

2023年体育训练总结(汇总5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

体育训练总结篇一

本学年学校在经费特别紧张的情况下，为了毕业班的学生身体素质快速提高，学校领导在教学所用到的场地、器材方面给予“全额投入”。

组内教师的团结协作，目标一致，在学校统一思想，一盘棋的操做引领下，体艺组全体同仁相互配合，相互支持是取得体育中考成绩的重要因素。

全校所有教师中，班主任是最熟悉本班级学生的最高领导者，学生可以说是既敬又怕的人。所以，在备战训练过程中，班主任全员到位，用实践的行动证明了，他们也是体育成绩提高的一项重要因素。所以我们体育教师与各班主任的通力配合也是日后必不可少的。

在备战训练、体育模拟测试的安排和实际操做过程中，年级组长和其他学科教师起着至关重要的作用。因此，我们体艺组的工作必须得到年级组长和其他学科教师的支持和帮助。

体育训练总结篇二

体育工作是学校领导班子非常重视的一项工作，尤其是田径训练工作。学校领导坚持带头参与体育锻炼，而且学校老师都积极参加体育锻炼，这给学生一个很好的榜样作用。张校长常关心老师与鼓励学生训练，向教练老师了解训练情况，

会上要求班主任做好学生思想工作，让教练与学生有一个良好的训练、学习空间。学校把体育工作作为一项特色教育来抓，组织专职教师落实具体工作，创造条件，要求班主任协助、科任教师配合。体考是学校体育工作的一个重要组成部分，经过二十多天的紧张工作，高三体育训练队于4月中下旬参加的2016年高考体考已经落下帷幕，现将工作总结如下：

2016级高三体育班于2016年4月9日10点赴兰州西北师范大学参加了为期6天的体育高考。参加此次体考的学生共73人，教练2人。自4月10起至4月23日在西北师范大学进行了考前适应场地训练和最后冲刺。在此期间，学生刻苦训练，每个人都做到了不请假，不旷训，备考状态良好。

在这短短的22天里，我校领导对我们的关心甚多，出发前陈主任就出行相关事宜做了详细安排。田校长在操场讲了考前准备事项和对大家关切鼓励的话语，并祝福我校高三体队凯旋而归，学生倍受鼓舞。

考前适应场地训练和最后冲刺训练的时间很快逝去，4月23日清晨5点30分，全体考生赶往西北师大体考地点，途中大雨倾盆，也未能阻挡学子前行的步伐，于早晨8点全队报名结束。看着窗外的大雨，每个人的心情都忐忑不安，这样的大雨，势必会影响考试的正常发挥。

不过，好在中午时分，天气转晴，顿时大家轻松了许多。体考前夜，许多学生紧张地难以入睡。体考于25日早7点在西北师大田径场第一声发令枪声中拉开帷幕。在为期六天的体考中，遇到诸多的麻烦与困难，天阴下雨，场地湿滑，感应器调试，不仅在考验学生的专业技能，同时也在考验学生的心理素质，陈教练每天考试前夜安排第二天的跟踪辅导，并进行考前鼓励。不同的专业不同的场地，我与陈老师在不同场地外不停穿梭，争取给每一个将上考场的学生鼓励打气，在场外目视着考试过程。

体考是一场没有硝烟的战争，的确很残酷。真是所谓“几家欢喜几家愁”，看到考场上学子们因受天气影响而泪流满面，作为教练的我们心里也在流泪。同时替学生分析，还有多少分能够上参考线，单个项目还需要拿多少分，每天在期盼中和奔波中结束了天的考试。体考分数线还没有划定，参照去年的录取分数线，高三体育队有40余人过参考线，占总人数的54%。

体考结束后，返回校后的第一个晚自习，包级领导田校长、年级组陈主任、体训队陈教练召开紧急动员会议，大会制定出最后一个月文化课学习计划，以及在校的各项工作的要求，并提任陈教练也作为班主任来共同协力管理班级。

在仅有的一个月的时间，我们会全力以赴跟上去，做到无缝管理，时刻发现并处理问题，积极面对最后临考前的二十几天，争取能够送走每一个有梦想的孩子。

在以后的工作中，我要继续学习有关田径方面最新知识与训练方法，根据学生特点尽量做到因材施教。继续在课堂上和平时活动课中培养学生练习田径的兴趣，发现、测试有天资的学生，选拔新人参与田径训练，结合我校实际开展训练工作，争取在以后的工作中取得了更好的成绩。

搞好高考体育的训练工作，教练的思想认识态度和科学的训练手段是关键，在高考激烈竞争的大背景下，面对高考的压力，体育训练既枯燥乏味，又非常辛苦，可以说是我们带队老师最头疼的事情，更不用说要取得好的成绩。就我们今年的体育训练，共54人参加考试，有34人术科上200分，2人上190分，总分11人上2a□16人上3a的成绩总结如下：

要想在高考中出成绩，关键是要“持之以恒”坚持长时间的训练，要让学生在长时间的训练过程中，逐步理解和掌握运动技术。体育训练工作是一个循序渐进的过程，没有半点捷径可走，正如学生的成长需要激励，每一个学生都希望自己

是成功者，都期待着收获肯定和赞誉。让学生体验到成功的喜悦，当学生取得成功后，因成功而产生的自信心，就是新目标、新成绩的新动力，随着新成绩的取得，心理因素再次得到优化，从而形成发展进步的良性循环。积极创造机会，不断地让学生取得“我能行”的成功体验。成功体育的教育，收获的.必是体育训练的成功。另外教练员在训练中一定要严格要求，秉着对学生负责任的态度，做到“严中有爱、严中有信”。

要防止重身体素质，轻运动技术的学习和掌握，学生运动技术的学习和掌握需要有一个过程。首先必须是要适应，不能急于求成，要让他们在长时间的训练中一步一步适应并提高。其次要采用合适的大强度训练，实践证明只有经过反复多次的大强度重复练习，才会提高练习的效果，真正提高运动成绩，要运用超量恢复的理论来指导训练。从“我要练”到“我必练”，要“练到位”。

另外，针对体育考试的三个素质项目(100米、实心球、立定三级跳)，由老师专门负责一个项目，负责每天的训练计划。这样每个项目都是一个系统的专项训练，使学生的成绩得到了很大的提高。

在日常训练中，除了系统地进行运动技术训练外，还要培养他们的组织纪律性，为集体争取荣誉的责任感，同时要培养顽强拼搏的训练作风，加强队员的集体凝聚力，让他们为自己能成为训练队的一员而感到自豪。

我深切体会到，训练工作是一项长期的、艰苦的、基础性的工作，“十年树木，百年树人”，它需要体育训练工作者在思想上要有不记得失、讲奉献、吃苦耐劳、艰辛努力的高尚品质，教练的作风直接影响学生学习的作风，这也是成败体育高考的一个重要条件。

1、要保证强有力的文化课程学习：文化课程是最后高考成败

的关键，一般体育生的文化功底总是差一点，把文化课程学习还是要放到第一位，保证高效扎实的文化学习是体育生很难做到的，所以要十分重视文化课的学习，保证文化课学习的质量，始终把学习放在首位。对于成绩下降的学生要及时处理，停止训练先保证文化课才是硬道理。教练要积极和各科任老师经常联系配合抓好体育生的文化课。

2、伤病太多：训练中中学生都有不同类型的拉伤，大多是大腿拉伤，而且拉伤的学生影响时间都比较长，有的几个月，有的半年，这样大大影响了学生的正常训练，没有冬训与赛前训练的学生，在考试期间其问题是非常明显的。其原因是与我们的要求有关，平时要求严格，要求学生做动作大部分都要全力去做，强度大而且持续时间长的時候很容易造成学生大腿肌肉拉伤。

3、问题突出的应该提早劝退：学生如果大部分成绩平平，没有突出的项目，也没有拼搏的精神与良好的心态，这样的学生注定是要失败的，应该早一点离开训练队伍，这对谁都好。

体育训练总结篇三

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。我们觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3—4节课外，清早要晨炼，傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断

接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素质。

二、认真选拔体育苗子

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我们觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我们把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办？要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论体育课上，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗就去问，我们几个体育老师就主动换课，交叉上课，我们还主动到各完小一个班一个班的去上体育课，并作好记录。采用比赛：我们学校今年也首届开展“洪合镇小学生苗子赛”通过比赛，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。再集中放在一个班里，集中训练，各年级段都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

三、制定训练计划，从严进行训练

我们认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。严师出高徒。严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我们认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生

谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的。因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格地说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

四、做细致的思想工作，争取家长支持。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我们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。

当然，单有学生自己的积极性是不够的，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。遇到家长怕耽误学生学习成绩，不同意学生参加训练，我们会采用聊天的方式去动员家长，和家长接触时间长了以后，家长很受感动，就同意这位同学继续训练。从而有效地保证了学生训练的出勤率。

体育训练总结篇四

按照学校要求我们在今年的寒假里开展了网球和田径的训练，除了过年的一周我们一共训练三周，在我们制定了详细的训练计划并认真的按照计划来实施，在年前学生能按时到达训练地点保质保量的完成训练，但是学生们得出勤情况令我们担忧，特别是年后，学生基本上没有能够坚持下来，主要原因是家长的不支持，天气较冷家长担心孩子的身体等原因等。

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。

特别是与某些主科比较起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展业余训练带许多困难。我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，用我们自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。

体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，绝大部分是“露天作业”，“夏天太阳猛，冬天西北风”，而且工作量大，除了每天上了4节课外，还要每天带学生训练。

此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自身的素质。

训练效果。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。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。为了加强学生的营养供给和思想品德的教育。

xx男，1968年10月出生，1993年本科毕业于华南师范大学体育学系的体育教育专业，获教育学士学位。1993年7月走出上工作岗位，任教于广东省佛山市南海区第一中学。从教10年中，一直工作在教育工作的一线；担任班主任工作7年，1998年被评为中学体育一级教师，现申报中学体育高级教师职称。

我忠诚党的教育事业，有强烈的敬业和奉献精神，有强烈的进取意识。1993年刚毕业第二年就教高三，是当年高三级最年轻的教师。在这年的教学工作中，我虚心向老教师学习，注重高三体育教学的方法和体育高考项目的研究，经过一年的拼搏，我终于取得了所教班和所指导的体育生高考成绩优异，为南海一中当年高考做出了贡献。由于本人有强烈的责任感和事业心及强硬的教学能力，多年来一直担任高三级体育教学工作，并主要负责体育类高考学生的训练指导工作。具体述职如下。

一、思想政治方面

具有良好的思想政治素质，遵守宪法和法律，拥护中国共产党，热爱社会主义祖国。坚持“四项基本原则”，坚持改革开放，始终站稳立场，与党中央保持高度一致。具有良好的思想品德，遵守《教师法》、《义务教育法》，忠诚党的教育事业，以党“三个代表”思想为指南开展教育教学工作，认真指行党的教育方针、路线，有强烈的事业心和责任感，以身作则、为人师表，10年以来辛勤耕耘、默默奉献。

二、教学教研方面

(一)教学工作

具有系统坚实的基础理论和专业知识，并具有一定广度的相关学科知识。从教以来，不断自我进修参加教师继续教育培训班。学习了大量的现代化教育教学理论，还有运动心理学、中学生心理学、计算机信息技术等。掌握本学科的教育教学发展动态，追踪本学科的科研信息，在教学中能把最新的理论巧妙的结合起来。开拓学生的视野，全面提高学生的综合素质。

教育教学水平高，能力强，胜任高中至大学及运动队的体育教学和训练工作。熟练掌握教育教学基本功，掌握现代化的教学手段、教学方法和教学技巧，面向全体学生提高教学质量，培养学生具有创新精神和实践能力为重点的全面发展的基本素质。培优转差方面取得显著成绩。

在教学中对教材有深刻的分析理解、对教材熟悉、运用起来得心应手，能根据教材的特点、学生的实际、结合教育教学动态，科学的传授知识，培养能力、重点突出、分析难点，语言准确、生动、流畅、通俗易懂、动作规范、大方准确。在教法上吸收各种精华，面向全体学生因材施教，启发引导，讲练看结合。使用现代化手段，用制作的计算机软件分析动作指导教学，收到了事半功倍的效果，提高了教学质量。

本人多次市级、校级、科组教学公开课，获得了听课老师们的好评。多次在南海市教育局、体育局组织的中小学课外体育训练培训班做专题发言，主讲《体育训练和课外体育活动安排》、《高考体育生的训练指导方法》，《体育课信息化运用方法》等，受到听课老师的好评和推广；2002年5月承担“南海区教育城域网与清华同方资源库应作研究观摩课”，受全区推广。

本人能从实际出发，实事求是，根据学生的特点、教材、课型等具体情况具体分析，变单一呆板的教学为灵活多样的教

学，培养学生学习的兴趣，调动学生的学习积极性，分类推进，管教管导，全面发展，对教学中的得失能及时总结，使之理论化、系统化。

获得中级职称以来，不管是在体校或学校工作，都是本学科的骨干，担任辅导年青教师的工作，组成一帮一的模式，同他们一起听课，看他们上课，共同备课，研究分析教材、专研教法，选择科学的手段和方法进行教学，互相交流经验，起到了传帮带的作用，使他们都晋升了一级体育教师。本人具有较强的指导中专毕业生进行教学实践的能力，分别带体育运动学校的学生到中小学实习。多年来担任广州体院体育专业毕业实习生的指导教师，帮助他们研究教材、教法，组织他们试教、评教，课前课后分析，使他们在短时间内掌握基本教学技能，现有几十位同学都工作在教育战线。多年来都任高三级体育教学与术科高考训练的备课组长工作。定期检查教案，集体备课，一起研究教学难题，互相听课交流评比，共同提高。本人教学经验丰富，能有机结合教材内容，寓爱国主义、为国争光等思想教育于教学和训练中，做到教书同时又育人。

(二) 教研工作

多年来，本人能认真钻研业务，了解体育教育最新的发展趋势，不断的更新知识。订阅了大量有关资料，认真学习使自己的业务能力和教学水平不断提高。并撰写了大量教育教学方面的论文，分别在省、市、县、校等专题研讨会上交流，论文《论篮球游戏在教育教学中的运用》在省级刊物《学校体育》发表，论文《体育教学中的学法指导初探》、《浅谈中学生厌体育课的归因及对策》、《对学校体育改革的新思考》等分别获佛山市南海区优秀论文一等奖、二等奖和三等奖。

为了掌握现代化信息技术，把电化教育应用到体育教学中，我制作的体育课件《跨栏跑的技术分析》、《侧向滑步推铅

球技术原理》、《奥运会与中国体育》、《展望2008北京奥运会》等，运用到实际教学中，使我校体育推上新台阶做出了贡献。

三、德育工作方面

由于体育教师的特点，历年来分别担任班主任或副班主任工作，在这期间自己能做好班主任的工作，并协助其他班主任从学生实际出发，对不同类型不同个性的学生，有针对性地进行思想教育。热爱学生，讲究工作方法，工作有计划、有重点、有总结。重视班干部的作用，能针对不同时期学生思想的变化采取相应对策。重视不同层次学生的思想转化工作。经常与学校、级长、科任老师、家长沟通，使对学生的教育趋于同步。充分发挥学生的自治能力。多管齐下，分层推进，在转化后进生的工作中付出了艰苦努力。同他们促膝谈心，解决他们生活上、思想上各种实际困难，体现出教师同学生同甘共苦，肝胆相照。使他们跟上全班的进步步伐，我班有几个体育特长生，平时不注意文化课的学习，生活作风比较散漫，我对他们的教育从来没有放松过，特别是文化课和思想教育常抓不懈。经过几年辛苦努力，他们全部考进理想大学。所带的毕业班高考上省三线达到百分之八十六，受到家长和学校的好评，使班级成为遵守纪律，团结进取的好集体，收到了很好的效果。多年来被学校评为先进集体。

四、业绩方面

(一) 教育教学业绩

1、所任班级的体育合格率、国家体育锻炼标准达标率均达97%以上的优异成绩。同时多次被评为优秀班级。

2、1994年至2001年所任教的女子篮球队获佛山市南海区中学生篮球赛第一、第二名的好成绩。

3、1996年、1997年所任教的女子篮球队代表省参加“省、港、澳、榕”中学生埠际篮球赛获第一名。

4、1999年被评为佛山市南海区优秀体育教师。

5、2002年被评为“推进信息技术教育先进分子”。

6、2002年被为先进工作者。

7、1997年至2003年的几年中指导体育生高考上线率达85以上的教学成果。

(二)研究成果：本人有很强的教改能力和教改经验，在学校带头进行学科研究，取得优良成果：

1、1995年全校交流《如何开展快乐体育项目教学》课题，受到推广。

2、1998年交流的论文《初探篮球游戏在体育教学中的多项运用》获佛山市南海区优秀论文二等奖。

3、2000年交流的论文《体育教学中的学法指导初探》获佛山市南海区优秀论文一等奖。

4、2001年交流的论文《浅谈学生厌体育课的归因及对策》获佛山市南海区优秀论文二等奖。

5、2003年交流的论文《对学校体育改革的新思考》获佛山市南海区优秀论文三等奖。

以上所述材料，事实清楚、效果显著、理由充分，符合申报中学高级教师的条件，恳请领导及评委审查批准。

晋升职务以后，我将继续坚持党的“一个中心、两个基本点”的基本路线，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、

江x民“三个代表”的思想理论，指导本职工作。拥护党的领导，热爱人民，热爱学生。坚持党的教育方针，以夸父追日的精神，勤勤恳恳的教书育人。在新的世纪中，我还将大胆进行教育教学改革方面的探索，融育人于教书之中，把素质教育放在首位，为党的教育事业奋斗终身。

体育训练总结篇五

我的体育教学主要从以下来进行总结。首先，在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能。最后，我在教学中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这几点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。

在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

- 1、按《体育课程标准》和学生实际情况，制定学期体育教学工作计划，备好课，写好教案，做到课前布置和检查场地器材。
- 2、准备部分和整理部分，以及每个教学环节前后，都要求学生做准备或放松活动练习。
- 3、每一堂课，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面

的素质。

4、讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

5、教材由易到难，由简到繁。循序渐进，新旧难易程度和不同性质的教材，搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

6、注意每堂课运动量的预计，防止身体过度疲劳。

7、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

总之，从这学期的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色的上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。我在教学中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容。因此，在以后的日子里，我除了提高自己的专业水平之外，还会以一颗强烈的事业心、责任心和自信心，对待我的每一节课。