

跆拳道工作总结合集

篇1：跆拳道工作总结

时间如白驹过隙，转瞬间，我们的跆拳道培训工作已经进行了一个学期。在这个过程中，团队成员齐心协力，克服了诸多挑战，取得了显著的成绩。为此，我将本阶段的工作进行总结，重点回顾工作目标与计划，分析主要成就与亮点，探讨遇到的问题及其解决方案，提炼经验教训，并展望未来的工作方向。

一、工作目标与计划回顾

在本学期的工作中，我们制定了如下目标：

- 提升学员的技术水平：通过系统的训练，提升学员的基本功和实战能力。
- 增强团队凝聚力：通过组织团队活动，增进成员之间的沟通与合作。
- 推广跆拳道文化：在社区范围内开展跆拳道知识普及活动，引导更多人关注跆拳道。

为实现上述目标，我们制定了详细的实施计划，包括每周的训练安排、每月的考核机制及各项活动的组织。

二、主要成就与亮点

1. 技术提升

在过去的一个学期中，通过严格的训练安排，学员们的技术水平有了显著提升。根据测试数据，平均每位学员的基本动作准确率提高了20%，实战能力提升了15%。例如，在期中考核中，学员小李的踢击技术获得了教练的一致好评，其技术分数从上学期的75分提升至90分。

2. 团队活动

为了增强团队凝聚力，我们组织了多次团建活动，如户外拓展、节日聚餐等。通过这些活动，队员们的相互了解和信任感显著增强。在团建活动中，学员之间的互动频繁，建立了深厚的友谊，这为后续的训练打下了良好的基础。

3. 社区推广

为推广跆拳道文化，我们在社区内开展了“跆拳道体验日”活动，吸引了超过50名社区居民参与。活动中，我们不仅教授基本的跆拳道技术，还通过讲座的形式普及了跆拳道的历史与文化。这一活动得到了社区的积极响应和媒体的关注，提升了跆拳道的知名度。

三、分析遇到的问题与解决方案

尽管我们取得了一定的成绩，但在工作中也遇到了一些问题。

1.教学质量的差异

在训练过程中，部分学员的学习进度较慢，导致整体教学质量参差不齐。针对这一问题，我们决定实施分层教学，根据学员的技术水平进行分类，以便能够更有针对性地进行指导。经过调整后，学员们的学习积极性明显提高，整体水平也有所提升。

2.团队沟通不足

在团建活动中，我们发现部分学员对活动的参与度不高，原因在于沟通不足。为此，我们在活动前加强了信息传递，确保每位学员都明白活动的目的和意义。同时，我们鼓励学员提出自己的意见和建议，从而提高大家的参与感。

3.资源限制

在推广跆拳道活动中，我们面临场地和器材的不足。为了应对这一问题，我们积极与社区沟通，争取到了更多的场地支持，并通过合作与赞助的方式解决了部分器材的采购问题。

四、经验教训与反思

通过这一阶段的工作，我们积累了一些经验和教训：

1.团队合作的重要性：在面对困难时，团队成员之间的支持和配合显得尤为重要。我们在实施分层教学和推广活动时，依靠团队的力量克服了许多障碍。

2.灵活应变的能力：面对变化和挑战，我们需要具备灵活应变的能力。从教学方法到活动组织，我们都需要根据具体情况及时调整，以确保工作的顺利进行。

3.重视反馈机制：在训练和活动中，建立有效的反馈机制十分必要。通过定期的反馈，我们能够及时发现问题并加以改进，从而提升整体工作效率。

五、未来展望与改进建议

展望未来，我们的工作仍然面临许多机遇与挑战。为此，我提出以下改进建议：

1.持续提升教学质量：我们将继续优化教学方案，探索更有效的教学方法，确保每位学员都能在合适的节奏中进步。

2.增强团队文化建设：在未来的工作中，我们将更加注重团队文化的建设，

鼓励成员之间的沟通和交流，提升团队的凝聚力。

3.扩大推广范围：计划在未来的工作中，拓展社区推广活动的范围，争取在更多的社区举办跆拳道体验活动，吸引更多人参与。

4.引入专业教练：考虑到教学质量的提升，我们计划引入专业的跆拳道教练进行指导，帮助提高学员的技术水平。

5.定期开展评估与总结：我们将制定定期评估和总结的机制，以便及时发现问题并进行调整，确保工作的高效性和针对性。

总之，本学期的跆拳道工作虽然取得了一定的成绩，但仍有许多值得改进的地方。希望在接下来的工作中，团队成员能够继续团结合作，克服挑战，取得更大的进步。我们相信，只要坚持努力，跆拳道的发展必将迎来更辉煌的未来。

篇2：跆拳道工作总结

我校跆拳道是学校特色教学活动的主要组成部分，本学期我校的跆拳道工作取得了可喜的成绩，总结如下：

一、齐心协力，是抓好特色工作的坚强后盾

针对跆拳道特色学校工作我们寄情其中，倾心投入，为学校的发展奠定了扎实的基础。

首先是我們摆正了特色学校工作的位置。锻炼身体是学生健康成长的基础，是学校推进素质教育不可或缺的重要组成部分，所以我们已把跆拳道训练列为学校的特色，写入学校的发展规划，我们把关心跆拳道教学、关注跆拳道训练有关教师，作为学校管理的一条宝贵经验认真的加以贯彻落实。

其次是营造良好的体育氛围。学校大力倡导“我运动、我健康、我成长、我快乐”的体育工作理念，向全体师生、学生家长宣传学校特色工作意义，宣传学校跆拳道工作取得的点滴成果。校长亲自在家长会上向家长介绍学校跆拳道发展状况。

难怪有人说我们小学，表扬最多、奖励最多，最受关注的是跆拳道教师和跆拳道运动员。

二、知难而进“是做好跆拳道特色工作的稳固基石”

我们的特色跆拳道教学组人数少而学生人数又多，这就造成了人员冲突，对于这些我们及时协调，不计较个人得失。平时培养学生之间的友谊，把学生的困难当作自己的困难，千方百计地想办法帮他们排忧解难，这是我们的一贯做法。对于思想有波动的学生，我们及

时约他谈心。总之，学生的困难就是我们的困难，我们做他们的知心朋友。

三、科学教习，是做跆拳道工作的有效策略

针对运动项目的特点对学生提出了特殊的要求。准备选材是培养优秀队员的前提条件，选材选好了事半功倍，选不好劳而无功。除了选材，常年的科学教学活动是我们取得成绩的有力保证，平时根据队员特点合理科学安排运动量，在教学训练的空隙，坚持充实自己，加强学习，不断提高自身水平。

四、特色建班，课程推动，是做好特色活动基地的有效抓手

首先，根据学校特点，我校决策专门开设了跆拳道的校本课程，建立了特色从一年级到六年级的跆拳道特长班。制定了教学大纲，有专人指导训练。多年来，取得了理想的效果。

其次，在以上班级中根据学生的身体条件和个性特长经过身体素质测试进行分组(分成竞技和品势)，进行争对性教学。套用中国跆拳道协会统一教材有八级、七级、六级、五级、四级、三级、二级、一级教学内容：即从八级到一级，每级都经过研究和认证，精选出该级别练习者应该掌握的跆拳道理论、跆拳道技术训练、战术训练、素质训练、实战训练、模拟训练、脚靶训练、护具训练、品势演练、防身术技巧教学等核心内容。目的是培养学生的运动兴趣，掌握运动技能，提高身体素质，促进身心健康，提高社会适应能力。最后在开学前一至两周内召开学生家长会议，说明跆拳道的特点意义育人功能及注意事项等。目的是做好思想引导，争取家长的理解、支持和帮助。

特色班级和校本课程以及兴趣班是特色学校的血液和养份，是基础。大课间是我校阳光体育的又一亮点，是学生欢乐的海洋。同学们喊着“我运动，我健康，我快乐，我成长。”的口号，走出教室，奔向操场，感受自然、享受阳光，他们跳长绳、竹竿舞、打排球，跆拳道……。每天的大课间活动真正成了学生运动的乐园。

五、积极输送，是提高特色水平的有效途径

学校首先把特色班定性为跆拳道班，在平时体育课渗透跆拳道知识,通过教练推荐,结合学生的兴趣和家长的意见招收一部分较优秀的选手进入校跆拳道队参加正规严格的训练,并为上级相关单位输送体育后备人才，及上级单位教练选优秀队员提供全面的依据事实。

参加各种形式的表演、宣传,扩大跆拳道运动的影响力，组织参加各级各类比赛，提高队员竞技能力。根据特色活动前后的数据，找活动中的不足之处，及时调整活动计划然后根据新制定的活动计划进行训练并写好总结。为上级相关单位输送体育后备人才，及上级单位教练选优秀队员提供全面的依据事实。

以上这些与上级领导对我校体育工作的支持密不可分，这使我校师生备受鼓舞，也更增加了我们坚持特色强校的信心，我们将着眼未来再接再厉，进行新的探索，寻求新的跨越。

篇3：跆拳道工作总结

时光飞逝，一转眼又到了紧张的期末备考阶段，回首这一个学期，大家都收获甚多。在整个学期中，大家都积极参与跆拳道工作，整个道馆气氛融洽，充满了欢声笑语。我们道馆在这个学期中举办了道馆训练展览等活动，都已圆满落幕并获得了会员的一致好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。我们将从以下几个方面来回顾我们道馆的工作：

一、招生方面

跆拳道是中心今年新开设项目，因此，这个学期初的招生工作是我们道馆的重中之重。在招生前，宣传工作是至关重要的，它在一定程度上决定了是否能在新生中扩大道馆的知名度，吸引更多的人加入，在这一方面我们做了比较充分的准备：我们绘制了宣传海报，设置在街上还有校门，这些人流量较大的地方以便引起大家的注意；特地开设了咨询站，设立专门人员通过短信和电话的方式和新生进行交流，解答他们关于道馆的疑惑，让他们详细清楚的了解我们的道馆并产生希望加入的意愿。从最后统计的咨询人数来看，跆拳道已经逐渐成为大学生喜爱的体育运动之一，因此我们道馆成了那些爱好者接触和交流跆拳道的平台，大受欢迎。

二、训练方面

每周六、周日下午2:00到4:00是训练时间，在这期间，无论是教练、助教还是新生都认真刻苦，力争做到最后，继承和发扬了跆拳道的精神。虽然训练很艰苦，但仍有很多同学坚持了下来，我想对于他们来说这是一次锻炼自己意志力和耐力很好的机会。。

作为我们道馆的特色，在本学期品势、道操、特训三个集训队都进行了招新。在常规训练之外，队员们从特训中获得了更多有关跆拳道的知识。这有助于他们对跆拳道的认识和加深对跆拳道的理解。

三、表演方面

对于道馆来说，我们不仅要锻炼我们的会员，让他们深入学习跆拳道，而且要让更多的人认识和了解跆拳道，因此，参加各种晚会，上台进行跆拳道的表演是必不可少的。在这个学期里，我们参加了一些表演、每一次表演，对于我们的道馆来说都是打响知名度，用表演震撼观众的不可多得的契机。

作为本道馆的重点和亮点，它充分表现了道馆的活力及能力。对于台下的观众来说，每一次表演都是一场视觉盛宴，一种心灵的震撼；而观众的欢呼及掌声，对于那些经过平日里严格而且艰苦的训练的表演者来说，是对他们表现的肯定和回报。在此，对他们为道馆做出的贡献表示万分的感谢，也希望社团的新生们能像他们学习，在今后的表演和比赛中再添辉煌，使本社再创佳绩。

一个学期的时间是如此短暂，似乎招新还是昨天的事情，相聚总是这样显得

珍贵。在这一个学期中我们每个人在一起共同经历了社团的风风雨雨，有欢声笑语，也有遗憾叹息，每一分，每一秒都见证了大家的努力，大家的付出。每一个活动的成功举办都饱含了大家的心血，道馆正是因为有了大家，才如此充满青春和活力。面对即将到来的充满未知的，我们已经做好了准备，以最高昂的斗志，最饱满的姿态迎接新的挑战，我们都坚信，道馆的明天会更好！

xxx活动中心

20xx年12月30日

篇4：跆拳道工作总结

在过去的20xx年，我们的跆拳道团队在各级领导和教练的带领下，取得了显著的成绩。回顾过去的一年，我们坚持以训练为核心，以提高运动员竞技水平为根本，以参加各级比赛为抓手，不断推动跆拳道项目的发展。

一、工作总结

1.训练工作

在过去的一年中，我们严格按照训练计划，科学安排训练内容，注重基础训练与实战演练相结合。教练团队根据运动员的特点，制定了个性化的训练方案，提高了训练效率。

2.竞赛成绩

在2023年的各项比赛中，我们的运动员表现出色，共获得了10枚金牌、15枚银牌和20枚铜牌。这些成绩的取得，不仅是对运动员们辛勤训练的回报，也是对我们团队工作的一种肯定。

3.后备人才培养

我们注重后备力量的培养，通过举办青少年跆拳道夏令营、冬令营等活动，吸引了众多青少年参与。同时，我们还选拔了一批有潜力的年轻运动员，为跆拳道项目的长远发展打下了坚实的基础。

4.对外交流与合作

我们积极与国内外跆拳道团队进行交流与合作，参加了多次国际国内的训练营和研讨会，学习了先进的训练理念和技术，提升了教练团队的执教水平。

二、工作计划

1.训练计划

在20xx年，我们将继续完善训练体系，引入新技术、新方法，提高训练的科学性和针对性。同时，加强对运动员的心理辅导，增强他们的比赛抗压能力。

2.竞赛计划

我们将精心组织参加各级比赛，包括国内外的青少年比赛、俱乐部比赛以及国际大赛。通过比赛，检验训练成果，积累比赛经验，提升运动员的竞技水平。

3.人才培养计划

我们将继续加大对后备人才的培养力度，通过举办更多的培训活动和选拔比赛，发掘和培养更多的优秀运动员。

4.对外交流与合作

我们将继续与国内外跆拳道团队保持紧密联系，组织教练员和运动员参加国际交流活动，学习先进经验，提升团队的整体水平。

5.安全与保障计划

我们将加强运动员的安全管理，制定完善的应急预案，确保训练和比赛的安全进行。同时，提供全面的医疗保障和营养支持，为运动员的健康保驾护航。

总之，20xx年我们将继续发扬团结协作、拼搏进取的精神，以更加饱满的热情和更加扎实的工作，推动跆拳道项目的发展，为国家培养出更多优秀的跆拳道运动员。

篇5：跆拳道工作总结

综述

本学期，校园跆拳道特色学校致力于推广跆拳道运动，并提供优质的教学和培训服务。经过全体工作人员共同努力，我们取得了一定的成绩和收益。

教学成果

在本学期的教学中，我们严格按照教学大纲和课程安排，为学生提供了系统而专业的跆拳道培训。通过精心设计的训练课程，学生的基本功、技巧以及身体素质都得到了显著提升。许多学生在各类比赛和表演中展现出出色的表现，并取得了优异的成绩。

活动组织

为了丰富学生们的课余生活，我们积极组织了一系列校际跆拳道比赛、讲座和表演。这些活动不仅提高了学生们的技术水平，也增强了他们的团队合作意识和自信心。此外

，跆拳道特色学校还与其他学校建立了良好的合作伙伴关系，共同举办了一些联谊活动，促进了跆拳道的普及和推广。

师资力量

跆拳道特色学校注重师资队伍的建设，通过引进和培养优秀的教练员，提高了教学质量和效果。教练员们不仅具备丰富的教学经验，还积极投入到学生的全面发展中。他们通过个性化的教学方法和关怀体贴的态度，赢得了学生和家长们的高度赞誉。

家校合作

家校合作是跆拳道特色学校取得成功的重要因素之一。我们与家长保持密切联系，定期举办家庭活动和家长会议，让家长们全面了解学生的学习和训练情况。与家长的合作不仅提升了学生的学习积极性，还增进了学校与家庭之间的沟通和互信。

展望未来

校园跆拳道特色学校将继续努力，不断提高教学质量和水平。我们将积极寻求与更多学校的合作，在跆拳道教育领域做出更大的贡献。同时，我们将更加注重培养学生的品德素养和团队精神，让他们成为全面发展的优秀人才。

结束语

感谢全体工作人员的辛勤付出和家长们的支持。希望校园跆拳道特色学校能够继续发扬光大，在未来的工作中取得更加优异的成绩。谢谢！

篇6：跆拳道工作总结

引言

本文档总结了小学跆拳道社团的教学工作情况。通过对教学目标、活动内容、教学方法以及学生综合素质的评价，旨在总结经验并提出改进建议。

教学目标

跆拳道社团的教学目标主要包括：

- 培养学生的体育运动兴趣和爱好；
- 培养学生的乐观进取、自律自强的品质；
- 提高学生的身体素质和协调能力；
- 教授基本的跆拳道技术和防身技巧；

-培养学生的团队合作精神和友善交往能力。

活动内容

跆拳道社团的活动内容包括：

- 身体热身和柔韧性训练；
- 基本的跆拳道技术练习，如踢、踹、拳打、防御等；
- 组织小型比赛和表演，提供锻炼和展示的机会；
- 引导学生学习跆拳道的精神文化，如尊重、纪律、忍耐等；
- 结合其他体育活动，提升学生的整体运动水平。

教学方法

为了有效教授跆拳道技术和培养学生的兴趣，我们采用了以下教学方法：

- 示范教学：通过示范动作和技术细节，引导学生正确学习技术；
- 分组练习：将学生分组进行练习，提高互相学习和扶持；
- 游戏化教学：通过一些趣味的游戏，增加学习的趣味性和参与度；
- 鼓励和奖励机制：及时表扬和奖励学生的努力和进步，增强学生的积极性。

学生综合素质评价

综合评价学生的表现包括以下几个方面：

- 技术水平：学生是否掌握了基本的跆拳道技术；
- 体能素质：学生的力量、速度、灵敏度和柔韧性等方面的发展情况；
- 情绪管理：学生是否能够控制情绪，保持冷静和理智；
- 团队合作：学生在集体活动中的配合和团队协作能力；
- 纪律和规矩遵守：学生对跆拳道的规则和纪律的遵守情况；
- 主动性和积极性：学生对学习和参与跆拳道活动的主动性和积极性。

改进建议

基于对教学工作的总结和评价，我们提出以下改进建议：

-加强基础训练：在技术练习中更加注重基本功的训练和巩固；

-多样化活动内容：增加一些有挑战性和趣味性的活动，激发学生的学习兴趣

；

-关注学生个体差异：针对学生不同的身体水平和学习能力，提供个性化的辅导；

-导师制度：引入导师制度，让高年级学生辅导低年级学生，促进团队合作和交流；

-加强家校合作：通过家长会和家庭访问等方式，与家长沟通跆拳道教育的重要性和学生的进展情况。

结论

通过本文档的总结和评价，我们对小学跆拳道社团的教学工作有了更清晰的认识。同时，我们也提出了一些改进建议，希望能进一步提升教学质量，促进学生的全面发展。