

2023年集中训练方案 田径训练工作总结(大全9篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

集中训练方案 田径训练工作总结篇一

一、积极与班主任和科任老师沟通好，使训练工作正常进行。田径训练开始时学生还能正常进行，学生也能到位训练。但是经过一段时间后，陆陆续续出现一些学生留课堂或补作业，造成训练缺的人数多，这是没有和班主任及科任老师沟通好，以后的训练要和他们沟通好，确保训练工作正常进行。

二、学生要具备良好的训练素养要带好学校的田径训练队，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刻苦训练，顽强拼搏，创佳绩为国争光的事例，使学生从小树立认真训练，为校争光的信念；第二，单有学生的积极性还不够，还要争取家长们的支持，因体育学科与其它学科比起来，社会、家长、任课教师仍然在重视文化知识，有轻视体育学科思想，特别是家长的顾虑给我们开展体育业余训练工作带来了许多困难，因此我们要想方设法消除家长们的顾虑，保证其他学生成绩不下降，赢得家长们的支持。

三、科学的选苗运动会报名、比赛、据运动成绩选拔、集训、测试、然后选拔，不论是专业队还是业余队，都是按照一定步骤精心选苗子，俗话说：苗子选择成功就等于训练成功一半，有了好苗子，就有了成功的希望。因此，我们历来十分重视选苗工作，把它作为训练前提，选苗准确，使训练队伍比较稳定，训练出勤率高，运动员水平也逐步提高。

四、科学训练科学训练，严格要求，是提高运动水平的好方法。首先使学生明确训练目的，并按个人的基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的`重要性和必要性，与学生交流，听取学生反馈意见，建立严格训练常规，要求学生做到的，教师必须做到，这样才能取得良好训练效果。

五、教师要爱岗敬业，乐于奉献作为热爱体育教学事业的老师，不但要做好日常的体育教学工作，还要抓好学校体育业余训练工作，为增强学生体质，培养德、智、体、美全面发展的人才作出应有的贡献，只是我们义不容辞的责任，也是我们责无旁贷的使命，体育训练工作要求高，它既是脑力劳动，有是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，十分辛苦，工作环境“差”，绝大部分时间是“露天作业”，夏天烈日，冬天北风吹，工作量大，除了每天上2-3节课外，还要抓好各项体育技能的训练，组织和比赛。因此，吃苦耐劳，无私奉献是我们每个体育老师时刻牢记的工作作风。

集中训练方案 田径训练工作总结篇二

反思、事事反思，通过反思找准差距，及时总结和改进，我们就能不断的积累经验和提高自己，向着称职校长、合格校长、成功校长步步迈进。

□

一个校长如果没有管理才能，就如同一个小说家只有想象力一样。校长只有理念，没有卓越的管理才能也很难把学校一步步带向成功。校长应是师生的楷模。校长应当以完善的人格魅力去影响和带领师生，运用感情的力量把大家凝聚在一起，使教师产生极大的积极性，从而为实现校长确立的办学目标进行有效的实践和创造性的工作。校长应遵循对学校职能和管理职能的认识，根据办学规律，运用一定的手段和方法，消除管理障碍，创造多种条件，使学校的常规管理、教学管理和教师管理处于良性运行之中，使全校协调一致地完

成学校工作目标。校长要以人为本，要用高尚的人格影响人，用真挚的情感打动人，用和谐的氛围留住人，用科学的方法评价人，用公平竞争的环境激励人，用严格的制度规范人。只有这样，队伍才能兴旺，事业才能发达。

□

特色学校建设，学校内涵建设的必然要求，是提升学校品位的重要举措。学校的特色建设是近几年非常热门的一个话题，随着管理工作的不断规范化、科学化，特色建设已成为校长头脑中不断思考的问题。特色建设已成为学校发展的一个十分关键的问题。作为校长，应该清醒地认识到建设特色校园对今后横江镇教育发展的重要性。俗话说“思想有多远，我们就能走多远”，只有弄清“什么是特色”的内涵，才能在特色建设的道路上少走弯路。在特色建设中，要坚决摒弃“狗熊掰棒子”、“跟风、追风”等现象，要立足横江镇地方文化特色和现有条件，确定办学特色。学校特色建设的核心是促进每一个学生发展，以学生的发展为根本，在此基础上分析各校的优势，找准切入点，脚踏实地、循序渐进。作为中心校校长，要着眼全局，并根据不同学校所历史积淀的深浅、办学条件的优劣，基础起点的不同，确定发展方向。如在特色建设上有一定基础的横江镇小可直接瞄准地方特色文化的目标进行，张窝小学应狠抓体育教育，五宝小学多在教学管理上作思考。各校找准方向，可以先在某一方面做深、做细，形成自己的特点，再由一点扩展到其他方面，循序推进，最终逐步涵盖到学校的各个方面，这是一个由局部向整体推进的过程，最终使局部特色发展为学校的整体个性与风貌。

培训已结束，但学习不会结束，我将会用培训中得到的理论、经验与研究方法，不断探索，勇于实践，提升自己，会将所学所思所感延续到工作中去，并将在今后的工作中化作源源不竭的动力，“理想犹如天上的星星，我们犹如水手，虽不能达到天上，但是我们的航程可凭借它指引”。校长是一个

值得终身追求的事业，它是一种修养，它是一种责任，它是一种境界。在“双提升”的背景之下，作为刚踏上校长岗位的我们，要增强使命感、紧迫感、危机感，真正地改变已有的旧观念勇于创新，做一名有思想、有智慧、有作为的校长、园长，为扬中教育的兴盛做出更大的贡献，让自身的价值在崇高的教育事业中得到充分的实现。

集中训练方案 田径训练工作总结篇三

- 1、政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。
- 2、身体素质好，结合篮球的技战术特点，从身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等几个方面去评定。
- 3、技战术水平高，通过传接球、运球、投篮、个人防守和配合意识等几个方面去评定。
- 4、遵守学校规章制度，学习成绩较好。

选才工作做的不足的地方有：

- 1、自己是青年教师，选才各方面的经验比较缺乏。
- 2、在宣传方面做的不够充分。这次组建球队的时间比较紧，初中年级有很多能力强的学生不知道要组建篮球队，因此没有报名参加竞选。

集中训练方案 田径训练工作总结篇四

本学期铜管乐队训练主要围绕参加xxx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。

集中训练方案 田径训练工作总结篇五

总结就是对一个时期的学习、工作或其完成情况进行一次全

面系统的回顾和分析的书面材料，它可以促使我们思考，不如静下心来好好写写总结吧。你所见过的总结应该是什么样的？下面是小编精心整理的小学足球训练工作总结，欢迎大家分享。

通过近一个学期的刻苦训练，三队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，球队依然通过颠球练习，带球过人练习，正脚背射门练习，各种传球配合练习，头顶球练习，胸部停球练习，协调性练习，速度耐力练习，以及组织正规教学比赛都收到很好的效果，崔森，刘国宝，邱文贤，李贵豪，罗帅，南子龙这几名队员球性，协调性，速度、耐力，综合素质体现的较突出□xx身体素质较差，舒伟起步较晚，球性较差，但身体素质突出，在我的带领下，队员们的刻苦努力下，争取为这支队伍打下良好的基础。与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严（严格管理）、从大（大强度、大运动量）来训练队伍。本学期初始训练阶段（2月23日——3月底）根据上学期训练成果，注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重进一步抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、正脚背射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有进一步的认识和掌握。到综合训练阶段时（4月1日——5月15日），在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中依然坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，5月1日——5月2日参加了北京国际学校足球赛事，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及抢截能力。并在比赛中灌输良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在最后的调整阶段（5月16日——6月底），在抓好技战术训练的同时，有选择地和青年城二队部分适龄队员

组队比赛，增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，经过近一个学期的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短（将近一年），球员年龄段不齐，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信在暑假为期2个月的集训中，上下午系统的训练，队员们通过坚持努力，成绩将会得到更大的提高。

球队由于学期期末考试，从6月3日至6月底全面进入复习阶段，只是每周五下午放学后和青年城二队合练一会。

1.小学校园足球工作总结

3.校园足球教师培训工作总结

4.团委拓展训练工作总结范文

5.初中篮球队训练工作总结

6.小学班级工作总结

7.小学实习工作总结

8.小学课改工作总结

集中训练方案 田径训练工作总结篇六

转眼间，一个学期过去了，经过了一学期的训练，管乐队的同学取得了很大的进步，他们的进步也是得到了全校师生的肯定。取得这样的成绩，与队员们的刻苦训练和家长的大力支持分不开的。

1、由选拔到组成队伍，我校都以高度的责任心、饱满的热情、集中的精力投身到团队常规管理之中。切切实实抓好学生的

思想工作，做到：勤、细、严、实。强调时间观念（从考勤抓起），对于管乐的学生来说，时间就是效率。督促学生抓紧每一分每一秒。同时强调要紧紧抓住并充分利用训练的“有效时间”，注重时间的有效性，力争时时有收获，天天有进步。

2、营造积极向上、团结奋进的训练氛围。通过制定严格的考勤制度，明确训练过程中的纪律，确保训练最佳效果。

3、建立团队责任制。健全学生管理机制特别重要，让学生自主管理，民主选拔管乐队队长，设立各声部声部长，提高学生自我管理的能力。

4、每月进行一次训练总结会，及时查漏补缺。

“没有规矩，不可以成方圆”。管乐团已是一支充满激情与凝聚力的团队了，乐团成员在这里发挥了特长，提高了能力，提升了自信，更学会了精诚合作。

管乐队的学习主要是以分声部方式进行的。在以不同的乐器为学习小组的初步训练阶段，经过老师的指导，队员们在学中互相比、互相交流，构成一种玩中学、学中玩的愉快学习氛围。合奏训练时学生能全身心的融进音乐中，使整个身心都受到熏陶，是一种难得的美感享受，也是一种凝聚力的完美体现。训练过程培养了队员们的自信、自律、积极向上的良好品质。

1、定时训练. 每周都要保证一次分声部专业课训练和一次乐队合奏训练。训练的内容有：发声呼吸的练习、音符的讲解、乐曲节奏的讲解、演奏队列队形的训练、演奏表情的练习等。每次训练两小时，以保护学生的嗓子。

2、讲悟结合。老师讲解乐理通俗易懂，符合小学生的认知规律和心理特点，谱子和旋律节奏知识使学生进入具体的音乐

情景，通过一些音乐表演和音乐游戏来获取知识。

3、示范规范。要求演奏的各种乐器，教师都能给学生起到真正的示范作用。

4、选拔新成员，形成阶梯队伍。上学期，从各个班中挑选新学员，及时做好新旧培训班中学生、家长、老师之间的沟通工作，帮助学生更好、更快的进步，现在的新成员已掌握基本的演奏技巧和乐理知识。

1、通过训练，乐队队员在不同方面都有了很大进步，学习的积极性提高了，主人翁意识强了，学习时与他人合作的能力提高了；个别管乐队队员也会利用学习空隙在一起演奏音乐教材或课外歌曲，感到自己在音乐方面的提高很快，更喜欢上音乐课了，而且已经成为班级和学校活动的“领头羊”，经常在班级中队课或学校表演活动中表演，收到了很好的效果。

2、经过各位队员的共同努力，进步非常大，已经能够合奏出很多首乐曲，获得大家的一致好评。

对于一支成长中的学生乐队，我校管乐队有着明确的定位，为了加快学校管乐队的发展速度，提升学校管乐队表演的质量，学校艺教组以音乐节为契机，广泛开展学生艺术实践活动，激发学生的审美兴趣和愿望，为全校师生营造积极健康的艺术氛围，另一方面积极组织参加各类有益的交流演出，从实践中学习，从实践中进步。从而让学校的艺术教育向着良性的方向快速发展，也为艺术教育品牌的凸显创造了更多的契机。

“只要功夫深，铁棒磨成针”。我们相信，只有在正确的指导下不断地、刻苦地练习，管乐队才能能获得极大的成功！

集中训练方案 田径训练工作总结篇七

县公安消防大队自19__年在公安局设置消防股到19__年正式成立独立机构以来，已经走过了27年的光辉历程。一茬茬年轻的消防官兵，视漾濞人民为父母，视驻地为故乡，用自己的青春、热血书写了对伟大祖国的无限忠诚，对党和人民的无限热爱，在一场场血与火的考验中保卫了人民群众的生命财产安全，为地方经济发展作出了应有的贡献。

公安消防大队设立之初，是由县公安局代管的一个消防股。代管期间，全体官兵借住公安局。消防大队正式成立后，在地方各级党委、政府和上级消防部门的关心支持下，投资96.5万元，由队里全体官兵亲手建盖起地处县城新建街上段右侧、占地0.2万平方米的综合办公大院，院内有两幢二层钢混结构的营房综合楼及其他附属设施，建筑面积共1165.33平方米，内含消防车库、食堂、宿舍、办公室及各项配套用房。通过多方争取资金，购买数码照相机1台，接通了因特网、金盾网，办公条件得到改善。为适应形势发展的需要，__年又投入15万元对营门和部分库室进行改造，用于政府专职消防队住房。现有编制3人，并住有__年7月27日成立的政府的专职消防队4人，配置有东风牌消防车1辆，手抬消防机动泵1台，及消防水带、水枪，消防员防护服，消防空气呼吸器等消防装备，使消防队的值勤战备能力逐年得到增强。

近年来，以作风建设为重点，加大组织建设力度，狠抓党风廉政建设和经常性思想工作，进一步解放思想，实事求是，与时俱进，保持了部队高度稳定，完成了以防火灭火为中心的各项工作任务，在政治工作、业务建设、部队管理、内外关系、营房环境等方面都取得了好成绩，受到当地人民群众的好评和各级领导的肯定。

按照“同呼吸、共命运、心连心”的宗旨，首先认真落实了群众工作五项制度，先后与县人行、县财产保险公司两家单位开展了警民共建活动。只要是群众需要就义不容辞，积极

为单位群众送水、运水，取钥匙，参与社会救助等，通过开展这一系列的活动，大队官兵受到了社会各界的一致好评，增强了警民血浓于水的深厚感情。牢固树立“立警为公，执法为民”的思想，深入贯彻《中华人民共和国消防法》、《云南省消防条例》、《机关、团体、企业、事业单位消防安全管理规定》，抓好“消防监督业务规范化”建设，不断提高执法水平和服务质量，努力探索消防监督工作新机制，抓好派出所消防监督管理和消防工作进社区，推进消防工作社会化，开创“政府领导，行业管理，单位负责，群众参与，消防监督”的新局面。本着“消防工作服务于地方经济建设”的方针，认真开展专项治理活动。严格执法、热情服务，对不符合消防安全要求的单位，严令其整改。

以“政治合格，军事过硬，作风优良，纪律严明，保障有力”五句话为总要求，以《军队基层建设纲要》为依据，认真开展全队军事、体能、业务、技能训练，狠抓基层正规化建设，不断提高服务意识，加强部队管理、执勤备战和信息化建设的力度，积极争取资金、改善大队办公条件，同时进一步深化灭火救援工作和扩展执勤岗位练兵活动，让每一名消防官兵熟悉辖区灭火救援预案、抢险救援预案。熟悉火场通信器材的操作使用。熟悉本辖区内的重点单位数量、预案，熟练操作器材装备。掌握部队管理和安全防范工作中的重要环节。熟悉各项消防监督业务的办理程序。

熟练操作所配检查、勘查器材仪器设备和消防法律文书软件的操作使用，严防各类事故的发生，确保部队高度稳定和火灾隐患及时发现限期整改。在地方各级党委、政府的关心支持下，在全队官兵的共同努力下，我大队正沿着正规化，规范化的方向前进。

集中训练方案 田径训练工作总结篇八

体育教师要有吃苦奉献精神。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，在我国目前的实际情况来看，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3—4节课外，清早要晨跑，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，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。

有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事半功半。

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，特别是田径项目。我们的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，如：发展腿部力量和弹跳力，采用深跳台阶，连续跳越障碍物，三级、五级、七级等多级蛙跳，让距跳，单足跳接力，跳远，计数跳绳比赛，计时跳绳、跳绳接力，负轻物深蹲跳、半蹲跳。直膝跳、跳起摸高等来提高肌肉力量和爆发力。后解决技术问题。一般是以基本素质为主，如做30米或40米快速的小步跑，高抬腿跑，后蹬跑，车轮跑，短距离加速跑等一些频率快而要求动作协调放松的专门练习来提高学生神经肌肉的协调性，以达到掌握跑的正确姿势的目的。安排运动量较小，因为学生正处于生长发育期间，再加上学生还要承受一天的学习任务，影响他们身体健康和文化学习。专项训练中专项素质和专项技术为主。在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水平，创造优异成绩，在运动训练的同时强调技术，在学生一进队开始抓好基本技术，随着学生技术的提高，仍然不断地完善基本技术。对某些难以掌握的动作，辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式，如：蹲踞式的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，如果让学生作单杠上的悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。在训练中，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力。严格训练，严格要求，是

提高运动技术水平的好办法。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。

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。

在今年全区小学生运动会上我校学生发扬顽强拚博的精神，取得了团体总分第四名的好成绩。

集中训练方案 田径训练工作总结篇九

一、基本情况

这次民兵连军事训练为期7天，从7月21日开始至7月28日结束。7月31日进行了军事训练成果汇报表演，此次训练培训民兵90人次，主要完成了队列、盾牌警棍术等训练，经考核验收90名民兵军事训练总评成绩均达到及格以上。

二、主要做法

(一)高度重视

为一个民兵的个人行为规范，正确校正人生航向，激励了民兵斗志，开阔了民兵视野，增长了法制知识，激发了民兵的训练热情，增强了民兵组织的光荣感和使命意识。三是寓教于乐。为了活跃训练场气氛，我们教唱了《团结就是力量》和《我是一个兵》两首歌曲，使大家陶冶了情操，在娱乐中受到了教育，有效地促进了训练工作开展。

(二)训练扎实有效

一是训练准备充分。1、狠抓了训练前教学准备工作。利用一周时间统一了教学思想，规范了教学内容。2、军事科按照大

纲要求，结合本地实际情况，科学合理地拟制了切实可行的教学训练计划，把训练内容具体化。3、从县武装部协调解决了90套(迷彩服、警棍、盾牌)统一了训练的.服装。

二是严格训练。训练前，我部召开会议专题研究训练，成立了民兵训练领导机构，明确了职责和分工。为了确保民兵军事训练的落实，我们还制定了民兵训练管理手册，健全了各种规章制度，依据民兵军事训练大纲要求，参照条令条例，采取了正课时间训练管，由各排排长与教员共同管；课余时间活动管，坚持课间休息在原地、组织活动要集中；做到了“两集中，两点名”，即休息、组织活动集中，出操、训练结束进行点名，使所有参训人员处处在集中管理下活动。

三是督导有力。一是建立了考评制度。每训练完一个内容就组织一次考核，建立了、班、排训练成绩登记表，并将训练成绩做为评选优秀、班、排的主要条件。二是组织会操，开展练兵竞赛活动。每训练完一个内容，就组织一次会操和考核。要求大家通过严格训练展示出良好的精神风貌，较好的体现训练成果。在训练中，担任教学任务的教员不厌其烦纠正动作，民兵一丝不苟，反复体会动作要领，毫无怨言。训练结束后，民兵连对训练内容进行了考核和验收。

(三) 参训人员到位情况

本次民兵连7天的训练过程中各单位人员的迟到和未参训情况：

- 1、一班迟到3人次，1人次(请假)未参加训练。
- 2、二班无人迟到，1人次(请假)未参加训练。
- 3、三班迟到6人次，4人次未参加训练
- 4、四班迟到9人次，1人次未参加训练。

5、五班迟到4人次，4人次未参加训练。

6、六班迟到1人次，，1人次未参加训练。

7、七班迟到7人次，3人次未参加训练