

最新幼儿园大班班级周工作计划 幼儿园 班级教研计划表(汇总8篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

裁判员工作总结 裁判心得篇一

一名优秀的裁判员必须具备多种素质和能力。比赛中执法的过程，就是他们综合能力 and 综合素质的反应。那么，裁判员应该具备哪些素质和能力呢？应该具备，职业素质、心理素质、分析问题和解决问题的能力、管理和组织能力、交流和协调能力、团队配合能力。

职业素质表现在，你对工作的态度是否认真是否投入，比赛中经常会发生很多问题或很多错漏判，很多是因为缺乏认真的工作态度，如对工作投入的不够、关注的不够、注意力不集中所造成的。裁判员在执法中的所有表现必须要专业。

心理素质表现在，执裁中的心里承受能力好与坏，对自己情绪的控制和调整，对场上教练员、运动员和场外的观众抗干扰能力强与弱。这些都直接关系到执裁中心理波动的大与小，能力越强波动越小。

分析问题和解决问题的能力表现在，裁判员对比赛中出现的问题和战例能够快速的细致的作出分析和反应。从而，能够快速的找出解决问题的方法，使宣判更加及时果断。

管理和组织能力表现在，执裁中，你即是位裁判员同时也是管理者和组织者，执裁的过程也是管理和组织的过程。裁判员即是导演又是演员，要不断的转换演员和导演的角色关系。

协调和交流能力表现在，当比赛需要的时候，你要和队员、教练员进行交流和沟通，这是非常必要的。更重要的是要不断的及时的和同伴进行交流和沟通，包括赛前沟通交流、赛中交流沟通和赛后总结提高。在交流的过程中语言的交流、目光的联络、手势的配合同等重要。

团队配合能力表现在，当同伴需要你帮助的时候你要勇敢的及时的给予帮助，要敢于承担责任。同伴不需要帮助的时候，你要用手势语言给予同伴肯定与鼓励。

以上的这些能力和素质是我们多年来不断提倡和鼓励的。很多裁判员都在努力的去做，都在努力的达到或者尽可能的达到这些能力和素质。但是，一个优秀的裁判员除了具备上述能力和素质之外，在执法中更重要的是要具备阅读比赛的能力。提高裁判员阅读比赛的能力是近几年来裁判非常时髦的一句话，也是近几年国际篮联所倡导的，同时也是我们所有的裁判员所追求的目标和达到的境界。阅读比赛的能力就是需要我们裁判员读懂比赛，也就是通常所说的对比赛要建立一种良好感觉。感觉是阅读比赛的基础，只有感觉得到才能读懂比赛。为什么说会打篮球的人作裁判感觉就会很好呢？其实就是这个道理。因为会打篮球的人知道运动员在想什么，运动员所做的每一个动作和所表现的每一个行为的目的是什么，从而决定这个哨子吹还是不吹，是快速做出反应还是晚半拍做出反应，是需要管理还是需要警告、还是需要判罚。这些，都需要我们对比赛有一个很好的理解和感悟。作为一名优秀的裁判员必需不断的学习和掌握国际篮联的最新规则和判罚的最新动态，也就是最新的吹法。在阅读比赛建立执裁感觉的过程中必需具有捕捉和洞察能力，知道目前国际篮联限制什么、鼓励什么，对国际篮联新的执裁有正确的认识，并尽快的坚决的在每一场执裁中贯彻和执行。只有这样才能做到同国际篮球接轨，才能使我们的运动员在国际比赛中不吃亏，才能使我们的裁判员在国际大赛的执法中，同世界的优秀裁判员保持同样的标准、同样的尺度和同样的感觉。

裁判员工作总结 裁判心得篇二

尊敬的各位领导，各位来宾，全体老师和裁判同仁：大家晚上好！很荣幸能够作为优秀裁判员的代表站在这里发言。首先，我代表全体裁判员向关心和支持我们的各级领导表示衷心的感谢！向关爱和帮助我们的全体老师致以崇高的敬意！向风雨同舟，相互支持，紧密配合的全体裁判同仁表达深厚的谢意！并向关心和支持我们的亲人致以诚挚的问候！

过去的一年，是繁忙的一年，也是充实的一年；过去的一年，是充满挑战的一年，也是稳定发展的一年；过去的一年，是辛勤耕耘的一年，也是硕果累累的一年。在北京市足协和裁委会的正确领导下，在各级领导和老师的关心帮助下，我们圆满的完成了全国及北京市的各级比赛任务。在这一过程中，我们也同时面对了诸多的困难和挑战。由于过去两年职业联赛的反赌风暴，虽然足球运动在我国的整体环境得到了一定的改善，但同时也造成了裁判员社会公信力的下降，为我们的场上执法带来了一定的难度。但是面对困难与挑战，市足协领导和裁委会成为了我们坚强的后盾，除了加大了对各项比赛的组织管理力度外，同时也在裁判员的交流活动中加强了对裁判员的业务培训与考核。使我们无论从思想水平、精神面貌，以及执法能力等各方面均有了不同程度的提高，可以说面对困难与挑战，我们收获更多的是经验和自信。

足球运动的热爱，而相聚在了一起，因为对足球裁判事业的执着，而风雨同舟，相互支持。凝聚着我们所有足球人的汗水与辛劳。我们放弃了无数个和家人团聚的节假日，我们克服了酷暑的煎熬和风吹雨打。在这里我想说，我们全体裁判员都是优秀的！

成绩只能代表过去，更加美好的未来需要我们去创造。我们要以党的十七届六中全会精神推动社会主义文化大发展大繁荣为契机，在新的一年里，继续发扬北京裁判的优良传统。让我们携手共进，开拓创新，放飞我们的梦想，点燃我们的

激情，挥洒辛勤的汗水，展现青春的力量。为我们是中国足球的一份子而感到骄傲和自豪。

最后，在新春佳节到来之际，向在座的各位领导、来宾、老师及全体裁判同仁们拜个早年。祝愿大家身体健康，阖家欢乐，工作顺利，万事如意！祝愿中国足球明天更加美好！

XXX

2012-1-14

裁判员工作总结 裁判心得篇三

是无私的利剑

你是公正的法官

脚踏一方热土

头顶一片青天

风沙，烈日

口裂，唇干

你以雕塑的屹立

站成一道风景

你以旗手的执著

撑起赛场晴空一片

那双和气的眼睛——致教练员

您总是如交亲那样严厉

让我无所适从

我渴望您的温和

那天下午

我疲惫地伏在地上

却感到一阵温和的锤打

回头望去

是您，在微笑

永远不会忘记

在那个斜阳的`日子里来到我身边

驱走我疲劳的你

记忆深处的是回头时你那双

微笑的和气的眼睛

老师，加油!--献给参加比赛的老师

裁判员工作总结 裁判心得篇四

二、宣传工作

体育部所有成员深入到各班做好宣传，同时让各班的体育委员在本班大力宣传。体育部向各班的体育委员了解该班级的基本情况，确保把我系所有优秀的运动员挖掘出来，并积极

地参赛。

三、前期训练

体育部组织已经报名的运动员每天下午16:30到田径场进行训练。训练一周后，对运动员进行选拔，选出优秀的运动员然后进行针对性的训练。同时给运动员讲解比赛的流程及注意事项。确保运动员以正常的水平发挥。

四、后勤服务安排

1、由体育部成员和学生会的主席团负责组织好各班学生及运动员入场仪式，并由主席团安排好各个部门进行服务。

3、运动会期间由办公室负责购买水及所有运动会的必需品。

4、其余的部门负责接待运动员和带运动员进行检录和做服务工作。

5、在运动会的最后一天是趣味项目比赛，要求学生会全体同学都要到比赛场地为运动员服务和加油。

裁判员工作总结 裁判心得篇五

第一、学校举办田径运动会要有学校自身的特点，要坚持以“团结、奋进、文明、育人”为宗旨。

第二、在制定运动会方案和竞赛规程时，应考虑吸收更多的学生参加比赛，让他们在运动会中当运动员，而不是当观众。

第三、在项目设置上，要从学校和广大学生体质和体育水平的实际情况出发，把一些《体育教学大纲》和《国家体育锻炼标准》规定的项目做为主要比赛项目。另外，也可设置一些集体项目和表演项目。

第四、在分组上，要尽量考虑学生年龄和身体发育情况的差异，中学举行运动会时，最好按年级分组进行比赛。

第五、在比赛规则上，也应从学生实际情况出发，适当降低比赛规则的要求，制定符合学生实际并能调动学生参加比赛积极性的规则。

第六、学校运动会的时间，一般以一天到一天半为宜，以使运动会起到积极性休息的作用，不应给学生造成过度疲劳。

总之，学校举办运动会应有学校自身的特点，要使运动会开得简朴、隆重，有节日气氛，使学生兴高采烈，从而收到良好的教育效果。

二、学校田径运动会的筹备工作

学校举办筹备田径运动会，应在主管体育工作的校长领导下，成立一个领导小组，负责领导运动会的筹备工作。领导小组由校长办公室、教务处、总务处、体育组、共青团或少先队等单位负责人参加，讨论决定运动会的组织方案、竞赛规程、组织机构等。

三、运动会进行中的工作

1、组织好入场和开幕式。

2、根据比赛要求，做好场地布置及器材供应和回收工作。

3、编排和记录公告组要登记好比赛成绩，及时公布径赛项目第1赛次之后的后继赛次的运动员分组名单，及时公布各项决赛成绩，整理好每天比赛结束有关资料以及保证闭幕式前统计好团体总分名次和破记录情况。

4、做好比赛成绩宣告与发奖和大会宣传、教育、鼓励工作。

- 5、加强安全措施，维持好赛内、外次序，做好医务工作。
- 6、根据比赛进程，在必要时调整比赛秩序。
- 7、组织好闭幕式。

四、运动会结束后的工作

运动会结束后，要整理好运动成绩和记录等资料，有条件和有必要时编印成绩册。清理好场地、器材和各种用具。做好运动会工作总结。

裁判员工作总结 裁判心得篇六

震天的呼声于你们无缘，

但，

撑起那片欢呼声的是你们的目光！

炙热的高阳不曾怜悯你们，

但，

烈日底下是你们高大的身影。

赞美与期盼总于你们擦肩而过，

但，

真正的感激未尝不在每个人心中流淌。

无声的话语化作一声：

老师，您辛苦了！

裁判员工作总结 裁判心得篇七

有掌声，有着运动员们的动“美”，
有着啦啦队员们的`助威，
汗水浸渍着汗衫，烈日灼烧着躯体，
在这里，那边，在运动员的每份成绩中，
殊不知裁判员们付出了多少，
两条锁不住热情的腾飞，
热浪击不溃执著的意念，
是他们造就了大家，正在造就着，
已经造就着，将来造就着……

啊，thank you□

大家的裁判们，
大家会用自己的行动去博取冲击，
为此换来一点良知的欣慰，

let's go□运动员们，

啦啦队员们，

让大家为敬爱的裁判员们也来一些掌声吧。

裁判员工作总结 裁判心得篇八

结束了第一个学期的体专生活学习，同时也结束了第一个学期的裁判协会工作学习。

裁判协会是一个团结上进的集体，在过去的一年里，裁判协会在校团委及社团总会的领导下，积极地开展了各式各样的活动，都取得了一定的成绩并且得到了校领导老师和同学们的一致好评，让我们的工作得到了认可并且有了更好更广阔的发展前景。

本学期首先承接了本校一年一度最为盛大的“共青杯”比赛裁判工作。本次活动是裁判协会最大型也最具体表现裁判性质和宗旨的一个活动。我们的在整个赛事中工作井然有序，在各部门的干部及干事们的积极配合下，工作进行得很顺利，这是使得“共青杯”圆满结束的一个重要保证。通过此次活动，把我们裁判协会的新老会员凝聚到了一起，大家团结互助，积极性都很高，同时也使得同学们在整个比赛流程中及裁判水平程度进一步得到了肯定和提高；其次与校兄弟社团乒羽协会举行的“乒乓球友谊交流赛”中，赛事的流程与相关事项在例会上有序的讨论，使得交流赛举行得相当顺利，这也是我们协会内部与外部团结一致的表现；除此之外，在第二届社团文化艺术节、社团杯篮球赛、拔河比赛、跳绳、板鞋等最具有挑战性的活动中，我们在赛事的前后工作做得都比较好，工作积极性很高，得到在校师生的一致好评。特别是在广西全区技校篮球运动会和南宁市中学生篮球运动会裁判工作中，我们协会表现得都很好，充分展示了广西体专大学生积极向上的精神面貌，得到了广西区领导和南宁市篮球协会的表扬。

在本学期里，裁判协会还多次开展了篮球、田径、乒乓球、排球等多方面的裁判知识培训课，并多次带队到外校承接运动裁判，不同程度的提高了会员们的积极性，增加了实践机会，使得学过的裁判知识得到巩固和提高，不仅壮大了裁判

队伍，培养出一批裁判精英，最重要的是深化了遵纪守法的观念，陶冶了无私奉献的情操。

以上的活动都给予了我们裁判协会很大的收获，也让我们裁判员得到更多更好的锻炼机会。当然，在这些活动中我们裁判协会在某些方面做得不足，还请校领导和同学们给予批评与指导，希望在今后的的工作中能够完善自我，提高自我，争取做得更好来回报学校，回报同学，并且成为广大师生一个信赖和追捧的协会。

裁判口号

裁判员工作总结 裁判心得篇九

为了贯彻落实《中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，大力组织开展青少年体育健身运动，调动广大青少年学生积极参加体育锻炼和竞赛的积极性，提高青少年学生的身体健康素质和竞技体育水平，丰富校园业余文化生活。

为了备战20xx年宿迁市青少年阳光体育运动联赛的中学生篮球赛，活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。使队员的身体、心理素质以及篮球运动技术水平有大幅度提高；养成良好的心理状态和较高的篮球技战术水平。通过训练张扬运动队员个性，培养队员的集体意识和集体荣誉感，力争比赛取得优异成绩。

□

- 1、通过各级体育老师的推荐选拔队员。
- 2、根据上学期开展的年级篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。

3、在新初一通过同学间的了解选出原来小学球队队员。

4、通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

□

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，达到熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是通过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。通过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员达到一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。通过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

通过以上各方面的严格科学训练，克服各种外来的困难，以饱满的热情和最高的竞技状态迎接2009年宿迁市青少年阳光体育运动联赛的初中男子篮球比赛，正常发挥，力争比赛取得优异成绩。

1、身体训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质结合快速传接球，球场各种跑与防守训练。

2、投篮：

(1) 6——7米间的中远投。

(2) 锋，卫个别队员要掌握8米以外远投。

(3) 中锋要掌握转身投篮和勾手投篮。

(4) 个别队员要有单挑的能力。达到一定命中率后，增加投篮强度与对抗性投篮训练。

3、篮板球：

(1) 强化篮板球意识，增加抢篮板球的人数。

(2) 提高弹跳力，学会卡位提高抢篮板球的成功率。

(3) 鼓励有弹跳力的队员冲抢前场篮板球。

(4) 注意拿稳球后快速传出第一传。

1. 训练日期：

2. 训练时间:

早晨: 5: 50---6: 50

下午: 16: 50---17: 50

1、第一阶段:

- (1) 讨论和制定计划。
- (2) 抓一般身体素质训练。
- (3) 个人防守与投篮训练。
- (4) 掌握2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

2、第二阶段:

- (1) 加大运动量, 特别是高强度的训练。
- (2) 配合投篮与抢篮板球训练。
- (3) 防守战术, 重点抓紧逼盯人防守。
- (4) 阵地进攻配合(攻联防, 攻半场, 全场紧逼盯人)。
- (5) 确定阵容, 分组进行教学比赛与公开比赛。

3、第三阶段:

- (1) 加大运动量, 特别是高强度的训练。
- (2) 抓专项身体素质训练。
- (3) 加强个人防守与投篮训练。

(4) 巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

(5) 加大力量练习。

4、第四阶段：

(1) 抓专项身体素质训练。

(2) 配合投篮与抢篮板球训练。

(3) 防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

(4) 阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

(5) 巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

(6) 全面进行战术准备，以迎接比赛。

(7) 训练小结