

谕俗四条原文及翻译心得(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，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

体育兴趣小组活动总结篇一

课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。下面是本站小编带来关于20xx年体育兴趣小组活动计划的内容，希望能让大家有所收获！

一、教学训练的任务：

- 1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。
- 2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动事故。
- 3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。
- 4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

二、教学训练内容：

- 1、柔韧性的练习：

(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(3)整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1)各种徒手操，行进操练习。

(2)各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1)原地高抬腿跑。

(2)加速跑60米左右。

(4)各种快速反应练习。

(5)30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

(1)各种跳跃练习。

(2)各种腰、背、腹肌练习。

(3)橡皮条。

(4)扛铃等。

三、训练次数与时间：

每周训练5次，每次1小时左右。下午第四节课后

四、考核：

- 1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。
- 2、学生按自己的专项每周进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。

五、训练要求：

- 1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化
- 2、训练必须常年系统的身体系统为主。
- 3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等意义。

六、思想教育和管理工作：

要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，创造更好的成绩。

共2页，当前第1页12

体育兴趣小组活动总结篇二

我校为山西绿洲纺织有限责任公司子弟学校，在学生参加课外实践活动——————参观绿洲公司生产车间的过程中，发现服饰分公司有很多的边角料布块都作为垃圾扔在地上，好奇的学生随手拿了几块自己喜欢的各种颜色的布料，回家

后剪拼制作成作品，并带来让同学欣赏，看了作品的同学都认为很有创意，也愿意拿布料亲手制作作品，他们就纷纷向老师、校长提出这个建议，都认为孩子们的想法很好，经过我们学校的领导和教师的讨论以及校方和绿洲公司领导的协商，公司同意把布料给学生用，于是就产生了我们制作“布艺手工”的课题。我们提出了依附大绿洲，形成小绿洲的“绿之舟”文化理念，让布艺制作成为我们绿洲学校的一种特色文化。

- 1、让学生感知到手工制作的创意空间是无止境的，使学生有强烈的学习和创作欲望。
- 2、形成对自己的控制能力，尤其是手眼脑的协调运用。
- 3、让学生懂得制作与生活学习的相关道理，形成自悟的习惯。
- 4、通过动手制作，启发学生观察生活中的美，通过艺术美化学生的心灵。
- 5、使学生养成独立思考、分工合作的习惯，并通过想象力、创造力的培养会制作出富有创造力的作品，促进学生个性化发展。

让学生在教学活动中亲自动手，熟悉各种材料的特性，掌握布艺手工制作的方法，增强材料和工具的运用能力，体验经过脑和手把普通材料变为一种艺术品的自豪和喜悦，培养学生的动手操作能力，同时也培养学生思维能力，充分展示学生的想象、开拓创新、积极思考的能力。希望通过这项活动使孩子们“爱动脑、能设计、会动手”，大胆创意、敢于实践、勇于创新的能力会有很大的提高。

本兴趣小组成员包括三到六年级的学生，年龄跨度比较大，学生的认知水平、接收知识的能力、动手能力也不尽相同，存在很大差异。因此在活动中充分考虑到这一点，因材施教，

根据学生的兴趣、爱好制定出适合各类学生活动的内容和小组，根据学生的年龄大小、能力高低进行分工要求。

1、布艺手工

2、布艺设计

指导学生从事布贴画创作，培养学生的观察能力和热爱生活的习惯，以传统的布贴画工艺手法为主，伴以创新的布贴画手法，及丰富多彩的活动为旋律，创作出内容积极向上，催人奋进，有一定艺术品味的作品。

（二）定期举办学生作品展览

举办布贴画的交流、回顾、总结学习成果，这为学生提供表现自己实力，增强自信心能起到推波助澜的作用。教师则要精心指导，严格把关。学生的一些佳作在校内展出以起到示范作用，好的作品可以制作成为几个版面，不但在校园内展出，还可以到公司、到其他各校进行巡回展出，学校可以组建校园模特队，以模特的形式对布贴画以及一些其他的布艺作品进行流动展出。对于一些才华出众、个性鲜明的同学，提供条件为他们举办联展和个展，努力培养出色的艺术人才。

体育兴趣小组活动总结篇三

一、活动目的：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

二、活动要求：

1、每周五下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达

操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。

3、爱护体育设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身體素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容：

1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目）。

2、速度、灵敏练习：

(1)高抬腿跑、小步跑、后踢腿跑、十字交叉步。(2)加速跑30、60米。

计时跑、定距跑、变速跑、走跑交替等。

4、弹跳力和力量练习：(1)各种跳跃练习。

(2)各种腰、背、腹肌练习。

5、训练负荷强度及时间：

每周训练1次，每次1节课。训练时间每周星期五下午第三节课。

6、考核：

1、各专项要求每两周测一次成绩的计时跑。

2、学生按自己的专项每月进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

四、活动措施：

1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织一次，要坚持课余活动的原则。

4、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学，给学生自己活动的时间和空间。

5、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。开展体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

6、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

体育兴趣小组活动总结篇四

一、活动目的：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发

展。

二、活动要求：

- 1、每周二下午第四节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。
- 2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。
- 3、爱护体育教室内的设施和用品。
- 4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容：

- 1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目。）。
- 2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。
- 3、给学生自己活动的时间和空间。
- 4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。
- 5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

四、采取的措施：

- 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

体育兴趣小组活动总结篇五

徐恩林课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

1、每天下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。

3、爱护体育教室内的设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目。）。

2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。

3、给学生自己活动的时间和空间。

4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。

5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。

兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

体育兴趣小组活动总结篇六

一、活动目的：

为进一步贯彻实施《全民健身计划纲要》，积极响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，落实学校教育“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以快乐健身的方式，引导孩子与家长共同感受幸福生活，体味亲情，同时使孩子们在游戏中体验快乐，在运动中获得健康，在竞争中学会合作，促进全民健身的开展，营造“健康、快乐、合作、参与”的和谐氛围，特举行本次“庆元旦”体育竞赛活动。

二、活动口号：人人参与健身，个个拥有健康，阳光体育伴我一生。

三、活动时间□20xx年1月4日。

四、活动地点：学校操场。

五、 活动具体时间及内容：

上午9:00—11:25分 1分钟单人跳短绳(一至四年级) 中午14:00—15:00分 30米迎面接力赛(一、二年级) 50米迎面接力赛(三、四年级)

中午15:00—15:40分 颁奖仪式

六、活动领导小组：

组 长：董云

成 员：张焯、宋旺儒、程菊花

七、比赛器材：

接力棒 、 跳绳(自备)。

八、奖项设置：

- 1、个人奖以1分钟跳短绳次数多少来计；
- 2、集体奖以接力赛名次和各班1分钟跳短绳平均成绩来计；
- 3、奖项设置：

九、比赛方法：

本次活动本着人人参与的原则进行。

(一)、1分钟单人跳短绳： 计时：程菊花 统计：寇凤

3、比赛按高年级至低年级的顺序进行，各年级按班号从小到大的顺序进行；

(二)、接力赛：

1、比赛负责教师： 组织：宋旺儒

统计：罗晓婷、雷秀峰 跑道

维持：张焰

2、各班参赛人数请班主任事先安排好；

3、比赛按低年级至高年级的顺序进行，各年级同时进行比赛，以用时少的班级为胜；

4、接力赛为一局定胜负。

十、比赛注意事项：

- 1、 班主任要做好赛前总动员，必须以认真、积极的态度参与本次活动。
- 2、 为营造一个良好的比赛氛围，各班组织好拉拉队为本班加油，并可适当打出本班的口号。
- 3、 本班比赛时班主任及科任教师必须到场协助本班纪律，防止安全事故发生。
- 4、 本次比赛以团结进取、友谊第一为目的。尊重裁判，遵守规则，赛出水平，赛出风格。
- 5、 各班必须准时到达指定比赛场地。
- 6、 各班注意学生安全，实行班主任负责制，科任教师协助管理。
- 7、 请全体教师准时到场参加；
- 8、 未及事宜，另行通知。