# 游泳运动工作总结(通用6篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-15

*游泳运动工作总结1星期六，我们去游泳馆游泳。我们穿好泳衣，来到游泳池旁。我先试水温，哎呀！好冰啊！我真不想下去。没办法，我只好捏着鼻子，硬着头皮，＂噗通＂一声跳到水里去。一阵寒意袭来，我不禁打了个寒战。我在水里跳了几下，终于不冷了。于是我开...*

**游泳运动工作总结1**

星期六，我们去游泳馆游泳。

我们穿好泳衣，来到游泳池旁。我先试水温，哎呀！好冰啊！我真不想下去。没办法，我只好捏着鼻子，硬着头皮，＂噗通＂一声跳到水里去。一阵寒意袭来，我不禁打了个寒战。我在水里跳了几下，终于不冷了。于是我开始游了起来。

一开始我游蛙式，游了大概三个来回，就想游自由式。可是我自由式不会换气啊！怎么办呢？对了，叫爸爸教我吧！＂爸爸，来教我游泳！＂＂好！＂爸爸就像我的教练似的，一会儿给我做示范，一会儿耐心地教我... ...从这里面，我体会到了浓浓的父爱。＂好了，剩下的就靠你自己练习了。＂＂好的！＂从此我开始认真地练习，已经可以从游泳池的一端游到中间了。＂不错，继续加油哦！＂我对自己说。

虽然游泳很累，又会腰酸背痛的，可是俗话说＂功夫不负有心人＂，相信我一定会游出很好的成绩的，加油！

**游泳运动工作总结2**

光阴荏苒，不知不觉中20\_年就这样悄无声息地溜走了，回首过去一年在俱乐部的这段日子里，有过苦、有过累，也有过欢乐，但最重要的是自己收获了很多。现就俱乐部以下几个方面的工作做个总结：

一、 常规工作

1、会员招纳

本学期自实行新的会员招纳办法（分批次招纳、定额招纳、按计划招纳）以来，总的情况基本乐观，共招纳会员1xx人左右，现共有会员规模4xx人左右，其中包括一期、二期和三期会员，补办会员证若干张，会员的资料基本都录入电脑，纸质资料保存完整。

2、会员培训

会员的定期免费培训基本上形成了一定的制度，培训也进入了常态化，大部分会员都知道培训的时间和地点，部分会员也能积极地参加我们的免费培训，能在培训中积极配合教练。除了固定的每周五晚上8：30—10—xx这个时间段以外，我们也另外安排了灵活的培训时间和教练队伍，也即预约教练机制。部分教练的联系方式已向会员公开，会员可以提前预约教练在固定培训时间以外的时间实施教学，使得会员能够享受到更多的更灵活的更优质的免费游泳培训机会。至此，培训取得了一定的效果，部分初学者通过接受培训和自己的刻苦努力掌握了基本的游泳技能。培训也得到很多会员的认可，同时也吸引了更多的游泳爱好者加入我们协会，加入俱乐部成为会员。

3、会员管理

会员后期的管理也是俱乐部的工作内容之一，我们现已建成会员QQ群3个，分别是2个容纳1xx人的普通群和1个能容纳5xx人的高级群，每个QQ群都设立了专门的管理员。通过会员群，我们能够与会员及时的沟通，也能够了解到会员的所需和所求，同时我们也会在会员群上及时发布游泳馆的开闭馆情况和游泳馆一些临时的营业时间调整。会员群也给大学广大的游泳爱好者提供了一个交流沟通的平台，大家在群里畅所欲言，分享游泳的经验或技巧。

二、 日常训练

每周五晚上的固定训练成员基本上都能按时出勤按时参加训练，同时在训练中都能够积极地刻苦地训练，个别不能参加训练的成员也都能够及时地请假。各成员的游泳水平也都有很大的进步，现俱乐部7名成员均会游泳，除2名女生只会蛙泳外，其余成员均能至少熟练掌握2种泳姿。

三、 其他工作

俱乐部除了常规工作和日常训练外，偶尔协助救生组参加游泳馆的值班工作，本学期也承担了石河子大学第三届游泳比赛的部分工作。例如比赛的报名工作、比赛过程中的节目、主持和播音工作。俱乐部在整个比赛前后的表现大家也都有目共睹，也得到了协会的认可。

四、 存在的不足

1、会员制度有待进一步完善，会员的培训质量有待进一步提高，会员的培训应该更加灵活化、合理化、有序化、高效化、人性化，会员培训缺乏科学的教学大纲指导。

2、会员QQ群的管理应该更加严格化、规范化，会员群里乱发广告现象很严重，导致会员对群越来越反感，更多的会员会对群消息实施屏蔽，最后使得我们与会员的沟通受阻。

3、俱乐部成员的游泳技能和教学技能跟不上教学的步伐。

4、会员后期的管理过于松散，没有相应的规章制度来约束会员，导致会员过于放任自流。

5、每周的固定训练时间太短，训练量过少。

五、 改进的措施

1、制定更加完善的会员制度，包括会员的招纳办法、会员的管理制度、会员的培训制度、会员的约束制度等。

2、每个会员群安排一个专人负责管理，对于乱发广告的人员先给与警告，屡教不改者取消会员资格、没收会员证并移出会员群。

3、为俱乐部订购相应的培训书籍作为培训会员的指导书，制定科学合理地会员培训大纲，加大成员的训练量，请相对专业的教练定期给教练员做相应的培训，定期对成员的成绩进行测量，并与前期的成绩进行对比，对成绩进步较大者给予相应的奖励，对成绩退步的给予一定的处罚。

游泳协会俱乐部

20xx年2月23日

**游泳运动工作总结3**

5月份工作总结：

1、5月24日至27日，S省第18届运动会高校部游泳比赛在XL游泳馆举行，XL游泳馆全体工作人员放弃休息时间，对泳池以及场馆外围进行了冲洗，同时积极配合体育部，顺利完成了各项后勤保障工作，保证了赛事获得圆满成功。

2、积极筹备“文明共建，百人瑜伽体验”活动。通过和校团委、学生会的紧密协作，前期各项准备工作已顺利完成，同时通过积极争取南京中萃将对该活动提供服装、饮料等赞助。

3、Q游泳馆在夏季来临之前，召开了“救生工作预判性”以及“游泳馆救生工作程序”专题研讨会。通过研讨，全体救生人员对预判性的重要性有了更为深刻的认识，对游泳馆救生程序的修订提出了宝贵建议。按新标准、新要求制定的“游泳馆救生工作程序”将纳入作业指导书。

4、工程人员积极配合厂家，对男、女更衣室PVC地垫进行了维护。

6月工作计划：

1、Q、XL两馆召开夏季安全工作会议，确保两馆安全度夏。

2、积极开展暑期游泳培训班各项宣传工作，确保两馆少儿游泳培训项目的顺利开展。

3、实施“文明共建，百人瑜伽体验”活动，力争通过宣传，在校园内取得良好的公共效益。

4、Q游泳馆做为市体育局培训基地，积极配合做好“教练员培训”、“救生员培训”工作。

5、对照体育局、卫生监督所、疾控中心、公安四部门夏季工作要求，积极做好场馆卫生、安全等各项工作。

**游泳运动工作总结4**

在我升上高中之前，一直以为要到大学，才能体会到社团对于学生的意义与重要性所以在高一的时候，就也没有考虑太多，随便选个好混的社团。

昂首跨步，已经高二了，学校开放可以重新选择社团，我老实说，要开放更改时，一开端并没有主见去选择哪一个社团，毕竟已经在旧有的社团倦怠了，想要换换口味，却又非常盲从，糊里糊涂得就被写上游泳社的报名单上，尽管意愿不是说很高，但是再我心灵深处，我是对游泳非常有兴趣的，也是我在高一很注意的社团，不过对于这个环境而言，我不避讳的说，游泳社是只能活在炎炎夏日的冷门社团，简直遭透了。

即使添加了，就要做好，有种莫名的使命感，我认为我有责任把社团摆脱冷门的恶名。尽管我只是小小的社员，我只扮演属于我的角色，只不过一个没有职位的小角色，发言是不会被重视的；我很幸运争取到了一个，新设立的干部，既然当上了干部，就要对社团的负责，每次社团开会，我总是提出一连串的问题和自己的想法，解决社团面临的难题，我想做好我自己的角色，不管别人怎么看待。我只是想尽心尽力的做好我的下一步。

身为活动长，每次上社课，我都非常认真听去教练所教导的每一个步骤、每一个技巧，我想既然是游泳社，就要打游泳的底子扎好，避免别人的闲话；我很认真的去做每一个动作，抑或者每一项活动，我付出我能尽的力量，来帮助社长、副社长一起带领游泳社。

在社课与课业之余，我们办了许多活动，譬如：迎新送旧的烤肉会、跨年火锅聚餐、校内游泳比赛、以及参加县长杯的游泳比赛，相较于别的社团我们是很认真在做的了！至此，我吸收了不少经验。在我人生的路上，有这个机会磨练我领导技巧。

现在，已经要卸任、交接了，我很感谢我们的教练，在每一次的社课很认真很和善的指导我们，还有要感谢很提拔我的社长，每次讨论他都很重视我的发言，也很相信我的能力，很多重要的是都是让我去去处理，我觉得相当的成气候感还有其他干部大家辛苦了。我对游泳社的态度已经颠覆了，不在只是冷门的社团，希望在读这篇心得的你有助要到我们的努力，因为我们这届的努力已经是众所皆知的认真社团我很期待下一届的学弟学妹们能够把游泳社代得更好，转变为热门社团，能在社团评鉴上相较于我们，得到更高的成就。

曾经我觉得游泳社是只要会游泳的人带领就够了，但是我领悟到身为游泳社的一员不管会不会游泳，只要喜欢游泳，每一个人都可以为社团贡献心力，就只需要喜欢游泳这件事。

**游泳运动工作总结5**

在做教练员的期间，住宿和伙食都不是很好，我们住的是游泳池的更衣室的走廊，每天的午觉从来没有能够安稳地睡过，因为游泳池是全天开放的，我们上班的时间是每天早上8：30，早上上两次课，一次课上一个半小时;下午三点钟上课，晚上7：30上课，每一次课也是一个半的小时。时间分配的还算好，中午有充足的的时间休息，但是中午也有人来游泳，搞得我们没个好觉睡。

第一次做游泳教练，总是有点刻苦，每天在水里浸泡的时间多达7、8个小时，做了没几天我跟师兄的脚几乎泡烂了，每天都是忍着痛上课。这里不是学校，就算你感觉到再辛苦你也要咬着牙跟撑下去，你诉苦也没有用，出来到社会就是这样子。现在感觉到在学校，生活是过的如此的舒适，没有压力没有埋怨，一切都是那么的顺利。出到社会才知道自己所学的知识还是远远不够用，在工作的同时我们还需要不断地充实自己。

在游泳培训的前中期阶段我们又遇到了难题，在学校我们所学到的教学方法在这里不是很管用。平时我们听老师所说的技术要领，我们一听就会了，但是在这里孩子们不是很了解，毕竟他们还是小孩，领悟能努力不是很好。好比如，蛙泳的呼吸练习，在这里有很多小孩不敢把头放到水下去，怕水心理很严重。这问题经过我和师兄的商量，解决的方法是先让小孩在水中多点行走，尽量消除怕水心理，练习呼吸是先用手捏住鼻子，下到水下后用鼻子慢慢的吹泡泡。

在这里我们的教学方法要经常的变动，不能够用我们在学校学到的专业用语来解说，尽量用比较形象一点的、生动一点的话语来解说，这样子孩子们就更能够理解。在学校我们学习游泳时，老师总是在岸上一边说一边叫我们练习，但是在这里就不适用了，现在的教学对象是小孩，在教学过程中，我们是要到水里面去手把手教学。小孩对动作的感觉不是很好，因此需要我们去不断地纠正、固定他们的动作。在教学当中，最好的教学方式是要动作示范，孩子的模仿能力很强，在教学当中我们避免了说的太多，见解太多，而是要多示范、多去纠正他们的动作，这样子他们才会更好更快地学会动作。到培训的后期，出现了一个普遍出现的问题，很多小孩在连贯动作时，没有很好地协调，在游蛙泳时总会停在原地，还有游蛙泳时不会抬头换气。这个问题困扰了我很久，苦思了很久，同时也翻阅了一些关于游泳的书籍，从中也获得一定的启示，但是效果不是很明显。后来经过考虑之后，决定去请教毕业了几年的泳专师兄，冲他那里反馈回来的建议是，让那些孩子带上背漂，然后再让他们游，但他们能够掌握了蛙泳的节奏后在解开背漂。这样子就可以很好地让孩子们找到游蛙泳的节奏。

**游泳运动工作总结6**

在不会游泳以前，我固执地认为成年人、尤其年龄超过30岁以后，学会游泳几乎是不可能的，像认定了某种身体缺陷一样，游泳我早已不奢望了。

可是，自从陪儿子学游泳以后，游泳意外地成为我最近以来最大的收获。

现在，我可以说基本上学会了游泳，虽然距离熟练还有许多差距。

我在前一篇文章中写过我决定学游泳的过程，题目是《学会低头》。

回头来看，“低头”确实重要，这是因为头部是人身体各部位最重的，头入水之后，身体才有可能成直线并与水面保持平行，行话叫“漂瓜”(不知道是否是这两个字)。

当然，要漂浮在水面上，除过埋头，还需要腿脚绷直。

“埋头”加“绷腿”是我的体会，我也就是这样平时第一次和水面保持平行。

“扎猛子”许多人都会，但是不会游泳的人通常要紧闭眼睛、捏住鼻子、憋气才能“扎猛子”，这样在水下的感觉往往是漆黑一团，耳朵轰鸣，不由得不紧张，甚至惧怕。

我的经验是，买一副游泳镜—俗话说“眼睛是心灵的窗户”—只要看得清楚，你就一定能把握自己。

至于绷腿动作，我认为那的确需要一点勇气，有心理障碍的人，应该坚信水的浮力一定可以把你托平在水面。

只要身高超过水深，这样的勇气不可能有任何生命危险。

学会漂浮之后，在水里移动就变的容易了，即使你不知道动作规范，凭乱蹬狍爬也能移动几米。

但陷阱也就在这里，凭着憋气在水里游移是危险的，当你终于憋不住的时候，最本能的反映是露头呼吸，这样就最容易喝恶水、呛鼻，如果万一水深站不起来，那距离溺水就不远了。

我亲眼见过几个中学生，比谁憋一口气游的更远，幸好是游泳池，若在江河湖叉，危险是不言而喻的。

我也是凭憋气游过几天，感觉就一条：憋不住气的时候是身体最最虚弱的时候，当危险来临的时候，你已经因为憋气而耗尽了力气。

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！