

高考训练工作总结(汇总5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

高考训练工作总结篇一

金秋十月，喜讯传来，我校再次被评为湛江市高考先进单位。欣喜之余，回顾三年来的点点滴滴，颇有自豪感。

我校领导一直以来都很重视美术学科。首先，学校在办学经费十分紧张的情况下，投入了不少的财力来发展。画室、画架、石膏教具、美术画册等教学设备设施。画室由一间到三间，画架从无到有，石膏教具从少到多，图书室里的美术画册从稀缺到丰富。有了领导的重视，教师教得有劲头，学生学得也有劲头。其次，领导主动出击，邀请美术教育名师到学校来给学生开专题讲座，让学生多方面了解美术高考方面的知识。再次，多次组织美术学生集中开会，加强纪律思想教育。

我们都知道，在艺术学习方面，天分是一个关键的因素。一个有美术天分的孩子来学习美术，就像一粒优秀的种子遇到了合适生长的土壤，自然而然地会生根发芽，成长，开花结果。为了及早发现美术苗子，我们积极开展校园风景写生、参观美术展览、参加美术竞赛等美术第二课堂活动。

美术是一门实践性极强的学科。通过教师的直接示范作用，能使学生极快地掌握绘画技巧、技能，提高学生的实际绘画水平，从而更好地提高自身的教学质量。通过示范教学，可以做到：1、现问题，及时解决。2、注意师生交流，沟通情感。3、作业及时，提高其效率。

“精讲精练”策略，其思想旨在提高课堂教学效益，减轻学生过重课业负担。“精讲”是指教师在教学中注意师生双边活动和生生双向活动，且以学生实际出发，突出教材重点，准确地揭示教学内容的本质特征和知识间的内在联系，教给学生认识规律和解决问题的方法。“精练”是指教师根据教学目标的要求，精选少而精的、有层次性的例题习题，指导各层次学生通过多种途径进行积极、主动地训练活动，掌握技能技巧，发展智力，提高能力。

现代教育担任培育出具有创新精神和创新人才的任务，这一伟大而艰巨的教育工程不是哪一位教师所能独立完成的，它需要各专业学科教师、思想品德课教师、班主任老师和少先队、共青团及各行政管理人员在内的全体教职员工的通力合作。特别是现代社会对人才的要求越来越高，需要学生学习和掌握更多、更新的知识和技能，一个教师即便是知识再渊博，他也只能完成其教学的一部分，而不可能是全部。只有全体教师团结一致，相互协作，形成集体的智慧和教育的合力，才能产生良好的教育效果，才能培养出德、智、体、美、劳全面发展的“四有”接班人和新型劳动者。可见，一个团结协作的集体是实现教育目标的关键所在。

高考训练工作总结篇二

基础不一，训练水平参差不齐等；主题明确——直奔高考四项考试项目。

二、训练指导思想：

(1)确立“三从一大”的训练原则，以高考四项作为素质练习的重点，注重小肌肉群和神经系统灵活性的练习，提高肌间协调性。以速度发展为突破口，确立以速度发展为中心的训练体系，一切以“快”为中心，注重速度和力量发展的均衡性。（在力量跟不上速度发展需要时就适当加强力量训练，以解决力量和速度发展的不平衡）

(2) 培养自信、拼搏的意志品质(心理素质等)

(3) 在练习中的所有动作都要求质量高, 轻松, 准确, 快速完成.

三、训练总原则:

(1) 基本训练与高考四项技术训练相结合原则: 把技术训练分解成套, 一天练几套, 穿插进行。要求完成得快速、熟练、准确。每天都安排一定数量的各种素质练习, 使运动员既得到全面的素质发展和技术发展, 又不至于使身体某部位产生过度疲劳(注: 一定要注意预防运动损伤)。

(2) 合理的运动负荷和循序渐进原则: 处理好量和强度的关系, 在逐步加长训练时间和加大动作练习数量的基础上, 自然的、适当的逐步增加运动负荷强度, 即让运动负荷从一个经过加大到适应, 再加大到再适应的过程. 负荷的增加要缓和, 不要突击增加强度, (要特别注意处理好量和强度的关系), 即量是基础, 强度是保证, 质是关键! 同时要注重训练的恢复, 采用各种积极的与自然的放松恢复措施, 控制好负荷的节奏. (教练员请注意: 量的安排是一条波浪线, 强度是一条直线)

(3) 区别对待原则:

(5) 训练的整体观: 每个训练分期必须有侧重点。如力量训练时大肌肉群轮流练, 小肌肉群天天练。

(6) 把技术、力量、速度三者协调起来, 力求完美。

(7) 懂得三大能量的供能特点和超量恢复的原理, 合理认真安排运动负荷. (通过观察出汗, 心率指标等, 来检测训练计划)

(8) 根据运动员的生物节奏来合理安排运动节奏(要求教练和运动员经常沟通)

注:对于高一、二年级的运动员来说,田径多项训练是个好方法,但对待高三体育高考训练,不宜摆花架子。

四、训练计划安排:

(1)分两个训练周期

(2)月周期:第一周中上运动负荷,第二周大负荷,第三周中上负荷,第四周小负荷。(其实在第三周的负荷是最大的,因为第二周的负荷在第三周是得不到充分恢复的,学生在训练时会感觉到最累)。

每周训练内容要有重点,一般两个素质周后接一个技术周。

(3)周训练安排:(略)

周训练计划的安排应根据周期和每个月训练任务和负荷的不同要求来制订,训练手段的选择根据运动员的个人特点和需要安排。训练课中要注意观察运动员的生理现象,如基础脉搏、眼神、出汗程度、睡眠等,及时调整训练计划,以免产生过度训练。

(4)课时计划安排:

(5)要注意重视训练课结束后的积极性恢复原理。

总之,要注意训练过程的宏观调控和连续性,及时修正训练计划。

训练点滴:

训练初始需要做的几方面训练:

1. 提高心肺功能:为下一阶段技术训练和素质训练打基础. 但不可安排过多。

2. 提高支撑器官的支撑能力
3. 加强柔软性素质练习
4. 注重灵活性、协调性的训练
5. 抓好伸曲肌训练, 要轮流练不间断.
6. 一定要注意放松练习。它的效果占一节课的13
7. 师生要经常交流, 如感觉/生理指标等, 及时修正训练计划。

速度的训练分期:

第一准备期:

第一阶段: 一般耐力

第二阶段: 大负荷负重力量

第一竞赛期:

发展速度

第二准备期:

第一阶段: 负重训练(突出快速力量)

第二阶段: 专项耐力

第二竞赛期:

第一阶段: 发展速度耐力

第二阶段: 发展速度

力量的训练分期:分三个周期

第一周期:(6~8周)

目的:增大肌肉面积

手段:橡皮带、壶铃蹲跳等

要求:重复次数15~30次

第二周期:(6~8周)

目的:增加最大力量

手段:深蹲、半蹲等

要求:重复次数1~12次

第三阶段:(6~12周)

目的:增强速度~力量,并与专项技术结合

手段:上下坡跑,14蹲跳,各种跳跃练习等

要求:素质与专项技术相结合

一次力量训练效果一般只能保持7天,15天后回到原来水平。

最后,要特别强调的是,

1. 一定要把训练后所获得的素质转移到技术中去。
2. 一定要预防运动损伤!

高考训练工作总结篇三

教工运动会在所有工作人员和参赛人员的共同努力下，于4月16日下午圆满闭幕。副校长姚绍俭对运动员顽强拼搏的精神表示了崇高的敬意，对本届运动会体现出的团结协作的作风、“更高，更快，更强”的奥林匹克精神给予了高度的评价。

老师们积极报名参赛，有的老师发挥自己优势报多个项目，有的老师田径项目实力不够就报趣味项目，还有的老师体能不行就发挥智力出点子，群策群力。在比赛过程中，我们的运动健儿努力拼搏进取，取得了骄人的成绩。为了能准时参加开幕式，很多老师比平时上班还起得早，冒着烈日来到操场练习队列，体现了良好的团结合作的精神风貌。在入场式中，老师们严肃认真，一丝不苟，按要求呼喊口号，走出了我们学校的风采。不少老师积极参加闭幕式，为学院取得的成绩而欢呼。

祝贺老师们在本届运动会中取得的好成绩，对老师们在赛场的拼搏精神表示崇高的敬意，对老师们在本届运动会中表现出的团结合作的精神表示赞赏，对老师做的大量后勤工作表示感谢，也对本届运动会中的不足进行总结。

不足之处：

1、老师们平时工作任务重，没有多余的时间参加体育锻炼，所以没有更多的老师参加到运动项目中来，取得更多的好成绩。

2、入场式的创意可以更有个性。

应对措施：

1、学院领导表示要多种形式鼓励老师们参加体育锻炼，并给

予一定的奖励与表彰。

2、组织策划分工明确，落实到人，积极参与，多加练习。

3、尽早策划入场式的形式，力求更新，更美，更有特色。

希望明年的运动会，我们可以在领导的带领下，在全体老师的积极参与中，取得运动成绩与精神文明双丰收。

高考训练工作总结篇四

学校成立了以校长为组长，常务副校长、各分管校长、相关处室和年级主任为成员的20xx年高考领导小组，抽调相关人员组成高考工作专班，从五月中旬开始全方位安排各方面工作，制订了详细的高考方案和各种应急预案。高考工作专班分为教育教学组、试场建设组、安全保卫组、送考服务组、后勤保障组和总协调组，各司其职、分工协作。

恢复高考三十多年来，我校一直是xx县的高考主考场。近几年来，学校多方筹措资金改善办学条件，扩建和改建教室、实验室等。现在可用作高考考室的教室有80余间，可容纳xxx多名考生。室内条件有明显的改善，所有教室均有良好的通风采光效果，都安装了电扇，配备了标准的桌椅。今年高考用考室72个，考生xxx人。学校投资几十万元建成的校园网、电视台，确保了英语听力有良好的音源，各考室也有较好的音响效果，为英语听力考试提供了可靠保障。

在县委、县政府的高度重视下，有关部门彻底整顿校园周边环境，高考期间，县公安交警部门划定警戒线，派干警执勤，严禁机动车辆出入，创造了良好的外部环境。就内部环境而言，目前校内教学区与宿舍区相距较远，互不干扰。高考期间实行全封闭管理，闲散人员、机动车辆均不得进入校内。这样，就给考生营造了一个安全、安静的考试环境，从而保证了考生的最佳应试状态。

20xx年，我校高考报名信息、志愿信息的录入和校对工作顺利进行，这两项采用网络录入的办法汇总成信息库。报名表和志愿表都打印出草表，让学生先填草表，再填正式表格，几次修改，校对无误后，再将信息库上交县考试院。

每年的高考，我们都精心挑选责任心强、工作务实、处事果断的教师担任高考监考工作。今年，我校先后组织监考教师参加县考试院和学校组织的全员培训多达5次，认真学习《监考守则》等有关文件和规定，各司其职，各负其责。要求监考教师在监考、收发试卷、播放英语听力、填写答题卡袋及情况记载表等方面一丝不苟，准确无误，否则，将受到相关的处罚。在考务工作方面，严格按省考院随机编排的准考证名册安排考室，贴好门签和座位(准考证号)签。室外悬挂考点名称以及其他的垂幅和横幅。除张贴标语外，利用展板公布《考生守则》、《答题卡填涂须知》、《违纪舞弊处罚条例》、学校平面图、试场分布图、试场起止号码安排、时间科目安排、钟声信号及考试中容易出现的无意违规现象提示等等，营造了良好的考试氛围；保卫方面，组织了大量保安人员配合公安干警，划定警戒线，严守大门和侧门。送考教师、家长及其他无关人员一律不得入内，非工作人员不得进入考点办公室，非监考教师不得进入教室，所有考生进行安检。既保证了考生在安静的环境中答题，也杜绝了其他人员进入考区作弊的情况发生，做到了防范于未然。

我校一向重视考风考纪建设，以考风促教风，以考风促学风，并已步入了良性发展的轨道。高考报名前，从学校到监考教师、从班级到学生，层层签订考纪考风责任书，谁出问题谁负责。更主要的是，我校一向重视对学生进行考风考纪教育，从平时抓起，从月考、期中、期末考试抓起。高考前夕，学校举办宣传栏、各班办黑板报进行考风考纪宣传，提倡诚信应考，各班都召开了考风考纪主题班会，让学生认识到抄袭是耻辱，形成考试要靠公平竞争的一致看法。

在各级领导的高度重视下，在学校领导及全体师生的共同努

力下，我校高考工作始终严格遵照省、市考试院有关规定进行，为创建人民满意教育，实现xx教育的和谐发展作出应有的贡献。

高考训练工作总结篇五

本学期铜管乐队训练主要围绕参加宁安市中小学生文体艺术节目目标，努力训练。在历时将近三个月的艰苦训练后，终于取得了通江路检阅第一名的好成绩，这中间浸润着学校领导、班主任的全力支持，这中间饱含着全体队员、辅导训练老师的汗水与艰辛。

本次参加检阅共73人，而且打击乐中的6人和小号的4人由刚训练了两个月的新队员担任，因此，训练难度非常大，队员的演奏水平相差悬殊。为此我们加班加点训练，最终完成了训练任务。

经过本次的培训和训练，也积累了一些乐队训练的经验：

- 1、训练老师要到位，最好是一样乐器一位辅导老师。同时，我在聆听其他乐队的排练中也发现了一些很好的经验：每样乐器聘请课外辅导老师，学校老师负责组织工作。这样容易把每样乐器学精学好。
- 2、后备学生挑选一定要充分，为整个乐队最后确定第五梯队学生奠定了良好的基础。本次共挑选后备学生一百五十余人，最后选出70余名学生参加训练，即使在训练后期学生的调整也显得绰绰有余。
- 3、乐队学生的组织体系确立要较早，本次乐队设立乐队长、木管支队长、铜管支队长、打击乐支队长，8个乐队设立队长、副队长，既增强了学生干部的自觉管理性，又增强了每个乐队的学生凝聚力，每当辅导教师来前，队长总能及时组织学生进行训练，并且做好队员的考勤。

4、教师要保持清醒，不能为曲子所累，不能为完成曲子而硬赶进度，这样只能拖垮学生。本次训练，采取循序渐进的做法，光扎实基础就用去整个训练的一半时间，其结果就是在接下来的训练曲目中水到渠成、势如破竹。