

2023年训练朗读工作总结(优秀5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么，我们该怎么写总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

训练朗读工作总结篇一

拓展训练是目前世界上最成功、最受欢迎的户外体验式学习方式之一，让参训者通过拓展训练，能够有所启发，产生心得体会与感想，并运用到工作和生活中，下面是拓展训练工作总结，仅供参考。

拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。

我们进行的第一个项目是高空抓杠。

有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了了。

原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。

当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。

当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。

这个活动就是信任与责任的体现。

在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率，我们进行的第三个项目叫盲人方阵。

这个项目是团队项目，我们最终失败了。

在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量！

我们进行的第四个项目是悬崖速降。

当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。

这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。

通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

我们进行的第五个项目叫人生坎坷路(牵手)。

不知所措，当我牵着她的手迈出我们共同的第一步，我知道此时她的安全撑在我的手中，我要保护她的安全。

一路上我们经过了山坡、独木桥、泥泞，荆棘终于到达了目的地。

虽然很累，虽然湿了双脚，磨破了手皮，但我的内心真的很高兴，因为我的队友很安全的到达了。

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。

就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。

因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。

使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务！

3天的培训时间很短，但意义重大。

经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。

相信每个人都从中得到了多少的启发。

在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的

每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。

在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。

不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。

感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司！

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训--一场智慧与体能的培训。

听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。

记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。

当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。

可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对:如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。

如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。

只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。

可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。

我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。

这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。

由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。

对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。

最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些

队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。

回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。

团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。

训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。

通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。

提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。

衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

这是我在人力的参与的第一个活动，感觉很开心。

很高兴可以和大家一起完成工作。

刚开始做策划的时候，真的是什么都不懂。

第一次做出来的策划有很多问题，很多细节都没有考虑到，策划书的格式、语言也不规范。

还好有师兄师姐的指导和大家的相互协作，才能把策划修改好。

在试玩阶段，我们更好地完善了游戏规则，也让大家更加熟悉了游戏。

在调配人员的时候，因为人手不足，所以很多同事上下午都安排了工作，但大家都乐意去完成任务，让我觉得我们真的是一个“有福同享，有难同当”的大家庭！

训练朗读工作总结篇二

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队文化建设的重要性！团队的名称□logo□队歌，口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机

机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的计划以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获最大的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟！这是多么短的时间啊！可以说这是我们事先都没想到的！不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静；每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福！

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

- 1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识时团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。
- 2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程

中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。

3、团队凝聚力体现在成员间的协作。不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯；中间的队员敢于伸出救助之手；上面的队员勇于伸出援助之手。

虽是短短的一天半，我不仅进一步认识、提高自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。相信我们公司的每位成员在这次拓展中都受益匪浅，把自己的体会、感受转化为实际行动，在我们广州电信这个大平台上发挥我们团队协作精神，早日实现企业战略目标，那就是真正的成功。

训练朗读工作总结篇三

我校的电声乐队于二00八年建队以来，经过坚持不懈的训练和磨合，终于初具规模。曾经两次在全县中小学器乐比赛中获得了一、二等奖，还参加了全校艺术节汇演及到校外进行文艺演出。现今全校以从只有一两名学生学习电声乐发展到有20余名学生接触或开始学习电声乐器。通过近五年的努力，我校在电声乐的普及面已大大提高。

但是，时至今日，又有许多的问题出现在了我们的面前。如：

第一，由于电声乐队的第一批老队员均已毕业，新生力量又都还小，所以出现了器乐队断档的问题。如果想继续训练则必须从组队，建队等环节重新一步步抓起。第二，由于牵涉班级较多，人员组织较难，加之学生学业较重，许多孩子还利用课余时间进行各种补习，因此乐队训练人员的保证问题又增加了难度。第三，由于我校学生学习吉他的相对较多，而学习电子琴和电贝司的学生较少，影响了合奏和齐奏的实施。

经过一个学期的训练，我克服了乐队存在的困难，按部就班的开展着训练工作。

经过细致的统计及调查。我校学生曾经学过或正在学习电声乐器的学生总人数共有20余人，这20余人初中有8—9人，高中15—16人。学生水平、熟练程度不一致，对音乐理解的能力有差距，在凝聚力方面存在问题。因此，还需在这方面多作协调。另外对刚起步的学生多多鼓励，让老生手把手携其共进。然后，继续动员非毕业班的新生力量学习电声乐，做好器乐梯队的人员培养计划。

我利用周三的时间对学生进行作业的检查和指导及合奏训练工作。9月，确定乐队人员，发谱子，讲要求。10月，按计划检查学生完成作业情况。11月，进行分小组合作训练。

12月，进行合奏乐曲的分声部学习。下学期，进行合奏曲目的练习。

《龙的传人》 《火花》 《我相信》 《光辉岁月》 《青春舞曲》

在训练期间，教师、学生、家长之间应保持长期的沟通，从而确保学生训练的参与情况并及时进行各种调整。

综合以往的训练、演出中的不足之处，本学期的合奏训练中加强了学生的表演素质的提高，在表演形式上尽量达到形势

的新颖、整齐。

在本学年的训练中，仍旧存在着不足之处就是阶梯人员的培养问题。由于本乐队的20余人中高中部的人数已达到了15—16人，而且演奏水平较高，本学年结束后有些学生即将毕业，下一批队员又得重新进行培养，因此，乐队在下一学期还要面对这一考验。

不过，虽说年复一年，日复一日，由于学生的流动性，器乐学习的长期性，每一学年乐队人员都要进行从新的调整，但是我会尽自己的努力做好我的本职工作。

训练朗读工作总结篇四

一、教学计划贯彻情景

教学中认真遵照教学大纲要求，认真贯彻党的教育方针，坚持思想教育和技能教育，大力推广素质教育，按时按质地完成了本期的教育教学工作，工作上兢兢业业，对学生以身作则，言传身教。

二、教学工作

在教育教学中，我认真遵照《美术课程标准》的要求，遵循美术教育原则，根据学校的实际情景以及学生的年龄特征制定出切实可行的教学计划。认真上好每一节课，把自我所学的知识尽心的传授给学生，使学生学到了必须的基础知识，掌握了美术的基本技能和技巧，同时也学会了确定美和创造美，提高了学生的审美本事。在教学中，我注重激发学生学习的兴趣。我认为兴趣是学习美术的基本动力，我充分发挥美术教学的特有魅力，使课程资料形式和教学方式都能激发学生的学习兴趣，并使这种转化成持久的情感态度。同时将美术课程资料与学生的生活经验紧密联系在一齐，强调了知识和技能在帮忙学美化生活方面的作用，使学生在实

际生活中领悟美术的独特魅力。

为使学生构成基本的美术素养。在美术教学中，我还注重面向全体学生，以学生发展为本，培养学生的人文精神和审美本事，为促进学生健全人格的构成，促进他们全面发展奠定良好的基础。所以，我选择了有利于学生发展的美术知识和机能，结合过程和方法，组成课程的基本资料。同时，要课程资料的层次性适应不一样素质的学生，使他们在美术学习过程中，逐步体会到美术学习的特征，构成基本的美术素养和学习本事，为终身学习奠定基础。

三、经验和教训

1、教师要认真贯彻本课程标准的精神，处理好思想品德教育、审美教育、本事培养和双基训练的关系。在传授双基、培养本事过程中，加强思想品德教育。要充分发挥美术教学情感陶冶的功能，努力培养学生健康的审美情趣，提高学生审美本事。

2、要贯彻启发式原则，采取多种教学形式，充分调动学生的学习进取性，使他们生动、活泼地学习，大胆地进行艺术表现和创造。

3、教师应加强示范，并充分利用展示图片、美术作品及影片、录像片等教学手段和现代教育技术进行直观教学。

4、要关心美术教学的改革和发展，进取进行教学改革实验，努力提高教学质量。

5、学业考核以平时成绩为主，考核可采取多种方式。

6、对学生美术学习的评价要尽可能做到态度习惯养成和知识本事发展并重，并鼓励大胆创新和个性发挥，即着眼于实际成绩，更注重未来发展。

7、美术教学要尽量注意学科间的联系。如在讲到点、线、面等概念时，可联系数学中的相关概念来解释。

四、自身素质

课堂之余，我认真参加了学校组织的各种政治业务学习外，还从教育教学刊物的理论上提高自我，完善自我，并虚心向其他教师学习，取人之长，补己之短，从而使自我能更好的进行教育教学工作，能更快地适应现代化教学模式。

训练朗读工作总结篇五

一、严格管理，求规范

一个好的班级，需要规范的管理，同样，一个好的训练队，也需要严格的管理。过去的一学期，我们制定了一系列的制度来约束运动员。如运动员早训制度、奖励制度、早操带操制度、打扫体育室制度、定期与班主任和家长沟通制度等。通过这些制度的制定，规范了运动员的不良行为，提高了训练效果。

二、认真钻研，求科学

高中阶段的运动员学习任务紧，他们不可能像少体校的运动员一样训练，因此，如何在有限的时间内提高训练的效益，成了我们认真钻研的问题。例如我们根据学生的身心特点，借鉴了体育教学上的“快乐体育”理论进行田径训练，收到较好的效果，如在身体素质训练时，我采用各种接力跑游戏发展学生的快速跑能力。我在训练中积极尝试运用“多因素训练法”。多因素训练法是指一个练习手段能达到多种训练效果。

三、严格训练，求实效

随着科学技术的发展，各个教练的训练手段大同小异，那为什么训练效果不一样呢？我想是要求不同造成的。比如，两个教练同时采用肩负杠铃全蹲发展运动员的上肢力量，一个教练要求运动员快起慢下，而另一位教练员不做要求，很显然，前一个教练员的训练效果好，因为，运动员的大腿在跨起和慢下时都在用力。因此，在平时的训练中，我对运动员要求非常严格。比如，短跑运动员在持哑铃摆手臂时，我要求两点：1. 摆臂动作正确；2. 摆臂时速度尽可能快。又比如，跳越运动员利用跳栏架发展快速力量时，我要求运动员在脚着地瞬间离地要快，同时，大腿尽力向胸部靠。通过教练的严格要求，训练效果得到了很大的提高。

要带好特长生训练，首先要加强对学生的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。再结合本队的典型例子，如我队一位同学在一次训练中扭了脚。好了马上主动提出要回来参加赛前的训练，当然，单有学生自的的积极性是不够的，还要取得家长们的支持。父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了。我们也常碰到这个问题。我们向家长讲清道理，讲明训练目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，保证她的学习成绩不下降。另一方面通过学校领导和班主任一起做家长工作。平时除了抓好学生的训练外，还及时了解学生训练的身体状况反应。加强学生的营养供给和思想品德的教育。

一学期来，我校个运动队取得了比较好的成绩。展望新的一学期，我将扎扎实实地工作，一步一个脚印地不断前进。

奈曼蒙中体育与健康教研组

xx年1月10日