# 跆拳道工作总结

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-05-17

*工作总结，以年终总结、半年总结和季度总结最为常见和多用。今天为大家精心准备了跆拳道工作总结，希望对大家有所帮助!　　跆拳道工作总结　　本学期我担任了西乡县青少年活动中心跆拳道的教练工作，从10月份开班以来短短的3个多月，我自己和学员收获很大...*

工作总结，以年终总结、半年总结和季度总结最为常见和多用。今天为大家精心准备了跆拳道工作总结，希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　跆拳道工作总结

　　本学期我担任了西乡县青少年活动中心跆拳道的教练工作，从10月份开班以来短短的3个多月，我自己和学员收获很大。下面我来做出以下总结。

　　首先感谢活动中心的领导将我派送到西安体育学院进行为期一周的跆拳道培训，使我将以往荒废的跆拳道专业知识重新的温习了一遍，为现在的教学打下了坚实的基础。本期学员全部都是小学生，大部分都是8至9岁的学生，可以确切的说是幼儿跆拳道教育，幼儿跆拳道教学一直以来就是跆拳道教学的一个难点，伴随着这个阶段学习跆拳道的年龄段的越来越小，比重越来越大，这个教学上的问题值得重视和研究。队里最小的年龄是6岁，当时是小朋友的妈妈带他过来的，进了道馆之后就开始哭了，妈妈态度倒是很坚决的，坚持让孩子训练，就站在旁边，一节课下来，哭了有十分钟，剩下的时间是一边抹眼泪一边看身边的小朋友，第二节课的时候就正常的跟着其他小朋友一起训练了，但是训练的意识是没有的，更多的时候他是站在原地看着别人训练，只有教练走过去的时候对他进行手把手的引导，才可以去完成部分动作，所以这个年龄段的孩子是无法集体上课的，针对这样的情况我单独的给他上了几次课，效果很好，整节课下来，他能完整的跟随教练的跆拳道课堂安排进行学习，有很好的效果，我的经验就是年龄6岁的孩子最好不要接收，要么进行单独的授课，后者需要家长有一定的经济基础。一般来说7.8岁左右的孩子就是标准的幼儿跆拳道了，这个年龄一般可以接受跆拳道的训练，虽然在训练的时候很调皮，注意力不集中，常常打闹，但是通过适当的鼓励，表扬，引导，批评，也是可以取得较好的效果，一般常见的问题第一个就是没有纪律，这个不是几节课就可以改变的，所以跆拳道授课初期，需要严厉一些，先带出来的几个孩子可以遵守纪律的话，对后来的小朋友是一个很好的表率，胜过在课堂上很多的语言和行动。

　　在授课时，我遵循由易到难、由简至繁的原则，先让孩子学会一个简单的动作、然后将几个动作组合成一个招式、最后将若干个招式连串成一个完整的套路，在训练中学员的年龄，和接受能力都有所不同，所以在学习和训练中采取了传、帮、带的教学方法使其每一个学员都能跟上训练计划进行，从而达到训练的效果。

　　根据少年儿童的身心发展特点安排运动量，我采取了短时间大强度的练习，以提高少年儿童的运动能力。所以一般2个小时的时间我是这样安排的：一个小时时间是柔韧练习、身体素质练习、游戏、另一个小时是技术练习。为了提高学生的学习兴趣不感到枯燥乏味，我每节课都会收集或自编大量的游戏来辅助教学，通过几个月的实践我发现用游戏来辅助教学真的很关键。我在跆拳道教学过程中要求自己，体现出性格坚强、开朗、活泼

　　课堂纪律严肃，对学员们进行心理引导，让每个学员轻松地学会每一个跆拳道动作。让孩子们感觉学习起来很轻松简单。通过本期的训练小朋友们的技术动作、体能、礼仪、等各方面都有了明显改善和提高。几个月下来小朋友都有了一定的成绩和进步。得到了一些家长和孩子的认可，使每一个学员的身体素质都有所提高得到锻炼。通过理论知识的讲解孩子们慢慢对跆拳道的精神礼仪都得到了理解。

　　短短的一学期每个孩子都进步了许多，我相信跆拳道兴趣班在家长关心下，以后会做得更加的出色的。

**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。

　　首先是我们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招开学生家长会，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，这使我校师生备受豉舞，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。

**跆拳道工作总结**

　　\_\_年上半年，我校跆拳道协会在指导老师宋老师的带领下，各项工作全面展开，跆拳道协会202\_年上半年工作总结与下半年工作计划。协会不断发展壮大，积极组织、参与各项活动，加强了与省跆拳道协会及诸多高校兄弟协会之间的交流与沟通，受到了省跆拳道协会及市跆拳道协会的高度赞扬。

　　\_\_年上半年，协会进一步加强团队队伍建设，将工作重点放在各会员跆拳道技术的提高上，坚持每周三次，每次两个小时的训练，在提升会员技术素质的同时，也培养了其忍耐，克己，礼仪，廉耻，百折不挠的跆拳道精神。经过近半年的不断学习与训练，协会取得了长足的发展，各会员的精神素质和身体素质都有了很大的提高，技术水平进一步完善，目前共有三位会员达到黑带一段水平，十八位会员达到蓝带及以上水平。良好的发展前景进一步提升协会的凝聚力，为各项活动的展开和下半年工作的开展奠定了良好的思想与技术基础。

　　在过去的半年里，我会进一步加强了各高校兄弟协会见的交流。不仅在四月中旬参加了长城学院举办的高校跆拳道交流大会，并且多次成功举办了市大学生跆拳道协会教练员培训的活动，邀请到了各高校跆拳道协会的指导老师和会员，促进了各协会之间的沟通与交流。

　　在\_\_年五月初举行的省第四届跆拳道道馆公开赛中，我协会共有二十位会员参与其中，担任了此次比赛的裁判工作，圆满完成了省跆协交给的任务，受到了省跆协主任王老师的赞扬，在\_\_年市里举行的第三届“跆协杯”跆拳道比赛中，我协会会员更是积极参与，奋勇拼搏，取得了骄人的成绩。其中，会员分获男女子组冠军，获男子组亚军，分获男子组66/57/72公斤级第五名。最终在各会员的努力下，我校代表队取得了团体第四名的好成绩。

　　上半年主要的问题是出勤率不高。由于会员来自不同专业，课程安排不尽相同，导致了上课时间与训练时间的冲突。为了解决这一问题，协会多次召开会议商讨解决方案，最终确定了每周三次训练的时间，成功做到了在保证会员学习时间的同的还能参加协会训练。

　　上半年的训练中，协会采取了更加新颖的训练方法，在训练会员技术的同时，针对春夏季节的气候特点，又加入了体能训练，提升会员体能，记得的激发了会员的兴趣，取得了良好的训练效果。

>　　二、\_\_年下半年工作计划

　　在即将到来的下学年，协会的工作安排如下：

　　1、新学年开始时加大宣传，提升协会的知名度，以争取吸纳更多新会员，打造一个更加强大的社团;2、继续组织每周不少于三次的训练，努力提高会员的水平，争取在十月份的晋段考试中，能有更多的会员取得国际跆拳道联盟颁发的黑带一段证明;3、在平常的训练中，将老会员与新会员分开训练，对新会员进行基本技术的训练，对老会员加强实战方面的训练;4、在学校十月份的校运动会上，力争独立编排一个节目，扩大协会在学校的影响力;5、继续保持同省跆协的良好关系，参与省级的跆拳道赛事;6、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，举行定期或不定期的交流活动。

　>　三.协会活动大事记

　　1、三月中旬，协会八位会员参加高校武术交流大会开幕式。

　　2、三月下旬，协会会员参加长城学院举办的高校跆拳道交流大会。

　　3、四月二十八日，三位会员参加省跆拳道协会组织的黑带一段晋段考试。

　　4、四月二十九号，两位会员参加省级裁判培训，并顺利通过考核，取得跆拳道国家二级裁判证。

　　5、五月一号，二十位会员参加省第四届道馆公开赛裁判工作，受到省跆协及各参赛代表队的一致好评。

　　6、五月中旬，协会十四位会员参加市晋级考试，考取蓝带，获得蓝带证位。

　　7、五月二十八号、二十九号，协会六位会员参加市第三届“跆协杯”跆拳道比赛，取得优异成绩。

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！