# 急行跳远训练工作总结(必备11篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-03-15

*急行跳远训练工作总结1根据《标准》的实施建议中指出:“在注意选择适当的教学组织形式的同时,必须高度重视教学方法的改革,”结合小学生生活、心理特点,以情知教学为依据,以“健康第一”为指导思想,以素质教育为目标,通过教师组织引导,创设各种情景和...*

**急行跳远训练工作总结1**

根据《标准》的实施建议中指出:“在注意选择适当的教学组织形式的同时,必须高度重视教学方法的改革,”结合小学生生活、心理特点,以情知教学为依据,以“健康第一”为指导思想,以素质教育为目标,通过教师组织引导,创设各种情景和条件,充分发挥学生的主体作用,力求达到身、心、知、智同育。

本课在设计上,坚持从新课程理念出发,注重以学生的发展为本,通过欢快有趣的游戏“小青蛙跳荷叶”的教学活动,全面激发、提高学生学习跳跃的兴趣和能力,也将本课的教学难点有机地落实到每个教学细节中去。整堂课注重学生的体验教育,处处让学生当好学习的主人,教师始终作为学生的引导者,组织者,帮助者,激励者,为学生搭建起“表现”和“展示”的舞台,用激励性的语言正面引导学生“跳”出乐趣,“跳”出友谊,“跳”出创新,使学生在民主、和谐、愉悦的氛围中度过本节课。

立定跳远是高年级跳跃动作教学的重点教材,是发展学生腿部力量和弹跳能力的重要手段,同时对促进学生的下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展,提高学生灵敏、速度、力量等身体素质有着积极意义。本节教学内容的立定跳远(水平二)是学生在基本掌握一些简单单脚、双脚跳跃的技能上加以提升,它是由摆臂、蹬地、起跳、落地四个环节组成,将两脚用力蹬地起跳动作协调作为本课教学重点。为今后学习跳远、跳高等教学内容打下一个坚实的基础。因此,根据小学高年级的学生自制力和理解力相对提高,但情绪变化较大,而身心发育快的特点,结合农村学生的学习与生活习惯,本课将通过语言描述、教师示范、情景创设、音乐渲染等教学手段,诱发学生学习体育的主动性,让学生置身于情景中去体验各种学习内容,在探究和体验中掌握运动技能,从而达到增强学生健康,促进学生全面和谐发展之教学目的。

1(通过“立定跳远”学习,让大部分学生能体验,熟悉双脚立定跳远的动作技术,会做出一些双脚立定跳远的简单动作。

2(通过“立定跳远”学习,发展学生灵巧、协调、速度等身体素质,增强学生身体平衡控制能力。

3(通过“立定跳远”学习,培养学生集体意识和责任感,鼓励学生努力展示自我,培养学生活泼、愉快、主动、积极上进的精神。

教学重点:两脚用力蹬地起跳,动作配合协调

教学难点:双脚屈膝缓冲,轻巧落地

1、教学过程中体现主体意识和情感意识。

力求教学思路清晰,课堂结构严谨,给学生创造机会,有自主练习的时间与空间,让他们主动参与、主动发展、面向全体、关注差异。

2、教学方法中体现身体练习意识。

力求精讲多练,体现体育课让学生在身体练习的过程中掌握知识技术、技能特点。教学方法灵活多样,符合教材、学生和教师实际,注重课堂效率。

3、场地、器材运用中体现资源意识。

针对农村学校实际,采用“一材多用”充分体现体育器械的多功能性,同时合理布局场地,最大限度体现出场地的功效性。

体育教案

**急行跳远训练工作总结2**

为全面落实学校关于阳光体育冬季长跑活动的要求，切实提升学生的身体健康水平和体育文化素养，促进班级班风、学风更加健康地发展，我班认真落实学校阳光体育活动计划，积极开展了主题为“阳光体育，快乐成长”的活动，取得了良好的效果，班级获得学校长跑比赛优秀组织奖，多名学生获得个人优胜奖。现将相关工作总结如下：

一、高度重视，认真做好宣传发动工作。

1、贯彻要求，制定计划。认真组织学生学习省“千万学生阳光体育活动”精神，成立了以班级为单位，由班长和体育委员组成的“阳光体育，快乐成长”工作小组，按照学校的统一部署，根据班级实际，制定了班级活动计划，组织本班学生开展阳光体育活动。

2、广泛宣传，营造氛围。我班充分利用班报宣传等阵地，利用晨会、班会等时间，广泛地向学生宣传“健康第一”的理念，使“我运动、我健康、我快乐”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心，使“长跑是一项全身性运动，对全身各器官系统都能产生良好的影响”等道理人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育活动在学生中的影响力和感召力。

二、强化落实，积b极开展冬季长跑活动。

我班根据学校统一部署，按照活动方案，认真组织实施，做到人员、时间、器材设备“三落实”，师生共同参与。

1、明确要求。把开展长跑运动与《学生体质健康达准》测试相结

合，建立《学生体质健康标准》测试报告书制度，并把测试报告书作为学生成长记录或学生素质报告书的重要内容。把开展冬季长跑运动和提高学生体育素

质相结合，通过活动使学生基本掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，养成良好的体育锻炼习惯。

2、精心组织。把长跑运动与课外体育活动相结合，结合实施学生素质拓展计划，广泛组织学生体育集体项目的竞赛和各种主题鲜明的体育活动来促进活动的深入开展。具体措施如下：

(1)坚持利用每天大课间时间绕学校大操场跑步 1000米。

(2)坚持利用体育活动课时间绕学校大操场跑步1000米/节。

(3)学生做到利用课余、双休日时间自行锻炼，每周跑步不少于4000米。

(4)利用寒假学生自觉跑步，1000米/天。

(5)积极开展跳绳、踢毽子、乒乓球等阳光体育活动。

(6)制定了学生长跑记录表，每天完成情况有记录登记。

(7)引导学生了解我国体育成就，了解我国长跑项目发展水平和为国争光的体育明星的爱国精神。同时，引导学生通过报纸、电视了解世界长跑明星。

(8)及时表扬先进，在班级开展评比“长跑每周一星”活动，并利用宣传栏开辟专栏，宣传涌现出的先进个人及事迹。

3、做好服务。针对小学生年龄小的身心特点，在组织长跑活动中注意做好各项服务工作，根据气候环境，提醒注意事项。注重过程，确保安全。

1、认真制定切实可行的安全预案。以小组单位，落实安全工作责任制，不要到路面不平整的道路上活动。不仅保证活动有序开展，而且保证取得实效。

2、班主任坚持与学生在校园内共同活动，及时了解学生运动情况。关心每一位同学的身体健康，做到科学锻炼，并教育学生同学之间相互关心，体现团队精神。如，长跑前应做“热身”活动，如深呼吸，做做下蹲运动，让上肢、下肢关节和肌肉都放松、有弹性，防止运动损伤。起跑时，不要骤然加速，应先慢后快。对于那些体质差、不经常锻炼的学生，刚开始可走一段跑一段，让身体有个适应过程。长跑时要保护好足部，一律穿运动鞋;跑步过程中，如感到不适，腿发沉、胸发闷，要适当降低跑速，调节好呼吸等。

三、总结经验，促进学生综合素质全面提升。

在学校领导的精心组织下，我班阳光体育运动真正做到有声势、有影响、有内容，展现了体育活动的群众性、普及性，真正形成了人人参与，个个争先、生龙活虎、团结拼搏。同时，我班将阳光体育与良好的班风建设相结合，引导学生写日记、作文，交流活动所得。同学们都表示，通过开展阳光体育运动，不仅锻炼了意志品质，而且提高了身体素质和运动能力，收获很大。由于我班活动开展得扎实，班风纯正，学生学习成绩名列前茅，多次受到学校领导的表扬。

**急行跳远训练工作总结3**

本课主要内容是急行跳远，因为跳远技术本身有一定的难度，另一方面因为小学生的认知能力有限，而我们的目标是教会学生跳远的技术，因此在课堂上，总能看到老师反复地做着示范和讲解，很努力地逐个纠正动作：一会儿强调助跑的速度、一会儿强调踏跳的准确性、一会儿强调腾空的高度；一节课下来，老师很辛苦不说，学生也觉得很累，技术没有掌握好；致使学生慢慢减少了对跳远活动的兴趣，从而还慢慢减少对上体育课的兴趣。

根据“体育新课标”要求，跳跃类活动只要求进行各种跳跃游戏来发展跳跃能力。我通过引入情景：以“我们今天要进行‘飞跃城堡’的游戏”来激发学生的学习兴趣，调动其学习的主动性；以“我想做游戏，我要遵守游戏规则”来促使学生约束自己的行为，养成自觉遵守秩序的好习惯；通过学生自主选择障碍自主练习的形式来确保学生主体地位的落实。由此可见，情景的引入使得教学目标得以顺利的内化，由以前的“我”要教“你们”跳远技术，变成今天的“我”（学生）要进行“飞跃城堡”游戏（跳远活动）；由以前的“我”要求“你们”遵守秩序，变成今天的学生想做游戏愿意遵守规则；由以前的“我”要教会“你们”跳远技术，变成今天的学生要争取跳过障碍多得积分。

这一切的变化，都是因为实施“体育新课标”后教育观念的`转变带来的，现在的教学是以学生为主体，教学目标不仅仅是教会学生动作技术，而更重要的是以活动为载体教会学生学习的方法。

通过以上分析我认识到：在以后的体育教学我们要彻底转变观念，真正做到以“学生为主体”，认真制定教学目标，不单纯以“教技术”的方式出现，而更多以“跳跃游戏”的方式出现；并循序渐进地培养学生的自主学习能力、遵守纪律及团结合作的意识，这样就能促使学生真正喜欢上跳远活动。

**急行跳远训练工作总结4**

这学期我校积极响应阳光体育运动的号召，树立“每天运动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的健康理念，全面实施“阳光体育活动”，让全体师生走向操场，走进大自然，走到太阳底下，积极参加体育锻炼，掀起全体师生健身运动的热潮，并取得了一些成绩。现将开展活动以来的一些工作总结如下：

一、扎实抓好教学常规管理，保证体育课及课外活动时间。

教导处对照区学校教学常规管理要求，认真执行课程计划，真正做到了开齐、开足、开好每门课程。学校校长、教务主任及学科组长经常开展听课、巡课活动，有效地杜绝了挤占艺体课时的现象。学校领导们一直十分重视开展阳光体育运动，在人员上、器材上、场地上全盘统筹，保证了所有学生都能按计划正常参加体育活动。

二、精心设计安排大课间活动，不断提高活动质量。

教导处结合学校自身实际，充分调动、整合现有资源，为全校学生精心安排了跳绳、踢毽、立定跳远、羽毛球、篮球等多项锻炼内容，每周轮换，同时根据各项内容的特征，将学校活动场地进行了专门划分，做到定区域、定项目开展体育活动。活动所需器材，学校安排专人专项负责完成领取、进场、归还，大大节省活动准备时间，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，器材管理老师积极配合班主任做好孩子的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。

三、学校举行了冬季学生田径运动会和广播体操比赛。

学校于20\_\_年11月1日在学校操场召开小学生运动会，运动会共包括田径项目比赛和小学生广播操展示。共有九个代表队，114名运动员参加运动会，按甲乙丙丁组分别参与了60米、100米、200米、400米、1500米(女子800米)、跳远、急行跳远、跳高、铅球、垒球等10个单项以及4×100米，4×50米接力的比赛。有利的促进了学校阳光体育运动的开展并推向新的高 潮。

四、关注过程，加强考评。

为了扎实开展，有效推进，一如既往，持之以恒，我校把每天的大课间活动纳入了学校常规检查之中，对各班各区域学生的活动进行不间断地评估检查。一方面督察班主任在岗在位的情况，确保各班活动有组织有秩序有成效;另一方面能够发现成功洞察漏洞，确保学生活动期间的人生安全。

总之，通过活动，使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了全民体育、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

**急行跳远训练工作总结5**

立定跳远关键在要运用腰腹力量，为了方便各位老师教学，下面搜集了立定跳远教学课件，欢迎阅览!

一、腰腹力量差

腹部肌肉主要运用到腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌。腹部肌肉主要功能是屈髋收腹。立定跳远中很重要的收腹动作由它们完成，其中尤以腹直肌为重中重。主要训练方法有：

1.腹肌对抗练习

开始姿势：采用双人练习，练习者仰卧，辅助者直立于练习者头后。练习者双手抱住辅助者双踝。练习者双腿并拢。

动作过程：练习者用力抬起双腿使之脚背踢到辅助者腹前，辅助者双手反向用力推下双脚。然后练习者再慢慢将腿放下，再举腿，动作反复进行。

注意要点：练习者在反复练习时，双腿始终保持伸直，为了加大难度，练习者向上举腿时应快，向下放腿时应慢，双脚着地不能有声音。练习分量：每次尽最大努力做次数，完成2-3组，组间间歇2分钟左右。

2.“v”字起坐(垫上两头起)

开始姿势：仰卧在垫子上，两腿甚直并拢，两臂在头上伸直，身体呈“一”字型。

动作过程：以臀部(髋关节)为支点，同时抬腿起上体和下肢。最好使手指间触到脚尖，然后平躺下，再抬起上体，动作反复进行，须要求速度快。

注意要点：膝关节始终保持伸直，尽量抬高上体不要主动用手去摸脚尖，而使上体起到一定高度后再去摸脚尖。

3.悬垂举腿静力

开始姿势：双手握住单杠，使身体悬垂伸直。

动作过程：双腿并拢膝关节伸直，然后收腹把腿提起来呈水平状态，保持静止不动。

注意要点：膝关节始终要伸直，为防止手滑脱手，可是用镁粉或助握带。

练习量：每次尽最大努力做时间次数，完成2-3组，每组1分钟，组间间歇5分钟左右。

4.上肢摆臂与下肢蹬伸的协调配合训练

上肢摆臂无力可直接影响到重心的提升高度h，摆臂动作不协调会引起急于着地，可直接影响到人体腾空落地的飞行时间t。立定跳远的距离s等于水平的速度v乘以空中飞行时间t，即s=v×t据h=1[]2×g×t2，即s=v×2h[]g。从公式可以看出，立定跳远的距离不仅仅取决于下肢和腹部的力量，而且还同上肢的摆臂与下肢蹬伸的协调配合有很大关系。所以，我常常采用：

两臂由下绕胸前向前上摆臂练习，每组五次。

蹬腿、摆臂空中展腹、展臂练习，每组五次。

蹬腿、摆臂空中展腹、展臂，然后向下压臂、抱腿的协调性练习，每组五次。来加强上肢摆臂与下肢蹬伸的协调配合训练。

二、下肢力量差

下肢力量在立定跳远中起主要作用。立定跳远主要靠下肢肌肉的.臀大肌、大收肌、股二头肌等肌群工作。

髋关节伸的肌群中，臀大肌为重中重。臀大肌是人体最有力的肌肉之一。主要发展其力量的方法：原地后踢腿、俯卧“背腿”、负重腿屈伸、后蹬跑、跑斜坡的辅助练习。股后肌群伸的练习方法主要：蛙跳、草坪上多级蛙(跨)跳、借用橡皮筋辅助对抗练习。

1.原地后踢腿

动作过程：上下肢同平时跑步一样，小腿摆在后面时，用力后踢，使脚后跟能踢到臀部。

注意要点：是主要依靠臀大肌收缩来后踢。

2.负重腿屈伸

开始姿势：身体自然站立，单腿前屈，异侧手扶住一支撑物。

动作过程：身体自然下落，屈腿后用力蹬伸，使人站直，重复练习后交换另一只腿。

注意要点：手不能用力拉支撑物，身体自然下落过程中，用屈肌的对抗肌使其放慢速度下落。

3.草坪上多级蛙跳(跨跳)

动作过程：自然站立，两手上举过头，多级蛙跳(跨跳)到某一标志物。

注意要点：蹬地要强有力，腾空要时间长，注意空中展腹、收腹动作，途中不能停，注意动作协调。

4.膝关节伸的肌群中，股四头肌是主要伸肌群

发展其力量的方法：抗阻力伸小腿(如向前拉橡皮筋)、负重深蹲，负重高抬腿等辅助练习可发展大腿前群肌肉力量。

5.踝关节

屈肌群中发展他们的主要练习方法有：徒手和负重后蹬跑、原地纵跳、蛙跳、多级跳、负重深蹲、负重提踵等辅助练习。

说明：负重深蹲快速起的效果很好。但多适用于运动员，而考生应量少、量小为宜。

**急行跳远训练工作总结6**

我校体育组课外活动总结情况如下：本学期体育活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划，使课外活动时间、地点、人员固定，保证了活动的稳定性。另外，活动内容全面、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，每次都达到了较好效果。学生不仅掌握了更多的知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

实施课外体育活动的目的就是增强学生的体质，增进学生健康，我校始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外体育活动是一种负担，只是普通锻炼身体的方法。体育教师在教学中大力宣传体育锻炼的目的意义，改变了学生的态度，激发了学生锻炼身体的热情。同时辅以游戏和比赛的形式，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在体质上得到锻炼，在心灵上更树立了自尊与自信。

有计划、有措施之后，星期二至星期五第八节为课外体育活动时间，每个年级、每个班成立了兴趣小组。学校有具体安排表，明确的规定，课外体育活动开展不得当的班级不能参评“文明示范班”。班主任不能参评优秀班主任。学生不积参加课外体育活动的，缺勤3次以上的，不能参评“三好学生”，体育教师不及时给予班级指导的也不能评优。这样学校上下形成一股合力，大家都来重视课外体育活动，真正做到齐抓共管。

学生体质的增强，光靠一周的两节体育课远远达不到需求。为此，我校结合“冬锻”校内竞赛，课外活动和大课间操等形式来补充锻炼的不足。开展冬锻期间，学生保证每天人手一毽、人手一绳，并利用课间操练习踢毽、跳绳及各种素质练习。每月两次的校内比赛几乎都是全校性的参与。鼓励班级利用早晨时间晨练等手段，有效的开展。坚持课外体育活动，我校每个星期利用升旗仪式大力宣传表扬课外体育活动开展得好的兴趣小组和班级，推动了下一步工作的开展。

工作开展如何，主要看学校领导对体育工作的重视程度，领导的重视能起到推波且澜的作用。罗定中学是一所广东省田径项目传统学校，领导对体育工作的重视大家有目共睹。学校领导始终把体育当作宣传学校的一张名片。每年的新学期计划，校领导都要制定相应的奖惩措施。有一名副校长亲自抓体育工作，并责成体卫艺主任主管。从校级领导到中层干部，再到体育老师和班主任老师都明确的分工。每个学年都配备了相应的领导负责。督促年级组长、班主任配合体育教师对体育课外活动组织实施。全校的师生转变观念，达成共识，学校形成了良好的氛围，课外体育活动的开展得到广大师生的支持与配合，开展起来更得心应手。

**急行跳远训练工作总结7**

临近期末，我的各项体育测试、评价工作已经结束，但体育课还要继续上。在语数紧张复习期间，我的体育课为孩子们提供了轻松的、减压的、消除疲劳的课堂氛围。在本周我选择急行跳远进行教学，主要是想让孩子们在紧张学习之余到操场跑跑、跳跳，劳逸结合、轻松健身。急行跳远，对于三年级学生来说，是一个新兴项目，孩子们想在下学期的学校田径运动会上大显身手，更想为班级争光，所以学习兴趣极高！

一、自编口诀，助学习！

为了增强学生的体育术语意识（如新接触的体育术语急行跳远、助跑，起跳、腾空、落地等），为了提高学生学习的效率（如尽快掌握急行跳远动作技术等），在急行跳远教学讲解的时候，我将动作方法、动作要领编成口诀进行教学，这样简洁明了，真正体现了老师的“主导”。学生跟着老师学口诀，然后再看老师优美的、完整的急行跳远动作示范，学生看得直观，学得轻松，练得认真，表现积极，真正体现了学生是课堂学习的“主体”。在教学急行跳远动作方法时，我编成口诀：急行跳远，1助跑、2起跳、3腾空、4落地；1234协调连贯，一气呵成；在强调动作要领时，我编成口诀：急行跳远，单脚起跳，双脚落地；助跑快速，踏跳有力；脚跟着地，屈膝缓冲等。当然，学生初学急行跳远，能够跑得自然，能够单跳双落，跳得协调连贯就可以了，所以，踏跳的区域我没有过分强调，大致画个圆圈，学生能在圆圈里起跳就可以了。

二、两跳比较，悟要领！

两跳，就是指立定跳远和急行跳远；比较，就是找出立定跳远和急行跳远相同之处和不同之处。在学生学练急行跳远有了一定的尝试后，针对部分有错误动作的学生，运用立定跳远动作进行对比，找出相同之处，不同之处，然后改进、提高急行跳远技术动作。两跳相同之处有，都要求踏跳有力，双脚落地，落地轻巧，屈膝缓冲等。不同之处在于，立定跳远是原地、双脚蹬地起跳；急行跳远则是助跑、单脚起跳等。这样进行相同和不同的动作比较，学生对跳远的动作技术要领更明了，更利于动作错误的学生尽快纠错，尽快掌握正确动作！

三、游戏闯关，促掌握！

在教学急行跳远“助跑与起跳”动作技术的时候，我改变以往传统的教师教学生学的教学方法，而是以游戏“闯关”的形式进行教学，助跑由走到跑，由近距离到远距离，这样循序渐进的.一步一步指导。即一步练习开始，到三步、五步、七步练习；从走三步、五步、七步，到跑三步、五步、七步进行练习。每一次练习前，老师先做一个示范，学生则观察、模仿、练习。老师示范的时候，要求学生保持安静、认真观察。学生散点练习的时候，合理分组，合作互助，觉得可以了，就到老师那里“过关”；也可以在老师巡回观察指导的时候“过关”。老师把握过关的人数，90%以上的学生都过关了，再进行下一个练习。这样，学生愿意学，积极练；学生学得轻松，学得愉快！不用说，学生掌握跳远动作技术也更快更好了！

**急行跳远训练工作总结8**

为全面推进素质教育，进一步加强学校阳光体育运动，深入贯彻落实《中央^v^“关于加强青少年体育，增加青少年体质的意见” 》和教育部、国家体育总局、共青^v^“关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定”，牢固树立“健康第一”的指导思想，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起了校园内外体育锻炼热潮，我市开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况总结如下：

一、抓管理，完善阳光体育运动管理机制

为有效引导师生树立正确的阳光体育运动与健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我市高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了由崔德福局长、丁光富副局长为正、副组长的阳光体育活动工作领导小组，同时成立了指导小组。根据我市现有设备情况以及全体学生的实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案。在全市各级各类学校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育组与班主任、各兴趣小组联动机制，确保活动开展得有序、有效、安全。全市师生以开展阳光体育运动为契机，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，以“达标争优，强健体魄”为目标，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高了学生体质健康水平。

二、抓宣传，营造阳光体育运动舆论氛围

学期初，各级各类学校将阳光体育活动写入了学校工作计划之中。校领导在阳光体育运动启动仪式上向全体同学发出倡议，提出了具体目标和参与方案。随后，我市召开了指导小组长会议，对阳光体育活动的目的意义、活动理念等相关知识进行了讲解。“迎奥运，扬帆船”、“达标争优，强健体魄”、“我运动，我健康，我快乐”、“阳光体育与祖国同行”、“每天锻炼1小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入每一个同学的心中。全市师生都积极投入到以提高师生的身体素质为目的，走向操场、走到阳光下的体育锻炼活动中来，掀起了了我市阳光体育运动的高潮。并通过媒体报道宣传了4月29日上午10时阳光体育运动启动仪式;10月27日下午3：00阳光体育冬季长跑活动起跑仪式和各段活动过程。使学生和家长了解到了阳光体育运动的意义及方案，使家长支持此项工作的开展，得到社会各界及家长的好评。

三、抓落实，促进学生身心健康

我们坚持“健康第一”的指导思想，学校合理科学的安排30至40分钟的大课间活动，在全校统一跳课间舞和做广播操之前要求班主任教师带领同学开展一些强度适宜的`课间活动，如：调皮筋、跳绳、踢毽、丢手绢、老鹰捉小鸡、单双扛技巧基本动作、武术等，使大课间活动开展得有声有色，冬季场地充足的学校进行长跑安排。为保证每天让学生参加1小时的户外体育活动，我市严格按上级的要求安排课时计划和课程表，开齐课程，开足课时，除体育课的当天外，每班每天安排一节体育活动课，由班主任、体育教师任辅导教师。为保证此项活动的常规性和制度性和实效性，各学校每天由分管主任和体育教师进行检查，检查结果纳入到对班主任教师、对学校的考核当中。全市除一年一度的体育节、中小学生田径运动会、乒乓球比赛、足球比赛、竞技比赛外，我们还定期举行一些校际间的篮球、跳绳、拔河、越野赛等学生喜闻乐见的体育活动，使每一个学生享受到快乐体育的成功和愉悦。

四、抓载体，推动阳光体育运动的发展

为保障阳光体育运动的实效性，各学校成立了田径队、篮球队、乒乓球队、足球队、竞技队、武术队、军体拳队、旗语队、队列方队等校级体育兴趣小组，有专职体育教师任辅导教师。学校每个兴趣小组、每个班都有组织、有特色的开展体育活动，为保证活动的实效性、有序性和常规性，每天活动学校都有专人进行检查，期末学校对各活动组进行活动目标达标检查，各项检查结果纳入对班级和辅导教师的量化考核中、对学校的考核中。由于措施得力，学校的阳光体育运动特色鲜明，其中，我市参加的青岛市田径运动会、帆船比赛、竞技比赛取得了较好成绩。其中我市隐珠中心小学参加的竞技比赛队进入了由中央电视台播放的决赛，取得了较好成绩，促进和鼓舞了我市阳光体育活动开展。为发展学生个性、素质教育的全面发展起到了促进作用。

按照市教育局的要求结合我市的实际，我们把每年的3月—6月定为我市的体育节。体育节期间，要求各学校、每班制定出切实可行、内容丰富、形式新颖的活动方案上报，活动过程图片上报，而且要求每班有特色、有创新，人人参与，每项活动有成果。同时，在活动中学校组织专门的机构对活动情况进行督查，对统一的活动项目组织比赛或选拔，对有特色的活动及时鼓励和宣传，对发现的问题及时处理和纠正，以最大限度的调动每一个辅导教师的积极性，使每一个学生体会到体育带给他们的愉悦和快乐。

五、抓特色，促进阳光体育运动的发展

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的校园氛围，各级各类学校根据学生各年龄段特征，认真组织，积极实施，在加强、创新校园体育活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动特色活动。

为进一步加强传统体育项目的普及、突出学校特色，我市有6所学校被验收为青岛市体育传统项目学校，12所学校被验收为青岛市课外文体活动示范学校。今年体育节我市9所学校被评选挂牌为“胶南市体育特色项目学校”。人民路小学乒乓球特色项目多年参加的全国乒乓球比赛多次获得团体、个人好成绩，得到了上级领导肯定。这些成绩大大地带动了阳光体育活动的深入开展。部分学校成立了百人跳绳活动队、百人踢毽活动队、百人健身操活动队、百人武术活动队。五十人绑足跑活动队、五十人足球活动队、五十人篮球活动队、五十人花样跳绳活动队等。自成立以来，指导教师科学训练，在队员们掌握了基本技能外，增强了体质，活跃了校园，锻炼了学生身体的协调性，提高了学生的身体素质，同时培养了学生善于动脑、敢于创新、大胆实践的优秀品质，让学生体验到了体育活动的快乐。。

“阳光体育冬季长跑活动”是全国亿万学生阳光体育的重要内容，我们在开展好阳光体育活动的同时，更加重视开展好阳光体育冬季长跑活动。在体育课上，要求体育老师教给学生长跑的基本常识，利用有限的时间，组织学生进行千米长跑。学校体育组设计学生锻炼记载表格，以班为单位建好跑步记载手册，一天一记，一月一评。每月月底进行总结评比，评出“长跑星”若干名。通过活动，不断增强学生体质，培养竞争意识和进取精神。赢得了家长的高度关注和赞誉，又为形成良好校风、全面育人奠定了基础。

阳光体育运动与全面实施《学生体质健康标准》有机结合，各学校按规定有效地组织学生进行体质健康测试，建立和完善了《学生体质健康标准》测试结果记录体系，让学生至少掌握了2项日常锻炼的体育技能。

各学校评选出了阳光体育活动先进班级、优秀班主任、优秀体育教师、“体育锻炼小明星”(小学)、“体育锻炼阳光少年”(初中)、“体育锻炼健康青年”(高中)，充分展示了现代青少年儿童的阳光气魄。

我市在实行学生阳光体育活动的同时，提出了教师与学生共同进行阳光体育活动，全面提高教师身体素质。“每天锻炼1小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念深入人心，我们倡导教师利用休闲时间走出教室、走出办公室，走向操场，走到学生活动圈内，与学生互动，调动学生体育活动的积极性，同时锻炼自己的身体，营造浓郁的校园体育锻炼气氛。给教师购置了小型器材、灵活随身带的器材、运动服装等，有的学校给教师购置了登山卡，大大调动了教师的积极性，同时相应地成立了篮球队、排球队、乒乓球队、跳绳队等等一系列活动队。市、学校进行了部分项目比赛。现在热爱体育、崇尚运动、强身健体在校园内已蔚成风。身体强了，精神饱满了，教学有劲了，教师笑了。

六、加大投入，统筹资源

各学校加大了经费投入，学校体育专项经费纳入年度教育经费予以保障，并做到随教育经费增长同步增长，进一步加强了场地、体育器材配备。近两年全市增加塑胶跑道9个，扩建篮球场70余个，更换篮球架100余付，增加大量小型体育器材，完善了学校学生体育活动的设施，为阳光体育活动提供了必要的物质条件，同时，积极利用现有条件，因地制宜，因陋就简，就地取材，并切充分利用当地社会教育资源，以满足学生锻炼场所，不断拓展体育活动空间。

经过努力，由于我市的阳光体育运动扎实有效，因而促进了学校各项体育活动的开展，并取得了显著的成绩。

今后我市将继续坚持“健康第一”的指导思想，加强阳光体育运动活动的管理与指导，广泛开展校园多种多样的群众性体育活动，不断改进指导措施、手段、方法，完善活动的科学性、系统性、参与性，不断增强学生的审美情趣，促进学生健康发展，激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识，为培养能够适应21世纪的新型人才作出不懈的努力。

**急行跳远训练工作总结9**

急行跳远是一项综合性比较强的项目，对于四年级的同学来说，掌握是比较困难的。在教学过程中，我根据学生的年龄特点采取了循序渐进的教学方法，从一步踏跳过渡到助跑三步踏跳，把握重点，突破难点，分步指导，及时评价。空中动作的学习，由于学生的身体素质和条件不一样，所以在学习中对不同学生的要求也不一样。对于条件好的学生可适当提高空中动作的难度。同样是要一步一步地进行学习，强调学生不能太急，先把每一个细节，每一个动作做好，然后再进行完整动作的练习，注意循序渐进。学生的恐惧心理就会逐步消失，可以有效的增加学生的自信心。

在教学过程中也存在着不足。我的评价不应该以全概偏，评价他们表现都优秀，应该给学生养成一个严谨的、技艺求精的学习态度。在小组展示动作时，学生由于紧张，动作完成的不协调。结束时这个在以后的教学工作中，我会更加严格要求自己，以学生为主体中心，更好地掌握课堂。

在今后的教学实践中，我还应加强理念与教学实践结合的更加紧密，更具有实效性，加强科学有效的组织方法和教学方法，为实现快乐体育和终身体育打下良好的基础。

**急行跳远训练工作总结10**

为贯彻落实学校的科技体育活动，本学期我班按计划开展了系列体育活动。切实提高了学生的健康素质，促进了学生的全面发展，真正让“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”成为实际行动，使每一个学生的健康受益。现将本班的科技体育活动开展情况简单总结如下：

一、贯彻了指导思想

以“健康第一，安全第一”为指导，把学校体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和切入点，紧紧把握提高学生体能，增强体质，促进健康成长这个核心，充分发挥体育的育人功能，促进学生全面和谐发展。

二、抓住了工作重点

1、激发体育兴趣。兴趣是的老师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果;学生能否通过体育活动促进身心健康，关键在兴趣。对此，紧紧抓住学生活泼好动、追求新鲜的心理，开展多种形式的体育活动。

2、处理好活动与学习的矛盾。

①让学生在规定的时间玩规定的体育项目。

②不规定的活动项目必须在完成作业或不影响学习的情况下玩，否则，发现后前两次批评，第三次就把他从体育兴趣小组中除名。

为进一步丰富校园文化生活，努力营造积极向上，健康文明的校园文化氛围。我们班将开展以下体育活动。活动计划大体如下：

(一)、乒乓球赛

乒乓球素来就有国球之称，是一个传统的比赛项目，也是大家都喜欢的运动之一。我们借这次比赛的机会，全面调动起同学的积极性，从班级中选出一名优秀的男生参加比赛，增强学生的集体荣誉感。

(二)、广播操比赛

响应学校的号召，提高学生的身体素质，组织全班参加学校的广播操比赛。做好宣传训练工作，争取在比赛中取得优异成绩。

(三)、学校春季运动会

借这次学校春季运动会的机会，做好宣传工作，全面调动起同学的积极性，从班级中选出优秀的学生参加比赛，增强班级的凝聚力和学生的集体荣誉感。

**急行跳远训练工作总结11**

运动会立定跳远加油稿范文一

你像一只矫健的飞燕

轻捷地掠过了横竿，

顿时，全场晴天霹雳般哄起一片欢呼声。

在喝彩声中

横竿升上了新的高度

伴随着这喝彩声

你又开始向新的、更高的目标攀登

运动会立定跳远加油稿范文二

大地属于你，

蓝天属于你，

在你一跃的瞬间，

同时跃出了我们的希望。

草儿欣赏你，

白云欢迎你，

身轻如燕，飞跃蓝天，

奥林匹克精神在你身上体现，

跳吧，跳出你的自信，

跳出你的顶尖，

跳出你的胜利山颠。

运动会立定跳远加油稿范文三

离弦箭似的助跑，

蚂蚱似的起跳，

空中的走步表演，

引起阵阵惊叹，

落地的瞬间，

你触到了沙的柔软，

不管怎样，

荣誉永远属于你。

致跳远运动员

蚂蚱似的起跳，空中的走步表演，

引起阵阵惊叹，落地的瞬间，你触到了沙的柔软，

不管怎样，荣誉永远属于你。

运动会立定跳远加油稿范文四

运动场上有你们的飒爽英姿，

运动场上有你们拼搏的身影，

面对漫漫的征程，

你没有畏惧和退缩，

任汗水打湿脊背，

任疲惫爬满全身，

依然奋力追赶，

只有一个目标，

只有一个信念，

为班级赢得荣誉，拼搏吧，

我为你们呐喊，加油！

运动会立定跳远加油稿范文五

离弦箭似的助跑，

蚂蚱似的起跳，

空中的走步表演，

引起阵阵惊叹，

落地的瞬间，

你触到了沙的柔软，

不管怎样，

荣誉永远属于你。

运动会立定跳远加油稿范文六

希望是种子，就该有绿色的自信；

希望是种子，就该有金色的梦想。

不要躺在封闭的暖房，

怕什么秋日薄薄的风霜，

既然已走上了运动场，心里就不要多想。

跑道已洒满阳光，

不要羞涩、不要紧张，

听秋雁在空中为你歌唱，

快去拾取片片金黄，

充满信心，就有希望。

运动会立定跳远加油稿范文七

短暂的一瞬间，

显示出你惊人的速度，

铿锵有力的一声吼叫，

把你全身的力量都凝聚在这一刻上。

努力吧！加油啊！

时间短暂并不代表你激情短暂，

距离不长却表示你成功不远，

相信自己，冲啊！

胜利就在眼前，

失去不会再现！

运动会立定跳远加油稿范文八

跳远的运动会加油稿成功与失败是同根生的兄弟，

两者总是相伴着走过一生。

也许，今日你遇到了失败；

但现在的失败并不代表，

以后你不将再获得成功。

你应该为此而高兴，

因为你有了这次难忘的经历，

有了面对失败的勇气。

你要站起来，

不要放弃对美好的想望，

我们永远都支持你！

运动会立定跳远加油稿范文九

好似猛虎跳闸

恰似虎跃深潭

你这奋力一跃

犹如天堂一道闪电

跳吧！

奔向新的目标

跳吧！

飞向新的起点

运动会立定跳远加油稿范文十

站在跳远板处，你突然发力

向前跳出，啊，那动作

教人快乐无比，无法自控

随着双脚着地，一道美丽的

彩虹产生了

这是成功后的嬉乐

这是爱的奉献

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！