欠作文的现象，优秀习作的比例也比以前多，全期两个班中被推荐的优秀习作达到一百多篇次，这在以往是不会出现的，并且从这一百多篇优秀习作中进行优中选优，共选出13篇具有相当水平的习作。

总之，一学期的试点工作，取得了预期的效果，也更增强了课题组全体成员的信心，并决定在逐步完善的基础上，把试点的面进一步拓宽，以期取得更大的效果，让更多的同学尽快享受到“自主性写作训练”课题带来的实惠。

**转向训练训后工作总结9**

一年来，我校群体与运动训练工作本着贯彻落实\_中央、\_《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《学校体育工作条例》和教育部“全国亿万学生阳光体育运动”的决定为出发点，在学校党政领导的高度重视与支持下，在体育部主任正确带领下，以及教务处、学生处、团委和各院系、北校区、校工会等其他职能部门的大力支持下，取得了较好的成绩，圆满的完成了上一年度工作任务。

>一、我校运动队及社团建设基本情况

我校现有常年参加训练的校代表队伍7支，分别是田径队、健美操队、艺术体操队、篮球队、排球队、跆拳道队、武术队，教练员10人，队员239人。

校团委共管的校级学生组织体育联盟，下设体育类社团13个，分别是健美操协会、排球协会、篮球协会、艺术体操协会、跆拳道协会，桥牌社、轮滑社、徒步社团、击剑俱乐部、登山社团、乒乓球协会、好球俱乐部，学生会员人数785人。

>二、我校代表队参加市级以上级别竞赛情况

在教练员和运动员共同努力下，我校运动队和集训队在数量和训练质量上均取得长足的发展，运动成绩稳步提升，定向越野、排舞、排球等项目实现了历史性突破，为校园群体工作蓬勃发展起到了良好的示范带动作用，全面提升了我校的社会影响力。

一年来，各支队伍的教练员们精心选材、悉心调教，根据运动员的实际情况，采取科学有效的训练方法，制定周密的训练计划，加之运动员们训练比赛刻苦投入，各支代表队竞技水平显著提高，取得一系列优异的比赛成绩，也逐步探索出一条具有我校特色的竞赛训练的新道路，为下一步高水平运动队的申报和建设奠定了良好的基础。

20xx年，我校参加了由中国大学生体育协会、XX市教委、XX市大学生体育协会、XX市体育局组织的各类体育竞赛32项，获得全国团体二等奖1项，全国单项三等奖2项，全国单项第二名1项、第五名1项，XX市团体项目冠军6项、团体项目亚军5项、团体项目第三至第八名5项，XX市单项冠军10项、单项第二至第八名22项。其中XX市大学生排球联赛得到了《北京晚报》报道。

除此之外，我们还参加了20xx年首都大学生台球邀请赛、XX市大学生个人击剑比赛、第五届首都大学生毽球比赛、20xx年XX市大学生滑雪比赛、20xx年首都大学生定向越野比赛、首都高校第二十二届大学生踢毽跳绳比赛、北京国际马拉松比赛、首都高等学校第十届越野攀登赛、XX市大学生第四届轮滑比赛等10多项群体活动。

>三、开展的校内群体活动情况

1、群体与训练教研室认真开展教研室活动，不断提高教师群体竞赛方面的业务能力，针对实际工作，20xx年走访了北京石油化工学院、北京印刷学院、北京服装学院等学校，调研了校内比赛的组织与安排、运动训练与对外竞赛交流、学生奖励制度的制定等一系列和具体工作紧密结合的主题，不断提高群体训练教研室工作的效率。积极做好训练队的服务管理工作，完善了《体育竞赛奖励办法实施细则》，修改了学生综合测评体育项加减分实施细则。

2、由群体与训练教研室牵头，本着全面贯彻落实《学校体育工作条例》精神为出发点，切实推进校园阳光体育活动，在校内开展了一系列群众体育活动，取得了良好的效果。上半年以各社团为主开展了北京国际马拉松志愿者活动，三人制排球比赛、师生篮球友谊赛、登山比赛、徒步走活动、桥牌社成立大会、羽毛球比赛和全校春季田径运动会等。下半年组织开展了第九届体校园育文化节，在文化节\_设排球、篮球、乒乓球、拔河、跳绳、花样轮滑、踢毽子、羽毛球、健美操、太极拳、体育摄影、耐克夜跑行、本科新生运动会、师生篮球友谊赛、计算机系趣味运动会、闭幕式等16个大项、42个小项，累计参加人次达到4500余人次。通过开展校内体育文化节，使校内学生群体活动努力做到课内课外相互结合；民族传统体育、竞技体育、趣味项目相互结合，促进学生课余体育活动蓬勃开展，培养学生锻炼身体的良好习惯，丰富了校园体育文化。

>四、存在的问题

1、各院系学生课余时间很难统一，全校性的群体活动的时间比较难安排。

2、运动员获奖奖励力度不够、日常训练保障制度有待进一步提高，部分训练队的队员积极性难以调动，优秀运动员流失现象严重。

3、学校场地设施等硬件有待更新及维护，秋冬季节在操场上训练的项目无照明

>五、>工作计划

在的工作中，继续以“健康第一”的思想为指导，全面落实《中华女子学院工作要点》，扎实推进群众性体育活动广泛开展，深入贯彻落实《学校体育工作条例》、《全民健身计划纲要》，以机制创新为保障，以群体活动为基础，努力形成具有我校特色的群体与训练工作。

继续做好各训练队服务管理工作，积极组队参加XX市及全国大学生体育竞赛，促进教练员提高训练水平，努力建设一支高水平的教练团队，拓宽训练渠道。在每年参加XX市大学生比赛的基础上，重点加强参加全国比赛项目和对外交流，使学校运动训练工作在原有的基础上，实现新的突破。

坚持体育竞赛的\'多元化发展，进一步丰富竞赛内容，突出群众性、趣味性、参与性与竞技性相结合的原则，在校内每月至少组织一项全校性群体活动，举办第十届校园体育文化节（篮球、排球、武术、健美操、体育摄影、拔河、踢毽、跳绳、轮滑、乒乓球、羽毛球、新生运动会）、春季田径运动会、校园定向比赛等。对活动进行创新，通过举办学生喜欢的活动，进一步提高学生的综合能力。

积极支持和帮助体育类社团的建设和开展活动，举办社团展示周活动，充分调动学生的积极性，发挥体育社团的作用。为每一名学生提供机会，充分挖掘体育竞赛的育人作用，实现体育竞赛与思想教育、能力培养、体育教学、健康标准测试有机结合。在条件允许下，组织广大同学参加XX市大学生各类群众体育竞赛，并争取获得好成绩。

根据我校实际情况和发展需要，优化、巩固提高现有运动训练项目，加强滑雪、定向越野、台球、羽毛球等项目的训练工作，重点抓好成绩较好的训练队以及具有我校特色的项目、优秀业余运动员的培养，为申报高水平运动队夯实基础。

继续完善和落实教练员工作的岗位责任制，将训练工作作为考核的重要依据，与教练员签订岗位聘任协议书。树立典型，继续开展体育工作先进集体与个人评选活动。制定更加科学的运动员、教练员管理办法，促成运动员学分奖励、课程考试分数奖励等办法的出台，从制度上保障师生的训练热情。

进一步加强群众体育工作和竞赛获奖成绩的宣传力度，充分利用校园广播、橱窗、板报、校园网站等宣传普及体育知识，营造良好的体育氛围。

20xx年，群体与训练教研室将通过不懈的工作，努力使我校在训练质量上稳步提高，训练效果上成绩显著，群体活动内容上丰富多彩，使学生健康文明的生活方式以及锻炼身体的良好习惯逐步建立，对外参赛中为学校争得更多的荣誉，进一步扩大学校的知名度。

**转向训练训后工作总结10**

我校篮球的训练，已经有了一定规模。队员在思想作风、身体素质、基本技术方面有了不同程度的提高，现将本年度的训练工作总结如下：

道德品质思想作风训练是思想教育的一个重要组成部分，它关系到能否很好地完成训练任务和球队的发展方向以及培养什么样人的问题。只有严格的管理教育和科学、刻苦训练相结合，才能培养出思想作风优良，训练作风泼辣，比赛战斗作风顽强，组织纪律严明和技术、战术、身体素质好的球队。为了达到训练的目的和完成训练任务，训练工作中贯彻从难、从严、从实战出发，科学地进行大运动负荷训练。为此要求队员自觉、积极地投入训练，发扬“不怕苦、不怕累、不怕难”的，培养勇敢、顽强的战斗作风，为集体争取荣誉的高尚品质。做到把思想作风教育渗透到训练场上、比赛之中和球队学习生活中去，并始终作为一项最重要的任务列入训练计划。

一般身体训练的目的是为了增进寻动员的身体健康，提高集体的机能，发展运动素质。在训练过程中主要以一般速度、力量、耐力等素质为主，因为它们是技术、战术训练的基础，没有良好的\'一般身体素质，便不能掌握高难度的动作，承担大负荷的训练和紧张激烈的比赛。

篮球运动的专项身体素质，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质，紧密结合篮球技术的特点和要求。以两种形式进行训练：

一种是紧密结合单个篮球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；

一种是直接结合篮球组合技术与战术进行的。

全面掌握技术，是提高技术水平和灵活机动地运用战术的基础。技术全面是发挥重点技术的保证，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。所以根据队员自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

随时准备为队友创造良好的机会，充分发挥集体的力量，利用突分、掩护、策应的基础配合，打开局面或扩大战果。

不管是男队员还是女队员，在本学期的训练中技战术有了很大的提高，个人技术、身体素质有了明显的提高，相互之间的配合逐渐有了默契。但在比赛中身体对抗性不强、心理素质还需要很大的提高，在下一期的篮球训练中，必须加大力度，主要以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，培养学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在以后的比赛中取得优异的成绩。

**转向训练训后工作总结11**

通过这次训练，我收获很大。一方面学到了很多以前没学过的专业知识和知识应用，另一方面也提高了自己做项目的能力。这次培训是对我能力的进一步锻炼，也是一次考验。从中获得的很多收获也是非常有价值和意义的。

在实习中我学到了很多新知识。对我来说，这是一个将书本上的理论知识应用于实践的好机会。原来学习的时候学的东西太难理解了。现在想来，有些其实不难，关键在于理解。

在这次实训中，也锻炼了我的其他能力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的能力，提高了我独立思考和自己操作的能力。在工作的过程中，我复习了之前学过的知识，掌握了一些运用知识的技巧。其次，实训中的项目作业也让我更有团队精神。

从那里，我学会了以下找工作的心态：

>第一，继续学习，不断提高理论涵养。

在信息时代，学习是不断吸收新信息，获得职业进步的动力。作为一个年轻的学生，应该把学习作为保持工作热情的重要途径。上岗后，我会积极响应单位的号召，结合工作实践不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用过硬的业务知识提高能力，用广博的社会知识开阔视野。

>第二，努力练习，有意识地转换角色。

只有将理论付诸实践，才能实现理论本身的价值，只有将理论付诸实践，才能检验理论。同样，一个人的价值是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼自己的`品质，彰显自己的意志。我们必须投入到实际的工作和生活中，有意识地改变这种角色。

>第三，提高工作积极性和主动性。

实习是开始也是结束。眼前呈现给我的是一片可供自己驰骋的沃土，我明显感到了一份沉甸甸的责任。在以后的工作和生活中，我会继续学习，深入实践，不断提升自己，努力创造成绩，继续创造更多的价值。

我觉得大学生实习难，找工作难。除非你有关系，能很容易找到工作，否则你会被市场选择所注定。我在这家公司实习总结了五个策略。只有聪明和勇敢，我才能在这个社会上出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作是一样的，要注意方法。一般公司不会向社会公布实习机会，但可以主动联系其人力资源部门，积极争取实习机会。要特别注意正在招聘候选人的公司，说明缺人手。如果他们无法招聘到合适的员工，他们很可能会暂时选择实习生来代替他们。

2、你要知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，也就是要了解公司所在行业的背景和你所应聘职位的要求，准确阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人；同时真诚的低调，表现出对实习的热情和决心。此外，规范的简历和良好的面试技巧有助于提高实习成功率。

**转向训练训后工作总结12**

针对驾培市场存在的问题，20xx年应该重点抓好以下工作

(一)坚持正确引导，强化监管，强化考核

1、做好市场发展引导，建立机制。一是建立市场风险预警机制。认真开展市场调查，掌握驾培市场供需能力，定期向社会公布现有驾培机构的数量、教练车总量、培训能力、培训需求等情况，加强市场风险预警，防止社会资本盲目申办驾培机构，减少或避免投资人损失和资源浪费。二是调控市场准入机制。按照“开放有序、公平竞争、服务优质、管理规范”的原则，依据“国家两项标准”规范实施行政许可。根据目前我市驾培行业发展现状和培训能力及社会需求情况，县区运管机构要充分调查研究本辖区驾培行业发展状况，提前预判，合理谋划。慎重实施三级驾培机构行政许可，鼓励原有二、三级驾培机构升级和一、二级驾培机构行政许可。三是加强政策扶持，将土地纳入规划。按照国家《土地利用现状分类》(GBT21010-20xx)，将驾培训练场地纳入政府城乡建设统一用地规划，科学制定机动车驾驶培训教练场发展专项规划。加强交通管理与国土部门的信息连通、执法联动，在经营许可证核发时审查土地使用的合法性，对违法使用土地的行为予以纠正，维护市场的公平、公正。

2.加强监管，规范培训。全面应用计时培训考试管理系统，监督驾驶培训机构落实培训主体责任，严格按照培训大纲规定进行培训，一是按照见人、见车、见证、见设施的原则，采取进校、到场、查车等方式，针对整治重点内容进行全面实地核查，严厉打击非法从事机动车驾驶员培训行为，并按照《机动车驾驶员培训管理规定》等相关规定严肃处理。二加强线上线下培训行为监督和培训数据审核，对违规培训行为和培训学时、里程等相关数据，根据《关于加强驾驶员培训管理相关工作的要求》进行处理。

3.加强经营信誉监督考核。严格执行《辽宁省道路运输经营信誉监督考核办法》，做好考核，确立市场退出机制，对驾培机构反复出现违规经营行为且拒不改正的，严格依据相关法律法规吊销其经营许可。

(二)加强从业资格管理相关法规的宣传培训

强化从业资格培训机构及远程继续教育机构的监管，一是不断提高工作人员业务素质，使工作人员都能正确解答从业人员提出的业务问题，进一步提高工作效率。二是继续做好教育宣传工作，理清职责，强化监管措施。

(三)加强从业人员考试和继续教育监管与服务

**转向训练训后工作总结13**

>一、训练目标：

1、通过组织系统的训练，进一步提高队员的专项身体素质和技战术水平，提高队员心理适应能力和乒乓球队的综合竞技能力。

2、在专项训练上，加强学生打乒乓球的基本动作指导，随时纠正学生的握拍方法。

3、加深训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中结合。

4、培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，加强学生的身体素质训练。

5、提高我校在区中学生乒乓球的竞赛水平，在比赛中争取获得较好的名次。

>二、训练时间：

每周星期日上午8：00——11：30

>三、训练地点：吴集中学乒乓球训练中心

>四、队员名单（附后）

>五、训练基础内容：

简单了解乒乓球的基本知识，初步掌握打乒乓球的握拍方法和基本技术动作，学会正、反手攻球。其它年级的训练要求：基本掌握打乒乓球的基本步法，并结合到训练与实践当中；提高队员的专项

身体素质和技战术水平，提高队员心理适应能力和乒乓球队的综合竞技能力。

辅助训练（体能训练）

>六、训练总体要求：

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功为主，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

>七、训练具体要求：

（一）单球训练

1、正手位/侧身位直、斜线攻球要求：动作完整、协调，练习在近台，中台的控制球能力，控制回球落点。熟练掌握动作要领后，可在1/2台范围内进行2定点或不定点的练习。

2、直拍反手推挡/横板反手攻球要求：动作完整、协调，熟练控制回球的路线、力量。

3、左推右攻要求：正、反手动作结合自如，步法移动迅速、准确，熟练控制回球路线。

4、正手位/反手位连续拉弧圈球（高吊弧圈球或前冲弧圈球）要求：拉弧圈球动作协调，出手速度较快，爆发力较强，旋转质量较高，掌握在不同时期（上升期，高点，下降期）拉弧圈球的要领。注意击球点，步法移动迅速、准确。

5、正、反手搓球要求：动作完整、协调，控制回球的落点、旋转的变化，注意长短结合，转与不转结合。

6、搓中侧身突击/拉弧圈球要求：突击动作速度快，爆发力较强，具有一定的击球质量。拉弧圈球动作协调，出手速度较快，爆发力较强，旋转质量较高。练习起板后连续击球的能力，横板选手应注意练习反手起板（拉/打弧圈球）。

7、比赛要求：在实战中熟练掌握各种技术，突出个人打法风格、特点，也可进行发球抢攻/接发球抢攻等专项性比赛。

>八、步伐训练：

1、侧跳步要领：向左侧跳的\'时候，蹬地脚是右脚，向右侧跳的时候，蹬地脚是左脚，侧跳的时候，步幅要稍大一些。

2、侧滑步要领：侧滑步比侧跳步的步幅要小一些，并步跳的方向不仅可以向左向右，还可以向斜前方斜后方。

3、交叉步要领：向左前交叉时，右脚在左脚前横跨一步。后交叉时，右脚在左脚后横跨一步，髋部要随步伐灵活转动。

4、碎滑步要领：碎滑步的步幅要小，跟进要快，身体重心保持平稳，起伏不大，可以向左向右，斜前方斜后方滑动。

5、并步要领：来球落点远侧方的脚先向近侧方的脚靠一步，来球落点近侧方的脚随即再向来球落点方向迈出一步。这种步伐活动范围不大，移动时身体重心平稳，是削攻型打法的常用步伐。

6、滑步要领：以来球落点近侧方的脚用力蹬地，两脚几乎同时离地，向来球落点方向移动，来球落点远侧方的脚先着地，另一脚跟着落地。这种步伐的活动范围较大，一般在来球离身体较远时使用。

**转向训练训后工作总结14**

为了进一步加强队伍正规化管理，确保以防火、灭火为中心的各项任务顺利完成，x年以来，中队在上级消防部门和x的领导下，结合中队实际，狠抓队伍管理，促进中队正规化建设工作，积极执勤岗位练兵，提升队伍火灾扑救和应急救援能力。一年来，中队始终结合消防队伍特点，坚持以执勤备战为中心，切实开展灭火救援和抢险救灾工作。x年，中队共接处警96次，出动车辆96车次，出动人员546人次，抢救被困伤员3人，疏散人员53人，保护财产价值200余万元。现将中队一年来的主要工作情况总结如下：

>一、积极争取经费投入，加强器材装备建设

为确保中队全年工作能全面、有效开展，灭火救援任务的圆满完成，根据中队建设需要，中队积极向大队请示汇报，在政府、大队领导的`关心和支持下，在今年年初政府斥资300余万元购买城市主站消防车。同时投入50余万元为中队购置了液压破拆工具组、水驱动排烟机、无线移动遥控水泡、红外线热成像仪等35件（套）的特种器材和一批个人防护装备。根据市政府《关于进一步加强多种形式消防队伍建设的意见要求》文件精神，中队在6月份新招收3名合同制消防员，8月份又招收2名合同制消防员，现中队队员已达12人。

>二、开展执勤岗位练兵工作，努力提升队伍实战能力

年初，中队根据《x市消防支队x年度执勤岗位练兵实施方案》的要求，结合中队实际，制订了中队x年度业务训练计划，制定相应的训练奖惩措施，以及每周、每月、每季度训练工作安排表，确定了各项训练项目的时间和负责人，实行每月一小考、每季度一大考，全面了解和掌握阶段训练成果。同时还结合各类专项训练工作，规范执勤业务训练内容，提升执勤岗位练兵质量，不断提升队伍灭火救援实战能力，如大轮训大培训、三个基础训练、季度会操以及比武竞赛工作。

>三、加强执勤备战工作，确保安全保卫任务的圆满完成

今年来，中队进一步加强了对值班执勤的要求，认真做好器材装备的维修保养工作，特别是在春节两会、五一、国庆以及十九大各大节假日期间，中队按照二级战备要求，取消一切休假，确保人员在岗在位，坚持对车辆器材和个人装备每天早、中、晚各小检查一次，每周大检查保养一次，并做好登记，确保了人员的在位和车辆器材装备的完好有效，为完成以执勤灭火为中心的春节两会消防安全保卫任务提供了保证，并将之与练兵活动有机结合起来、与队伍实战能力结合起来，这样在确保战斗力量的基础上又提高队伍的实战能力，圆满完成了上级交于的各项任务。

**转向训练训后工作总结15**

这学期我们开设了工程训练D这门课程，在这门课程中涉及很多的机械类加工课程如车削、数控车削、数控线切割、数控铣削、铣削、焊接、铸造、钳工、自行车拆装共九大类课程。虽然每门课程所学习的时间只有两个小时二十五分钟，但是在这个时间范围内却能够让我们对所学有了一个粗浅的认识。

我做的第一个实验是“车削”，刚进实训室时，我一脸的茫然，因为这些机械我好陌生，可以说是第一次见；看到那么多要操作的手柄，心里一阵发怵，生怕一个错误的操作，不仅损坏了机器，还伤害了自己。由此对老师的敬意油然而生。我觉得老师好厉害，用目测就知道距离，而且老师做的工件那么完美。虽说是“庖丁解牛”，但我还是又敬佩之意。我认真的听完老师讲的操作过程以及要慎重注意的地方，开始了工件的操作，虽然过程中还是有失误，因为一紧张移动了错误的手柄，还好及时挽救了回来。成品还不错，自己比较满意。我想学校开设这些课程的目的就是让我们每个人都能亲自参与，熟悉简单，基本的机械工业操作。

在工程实训期间我们有时要和不是自己班的同学一起完成工作，我们和其他专业同学的知识侧重点不同，但是仍可以在一起合作，我们有着明确的分工，各司其职，每个人都能活动中得到锻炼。很多的实训多要团队合作共同商量完成。任何一件小成就的背后都有一个集体，呵呵，团队合作也是除了机械操作知识的另一个收获吧。

在我所选的课程中我比较喜欢的是车削、数控加工类的、铸造、铣削。我想大家和我一样在刚学习的时候对这些都是陌生的，但我心里却充满着好奇。我在刚进入铣削的实训室时，像刘姥姥进了大观园似的，并不知道那些机器是干嘛的，在老师的讲解下我知道了车床的型号分类、知道了什么事卧式车床、车刀、车床的进给方式；并在老师的引导下成功的加工了工件。我很喜欢数控类的实验，可能是觉得它很神奇的缘故吧！只要把程序输入进去，他不但可以检验对错，还可以把工件加工出来，我对此很好奇。在数控线切割中我依照老师所讲的设计程序要求，自己编写了一个小的五角星加工程序。因为时间的缘故，老师并没有讲怎么编写一些复杂的程序，只是讲解了一下基本的设计程序，以及机器上按键的含义。所以这个实验就只是了解了一下，同时把自己的程序输入就行了。在这段时间里我懂得了数控程序是部分控制整体；若一组程序计算错误，那么整个工件则加工不出来。其实这也让人很恼火。同时还熟悉了数控机械的基本编程。

在钳工实训中看到老师的那双巧手，特别羡慕。只见老师只是简单的挫了几下一个漂亮的作品就诞生了。但是自己亲自动手操作时不是那么容易了，就是想要挫个平面都是那么的难啊。但是，功夫不负有心人，经过我不断的改造、询问、打磨，最终完成了作品，突然间特别的有成就感。后面的一些课如焊接、铸造等就是技术实践性比较强的课了。但只要按照老师的操作步骤来做还是挺容易的，我也很轻松的就完成了操作流程。在实训中也没有发生安全事故。

在焊接加工课程中我是最害怕的，我每次拿起是总是手在颤抖，害怕一不小心弄伤自己或碰到同学，但在老师细心的讲解我明白什么焊接，焊接有很多种：二氧化碳保护焊，MAG、MIG、螺柱焊都是属于电弧焊接点焊、缝焊等属于电阻焊电阻焊是将被焊件置于两极之间加压，并在焊接处通以电流，利用电流流经工件接触面及其邻近区域产生的电阻热将其加热到溶化或塑性状态，使之到达金属结合而成牢固接头，老师的讲解让我对焊接加工有一个初步的了解，在动手操作中我们的任务是所焊接的图形必须是呈现鱼鳞状；有两种画法：画圆圈法和画“z”字型。可是就是这样的一个圈也让我手中的焊头老是粘在铁板上， 最后经过多次的练习，终于成功的.完成了本次实训的要求。

工程实训课让我对各种机械设备的操作有了初步的了解，我想让我得到更多的是实训中的互相帮助的团队精神，在钳工实训中我知道了坚持就是胜利。数控加工让我知道了工欲善其事必先利其器，想要加工出想要的东西就必须要写出对的程序。我对实训课并没有太多的建议和要求，就是觉得是不是应该将实训的时间应该稍微的延长点，可以对一个到两个实训课程进行重点的讲解，以加深我们对它的印象；可能是专业的侧重点不同吧，所以对我们的要求不太高。

我认为工程实训对学生的全面发展非常好。总而言之，在这次实训中我收获很多，对自己的不足有了一个新的认识，以后还要更加努力。

**转向训练训后工作总结16**

本次集训，以学校或年级组为单位，采取了集中与分散相结合的方式进行。

(一)成立组织，加强领导。为切实加强对暑期教师集训工作的领导，学校成立了由陈力任组长、刘四洪任副组长、其他校委会成员为组员的暑期教师集训工作领导小组，负责学校暑期教师集训工作的组织与实施。

(二)制定方案，严格实施。学校结合实际，制定了具体可行的集训工作方案。方案注重了政治理论学习与业务提升培训相结合，县局规定动作与学校自选动作相结合;落实了学习时间和学习内容;建立了领导责任制，加强监督检查;把学习情况纳入了教师个人师德档案，并将集训情况作为全体干部和教职工年终考核的重要内容。

**转向训练训后工作总结17**

1、高桥小学刘亚洲老师的女儿因突发事故在医院昏迷不醒二十余天，但他没有为此而耽误半分钟集训学习，并勤作笔记，写心得体会。

2、胡牌小学为搞好集训工作，早作手早准备，在会议开始前，就会议纪律作出了硬性规定，特别是发学习资料，安排饮食，打好学校卫生。

3、茶山小学宋学泽校长和许水祥老师，上下午学习不迟到，还利用中饭的休息时间，在学校打草药，粉刷学校墙壁。

---

案，投入数万元为连队印制了“两本一表”，解决了考核训练成绩的统计问题。×师还在×团认真抓了先训示范，先后按三个阶段，分六个层次在该团组织召开了现场观摩会，提高了全师按纲施训的质量。炮兵旅为使新大纲学习引向深入，先后组织了两次新大纲知识竞赛，调动了广大官兵的学习积极性。在训练展开后，集团军先后三次组织机关人员深入训练第一线，对部队按纲施训情况实施跟踪检查指导和考核验收，尤其是在训练现场会准备阶段，为防止顾此失彼，专门组成训练检查组，巡回检查指导部队训练，促进了训练的“四落实”。×师对勤杂兵和小远散单位，采取由后勤、技术部（处）牵头集中组训的方法，较好地解决了训练死角。

（四）加大难度和强度，努力提高合同战术训练质量。

在打好合成训练基础训练方面各级严格按照先技术后战术，由低到高的程序，分步细训，逐级合成。兵种部队加

2---较好的效果。专业训练展开后，野营训练平均完成××天以上，从而使整体训练水平有较大幅度进步。

篇2：部队半年个人工作总结

在这半年来由连队正确领导下和关怀、帮助下，自己能够加强学习，坚定自己的理想信念，不断提高自己的业务水平，回想这半年在工作中能够奋发进取，我将从以下几个方面对全年工作进行总结。

一、政治思想：积极参加政治理论学习，思想比较稳定，能够认真学习政治教育不断的提高自己的思想觉悟，让思想引导自己不断的进步，让新知识不断的充实自己。这一年来，我能很好的配合班、排里的各项工作，坚决地履行好自己的神圣职责，为连队建设尽心尽力。

二、军事训练：部队是一个练就钢铁的大熔炉，我能严格的要求自己，认真的学习掌握各种军事技能，熟练操作各种武器装备，在这一年来的军事训练

4---

以上的我一年来的工作述职，取得的成绩只能代表过去，在明年的工作中，我将吸取经验教训，争取把各项工作完成得更圆满、更彻底。

篇3：部队半年工作总结20\_

部队半年工作总结20\_

时光流逝，转眼间半年总结又开始了，回顾这半年来，我班在连队党友部和连首长、排长的领导和关心下，在全班人员密切配合下，我班取得了不少的成绩，为连队的全面发展和正规化建设出了一份力量，同时也取得了很多的提高和进步，下面我就对政治思想，军事素质、作风纪律、完成任务的情况一一进行总结，有讲的不到位的地方望连队首长给予批评指正。

一、政治思想方面

今年以来，全班人员能够严格落实教育制度，坚持上好每堂教育课，完成好笔记及时的组织全班人员进行分析，使全班人员的政治思想素质有较大幅度

6---这样既提高了新同志训练热情，也增加了老同志的组织能力，本班的军事成绩提高的也很明显，在共同科目训练以及单兵训练课目及专业课目的训练，在全班人员的努力下，训练成绩有了很大的进步，在狠抓全班人员的前提下，我没有忘记给自己加压，在上半年组织的尖子训练中，我始终不忘自己是一名士官、骨干处处给自己施压起模范带头的作用，在上半年的指挥和训练中本人也取得了很大的提高。

三、作风纪律方面

半年来本班人员在提高军事训练的同时，也没有放松对作风纪律的要求，全班人员就利用教育和一定的休息时间、学习条令条例和日常生活中的规章制度，以及连队的营房制度管理细则，使同志们能严格把握内部关系和警民关系，特别是施工期间、地方人员及车辆比较多的情况下更为突出，严格的要求使全班同志在半年里大事没出过小事基本没有的好成绩。

8---特别是被子，以上是本班在下半年度工作的努力方向和克服不足等连首长给予帮助和指导。

时光如逝，岁月如梭，转眼间半年时间过去了，我于今年3月份经组织调整到现在这个新的岗位上。心理很是不平衡，是不是领导收拾我呢又或者说是领导对我的工作不满意，有或者说是领导想考验我.心里有了这样那样的想法，还有在这个新的工作岗位上我到底能不能胜任，本职工作能不能开展好，自己能不能较快和适应角色转变。通过和队战士们共同训练、共同学习、共同生活以及队领导的帮助，我仿佛又回到了我刚到这单位时的那段时光.并对警卫执勤这个工作岗位有了更高的认识。下面我就对我这半年时间的工作表现作一下总结，不足之处敬请领导和战友们批评指正:

一、政治思想以及理论学习方面:半年以来，我思想相对来说比较稳定，能

10---消费量入为出。

三、遵章守纪方面:通过几年的工作实践，我深深地体会到部队铁的纪律好比是人生十字路口的红绿灯，是人生道路上的警戒线，遵守纪律就不会使自己在人生的十字路口上胡乱冲撞，酿成惨祸;遵守纪律就不会使自己错误地走上人生的不归路。因此，我始终严格要求自己，时时提醒自已要慎独、慎初，处处拿事故案例的教训提醒自己。半

年来，我能够自觉遵守纪律，自律意识比较强，法纪观念树得牢。能够严格按照条令条例的要求落实一日生活制度。

四、完成任务方面:接到工作任务后，我能够积极愉快地去完成，没有因为不是自己职责范围内的事而发牢骚，我都能够严格要求自己，认真负责，严把安全关。但是完成任务方面存在两点不足:一是创新意识不强，接到任务后，喜欢用老办法、老经验办事，看问题喜欢用老眼光，思路不开阔，不能发挥主观能

12---员的良好形象，从穿衣戴帽做起，从集合站队严起，不做特殊人，不干特殊事。要求自己和其他的战士一样，做到有令必行，有禁必止以上是我20\_年上半年的工作总结报告，下一步，我将努力克服和改进自己在报告中查找出来的不足，以昂扬的精神状态和更加扎实的工作作风投入到以后的工作和训练中去，14

一年来，校田径队训练工作在校领导、班主任及科任老师的配合下，通过师生的共同努力，运动队成绩比以往有明显的进步，并在各级各类比赛中取得了理想成绩，为学校挣得荣誉。

一、基础工作

学校体育工作是学校整个教育体系的重要组成部分，是实施素质教育的重要环节。为此，我校领导十分重视体育工作，已将业余训练工作列入学校目标管理内容，并指派副校长主管全校体育工作，按要求配足、配齐各运动队教练。

在领导和全体体育教师团结协作下，确保了学校体育工作顺利运作。由于学校是省田径传统校，所以学校特别重视田径训练队的训练和管理工作，组成了校田径教练组，分别负责短跑组、跨跳组、投掷组和中长跑组的训练工作。

二、训练工作

学期初田径队根据实际情况，进行正常人员调整，制定切实可行的训练计划，并建立运动员个人档案，运动队建立了两个以上年龄梯队，做好各年龄段的衔接工作。在日常训练中加强管理，确保了课余训练的“四定”(定人、定时间、定内容、定场地器材)，每周训练三次(星期一、三、五)下午第二节后，每次训练一个半小时，保证了训练质量和效果。

教练员、班主任、任课教师和家长四配合做好运动员的训练、学习和生活各方面衔接配合工作，确保运动员的德智体三个方面全面发展。各教练员充分利用课余时间加强业务学习，不断对训练工作进行总结和反思，从而不断提高训练水平。

三、竞赛成绩

20\_\_年6月校田径队在县中学生田径运动会中，取得初中团体总分第六。我校学生王博康、王鑫萍等7位同学代表中宁县参加宁夏回族自治区中学生田径运动会，在比赛中取得优异的成绩，为我县获得团体总分第四名，做出重要的贡献。

四、输送体育后备人才

根据自治区田径传统校的要求，校田径队今年向自治区体校输送马国华、朱青等运动员。

以上是我校田径队训练工作及竞赛方面的总结，所取得的成绩固然可喜，但也存在一些问题有待解决，首先要加强教练员的业务学习和培训，其次，要做好下阶段的体育招生工作，特别是体育特招工作，还要进一步协调学生训练与学习的关系等。我们坚信，只要我们尽职尽责，齐心协力，我们学校的体育训练工作将会搞得更加出色。

部队军事训练个人总结

在部队的生活中，军人有一些怎么样的心得体会呢?下面就是X给大家整理的，希望对你有用!

一年马上即将结束了，在这一年里我一直不忘部队领导干部对我几年的教育引导，时光似水，回到地方的一年里，一直对部队有着深厚的眷恋。这一年里工作比较繁杂，下面就进行这一年的工作总结。

一、政治思想

不断加强政治学习，好的方面：政治立场坚定。提高思想觉悟，思想上和行动上永保军人本色，始终牢记自己是一名员。存在不足：思想上有时有放松现象，学习不够及时，有xxx差不多xxx就行的心理。

二、军事技术

增强体质，好的方面：坚持锻炼身体。对本专业兵器简单的操作能熟练掌握，严格按照操作规程操作，能做到不违规操作，加强理论学习，做到理论联系实际。存在不足：体能训练不系统，下降比较明显，理论学习中存在厌烦情绪，对兵器保养不够好。

三、作风纪律

现在也不存在有半夜不假外出了喝酒也少了对外乱交

往是基本没有了这么一来我作风就好了存在不足：条例看的少，好的方面：能保持部队雷厉风行的优良作风。意识淡薄了着装不统一。

四、完成任务

好的方面：上级赋予的任务基本完成。

存在不足：任务完成质量不高，时间把握不好，不能按时按质按量的完成。

针对上面对一年来工作中总结出来的不足做以下整改措施：

一、端正自己的态度。纠正思想认识上的误区。

二、保持良好的体能。加强系统的体能训练。

三、增强条例意识，加强条例学习。保持军人风采。

四、能按时按质按量的完成任务。加强工作责任心。

按照培训班的安排，我在武装部民兵训练基参加了为期一周的军事训练。这期间，我认真按照军训的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。同时，经过短短一周时间的军训锻炼，使我感受颇深，具体有以下几点：

一、实干拼搏出成绩

部队强调的是硬指标，“打得赢，不变质”是其追求的 终极目标，一切训练和工作都围绕此目标展开。空谈无益，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。打靶、队列、战术等指标都是一目了然，无须浮夸，不能粉饰。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。他们的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训的第一个星期，时逢流感肆虐，一传十，十传百，加上训练强度异于常人，拉伤韧带的有之，肌肉撞伤的有之，头痛拉稀的有之，痔疮肛瘘的有之，至于鼻涕口水，好在还有一身能默默承受一切的迷彩服„„一时间伤兵满营，士气大衰。我们喊苦喊累，但没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。说实话，我在部队时闹了两天肚子，就亲身体验到了裤裆里兜着一包东西奔跑的滋味。为了避免不雅，只好省略细节。通过军训期间的锻炼，增强了求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，使我体会到：命运全在搏击，奋斗才有希望;失败只有一种，那就是放弃努力!位列全球四大金融公司之一的美国摩根斯坦利公司，每年新招聘的员工都要参加海军陆战队的残酷的体能训练，结业的时候教官说：“从今天开始，我相信你们能够承受未来将要发生的一切。”我将以此自励，面对挑战。

二、严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝

实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如

泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。这一点，在经济建设上同样重要。记得一首军歌中唱到：“纪律中有无穷的战斗力”。这是对作风纪律重要性的深刻诠释。军队讲求集中统一，不讲等价交换，以服从命令为天职，对上级的命令，绝无讨价还价的余地，必须无条件坚持执行。纪律严明、令行禁止，是军人的第一要义，是军队的生命所系。秩序，是理性的选择，是一个社会健康发展的保障。法治社会、和谐社会强调的都是一种秩序。军歌是良好作风的展现形势，也是军人核心价值观的凝练表达，它可以起到统一思想、鼓舞士气、抒发感情等等作用。在军训的日子里，我们每天都要唱好几遍的军歌，喊“番号”就不计其数了，嗓子哑了只能自己解决，但绝对不允许出工不出力，这样一来，南郭先生无所遁形，滥竽充数销声匿迹。军队的思想和行为具有高度的指向性和确定性，要求每个人都为了一个共同的目标而努力的态度和由此表现出来的勇往直前的精神，而且这种行为的驱动力普遍是出于一种自觉、一种需求。追求真理也应该有这样的精神，我们作为xxx员、单位负责人，也应有这种精神，才能真正做到情为民所系，权全为民所用，利为民所谋。

通过参加这次训练，使我感悟很多。

一、顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。

这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

在这次军训中,遇到了不少困难，有生理上的，有心理上的，还有方法和措施上的，对于这些困难，我把它们当成了挑战，全力去迎战。

军训的第二天，我在从平衡木跳下时，不慎触伤了右脚大拇指，到晚上时已是发紫肿胀疼痛不已。为不耽误训练，我咬牙坚持着，没有拉下一节训练课，坚持完成了训练任务。在早操起床、队列训练、军体拳等的训练中，每当自己有惰性思想的时候，我就鼓励自己，以表现好的战友为榜样，说起就起，说练就练，说干就干，说打就打，着意磨练自己的意志。现在想来，面对困难挺一挺、忍一忍也就过来了，作为一个军人就是要有不怕苦、不怕累的革命精神，这是我们人生的宝贵财富。

经验证明，好的作风是一种无形的巨大力量。部队作风好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。这一点，在经济建设上同样重要。

在这次军训中，我按照市委的要求，着力在不怕吃苦，不怕疲劳，雷厉风行，令行禁止，顽强拼搏的作风上进行了锤炼。在训练,练面前不讲条件，在任务面前不讲借口，无论是长跑，还是长途拉练，别人做得到的自己就要做得到，别人做不到的，自己也要努力去做到。

二、“团结就是力量” 。

这首歌人人都会唱，而我感觉通过 军营的锻炼，对“团结”和“大局”的体认可能会更加深一层。军人崇尚集体主义,思考问题总是从整体的角度出发,这既是传统,也是需要。比如队列训练讲究整齐划一，步调一致，一人出

错，影响全局。至于战时，那就更需要张扬集体主义的大旗，才能在关键时刻为了国家利益、民族大义而舍生忘死。通过与战友们朝夕相处，一起学习、生活、训练，相互尊重，相互信任，团结互助蔚为风尚，集体荣誉感和大局观念得到了增强。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

今年以来，我们连队党支部一班人能够团结一心，带头稳定全连人员思想，认真分析了连队建设的形势，努力查找连队建设中存在一些薄弱环节。一是连队军事训练还有弱项。二是连党支部领导教育不够，部分党员模范作用发挥不够明显。三是骨干带兵和教学能力有些欠缺。四是新兵较多战斗力提高难度大。针对以上存在的问题，注重抓弱项，打基础，经过一年努力，连队全面建设进步明显。

一、主要工作：

(一)突出抓了连队的军事训练，提高了全连人员的军事素质。至今已在连长岗位将近1年，自己始终能够严格要求自己、模范带头，时刻牢记自己是一名xxx员。无论条件多么艰苦、任务多么繁重自己始终战斗在一线，为提高连队的战斗力多次带领班排长研究战备方案，经过反复研究实践，战备方案定点定位定人，一声令下全部出动。在准备赴甘肃舟曲抗洪抢险救灾中我连方案精确、细致、完备，部队反应迅速，得到团首长的表扬。在共同课目训练中全连自动步枪操作多次取得全团第一，每次都在98%以上，团拟推荐师考核科目，四0火箭筒操作也取得了优秀率90%以上的好成绩。并培养了一大批训练标兵和解决了部分弱项和难点课目。在营战术演习中全连人员作风紧张，处置情况准确，战术素养高，吃苦性强，受到考核组的好评。

(二)注重抓了连队训练骨干的管理教学能力。根据骨干教学能力不强的问题，从年初开始，区分教学责任，明确到人，组织教学骨干认真备课，坚持每周组织备课示教，并组织评教评学，使士官的教学组训能力整体上升，特别是全连战术水平和骨干的战术素养有了明显提高。并依据连队年度军事训练计划紧紧围绕科学发展的思路，着力提高和研究信息化条件下步兵连队训什么、怎样训的问题。通过与士官集体钻研，攻克难点弱项，解决了部分战术课目士官不会组训的问题和四0火箭筒应用射击、夜间射击不合格等难点，结合训练实际改进了自动步枪检查镜和四0火夜间瞄准镜及四0火测风仪，突破了连队的重难点课目，连队的军事训练和革新器材多次受到首长的好评,在年终集团军考核中，在自己的带领下我连干部训练刻苦，成绩优秀，本人六项考核成绩全部合格，其中四项优秀，总评优秀，全连的整体战斗力得到了跃升。

(三)依据条令条例，加强行政管理。坚持依法办事，以为准则，工作坚持高标准，认真落实上级规定，教育和引导大家遵纪守法。坚持干部跟班作业，查铺查哨等制度规定落实。使连队管理克服了人员管控不严，自我随意性大等管理问题，同时加强了官兵个人养成培养，连队官兵精神面貌明显改变、经常性基础工作更加扎实。在靶场及外训担负上级赋予我连的后勤示范任务，能高标准的完成好示范任务，为团队争光添彩，受到各级首长的好评，起到了示范引路的作用。

(四)督促全连落实好战备工作。每周对战备库室战备物资进行抽查，发现问题，及时纠正，做到库室定班、责任定人、检查定时，确保战备物资齐全，战备库室干净整齐，有效的促进了战备工作“三分四定”的落实，保证了正常的战备秩序。

(五)及时深入的开展了谈心活动。通过平时谈心，了解战士的思想情况和反映，掌握战士家庭困难，及时帮助解决实际困难。平时对家庭有困难和思想问题突出的战士，能够及时与家里沟通，了解解决问题，使几名同志放下思想包袱，转变思想，安心本职岗位，全身心的投入到工作中。外训期间，结合实际有针对性的制定干部士官思想教育培训整顿及开展了向标兵看齐、向模范学习的活动，取得效果显着。

(六)突出抓了连队的安全工作。连队始终坚持好每周的安全双防形势分析，重点抓好重要目标、人员和枪械的管理，坚持安全管理制度，制定详细可行措施，积极有效地消除了不安全因素。自己时刻能对连队工作“两手”抓，一手抓军事训练、战备工作，一手抓安全管理工作。

经过党支部一班人一年的努力，连队的面貌又有了新的改观和发展，基础训练和经常性基础工作的落实更为扎实，连队建设上了台阶，使连队提出的“正规、和谐、学习、过硬”连队目标逐步实现，多次得到了上级首长的充分肯定。总之，回顾一年来的履职尽责情况，我认为自己是称职的，较好地完成了上级赋予的各项任务。

二、存在的问题：

尽管我在任职这一年中取了一些成绩，但连队和个人还存有一些不足：一是对理论学习抓的不够紧，学习的尽头不足，有时贪图娱乐。二是工作中创新意识不强，缺乏主动性。三是连队管理工作坚持不经常，有时还有对骨干迁就照顾的现象，致使部队管理有时松散。四是对个别人培养监督还不够，影响连队的建设和发展。

回顾一年的工作使我更加清醒的认识到自己的不足和差距，也认识到自己更大的责任。在今后的工作中我会更加努力履行好自己的职责，不断巩固和提高取得的成绩，加强学习，提高能力素质，总结经验教训，配合指导员抓好连队支部班子建设，从严管理连队，为连队稳步发展打下良好基础。我会始终以:“老老实实做人,踏踏实实干事”的标准和原则干好工作、带好部队。

20\_年训练工作总结

今年是省运会之年，因亚运会在我们广东省举行，所以省运会提前到上半年结束，而射击项目提前到省运会第一个项目，在5月初举行，同时还是在我校射击馆进行。

因此，5月份前我的主要工作就是训练好运动员，迎战省运会。因为省运会在我校射击馆进行，作为总教练，赛期为整个比赛提供了很多服务，特别是赛前的准备工作。

自己所带的班通过教练、运动员的努力，20\_年广东省第十三届运动会射击比赛于5月5日至10日在我校射击馆顺利结束，我所带移动靶班在此次比赛xxx获得金牌1块、银牌2块、铜牌2块、第四名2个、第五名3个、第六名2个、第七名3个、第八名2个，总分139分的成绩（成绩表附后）。

取得一定的成绩，离不开领导的关心和支持，离不开合理的训练计划安排与实施，在这里根据今年省运会前训练计划，对本年度的训练工作进行总结：

一、围绕省运会作为5月份前的训练工作重点

作为省运会之年，是备战四年来的最后冲刺与检验，因此安排好赛前运动员的训练计划，稳固运动员的竞技水平，力争多拿分、多拿牌是今年训练工作的重点。

二、提高运动员身体素质的同时提高运动员的心理素质，技术动作要正确、合理、规范、熟练，心理思想要端正，在巩固好慢速的基础上，多加强快速的训练和提高；身体素质在冬训阶段很重要，为此，在今年年初的冬训阶段，围绕着运动员的基本功和身体素质同时进行系统的训练。通过冬训，提高了运动员的基本功和身体素质、素质力量、专项力量，使其在后期的大量、大强度训练中能坚持下来，为稳固技术水平和成绩奠定了基础。

三、加强运动员的全方位管理

1、从学习的督促、思想品德的教育；

2、从训练的正确思维、积极向上勇于拼搏的精神；

3、从端正生活作风的规范、锻炼并养成勤俭节约的良好习惯；

4、从提高个人素质，提高专项技术水平和境界上。 全年坚持我班的管理原则和制度，每星期或有时间、有机会的情况下实时的进行思想品德和素质教育，重要的是引导在训练方面的正确思维、刻苦努力、顽强拼搏的精神等。在全年的教育和引导下，绝大部分的运动员思想品德和思维方式有了很大的提高，拼搏精神同生活作风更是有了明显的改善。

因为此次省运会后，射击移动靶项目被撤掉，我在继续做好射击队总教练的同时，还统筹组织了

1、20\_年东莞市两场青少年射击锦标赛（每场近400人参加与组织工作）；

2、20\_年东莞市青少年射箭锦标赛。两场比赛在精心组织和筹划中都

2 顺利结束，圆满的完成了领导交给的任务。

全年存在的问题、不足以及今后努力方向：

1、因为兼任射击队总教练，自然平时的工作较多，在和本职教练员工作相冲突的时候，协调不是很好，精力不能全心的去攻运动员训练，监督和督促运动员的训练。

2、在统筹和组织三场比赛过程中，存在一些不足： A、作为秘书主任，在审查资料和比赛秘书工作中，还不够仔细，不够完善。这需要在今后的工作中去不断的提高和完善。

B、在组织比赛过程中，人与人的沟通不是很理想。这需要在今后的工作中多锻炼人与人的沟通和理解，多提高于人相处的能力和技巧。

明年，不管分配到什么工作，都要吸取以前的经验和教训，取长补短，不断学习，不断提高自己的各方面能力，为学校的工作尽一份贡献和能力。

射击队教练：唐辉 二0一0年十二月

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

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！