# 2024年三年级体育教学工作总结上册(十五篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-05-16

*三年级体育教学工作总结上册一我班共有学生26名，他们均来自本村，属于标准的农村学生。这些学生绝大部分具有良好的学习习惯、较强的协作意识和纪律观念。但是也有一部分学生的学习习惯较差，纪律性不强。体育活动是小学生日常生活中不可缺少的部分，也是小...*

**三年级体育教学工作总结上册一**

我班共有学生26名，他们均来自本村，属于标准的农村学生。这些学生绝大部分具有良好的学习习惯、较强的协作意识和纪律观念。但是也有一部分学生的学习习惯较差，纪律性不强。

体育活动是小学生日常生活中不可缺少的部分，也是小学生素质教育中不可缺少的重要组成部分，为了锻炼学生的身体，发展学生的智力，为了提高小学生的身体素质，促进他们的身体健康发展，为他们的学习提供健康的体魄，根据小学生的年龄特点主要对学生进行了最基本的身体素质训练、多种形式的运动，形成了良好的运动习惯，大部分学生的身体素质有了提高，但仍有部分学生的身体素质相对较差，有待于进一步训练。为了更好的开展丰富多采的教学活动，激发学生的活动兴趣，使学生的得、智、体全面发展，特对上学期的体活情况作如下总结：

本学期我针对学生不同的身体素质和思想状况进行了丰富多采的体育活动，采取了不同的训练措施，取得了良好的效果。

1、培养学生的活动兴趣，增强学生的活动意识。兴趣是最好的老师，为了提高学生的身体素质，养成良好的运动习惯，我变换形式开展了不同的游戏，激发了学生参加运动的兴趣，为体育活动的教学打下了基础。

2、通过各种活动对学生进行了爱国教育，培养了的学生的民族荣誉感和为祖国勇于拼搏的精神。

3、通过教师的示范动作进行教学的同时，还充分运用现代化的教学手段，通过观看录像、听录音，扩大了学生的视野，提高他们学习的兴趣。

4、通过校园集体舞、游戏和拔河、接力等活动，对学生采取体育运动和思想教育相结合的方法，使学生认识到了运动的重要性，在增强学生身体素质的同时，锻炼了学生的心理素质和纪律观念，促进其心理的健康发展。

5、根据不同学生的不同情况因材施教，特别是对基础比较差的.学生进行了重点的辅导，对他们的点滴进步和闪光点都给予肯定与鼓励，激发了他们参加运动的积极性。

6、培养了学生的跳跃能力和勇敢品质。训练了学生的注意力和节奏感。

7、锻炼了身体，培养了学生的反映能力、敏捷性，培养了学生的韧性，进一步发展了学生的跳跃能力及协调性。

8、通过一学期的训练，大部分学生激发了活动兴趣，增强学生的活动意识，身体素质有了较大提高，并对学生进行了爱国教育。

1、活动兴趣还不是很浓，特别是女同学，存在着懒活动现象。

2、学生的吃苦精神比较差，有些学生怕苦怕累。

3、有一小部分学生还对体育活动认识不足，重智育、轻视体育。

4、与家长联系不够，是的学校体育教育与家庭体育教育脱节，影响了学生身体素质的提高。

5、学校活动场地不足，有些活动无法开展。

1、培养学生的活动兴趣，组织多种形式丰富多彩增强学生的活动意识。

2、培养学生的吃苦耐劳的基精神与适应环境的能力。

3、加强学校与家庭的沟通，引起家长对体育活动的重视，做到家庭教育与学校教育的协调统一。

4、多开展一些运动比赛活动，及时表扬和鼓励优秀学生，使他们起模范带头作用，鼓励其他学生的活动兴趣。

5、及时肯定差生的点滴进步，鼓励大胆的参加体育活动，提高他们的身体素质。教师参与学生的运动，保持良好的师生关系，培养学生动作的协调能力。

6、定期评比出好学生，给他们光荣花，提高他们参加活动的积极性。

7、经常向他们讲述关于为国争光的体育运动员的故事，提高他们锻炼身体的积极性，

8、培养学生的拼搏精神和爱国情感。

**三年级体育教学工作总结上册二**

我校体育工作坚持德、智、体全面发展的正确方向，明确全民健身计划，在搞好学校体育工作的同时，紧紧围绕教育的实施，全神贯注抓好课堂教学，业余训练，使我校体育工作得到长足的发展，丰富了校园生活，增强了师生的身体素质，健全了学校体育教学制度。

1、校领导坚持党的教育方针，为提高我校的知名度，教学分层次，抓特色，努力探索教育教学经验。并能从有限的资金中拨出一定的经费，投入到学校的体育设施中，添置了一大批业训器材。

2、我校每学期都有工作计划，具有轻重、主次之分，安排到人，分管到位，并切实实施。有效地组织了校第八届田径运动会，每月一次的小型体育活动开展的顺利而又正常。

3、体育教师具有较强的事业性，现有三位大专以上学历的体育教师，都具有良好的职业道德，上进性强，工作踏实务实，在课堂教学中重视学生的能力培养和素质的发展，编写的教案清楚、完整，上课规范、认真，严格执行教育常规。

4、认真带好学校的体育训练队——田径队，训练刻苦，开拓进取，训练时间、质量保证。

5、认真组织和管理学校的两课两操，工作落实，职责到人。制定详细的考核评比制度，并落实检查、考核。

总之，我校的\'体育工作向着规范化、制度化、计划化的方向发展。介理也存在着不足之处：体育教师的业训水平还有待提高；学校的活动开展还欠丰富；教师的业务钻研时间不够多。这些都将在以后的工作中逐渐改进和提高。

**三年级体育教学工作总结上册三**

本学期，我承担三年级（1）班的体育教学工作，由于受学校场地、器材等特殊因素的制约，教材中要求开设的体育教学内容大多数未能得到落实，体育教学只能依据我校现状去开设,现就本学期的体育教学工作总结如下：

我校处在校园建设后期，场地小，器材利用率低，为了让学生更好地参与体育锻炼，充分应用现有资源,提高身体素质：

1、学生自制学具，弥补了体育器材的不足现状。我积极鼓励学生，用自家的废旧布匹动手制作小沙包；鼓励学生花最少的钱购买小跳绳等。为体育教学中的投掷、耐力等身体素质练习保障了器材不足的现状。

2、发挥学生自身主体优势资源，提高学生力量素质，增强爆发力。在体育课堂教学中，我积极利用学生主体资源优势，比如“救伤员”、“背靠背互背”、“推小车”等辅助练习，进一步发展学生的四肢力量、腰腹肌力量，使学生愉悦参与这些运动项目。

3、徒手游戏，为学生合作、探究的体育课堂学习创设了展现自我、发展团队合作精神的平台。我利用学生个体的特殊差异性，男女同学分组，组织学生参与“火车钻山洞”的游戏，奖罚分明，充分调动了学生学习体育的积极性和主动性，为体育课堂增添了欢乐气氛，使学生在愉悦的\'氛围中参与锻炼，提高团队凝聚力。对胜利的小组采取精神鼓励法，对失败的小组督促他们完成老师指定的锻炼小项目。

除了以上所述的基本素质和体育游戏练习外，依据国家体育教学大纲要求，每学期要完成必须测试的几项内容，如身高体重、肺活量等项目，同时要根据场地、器材、学生实际情况等因素有针对性的选测两项内容。比如，在耐力测试中，提供了50米跑、4×25米往返跑、1分钟跳绳、台阶跑等内容，在爆发力和柔韧素质练习中提供了立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐等内容。我依据场地器材和学生的实际情况，选取立定跳远和1分钟仰卧起坐两项测试项目。在每一次测试前，都要对学生有计划、有针对性地进行训练，使他们明白各个测试项目的意义和规则要求，同时在练习中不断强化训练，提高运动能力，掌握锻炼技巧。在期末的体育素质测试中，优秀率为6%,合格率为85%，不合格率占9%，成绩不容乐观。

通过测试，结果表明学生的身体基本素质居中者多，原因有以下几点：

1、学生处在身体成长阶段，营养不良。据不完全调查，少数学生存在挑食现象；半数学生都是外来流动人口子女和移民子女，由于距离家庭较远，中午以吃零食或自带干粮为主食，缺乏身体成长阶段所必需的营养元素；

2、少数学生由于家庭经济条件较差，导致学生营养跟不上；

3、缺乏必要的身体锻炼，阳光体育工程的实效性未能得到体现和落实，多数孩子以自娱自乐方式参与锻炼者较多。

4、家长工作繁忙，对孩子缺乏正确的引导和教育。

依据国家体育教学大纲的相关要求，尽可能做好以下几点：

1、积极宣传体育与健康在少年儿童成长阶段中的重要性，使学生家长了解相关的体育与健康方面的知识，加强少年儿童的营养膳食补充。

2、开足开齐体育课，使少年儿童在学校接受较系统的身体锻炼，确保足够的锻炼时间。进一步加强校园文化、体育事业建设，是保证少年儿童健康成长的首要条件。

3、进一步推动和落实“阳光体育工程”，使学生每天至少有1小时的锻炼时间。

4、配合家长开展和落实好校外体育运动锻炼，共同呵护少年儿童的健康成长。

**三年级体育教学工作总结上册四**

本学期即将结束，通过一个学期的教学工作，发现了教学过程中的一些缺点和长处，为了使今后的体育教学更好的对学生的身心健康起到促进作用，现对本学期的工作做个小结：

1、学生上课积极性高，能在老师的要求下积极锻炼，对学生的身体增强体质，三年级体育教学工作总结。特别是对三年级的学生，使他们养成了良好的行为习惯和正确的课堂纪律。

2、通过体育课的锻炼，使那些有行动障碍的学生消除了自卑心理，感受到了学校、班级和老师的温暖，有利于学生在今后的学习过程中树立良好的自尊心，促进德、智，体等方面的全面发展。

3、整个体育教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在学习过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。在教案的编写上，突出了个别化教学原则，尽量使每个学生都能有适合自己的活动内容和活动方式，更增强了学生的自信心，使他了解到自己在这个群体中重要性，是我们这个大家庭中不可缺少的一员。

4、在教学过程中，教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求。

5、通过不同类型的球类运动及游戏，使学生提高了身体的协调性，增加了学生对参加体育锻炼的兴趣。同时，不断提高了学生集体荣誉感，学生能在课外活动时间自己组织进行较为简单的趣味活动。

总之，从这一年的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。

首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。使学生科学锻炼身体并健康的成长。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的培养。这样，可以使学生尽快的\'学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为今后的体育教学工作奠定基础。

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。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。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。

**三年级体育教学工作总结上册五**

我的小学三年级体育教学工作总结一学期的体育工作将要结束了，在本学期我较好地完成了体育工作，但在教学过程中还存在一些问题。现在我将本学期的工作情况总结如下：

一、教学工作我的体育教学主要从三点来进行总结。首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。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的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。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。这三点的有机结合将使体育教学工作起到事半功倍的作用。

二、广播操工作在开学初我重点抓了广播操，因为学生经过一个假期，对广播操有些陌生，如不及时抓紧复习，一旦学生养成坏习惯，再纠正就困难了。因此，我主要是通过以下几点对广播操进行教学的。

第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。

第二、体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。

第三，讲解要少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。

第四，口令要清楚、洪亮、准确。

第五，纠正错误动作要及时。另外，在广播操教学过程中还得到了班主任的大力支持。所以广播操的质量，在很短的\'时间内有了很大的提高。

三、训练工作我能够长期带领学生坚持业余训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录地带领学生科学系统的进行训练。在训练时间上，为不耽误学生的学习，我每天利用学生放假后进行训练，并在学生训练完毕后，自己进行总结，为求下一次的训练能把不足的地方一步到位训练好。

在训练过程中我努力做好学生和家长的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。在这个工作中，班主任老师也从中作了不少工作，并支持我的训练工作。因此，我的工作才能顺利进行。

当然，在这个学期的教学工作中，仍有许多的不足之处，这有待下一学期的改进。

**三年级体育教学工作总结上册六**

光阴似箭，日月如梭。转眼，一个学期的教育教学工作已经结束了，回顾这一学期以来，在学校领导的大力支持和直接领导下，在各科任老师和家长的积极配合和耐心帮助下，圆满地完成了教育教学工作任务，现将具体工作总结如下：

随着教育事业的发展，陈旧的教学方法，与当今不适应了。特别是那种\"满堂灌\"。\"满堂问\"的教学方法，更不能适应21世纪的学生了。21世纪的学生好动、好奇、知欲强。所以，当今的课堂，就要从这个\"动\"字来做文章。学生既然好动，我们就让他们\"动\"吧！让他们在动中学会求知，在动中掌握知识。因此，我更新了教学观念，树起新的教学理念：调动学生“动”的积极性，在“动”中自主学习。就是说，要在教育教学的活动中，进行大改革。如教会学生预习的方法（读课文、划出生字词、想想讲了一件什么事情、查资料、找问题、思考课后题），坚持课前预习，让学生在课前就自主“动”起来，并让学生在预习中发现问题，在学习课文时，大胆质疑，我充分鼓励，并根据问题的难易让他们进行独立思考、同桌讨论、前后桌讨论、小组讨论或全班争论，我当引导者，最后还由个别同学上来做总结。这样，就为学生创设了一个民主平等和谐的学习氛围，排除学生作消极听课的现象，而让他们成为积极的求知者和主动的参与者，成为学生的主人，既体现了学生的主体性，又发挥了教师的引导作用，既符合了教改特点，又提高了课堂效率。

课堂是学生获取知识与培养能力的主要阵地。这一学期，我在这一方面狠下功夫。为了上好每一节课，我课前认真钻研教材，吃透教材，并结合本班学生的实际特点，采用生动活泼的教学形式，激发学生的学习兴趣。课堂上努力贯彻当前一些新的教育理念，创设轻松民主的教学氛围，鼓励学生踊跃发言，形成群言堂。以学生为主体，构建探究式课堂模式，挖掘教材与学生的.尝试因素，引导主动探究，自主获取知识。提高学生的能力。此外，注重鼓励后进生，提供更多的机会给他们，使他们也能取得进步，产生浓厚的学习兴趣。现在本班学生喜欢上语文课，学习兴趣比较浓厚。

（一）运用多种途径，培养学生良好的学习习惯。三年级也是学生养成良好习惯的关键所在。针对本班学生好胜心强的特点，我运用竞争机制，每人发一本竞争本，每日由值日干部做记录，每星期评选一次，给予星星奖励。一个月后评选语文学习积极分子，这样促进学生自觉守纪，养成良好的学习习惯。此外，每日组织一位\"小老师\"领读，既培养学生的组织能力，又培养学生的朗读能力。经过一段时间的努力，本班学生上课热情高涨，自我组织领导能力都得到了锻炼。

（二）通过多种方法，培养学生爱阅读课外书籍的良好习惯，提高学生的写作能力。三年级是学生写作的正式开始。首先为激发学生的写作兴趣，我从作文的选题入手，以写童话、想象文为主，适合三

年级学生的思维特点，另外，积累大量的语汇是写好作文的关键。我充分利用课前一分钟，借助故事，作文佳作，让学生边听边记好词好句。平日每天轮流，一位学生在黑板上摘录好词好句，要求其余学生读读记记。平时还经常组织学生到图书馆阅读书籍。经过一学期的尝试，本班学生的词汇量大大增加，写作能力也有了比较明显的提高。

总之，本学期以来，我尽心尽力做好自己的教学工作，不断严格要求自己

努力汲取他人的长处，不断更新自己的教学理念，并运用到自己的教学的实践中，使每一节课都能取得良好的教学效果，使每一位学生都能真正提高自己的语文素养。

**三年级体育教学工作总结上册七**

一学期的教学工作即将告一段落，本学期我担任三年级体育教学工作，为了改进自己的教学，更好地促进学生身心健康地成长，现将具体工作总结如下：

一、认真备好课，扎实开展教学工作

本学期新课开始之前即已制定了周密详尽的教学计划。一学期来，我认真备课、上课、听课、评课，做好课后辅导工作，

二、更新教学观念，努力提高教学质量

1、根据三年级孩子的年龄特征和兴趣取向，我选择适合学生的教学内容，培养他们对体育课的浓厚兴趣；掌握学生的行为特征，在课堂设计上，注重对学生集中注意力的培养，形成良好的体育行为习惯；在组织教法上，注重引导学生积极参与，大胆实践，通过丰富的组织形式激发他们的学习欲望和学习兴趣。因此，每节课都认真准备，精心设计，以高度的\'责任感来鞭策自己，不断创新。

2、每节课让学生做到有备而来，收获而归。在课堂中，注重对学生行为习惯的养成，形成良好的道德品质；采取各种教学手段，如：恰到好处的讲解、精彩的示范动作、风趣幽默的语言、形式多样的接力比赛等，充分调动学生的学习积极性，营造良好的课堂气氛；通过新颖的组织方法，让学生在宽松的环境中去体验，从而形成生生互动、师生互动的教学模式，达到教与学的共生。

3、鼓励的语言是激发学生能动与潜能的催化剂，当学生取得成

功时，一个肯定的表情与一个信任的动作都能调动学生积极向上的信心，因此，无论是在教学中还是在课后，多从正面的评价学生，这样可以激发他们征服困难的勇气；可以引导他们体验成功的欢乐；最终达到激发学生学习兴趣的目的。通过一期来的学习，低年级学生能初步了解上体育课的意义，对身体和健康有一定的认识，提高了自我保健意识。学生在和谐、平等、友爱的运动环境中感受集体的温暖和情感的愉悦，并体验到参加体育活动的乐趣，学会遵守纪律与同学团结协作，与同伴友好相处。

三、加强业务学习，提高教学和科研能力

1、学习新课程改革的相关知识，不断提高认识，更新教学观念，掌握切合学生实际的教学方式方法。

2、学习专业知识与技能，使教学手段更加丰富，教学方法更加科学合理，符合学生全面健康发展。

3、不断更新自身知识层面，只有这样才能跟上时代发展的步伐，使教育适应时代发展的需求。 总之，一学期来，工作上有收获，也有需要改进的地方，今后我将继续更新观念，努力提高教学质量，争取做到更好。

20xx——20xx年度第一学期

**三年级体育教学工作总结上册八**

健康教育是学校卫生工作的重要内容之一，也是全面提高学生多项素质的重要组成部分。本学期已圆满地结束了，回顾一学期来的健康教育教学工作，我们始终把学校“健康第一”，关心学生的健康成长和谐发展作为我们学校工作的重点，特别是对学生的健康成长作为重中之重。现将本学期开展的有关健康教育工作总结如下：

三年级孩子的身体素质各不相同，学习习惯不同，卫生习惯也不同，有很大的差异。在课上坚持上好健康教育课，增强学生的健康意识，使他们在下学期都有不同程度的提高。

1、认真备课，精心研究、钻研教材，正确的分析教材，提高驾驭教材的能力，做好课前准备工作。充分利用每一节课，发挥课堂教学的作用，调动学生的积极性。

2、发挥学生的\'个人主动性。本学期的内容大都与自己的生活，周围的事有关，在教学中充分让学生自己谈体会、感受，组织学生讨论，让学生明确该怎样做是正确的。这样有助于学生更好的理解，掌握所学的知识，并能充分利用 所学知识，运用到实践中。

3、采用直观、形象的挂图，使学生形象、生动的了解所学的知识。

4、针对个别学生的薄弱环节，及时进行个别辅导，灵活讲解，巧妙安排练习。灵活讲解，便其轻松的掌握知识，对智力较好的学生，提高要求，在完成已学知识的基础上进行提高，使每个学生都有不同程度的提高。

5、合理使用各种教学方法，并不断的改进，充分利用各种现代化的手段，激发学生的积极性，把教学内容化难为易，使学生充分感知新事物。

6、结合学科特点，在课堂教学中适时的进行思想教育，寓德育于教学中，对学生进行爱祖国、爱人民、爱科学的教育，培养学生的抽象、概括能力，培养学生遇到困难时，要动脑思考，不怕困难，善于动脑，积极解决问题，勇于战胜困难的品质。

本学期虽然取得了一些成绩，但也存在着不少问题，个别学生的学习习惯不好，不能积极的动脑思考；还有个别学生不能灵活的运用所学的知识等，针对以上问题，在教学中加强学生独立思考的习惯的培养，采用多种教学方法激发学生学习的积极性。

1、结合教材的内容，精心备课，面向全体学生教学，搞好思想教育工作。精心上好每一节课，虚心向其他教师学习，不断提高自身的业务水平。注重学生各种能力的培养和知识应用的灵活性。特别注重学习习惯的培养，以激发学生学习的兴趣，提高他们的学习成绩,自己还要不断学习，不断提高自身的业务素质。

2、抓住他们的闪光点，鼓励其进步。注重学生各种能力和习惯的培养。

3、家校配合抓好学生的学习。

4、开展好健康教育活动，要以强化趣味性，以健康知识本身的魅力去吸引学生、感染学生。

5、开展活动在面向全体的情况下，实施因材施教。充分调动学生的学习的积极性和主动性。

6、在今后的工作中要从一点一滴做起，从学生的行为习惯、学习习惯入手，改进教学方法，面向全体学生，转变教学思想，提高自身素质，使每个学生都得到提高。

**三年级体育教学工作总结上册九**

本学期我校体育工作贯彻“我运动，我健康，我运动，我阳光\"”的指导思想，通过体育教学和日常一系列的群体活动，使学生实实在在得到锻炼。

通过教学和游戏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。

在开学初我重点抓了队型队列训练，因为学生经过一个假期，对队型队列有些陌生，如不及时抓紧复习，一旦学生养成坏习惯，在纠正就困难了。因此，我主要是通过以下几点对队型队列进行教学的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到队型队列的重要性和必要性，培养学生良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在队型队列教学时的\'讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。贯彻实行快乐教育，保持每课有游戏，让小同学在快乐中学习成长。

这学期的我校体育首要大事就是罗凤三小首届焕发杯运动会，在运动会前我对学生进行了有序的训练。学生由于是首次参加运动会，对规则了解少之甚少，所以都要从头对他们教起，同时也算加重了我的课业，但是我们始终秉承学校的运动口号，老师和学生都能在轻松的氛围里把训练完成。同时在运动会上学生也出色的展示了自己。

当然，在这个学期的教学工作中，仍有许多的不足之处，这有待下学期继续努力。

**三年级体育教学工作总结上册篇十**

本年度，在领导的信任和同事们的大力支持下，我从初一年级调任到初三担任体育教育教学工作，与初三体育教师共同体验了从20xx年8月到20xx年5月中考体育的二百多个日日夜夜，大课间、课课练、冬训等等，几位老师可以说是肝胆相照、风雨无阻，其中有劳累、辛酸，更有感动、欣喜，回顾近一年的工作，历历在目：

记得20xx年放假前的最后一段时期，教导处找到我，说赵连峰主任因校建工作太忙……我有幸加入了代课的队伍，在这短暂的一个多月里，我和学生朝夕相处、共同练习，逐渐和他们建立了深厚的师生情谊，也渐渐的被学生勇于吃苦、刻苦拼搏的优秀品质感染了，要是真能担任他们的体育教师多好，因为我知道和这么优秀的团队一起战斗是一种荣幸!

20xx年8月，当我被分配到初三担任体育教育教学工作时，感到意外的同时我也明显感到了压力，我无数次陷入沉思，如何在短时间内提高学生身体素质?如何把这几个班的成绩尽快提上去?我开始制定短时间提升教学能力的计划：第一，多听课、多问;第二，多看书，多上网查;第三，多与班主任交流;第四，多反思自我。单靠这些是远远不够的，我教学能力的提升关键是得益于初三体育组良好的教研气氛，大家在一起集思广益为中考体育第一的目标不懈努力，几位有经验的老师，真正做到了资源共享，教研中细到每节课的重点如何把握，学生的感觉如何等等，我真可谓是受益匪浅。正是由于在这种良好的教研氛围和几位老师的大力支持和帮助下，使我迅速的成长起来，尽快的融入到了初三体育教师团队。

九月、十月可以说是整个初三学年最辛苦的阶段，由于以前没有接触过初三大强度的训练，学生的抵触心理很强，反映在课堂上就是纪律较散漫、量和强度无法完成，这就需要教师要有很强的责任心，面对懒散学生要晓之以理、动之以情，严抓课堂纪律，向课堂要效率。为让学生们尽短时间进入初三体育训练状态，我不断与班主任交流，了解学生思想状况，与个别学生谈话，了解学生心理，并写下十余篇文章来勉励学生坚持不懈。初三老师教学也很紧张且辛苦，没想到班主任非常的配合，不但每天来“督战”，还给学生们加油。同学们也非常积极地投入其中。特别是长跑练习，枯燥乏味，但同学们没有放弃的，最累最苦的时候，他们也会咬牙跑到终点。更有甚者，完成常规练习后，再加练。这是一种精神，一股冲劲，我也要好好学习的。面对学生测试中成绩的明显提升，我这里体会最深的就是虚心与努力。

学生中考体育成绩的好坏，完全取决于冬训的质量。为此初三体育组曾经多次教研，共同研究冬训阶段的注意事项等等，每周二的教研活动雷打不动，把教研细化到每一节课，在体育组团队的引领下我课上严抓效率，课下进行个别辅导，逐渐的与学生打成一片，成为了学生无话不谈的“大朋友”。

为了更好的储备学生的体能，冬季的长跑训练从没有因此间断过，每次下雪，学校领导带领我们，尤其是体育老师还成了清雪先锋队，在不耽误上课的情况下，把操场积雪清扫干净，为学生正常训练和体育测试提供了场地，事后我收到了数名学生发来的短信，“老师，您太辛苦了，我一定好好训练，绝对不会辜负您的!”，“老师，我以后再也不偷懒了!”。这种遇山开路，遇水搭桥的精神不仅感动了我们自己，也感动了学生，加上周密的教学计划和领导的高度重视使整个冬训非常顺利的完成了。

冬训结束之后，初三体育的训练逐渐由量向强度过度，男生1000m、女生800米成绩也逐渐提高，尽管过度的很慢，但由于学生冬训期间从没有这样的强度，所以大部分同学表现出来的就是没有信心，每当我宣布成绩，学生们总是感叹完不成，为此我专门请教了王健校长和王领杰级长，“第一，慢点没有关系，一定要让学生由信心;第二，要给学生建立必胜的信念;第三，教师可以适当带跑，给学生信心”。在两位领导的指导下，操场上奔跑的学生中多了我们体育教师的身影，在近一个月师生的共同努力下，学生的拼劲十足。每次测试学生体育成绩进步非常明显。

为迎接中考体育的到来，我们的教研更是事无巨细，从前一天晚上学生的睡眠到应考早晨的饮食，从交通安全到学生着装等等，面面俱到，当我站到讲台上与学生共同回忆一起拼搏的日子时，我的喉咙时常哽咽，面对着我挚爱的学生们，我用心谱写了中考体育教师寄语，从学生亢奋的\'情感中，我已看出学生必胜的信念。学生们中考体育优异的成绩(共有272名学生满分)用强有力的事实见证了学校领导的大力支持、班主任的大力配合、初三体育团队的无悔付出、学生们的奋力拼搏!

王占民校长曾经对我说过“没有带过初三，不能算的上真正的体育教师”，因为初三体育教学有其特殊性，那就是把训练教学化。

我在近一年的初三体育教学中收益颇丰：

一、使我增长了运动训练方面的知识和经验，让我深刻的体验了运动训练的原则和方法;

二、提升了我的学生管理经验

三、提高了我专项技术技能

四、拓展了我的教研思路，提高了我的教研水平

五、从初三体育团队和学生中真切的感悟到付出与收获

取得成绩的同时，我也清楚到感到自己在诸多方面还存在不足：

一、专项技术技能的熟练度和把握程度

二、教学中的课堂调控方面

三、初三学生的管理经验方面还有待提升

四、初三体育教学的安全预知和教育方面

**三年级体育教学工作总结上册篇十一**

美、智、体全面发展的正确方向，明确全民健身计划，在搞好学校体育工作的同时，紧紧围绕教育的实施，全神贯注抓好课堂教学，业余训练，使我校体育工作得到长足的发展，丰富了校园生活，增强了师生的身体素质，健全了学校体育教学制度。

一、进行思想教育通过教学和游戏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。

二、尽心尽职，干好本职工作本学期以《健康体质达标》为教学，认真贯彻“健康第一”的指导思想。在教学中我能认真的钻研新大纲和教材较好的把握新课程理念，把握教材中的重点、难点和知识点，并灵活的根据本校的\'场地和学校特色，将各种技能、技术都贯彻到教学当中去效果较好。在教学中以新的体育教学大纲来武装自己。

并注重发挥学生的主体性，尊重学生，发扬教学民主性，让学生了解体育锻炼与竞技体育的区别，使学生学有所得树立终生锻炼的信念，得到全面发展。为了提高自己的教学水平和综合能力，使学生不断的学习专业理论知识和专项技能，在实践和理论的不断更新中提高自己的教学水平和思想觉悟并顺利完成教育教学任务。

三、训练工作我能够长期带领学生坚持业余训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录地带领学生科学系统的进行训练。在训练时间上，为不耽误学生的学习，我每天利用学生放假后进行训练，并在学生训练完毕后，自己进行总结，为求下一次的训练能把不足的地方一步到位训练好。在训练过程中我努力做好学生和家长的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。在这个工作中，班主任老师也为人作了不少工作，并支持我的训练工作。因此，我的工作才能顺利进行。

四、队型队列训练。

在开学初我重点抓了队型队列训练，因为学生经过一个假期，对队型队列有些陌生，如不及时抓紧复习，一旦学生养成坏习惯，在纠正就困难了。因此，我主要是通过以下几点对队型队列进行教学的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到队型队列的重要性和必要性，培养学生良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在队型队列教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确纠正错误动作要及时。

五、不足之处：

1、活动兴趣还不是很浓，特别是女同学，存在着懒活动现象。

2、学生的吃苦精神比较差，有些学生怕苦怕累。

3、有一小部分学生还对体育活动认识不足。

4、学校活动场地不足，有些活动无法开展。

总之，我校的体育工作向着规范化、制度化、计划化的方向发展。介理也存在着不足之处：体育教师的业训水平还有待提高；学校的活动开展还欠丰富；教师的业务钻研时间不够多。这些都将在以后的工作中逐渐改进和提高。

重智育、轻视体育。

**三年级体育教学工作总结上册篇十二**

“创新是一个民族的灵魂，教育在培养民族创新精神和培养创造性人才方面，肩负着特殊的使命，当前教育必须转变那种妨碍学生创新精神和创新能力发展的教育观念、教育模式。”因此，深化课堂教学改革，精心设计课堂教学形式，运用科学的教学方法和教学手段，改变传统的教学观念和思维方式，挖掘教学潜能，培养学生的创造思维和创造能力，促进学生的智力、技能和技术的全面发展，提高课堂教学质量，是目前小学体育教学落实素质教育的重要课题。为适应新时期体育教学的发展要求。在教学中，我积极探索和实践课堂创新教学，感觉学生不论在学习兴趣上还是思维的开发上都有明显的提高，

小学生都比较好奇，我们应保护好这种好奇心，这是创新人才的基础。所以我从简单的、平淡的集合队形入手，用不断变换队形的方法，来满足学生好新的心理需求，激发学生创新兴趣，培养创新意识。体育课集合队形一般常规采用4列横队，时间一长，学生觉得单调。为此我引导学生去想一想，在集合队形上能否变化一下，于是，同学们很高兴，个个想办法、出主意，每次课后根据学生提出确定下次课的队形，这样，每节课都有新的花样，而且这样一来，学生兴致高、集合快、精神面貌大大好转，学生们早早的排好队在等待老师的到来。由于自己创新的意见得到老师、同学的赞扬，创新欲望更强，对创新也充满了信心，对体育课的关注大大提高。

小学生好奇心强，所以，在教学中可以从改变教学的分组形式入手，通过学习小组形式的重新组合，来满足学生好奇的心理需求和学习的实际需要，以提高学生学习的主动性和学习的兴趣，具体的方法有：

1、自由组合的分组

在教学中，改变过去一般按男女学生高矮的分四组的形式，让学生自由组合成八个小组。目的是让兴趣一致、关系良好的学生结合在1

一起，营造一种愉快、和谐、团结互助的课堂气氛，增强小组的凝聚力和奋斗目标，有利于学习和体育竞赛的顺利进行。

2、互帮互学的分组

在教学中，教师根据学生身体素质优劣情况和对体育动作、技能掌握的程度，调节各小组人员的组合，使各小组都适当安排一部分好的学生和稍差的学生。在学习中通过组员间的互帮互学来提高学习质量，以达到共同提高的目的。如在跳绳的练习中，组员之间互相帮助，好的学生在技术上对差的学生进行指导，充当小老师，让差的学生学有榜样、学有目标，提高他们的体育成绩。

3、分层次教学的分组

教学中根据学生的身体素质和运动能力的不同，将学生分为不同层次的男女八个小组。结合因材施教和从实际出发的教学原则，对不同层次的学生提出相应的学习目标，实行因材施教。这样，有利于调动各层次学生学习的积极性和主动性，好的.学生能得到足够的训练，差的学生得到相应的提高，使每个层次的学生都在各自的基础上“学有所得、学有所成”。

小学生具有很强的模仿能力，他们想象力丰富，形象思维占主导地位。在教学中应遵循儿童认知和情感变化的规律，进行生动活泼和富有教育意义的教学，以迎合小学生的心理需求和学习的需要。因此，要精心设计课堂教学内容，科学地运用教学方法及教学手段，使课堂教学成为学生学习的乐园。

如在游戏练习中，将“障碍接力”改变为“小八路送情报”这一情景游戏，将游戏内容故事化。将游戏过程的各个障碍改为为绕过“敌人的哨岗”、跳过“小河”、爬过“山坡”、最后奔跑到“目的地”等，使学生在练习中置身于故事情景之中，身临其境的练习使他们兴致高涨，乐趣无穷，既学会了动作，又培养了克服困难的精神。又如在进行投掷垒球、实心球时，可与抗洪抢险相结合，这样有利于对学生进行爱国主义的教育。

在体育课教学中，能充分发挥学生的主体作用，培养和提高学生实践能力和创新精神的最有效途径是在练习中教师放手让学生尝试自编操和游戏的内容。有了创新意识、创新氛围，我们应让学生在实践中用创新的方法去解决实际问题，提高创新的实践能力。结合体育课的特点，可把准备部分的徒手操让学生自编自练，并要求编的操最好不要雷同，为了使每个学生都有尝试的机会，每一节请一个同学来带操。又如在游戏中，给每一小组一个小胶球，画出一定的活动范围，要求每组的学生以小胶球为中心，创编或组编出大家喜欢的体育游戏。游戏前，教师鼓励学生积极创新，不要照搬已学过的游戏，组与组之间最好不要雷同，想方设法创编出具有新意、有利于锻炼身体、能够培养体育兴趣、具有开拓精神等的游戏活动，要求只有一个你认为开心就行。在上述活动中，教师发挥“导演”的角色，充分让学生自行活动，这样自编操和游戏的过程中，创新能力得到提高，思维能力得到提高，学生自我组织和自我管理的能力得到期提高。

体育教材中的一些技术动作是人在实践中不断创新、发展、总结出来的，有一定的科学性、实用性、广泛性，但不是唯一的、绝对的。因为根据大纲的要求，体育课首先是学生身体的活动，再是技术的掌握，我们大可不必局限于技术的掌握中，可在平时教学中引导学生求变\"创造\"出新的技术。如\"分腿腾越山羊\"，我采用目标教学法--看谁能用自己想好的方法越过前面那只山羊，有的双手支撑分腿腾越山羊，有的单手支撑分腿腾越山羊这样技术动作就不是唯一的，但目的是一样，最后可统一练一练教材上规定的动作，这样学生兴趣浓，充分享受了求变创新带来的乐趣了。

传统的体育课堂教学模式中，学生因为身体素质的不同一节课中有的吃不饱、有的吃不了，影响学生的全面发展。因此，我在教学中，结合分层次分组，尝试了分层次教学的实践。目的就是更好地实施因材施教，实践中，我先按学生水平的差异分好层次，再因人而异地制定学习目标，对不同层次的学生提出各自不同的要求和教学方法，有效地解决课堂上学生“吃不饱”和“吃不了”的现象。充分发挥和挖3

掘学生的个性潜能，促进不同层次的学生都得到最优的发展，达到全面提高学生的身体素质，更好地提高教学的效果。

这样，使到各层次的学生都能达到各自的要求，获得成功的喜悦，最大限度地激发了学生学习的积极性，培养了对体育学习的兴趣，增强了学习的自信心。另外，在教学中引入竞争机制，鼓励积极，表扬先进。对弹跳能力和动作技术有提高的学生，一定时间内适当调整层次，做到能者上，差者下。激励学生你追我赶、不甘落后、力争上游等的体育精神面貌，有效地促进学生身体素质和思想品质的提高。

在全面推进素质教育的进程中，改革教学评价是目前教学改革的重要任务。体育课也不在例外，我们在教学中实行了等级制评价，目的是使学生学习分数的精确度变得模糊，淡化分数对学生产生的负面影响，消除分数对学生带来的学习压力，进而全面地评价学生的学习情况，从而提高课堂教学质量、激发学生学习的兴趣。同时，我在开学初对学生进行评定，每个学生设定一个基数，在期末考核中，根据期初的基数来评定成绩，这样一来，学生的个体化身体差异减小了，只要你在本学期有进步了那你就能取得好成绩。这样考核，学生的积极性有很大的提高。

实践中，各项目的评价只对学生公布等级的档次，而不直接公布具体分数。这样，减少分数的负面影响，同时，由于差异的减小，有效地提高了学生学习的积极性和主动性，帮助学生找回自信心和自尊心，达到全面、中肯地评价学生的体育学习，促进学生身心健康成长。在不断的探索和尝试中，要上好有创新意义的课，老师必须有创新意识和创新能力，在教学思想和教学方法上大胆改革，敢于尝度，敢于摆脱原有的模式，还要在课堂教学中创设宽松的学习氛围，让学生有广阔的思维空间，使他们始终处于积极主动状态，具有不断创造的欲望，不断活动的欲望。同时还要学会独立思考、深入探究的本领。只要我们多尝试、多实践，体育课堂一定会有一片崭新的天空。

**三年级体育教学工作总结上册篇十三**

本学期三年级的体育工作要结合上级要求及我校的实际情况。通过体育教学，向学生进行体育课、课外活动课、体锻课、等教学，培养体育运动技能增强体质。结合游戏进行思想品德与环保教育。

以50米快速跑为主教材，以课堂纪律、立定跳远、跳绳、早操、游戏为辅助教材。

进行50米快速跑的练习。把动作分为上、下肢动作，分别用两堂课时间教学，让学生有正确的分解动作，再把上下肢结合起来，利用四节课的时间把完整动作教给学生，培养卫生正确动作，动作协调性。

通过立定跳远的辅助练习，教育蹲距式跳远的动作，把整个动作分为助跑、踏跳、腾空、落地四个步骤教学。提高学生的助跑速度，使学生以最适当的\'速度助跑，然后教学踏跳，减少踏跳的时间，利用滚动式踏跳，做到正确的腾空动作，并教育学生单脚起跳、以脚着地的动作。最后把完整动作作文复练习，并作考核。

通过徒手跳绳动作的练习，使各关负得到充分的准备。跳绳强调协调性。因此我采用专门训练，提高学生协调性。然后利用跳绳分组定次数练习，让学生初步体会跳绳子动作，最后定时练习，提高跳绳次数，并作考核，加强手部力量。然后把动作完整练习，最后作考核。

进行早操、纪律、游戏的教学

把此项教学渗透于每堂课的教学之中，在每堂课前十分钟，复习早操动作，纠正错误动作，让学生以正确动作为练习和准备动作，让身体各机能做好充分准备。在教学过程中；逐步渗透纪律教育，让学生自觉遵守体育课堂纪律。利用每堂课后段五分钟，做一个游戏项目，让学生在玩游戏的过程中，培养组织纪律性开动脑筋、团结协助等方面的习惯，也能让课堂气氛更轻松，更活跃。学生的环保意识得到一定的提高。

根据我们当地具体情况和学校实际条件，开发资源，拓宽途径，使学生对于体育这门课程的学习不只限于体育课堂教学，让学生接触更多的体育知识、技能和信息。

在课堂中，我不是再让学生一味地模仿练习，而是让学生进行大胆求异，突破思维定势；鼓励学生敢于和善于质颖；教给学生从多角度去思考问题；让学生充分发挥想像力，举一反三……平凡中的创新改革让学生从原本的对体育的平淡之情转为\"热爱\"，不仅增进了学生的身体健康，而且让学生会创造，会合作，促进学生主动、活泼、健康地成长。

成绩再多，只属于过去，未来还要靠我们的奋斗，相信以后的工作我会干得更加出色！

**三年级体育教学工作总结上册篇十四**

一个学期转眼就过去了，我在本学期担任了三年级的体育教学工作，在日常生活和工作学习中我以教师的职业道德严格要求自己，热爱本职工作关心学生，师生关系融洽。把思想教育工作渗透到教学之中，用自己的言行感化和带动学生。

本学期以《健康体质达标》为教学，认真贯彻“健康第一”的指导思想。在教学中我能认真的钻研新大纲和教材较好的把握新课程理念，把握教材中的重点、难点和知识点，并灵活的根据本校的场地和学校特色，将各种技能、技术都贯彻到教学当中去效果较好。在教学中以新的体育教学大纲来武装自己。并注重发挥学生的主体性，尊重学生，发扬教学民主性，让学生了解体育锻炼与竞技体育的区别，使学生学有所得树立终生锻炼的信念，使学生得到全面发展。为了提高自己的教学水平和综合能力，不断的学习专业理论知识和专项技能，在实践和理论的.不断更新中提高自己的教学水平和思想觉悟并顺利完成教育教学任务。

为了上好体育课，课前认真备课，认真钻研教材，了解教材的结构，重点与难点;热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心。我还积极参与听课、虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平;我热爱自己的事业。在学校没有场地器材的情况下，有效地开展广播操和武术操教学、队形队列、游戏、身体素质及弹跳力训练、技巧训练、灵活性训练多种新颖课型，于方寸间积极拨展体育天地。平时工作除了认真开展课堂教学外还保障了学校各项体育工作的顺利开展，保证了学生在校一日的体育活动时间，丰富了学生的课余文化生活，提高了校园文化建设。半年来，本人还十分注重个人的业务学习和提高，紧紧抓住课程改革这一契机，通过在实践中加深对课程的理解和领会。

体育教师的工作任重而道远。我一定会在今后的工作中,通过不懈努力争取更上一层楼。

**三年级体育教学工作总结上册篇十五**

学校体育教学着重于培养学生锻炼身体的方法和习惯，锻炼吃苦耐劳的意志，了解各种体育项目，从中发现学生的各方面的特长。为了更好地搞好了体育教学工作，现就本学年的工作作如下总结：

运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。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的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。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。这三点的有机结合将使体育教学工作起到事半功倍的作用。

在开学初我重点抓了广播操，因为学生经过一个假期，对广播操有些陌生，如不及时抓紧复习，一旦学生养成坏习惯，再纠正就困难了。因此，我主要是通过以下几点对广播操进行教学的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。第二、体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。

在场地小，体育课是不好开展的，但我们体育老师充分利用小操场的场地进行体育教学，开展适合学生的体操、游戏、身体素质和训练，弹跳力训练，技巧的训练，灵活性训练多种新颖课型，于方寸间积极拓展体育天地。

体育和德育似乎是两个领域，但体育锻炼在锻炼身体素质的同时也是在砥砺一个人的精神和意志。德育在体育中也体现为学生的挑战精神，克服困难的`晋升和追求完善的精神。所以在体育课中，经常激励学生，挑战自我，追求完善，采用一些激将法、竞赛法，提高学生锻炼的意识。

体育起源于劳动，挑战的是极限，追求的是自由。在对自由的追求过程中，表现出多方面的美。锻炼身体的形体美，竞赛的成功美，团队作战的合作美，匪夷所思的技巧美，眼花缭乱的花样美……利用多媒体技术让学生在体会、感悟的过程中，内化一种追求自由，追求成功，追求完美个人的需求。

体育教学在小学阶段应该让学生充分玩，在玩中让学生认识、感知各种体育活动，感知各种体育器材。在不断的接触中培养他们的兴趣爱好，然后纠正他们的动作，使他们懂得一定的运动基本常识，学会一定的运动技能技巧。本学年着重从学生的玩乐开始进行引导，取得一定的课堂效果。

\"更高，更快，更强\"是奥林匹克的精神，体育追求的是最高境界。在本学年的教学中，能以这一宗旨为指导，做好工作，教育好学生，在以后的工作中，将以更坚定的信念做好体育教学工作，发现人才，培养人才，锻炼学生的身体素质。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！