

# 最新体育蜈蚣走路的教学反思 蜈蚣走路 教学反思(通用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 技师年终总结篇一

我叫，于2年考取工人技师资格，在任职的过程当中，自己能认真按照平时所学的业务知识带领班组职工加强设备的养护与维修，不断地改造和提高设备质量。工作中以新标准严要求、以新理念严控制，在管辖的28公里正线、41组道岔、6条股道和专用线的设备整治中，能不分正线、站线、专用线，一个标准对设备进行精心养护维修，通过设备集中整治，使设备质量达到了全优。现就本人任职以来主要工作汇报述职如下：

### 一、端正工作态度，起好带头作用

在碱柜工区的工作中，我以高昂的工作热情和高度的责任心积极完成领导交给的各项工作任务，从不讲条件，克服各种困难，全力以赴为管辖内的养路维修工作尽职尽责，为铁路运输安全作出了突出贡献。作为一名工人技师，我深知自己身上肩负的责任和重担，因此，在平时的工作中，我不仅要求自己班组成员在检修时要认真仔细，消灭一切安全隐患。平时遇到脏活累活时，自己抢在别的职工前头干，而且要做好；遇到技术性难题时，挺身而出，尽自己最大的努力攻克技术难题。

## 二、继续不断努力学习新经验、新方法，并积极运用到实际工作当中

在现场的维修作业当中，除了所要求必须的技术业务、标准外，工作的“巧”可使质量和效率成倍增长。因此，在一年以来，我搜集了大量的学习材料，不断的学习专业知识，不仅扩展了我的知识面，还在很大程度上提高了我的技术水平，并在设备整治中积极为车间在技术上、管理上献计献策，使车间设备管理有大幅提高。

## 三、大力开展技术革新

被评选为技师以来，我不断总结工作经验，探索出一些行之有效的的工作方法。曲线和道岔的养护历来使设备养护当中最难也是最薄弱的。运用绳正法每次将曲线整治好后，保持时间很短，因而，在实际工作当中也是投入劳动力最大的。今年6月，我带领职工对管内的2条曲线进行了一次彻底整治。具体方法是：

- 1、先找出曲中点，然后两侧分点。
- 2、找水平、拨正曲线，均匀石碴达到石碴饱满、捣固均匀。
- 3、改轨距、打磨钢轨达到轨控标准不超千分之一标准。
- 4、定位五大桩的埋设和标志、标识的从新刷写，最后用地锚拉杆按标准进行锁定。经过精心的整治和通过3个月观察、检查，曲线稳定变化率低，有效的控制了曲线难整治问题。道岔的养护仿效了曲线整治的办法收效良好。

## 四、鼓励职工奋发好学，互传技

在班组业务、政治学习中自己既当教员、也当学员，常常和其他职工进行技术交流和探讨，把自己所学到的知识与大家

共享，并从别人身上学习到了自己所不了解的知识，实现了共同进步。另外，我还利用业余时间给徒弟和一些新工人讲解线路设备的使用及维修方法，帮他们提高技术水平。

以上是我任工人技师以来主要的工作回顾和简要陈述，不妥之处恳请领导批评指正！

## 技师年终总结篇二

我的名字叫作19，于2019年取工人技师资格，在任职的过程当中，自己能认真按照平时所学的业务知识带领班组职工加强设备的养护与维修，不断地改造和提高设备质量。工作中以新标准严要求、以新理念严控制，在管辖的28公里正线、41组道岔、6条股道和专用线的设备整治中，能不分正线、站线、专用线，一个标准对设备进行精心养护维修，通过设备集中整治，使设备质量达到了全优。现就本人今年任职以来工作总结如下：

### 一、端正工作态度，起好带头作用

在碱柜工区的工作中，我以高昂的工作热情 and 高度责任心积极完成领导交给的各项工作任务，从不讲条件，克服各种困难，全力以赴为管辖内的养路维修工作尽职尽责，为铁路运输安全作出了突出贡献。作为一名工人技师，我深知自己身上肩负的责任和重担，因此，在平时的工作中，我不仅要求自己班组成员在检修时要认真仔细，消灭一切安全隐患。平时遇到脏活累活时，自己抢在别的职工前头干，而且要做好；遇到技术性难题时，挺身而出，尽自己最大的努力攻克技术难题。

### 二、继续不断努力学习新经验、新方法，并积极运用到实际

## 工作当中

在现场的维修作业当中，除了所要求必须的技术业务、标准外，工作的“巧”可使质量和效率成倍增长。因此，在一年以来，我搜集了大量的学习材料，不断的学习专业知识，不仅扩展了我的知识面，还在很大程度上提高了我的技术水平，并在设备整治中积极为车间在技术上、管理上献计献策，使车间设备管理有大幅提高。

### 三、大力开展技术革新

被评选为技师以来，我不断总结工作经验，探索出一些行之有效的工作方法。曲线和道岔的养护历来使设备养护当中最难也是最薄弱的。运用绳正法每次将曲线整治好后，保持时间很短，因而，在实际工作当中也是投入劳动力最大的。今年x月，我带领职工对管内的2条曲线进行了一次彻底整治。具体方法是：

1. 先找出曲中点，然后两侧分点；
2. 找水平、拨正曲线，均匀石碴达到石碴饱满、捣固均匀；
3. 改轨距、打磨钢轨达到轨控标准不超千分之一标准；
4. 定位五大桩的埋设和标志、标识的从新刷写，最后用地锚拉杆按标准进行锁定。经过精心的整治和通过x个月观察、检查，曲线稳定变化率低，有效的控制了曲线难整治问题。道岔的养护仿效了曲线整治的办法收效良好。

### 四、鼓励职工奋发好学，互传技

在班组业务、政治学习中自己既当教员、也当学员，常常和其他职工进行技术交流和探讨，把自己所学到的知识与大家共享，并从别人身上学习到了自己所不了解的知识，实现了

共同进步。另外，我还利用业余时间给徒弟和一些新工人讲解线路设备的使用及维修方法，帮他们提高技术水平。

以上是我任工人技师以来主要的工作回顾和简要陈述，不妥之处恳请领导批评指正！

□

## 技师年终总结篇三

我叫19x□于219年考取工人技师资格，在任职的过程当中，自己能认真按照平时所学的业务知识带领班组职工加强设备的养护与维修，不断地改造和提高设备质量。工作中以新标准严要求、以新理念严控制，在管辖的28公里正线、41组道岔、6条股道和专用线的设备整治中，能不分正线、站线、专用线，一个标准对设备进行精心养护维修，通过设备集中整治，使设备质量达到了全优。现就本人任职以来主要工作汇报述职如下：

### 一、端正工作态度，起好带头作用

在碱柜工区的工作中，我以高昂的工作热情 and 高度责任心积极完成领导交给的各项工作任务，从不讲条件，克服各种困难，全力以赴为管辖内的养路维修工作尽职尽责，为铁路运输安全作出了突出贡献。作为一名工人技师，我深知自己身上肩负的责任和重担，因此，在平时的工作中，我不仅要求自己班组成员在检修时要认真仔细，消灭一切安全隐患。平时遇到脏活累活时，自己抢在别的职工前头干，而且要做好；遇到技术性难题时，挺身而出，尽自己最大的努力攻克技术难题。

### 二、继续不断努力学习新经验、新方法，并积极运用到实际工作当中

在现场的维修作业当中，除了所要求必须的技术业务、标准外，工作的“巧”可使质量和效率成倍增长。因此，在一年以来，我搜集了大量的学习材料，不断的学习专业知识，不仅扩展了我的知识面，还在很大程度上提高了我的技术水平，并在设备整治中积极为车间在技术上、管理上献计献策，使车间设备管理有大幅提高。

### 三、大力开展技术革新

被评选为技师以来，我不断总结工作经验，探索出一些行之有效的工作方法。曲线和道岔的养护历来使设备养护当中最难也是最薄弱的。运用绳正法每次将曲线整治好后，保持时间很短，因而，在实际工作当中也是投入劳动力最大的。今年6月，我带领职工对管内的2条曲线进行了一次彻底整治。具体方法是：

- 1、先找出曲中点，然后两侧分点。
- 2、找水平、拨正曲线，均匀石碴达到石碴饱满、捣固均匀。
- 3、改轨距、打磨钢轨达到轨控标准不超千分之一标准。
- 4、定位五大桩的埋设和标志、标识的从新刷写，最后用地锚拉杆按标准进行锁定。经过精心的整治和通过3个月观察、检查，曲线稳定变化率低，有效的控制了曲线难整治问题。道岔的养护仿效了曲线整治的办法收效良好。

### 四、鼓励职工奋发好学，互传技

在班组业务、政治学习中自己既当教员、也当学员，常常和其他职工进行技术交流和探讨，把自己所学到的知识与大家共享，并从别人身上学习到了自己所不了解的知识，实现了共同进步。另外，我还利用业余时间给徒弟和一些新工人讲解线路设备的使用及维修方法，帮他们提高技术水平。

以上是我任工人技师以来主要的工作回顾和简要陈述，不妥之处恳请领导批评指正！

## 技师年终总结篇四

我叫李xx，现任太原工务段马首线路工区工长。xx年，我被安排到马首线路工区任线路工，由于自己踏实肯干、钻研业务，各方面进步很快。从xx年至今先后担任马首线路工区班长、工长。在任工长期间工区未发生任何责任事故。在xx年，我取得了兰州交通大学函授本科学历，系统学习了铁道工程专业的知识。

在日常工作中，我本着高标准、严要求的工作思路，坚持严抓严管严考核，经常组织班组职工进行安全学习、安全分析，能针对工区作业中存在的突出问题及时制定整改措施；在设备管理工作中，坚持每月对管内设备巡视一遍，按照检修计划合理安排生产；始终将轨道车安全运行作为管理的重点，要求职工严格按标准化程序作业，加强日常线路保养，确保人身安全。

1、在技术学习上发扬刻苦钻研，勤奋好学的精神，不断提高自身的业务水平。

在平时的技术业务学习上从不敷衍了事，能够端正态度认真对待每一次理论实作的考试。无论是在大考还是小考中我都取得了较好的成绩，有人说我的脑子好使、背题快，其实我心里最清楚，我比别人多的就是付出的辛苦，当别人聊天时我抓紧一切时间背理论，别人背一遍我背两遍甚至三遍。当别人坐在一边休息时而我却在练功。一次，在工务通讯上学习了添乘时如何判定晃车和车晃的论文后，自己不断摸索和总结，在添乘设备时应验率达到了90%以上，避免了多次浪费

人力的情况。刻苦钻研勤奋好学是我取得良好成绩的唯一保证，通过不断的学习技术业务，使自己的业务水平得到了不断的提高。

## 2、不断学习新技术以适应铁路跨越式发展。

随着铁路跨越式发展，铁路线路也在发生着日新月异的变化，目前的铁路运输能力和技术状态和已今非昔比，在我工作至今的二十几年间目睹了铁路线路的发展历程，由原来木枕为主，发展到现在的以三型混凝土枕为主，由原来道钉扣件、短轻轨发展到现在的弹条扣件、调高扣件，跨区间无缝线路，无缝道岔，电气化线路等一系列新技术的出现，货车装载能力由原来30吨、50吨发展到现在的60吨70吨甚至80吨，可见铁路发展步伐之快。我当初在学校系统学习的50km/h线路维修已经不能适应现在铁路运输的发展，由此可见再靠原来所学的知识已远远不能适应当前的工作环境，因为不掌握新技术知识就不了解哪些位置易出现病害问题，哪些地方要重点检查，就无法更好的达到整修的目的。因此我十分珍惜每次接受新技术培训的机会，通过学习理论了解新技术的构造原理，通过实作练习掌握新技术的实际操作技能。同时在业余时间能够自觉学习有关新技术知识，遇到不会不懂得问题主动向明白人请教，不论他的学历高低，谁会我请教谁，直到把我不明白的东西弄懂，为干好自己的本职工作打了良好的基础。

我在工作中勇于探索，发扬一不怕苦二不怕累的精神，时刻牢记作为一名线路工长的职责，不断提高自身的工作能力，在以往的工作中认为，自己辛辛苦苦、兢兢业业维修线路，付出了汗水就算是尽了自己的职责。随着近几年铁路改革不断深化，我的认识不断提高，观念也发生了质的转变，“有苦更有功、无功就是过的”的观念代替了过去“没有功劳还有苦劳”的落后意识，通过思想观念的转变使我深刻认识到，及时发现线路病害，防止列车事故的发生，是作为一名线路工的职责所在。因此在作业中我杜绝了过去那种走过场、摆



花架子甚至于能少捣一镐就少捣一镐，能少看一眼就少看一眼的简化行为，取而代之的是捣到看实，为能及时发​​现线路病害，我充分利用过车时间，仔细观察线路的动态变化，认真记录，要求自己在作业中不仅要干到实处，更重要的是确认到位。在严格落实作业过程的同时，不断探索别人发现故障的窍门和经验，一是向整治病害彻底的同志请教学习，把他们讲述的经验和窍门牢记在心，并运用到作业中去进行实践；二是自己在平时作业中认真摸索，总结容易出现线路病害的位置；三是别人对发现的病害进行整治时，我都要亲自去观摩，使自己能有一个直观的感性认识，并实地进行实验，寻找发现病害问题的最佳角度与方式。四是在作业中不怕苦不怕累对病害问题。要想确认到位，就得蹲、跪在线路旁，我深信没有付出就没有收获，因此在作业中我始终如一的要求自己在任何时候不能有丝毫懈怠。

线路中曲线和道岔的养护历来使设备养护当中最难也是最薄弱的。我工区所管线路地处山区，小半径曲线多，运用绳正法每次将曲线整治好后，保持时间很短，因而，在实际工作当中也是投入劳动力最大的。我带领职工对管内的2条曲线进行了一次彻底整治。具体方法是：

- 1、先找出曲中点，然后两侧分点。
- 2、找水平、拨正曲线，均匀石碴达到石碴饱满、捣固均匀。
- 3、改轨距、打磨钢轨达到轨控标准不超千分之一标准。
- 4、定位五大桩的埋设和标志、标识的从新刷写，最后用地锚拉杆按标准进行锁定。

经过精心的整治和通过3个月观察、检查，曲线稳定变化率低，有效的控制了曲线难整治问题。石太上行155km+550m-156km+000mm钢轨侧磨不均，顺坡不良，我认真研究线路现状，经不断努力，找到症结所在，经彻底

整治，基本解决侧磨不均匀，顺坡不良的问题。道岔的养护仿效了曲线整治的办法收效良好。在轨检车出分方面，曲线和道岔的不良分明显减少。

无论工作和生活，我都能以一名党员的标准严格要求自己，时刻牢记党员的义务，在思想和行动上都必须起到模范带头作用，只有这样才不愧为一名合格的党员。当前正值铁路大发展时期，进一步提高认识，不断提高管理工作水平，才能适应发展的需要。对于自己则更要不断创新认识理念、转变观念提高认识，在班组管理上狠下功夫，全面提升班组的综合实力。在工作中，不留余力，充分发挥自己的技术特长，组织职工学习业务知识，并亲自进行传、帮、带，带出了一批业务素质强，能打硬仗的职工队伍。通过学习自己认识到设备质量提高了，不能代表班组好了，而是班组应在综合治理、后勤保障、职工队伍素质、班组建设上等均有提高，才是真正意义上的提高。因此，自己也认识到了不足和缺点，需要走的路也还很长，要学的东西也还很多，全面发展提高了才符合铁路大发展的要求和理念，使管理工作再上新台阶！在日常的工作管理中，自己时常鼓励职工奋发好学，规定每周三下午业余时间为班组业务、政治学习日。2007-2009年连续三年我班组被段评为先进班组。目前班组学习蔚然成风。

总结以前的工作，既有业绩又有不足，我将淡化成绩争取新的进步和提高在本职岗位取得一流的业绩。

## **技师年终总结篇五**

年度公司极力开拓域外项目，业务拓展一片欣欣向荣，本人也因自己能为此出力而倍感荣幸。一年即将过去，抚今追昔感触颇多，藉此工作总结以累积经验指导展望未来，十分有益。

一、自觉加强理论学习，努力提高个人素质

没有坚定正确的政治方向，就不会有积极向上的指导思想。为了不断提高自己的政治思想素质，并把这种思想付诸实际行动到生产过程中去，保证自己在思想和行动上始终与党和企业保持一致。同时，也把这种思想带入工作和学习中，不断追求自身进步。

有人说：一个人要成才，必须先做人，此话有理。这也就是说：一个人的事业要想得到成功，必须先要学会怎样做人！特别是干我们这项技术性很强的工作的，看事要用心、做事要专心、学习要虚心。容不得有半点马虎和出错。所有首先工作态度要端正，要有良好地职业素养，对工作要认真负责，服从领导安排，虚心听取别人的指点和建议，要团结同事、礼貌待人，服务热情。

## 二、端正工作态度，起好带头作用

自从进入公司参加工作开始，我就从事所有了所有的机电事务，包括所有基建时期的安全和质量的监督巡查。我深知机电管理工作在建设期间的重要性，特别是含有大部分隐形的电器基础设施与工程，要随时监督检查，发现问题就必须解决问题，决不能草草了事，否则后患无穷且再无法根除，这就摆机我们作机电管理的面前是一种考验和责任。作为我是一位机电班班长和一名电工技师，身上的责任和重担我义不容辞。因此，在平时的工作中，我不仅要求自己班组成员在监督巡查时，要认真仔细，做到一丝不苟，而且自己还深知打铁还须自身硬的道理。我对我自己做出了这样一些严格要求：

一要在遇到脏累苦险的工作时抢在工人前头干，而且要比工人干的多、下得力；

二要在遇到技术性难题是挺身而出，尽自己最大的努力攻克技术难关；我始终坚持以尽我最大努力做好每件事，以公司利益为重。包括建成后的生产过程中，有时是抢时间争分夺秒

地处理了大大小小的电气设备故障有几十起，为公司赢得了宝贵的生产时间，为公司的发展打下了坚实的基础，为公司创造经济利益和社会效益提供了坚强的后盾和强有力的保障。

三是我要求自己能勇于承担责任；我认为既然自己是一名技师，那么在业务水平等诸多方面就要比一般工人要强一些。在公司分配任务时，在一般工人完成起来比较困难的任务时，自己要主动踊跃承担，更不能与工人推诿扯皮，要做出师者风范，勇挑重担。平时我不仅是这样要求自己的，在实践中，我也是按这些要求去做的。所以我的这些表现也深深受到了公司领导和职工的一致好评，发挥了我作为一名技师应有的作用，树立了一名技师应有的良好形象。

### 三、加强业务学习，提高技术水平

长到老，学不了这句话是我的座右铭。科学技术不断发展的今天，一天不学，就被落后。特别是电气自动化这一块，没有谁能百分百的什么都精通完了，它是不断地在开发在更新，就和电脑软件一样，天天在更新，时时在发展。说不定你昨天还认识它，过两天它就变了样了，就有更先进的东东装进去了。所以我平时只要有时间就多看看专业书籍。一年来，我搜集了大量的新的专业书籍资料，不断地充实自己，不断地掌握新知。例如《电气设计制图》、《电子技术》、《现代变频技术》、《直流在工业中的应用》等等，在学习这些知识的过程中，我学到了很多新的知识，如plc编程控制原理abb变频器设置和控制原理sipmos大功率双向可控硅的控制原理等等使我的确受益匪浅！不仅拓宽了我的知识面，还在很大程度上提高了我的技术水平，也使我对更高层次的理论及技术知识的学习产生了浓厚的兴趣。

### 四、发展技艺互传，实现社会服务

在平时的工作中，我经常与其他职工进行技术探讨与交流，把自己所学到的知识与大家共享，并从别人身上学习自己所

不了解的知识，实现共同进步。另外，我经常在利用业余时间里会被邀请到其他单位帮助解决技术难题，涉及范围远至几千公里外，其中有重庆、青海、孝感、恩施，宜昌范围内更多，五县三市到处都去过。这与我平时业余钻研高压变电技术和二次控制技术分不开的，我充分地把理论与实践相结合，不断地积累经验，不断地钻研新业务，才使得我的技能水平达到了熟练精湛、运用自如地步。具体表现在以下几方面：一是我现在能够掌握一系列35kv及以下的各种高低压变配电工程的设计与安装技术，而且能够独立承担。从我手中亲自一手负责完成的大大小的变配电工程已数不胜数了。例如：1、我先前的工作单位在宜昌市很有名气的弘洋集团里，她那里的子公司里，从容量为50kva到1500kva的大多数高低压变配电工程，都是我亲自一手负责操办的。2、近几年里，我兼职在宜昌一家电力设备配套厂和两家变压器厂做技术支持与安装，我亲手安装的箱式变电站已达一百多台，各种高低压开关柜，各种工矿机电控制柜一百多台。

□