

2023年个别训练工作总结 教师技能训练 工作总结(汇总9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇一

光阴似箭，转眼间又过了一个学期。在这学期中，在教育教学工作上，坚持党的教育方针，面向全体学生，教书育人，为人师表。工作责任心强，服从领导的分工，积极做好本职工作，认真备课、上课、听课、评课。严格要求学生，尊重学生，重视激发学生的创造能力，培养学生全面发展。

一、政治思想方面

本人作为一名三年级教师，在该学期中学习新的教育理论，及时更新教育理念，还注意从书本中汲取营养，理论联系实际，认真学习仔细体会新形势下怎样做一名好教师。

二、教育教学方面

1、课前准备：通览教材，备课深入细致；认真参阅各种资料，准确把握重难点，及时撰写教学反思，并归纳总结经验。

2、提高课堂教学效率。我多方面地了解学生的学习方法和习惯，同时了解他们的兴趣、需要，学习新知识可能会有哪些困难，根据不同学生学习水平和能力及其特点而采取相应的预防措施，并积极调整自己的教学方法去适应学生，也让他们尽快适应我的教学方法并尽快的帮助他们养成良好的学习

习惯。因为这学期教室安装了多媒体设备，我便借助多媒体的优势，扩展学生的思维。

3、坚持一单元一测试的巩固训练工作，力争教学扎实有效；认真批改作业，及时了解学生的学习情况，及时给他们反馈信息，及时查漏补缺。以便在辅导中做到有的放矢，并且通过每周3次单词的听写，掌握学生平时的学习情况，努力做到循序渐进。而且做好后进生转化工作，实行“一帮一”互助形式，大面积，大幅度提高班级的整体成绩。

4、在每周按时检查学生的背诵情况，督促学习学习习惯较差的学生记单词，读熟课文，背课文。因为英语是一门语言技能课，只有在大量的语言输入下，才能达到良好的语言输出。

5、积极参与听课，在这学期听课达16节以上，认真听取其他老师的经验及对我的公开课的评课，学习如何上好课，尽快让自己成为成熟的小学老师和如何评价一节课了，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平。

6、积极参加校内外各种教科研活动和专业知识的培训，提高自己的英语水平和自身能力。平时多抽时间研读教育专业杂志等有关书籍，钻研新教材和教法，让丰富的理论支撑教学活动。及时进行教学反思，撰写教育随笔和教学反思，加强课题研究和论文写作，在教育科研、创新教育教学研究方面有所建树。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇二

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着培养和输送人才的重任。体育教师必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是与某些主科比较起来，学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展业余训练带

许多困难我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训工作的重要性要有足够的认识，而不能放松消极的心里，用我们自身的言语和行为改变学生。为培育养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，绝大部分是“露天训练”，“夏天太阳晒，冬天寒风吹”，而且工作量大，除了每天上23节体育课外，早晚要训练等；我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自己的素质。

我们认为水平较高运动员的培养，不可能一练就能把水平很快提高，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田赛项目，要有长远计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我采用多次训练法，每周训练9次，其中早5次，每次1小时，下午5次，每次40分钟，训练期间除特殊天气外都坚持训练。每周计划是根据总计划和各气候因素以及比赛任务要求而制定的。我的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，如：发展腿步力量和弹跳力，采用连续台阶登高跳，20米蛙跳，1000米耐力跑，40米单足跳等来提高肌肉力量和爆发力。后解决技术问题。一般是早上训练以基本素质为主，傍晚以专项素质和专项技术为主。此外，每次都把柔韧性练习作为准备运动，结束时带有技术性放松练习放在训练的结束前进行。

在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水平，创造优异成绩，我在运动训练的同时强调技

术，在学生一进队开始抓好素质训练，随着学生身体素质的提高，进而完善基本技术训练使他们建立起一个正确的训练模式，如：蹲踞式跳远的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，如果让学生作单杠上的悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。在训练中，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力，如训练跳高时，横杆的实际高度是110cm□是该运动员从未跳过的高度，而我在告诉学生是会说成事105cm□是他原来所能跳过的高度，而学生不会有什么怀疑，如此，学生在心理上就不会出现障碍且又激发出其最大的潜力及跳高欲，奋力拼搏的结果是可想而之的。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。训练后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意老师的解析，体育教师的示范，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格他说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

总之在训练上要坚持不懈，不怕苦，不怕累，踏踏实实完成训练工作。通过采用多种形式训练方法，较好调动学生积极性，在我们老师和学生共同努力下，在本学期我校参加镇传统项目田径比赛，我们也取得可喜的成绩。男子100米获第一第二名，男子跳远第一名，男子跳高第三名，女子100米第三名，女子垒球第三名，女子铅球第二名，女子跳高第三名。

当然在训练过程中我们还存在不足的地方。如在训练过程中队员出现运动损伤，比赛中队员出现怯场现象。这些现象最主要的原因是因为在训练过程中我们只注重抓队员身体素质和远东技术的训练，而忽略了对队员心理的正确引导及培养。因而在今后的训练中我们应做到双管齐下，在提高队员运动水平的同时抓好学生心理素质的培养。

我们相信在今后的训练中，只要改进训练方法，我校田径水平会登上新的高度。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇三

1、篮球基础技术练习，包括有传接球，运球，投篮和基本步伐等练习。

2、篮球的配合练习，包括有传切配合练习，策应配合练习，掩护配合练习和突分配合练习。

3、保护篮板球练习和抢到篮板球后第一传处理的练习。

4、篮球防守练习，包括半场、全场紧逼人盯人防守练习，半场的三二联防练习。

5、篮球快攻练习，包括有二人短传快攻练习，三线快攻基本配合练习，二打一“过三关”配合练习和快攻三打二配合练习。

6、多种训练手段，并模拟比赛的模式，提高运动员的战术意识和战术运用能力。阵地战时，要求队员认真防守住自己的区域及对方队员，并及时与队友配合完成每一次进攻和防守。区域战时运用个人能力，打乱对方防守部署，再与队友合作完成每一次进攻和防守。训练要侧重前锋、中锋、后卫的三线进攻与配合能力，做到以中锋为核心，发挥突分、掩护、策应的基础配合，全面进攻，全面开花，造成对方顾此失彼，再寻机得分。

技术战术练习不足的地方有，由于队员篮球基本功较差，并且训练的时间短，所以在短时间内提高技战术水平效果不明显。虽然队员们都能理解所学技战术，但是实战机会较少，不能灵活运用技战术。针对每位队员的特点，进行单独辅导的时间较少。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇四

一、我通过这次课程认识到作为一名班组长，首先要身先士卒以理服人，处处要起到带头作用，更要有奉献精神，要有分工，也要有合作，更要有检查，而且使自己做到心中有数，清楚每天该做些什么，怎么去做，不能盲目的毫无计划的去干。作为班组长，应常常反思自己，在工作当中找答案，时时关心员工，为员工排忧解难，对待下属要一视同仁，充分发挥员工的积极性和团队合作精神，充分利用各方面的信息是班组产生有效的生产和经济效益，最终做到按质、按量按时完成上级交给的各项任务。

二、在我们的实际工作中，领导层的决策再好，没有员工的大力支持和密切配合，没有一大批基层员工把上级分配的任务当时来做，那就只能是一句空话，所以说基层的班组长是组织和领导者，又是执行任务的领头者，是企业管理金字塔的基础。要想当好这个班组长，看班组长是否称职，是衡量你所带的员工对厂是否有贡献，在服务质量上是否有提高。作为班组长，要处处为公司发展着想，适时提有效合理建议、想问题、想办法，听基层员工的心声，总结经验，发展好的方面，克服不足之处，才能促进总厂的发展，上一个新的台阶。

三、班组是一个小的整体，是一个团队，企业的所有生产活动都在班组中进行，所以班组工作的好坏直接关系到企业发展的成败，只有班组充满了勃勃生机，企业才会有旺盛的活力，才能在激烈的市场竞争中长久地立于不败之地。班组长是上级与一线生产员工的主要沟通桥梁，起着承上启下的，上请下达的作用。同时，班组长也最接近基层，了解基层，能够及时发现基层员工存在或带有苗头性的问题。因此，班组长的管理好坏，对于全面提升总厂的管理水平，促进各项工作的健康、快速发展，具有重大的意义。那么，如何才能当好班组长呢？通过七天的学习和总厂各位领导的讲话，使我认识到，只有通过学习才能提高，在自己的工作岗位上怎

么去做，订出计划，找准目标，大胆创新，大胆改革，才会有收获。作为西王集团最基层的管理者班组长，我深深感到肩上的担子越来越重。

四、作为一名班组长，要做好沟通协调工作，要与领导沟通、与员工沟通，与其他班组沟通，与班员在思想上的交流。每个人的思想意识、家庭背景、文化素质、性格脾气都不一样，在生活中要注意对人员进行观察了解、掌握班员的基本情况、摸清员工的心理想法外，在上班和休息时，可以与班员谈谈心、拉家常，询问班员在班里的感觉以及对班组骨干工作的评议和看法。以求达到思想上的统一，这样班员的心也就齐了，班员的凝聚力和向心力便大大增强了。

五、班组长是本班组工作的带头人、既要做技术上的能手，也要做好基础管理工作，起到工作上的表率 and 引导作用。对于厂里各项规章制度要带头遵守，严于律己、以身作则。特别是新来的班员，骨干就应该及时向他传授讲解，并且自己带头执行，不搞特殊化。班员看骨干，骨干怎么做，班员就跟着来。同时加强班员对岗上业务的培训，使其对自己的工作职责了解透彻，爱岗敬业，对他们在岗位上犯的错误，应该把错误的性质及危害性，会产生什么后果，细致地分析给班员听，切不可动不动就发脾气，大动肝火。人都是有自尊和体面的，这样效果还会适得其反，班员也难以接受和理解。

总之通过这次学习，使自己认识到一个班组长，首先要定出目标，掌握技术，员工才有一个奋斗前进的方向；我要更加努力提高自己的管理水平和组织能力，使自己在以后的工作中，有所提高，在技术、计划、任务安排上，善用人才、合理分工。为我们西王集团今后发展，做出应有的贡献。

西王集团果糖厂

姜锋

20xx-9-5

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇五

针对消防队员中队员素质参差不齐，无基本功能的特点，召开各班消防小执勤队长会议，研究制定训练计划，科学安排每天的训练内容和时间，对组建的20名消防队员分组进行业务技能、体能训练、理论知识培训，做到训练、值班两不误。技能训练包括：消防战斗服穿戴、队列操、消防水带抛接等；体能训练包括俯卧撑、徒手登楼、负重登楼等；理论知识学习了消防的“四个能力”建设及“三懂三会”。其中在技能训练中，我处还邀请河南消防中队人员前来现场指导消防器材的正确使用方法，我队还将其培训拍成录像供队员反复观看练习，从而大大提高了技能训练。

制定消防室值班制度、消防队长工作职责、执勤队长工作职责、消防队员工作职责、每班消防执勤队长对消防设备进行清点及检查，班与班做好设备交接清点工作。为完善档案管理，配备了电脑、档案柜、档案袋等一系列档案管理设备，由专人负责。

通过先期的2个月的试训及之后的正式训练，全体消防队员加深了消防器材的熟悉程度，在熟悉的过程中，同时进行了技能训练、战斗服穿戴、空气呼吸器的穿戴，全体队员基本掌握要领，体能训练上部分队员有些不足，但大部分队员都能跟上进度，完全能够应对初起火灾的扑救工作。

在接下来的工作里，我队将结合实际、明确工作重点、攻克工作难点、切实加强消防队人员的素质和能力建设、基本功和战术技能训练，提高灭火作战能力，加强队伍管理、完善各项规章制度。以振兴的精神迎接新的挑战，使消防工作再上一个新台阶。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇六

一、求实创新，认真开展教学工作

教学是我工作的首要任务。本学期，我努力将所学的新课程理念应用到课堂教学实践中，立足“用活新教材，实践新理念。”力求让我的物理教学更具特色，提高物理教学质量。

我任教初二年级的1至4班的物理课程。在日常教学中，我坚持做好课堂教学“四认真”：课前“认真”作好充分准备，“认真设计教案，并结合各班的实际，灵活上好每一堂课，尽可能做到堂内容当堂完成，课后认真批改学生作业，使学生对物理更有兴趣，同时提高学生的探究科学水平。另外，课后根据得失及时认真的写些教后感、教学反思，从短短几句到长长一篇不等，目的是为以后的教学积累经验。同时，我还积极和学生进行沟通，了解学生，改进教法，突破学法。

在课堂教学，我都以培养学生能力，提高学生的素质为目标，努力的寻找器材完成演示实验、分组实验，力求让教学对学生的成长和发展起到较大的作用。

二、加强学习，不断提高思想业务素质。

“学海无涯，教无止境”，只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。一学期以来，我到七中听取了几节区级优质课评选、到青岛即墨28中学习，在网络上也结实了几位博友同行，尤其是潘老师的教学随笔，让我受益匪浅。另外，我还利用书籍、网络认真学习了物理新课程标准，以及相关的文章如《教育的转型与教师角色的转换》、《教师怎样与新课程同行》等。通过学习让自己树立先进的教学理念，也明确了今后教学努力的方向。平时有机会我积极参与学校的听课、讲课活动，通过这些学习活动，不断充实了自己、丰富了自己的知识和见识、为自己更好的教学实践作好了准备。

三、加强反思，及时总结教学得失。

反思本学年来的工作，顺利完成的同时，也在思量着自己在工作中的不足：

3、物理教学中有特色、有创意的东西还不够多，今后还要努力找出一些物理教学的特色点，让自己的教学水平更进一步提高！

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇七

我校实行封闭式管理，按照《中心小学值勤员管理规定》，加大门卫和值班教师的管理力度。做到校内学生就有老师，巡视和规范学生活动。放学时段，确保学生安全离校。严格控制学生在校时间，做好师生出入学校请假审批制度，学生到校后无特殊状况不准外出，确需外出的要有家长来接，班主任同意其离开。校外人员来访凭“外来人员来访联系单”并确认本校接待人后才同意其进入。由于上述措施到位，严格控制了社会闲杂人员进入校园，确保学校正常的教育秩序。

一、强化安全教育，树立安全意识。

抓好安全教育是学校安全工作的基础。我校根据学校教育的实际，建立安全教育长效机制，有针对性地开展资料丰富、形式多样的法制宣传教育，不断提高全体师生的法制意识，防范意识，安全意识。

利用周会，学校领导对安全工作进行专题讲解和安全知识宣传，而且还针对部分偶发安全事件进行剖析，以此来带动全校师生对安全知识的重视和预防。每周的群众晨会，均将安全放在头条，教育的资料有：不准在公路上追逐、嬉耍、猛跑；不准在公路上踢球、跳绳、溜冰、表演玩耍；一到三年学生不准骑自行车；人人都明白火警报警电话119，急救电话120；学生骑自行车规定：严禁十二周岁以下学生骑自行车或其他机动车辆，自行车严禁搭人；不吃过期食品，不饮小

摊上的饮料，不买“三无”食品，严禁学生在校外小摊小点上购买无质量保证的食品和其他物品；注意个人卫生，饭前便后要洗手等。以此来带动全校师生讲安全的良好氛围。广泛利用校园宣传橱窗、教室黑板报、手抄报等途径，大力宣传建立“平安校园”的重要性。各种活动的开展，既培养了学生团队合作精神，又进一步提高了师生的安全意识。全校构成了人人讲安全，事事看安全，安全无小事的良好局面，时刻持续对安全工作的高度敏感性。

二、定期研究安全工作，落实长效机制。

学校建立、健全安全检查制度，落实长效管理机制。在每学期初和每个单周周一都定时召开安全工作会，会上共同讨论学校当前安全工作要注意的问题，研究做好安全工作的方法，对全体教师提出了严格安全工作要求，使大家充分认识“学习和知识固然重要，但孩子的生命比一切更主要”的思想。

在学校安全管理中，我校由于领导重视，制度健全，职责明确，组织完善，齐抓共管，我校的安全工作真正落到了实处。本年度中，学校无重大安全事故发生，犯罪率控制在“零”。当然我们也深深明白，安全工作是一项关系到社会稳定和家庭幸福的重要工作，在今后的的工作中，我们将继续坚持“安全职责重于泰山”的方针，严格执行各项安全制度，对师生的安全教育工作做到天天抓、周周抓、月月抓，力争把我校安全稳定工作做得更好、更有成效。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇八

天是20xx年7月12日，参加拓展培训归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在博来受训的点滴经历与感受，拓展训练培训讲师总结。此刻的我坐在电脑前，回顾短短2天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

一、加深了对“拓展培训”的理解

以活动为舞台，以项目为道具，以学员实操为推动，以培训师为导演，以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话，给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生，对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展培训，更是刚刚接触，知之甚少。通过这次亲身参与体验，我加深了对“拓展培训”的理解。

理论上讲，所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室外的自然环境或者是创造的假设情境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训，我更加深刻地体会到，每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的，都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的，但是游戏的最终目的不是为了娱乐，游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一，某种意义上讲，更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训，我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲，受训人员在整个培训过程中是被动的，一切行动听指挥，整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下，容易产生一种误解，认为整个培训中，培训师起着主导作用。而事实上，培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用，培训的主角是我们这些参与受训的人员，我们的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

二、对“培训师”角色有了更全面的认识

从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

三、体验感悟

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反辣”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会

擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩，工作总结《拓展训练培训讲师总结》。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在那个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自

己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的时侯，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚樱超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

9.18-19日，公司组织全体人员参加了“历奇培训体验中心”指导进行的拓展培训，两天的培训让我感受到了融汇公司员工的活力与团队精神，做为销售部的一名成员，两天的拓展训练，虽然感到劳累，但通过精心设置的各类富有寓意的游戏活动，自身获益匪浅。

一：责任与压力是让人清醒和前进的动力

通过“毕业墙”活动，我感受到了同事之间互相配合互相照顾，当自己在毕业墙下为同事护航时，自身更感受到了压力与责任，我如何能让此时无依无靠的同事不受伤害，这种压

力和责任让自己每走一步都要想到同事的安全，让自己小心翼翼；同样，做为销售部成员，我要努力做好自己的本职工作，明确自己的责任和压力，要更认真，更仔细的去对待每一位客户，做好当下的工作。

二：相互信任是取得成功的最重要保障

这是“信任背摔”这项活动带给我的收获，当自己信任同伴能接住自己时，自己很舒服的倒在了同伴有力的臂膀中，当不信任同伴而臀部先向下掉落时，由于受力点集中，增加了部分同伴的压力而不能让这种压力平均的传递给所有同伴，既让自己非常不舒服，也让部分同伴受到伤害；同样，在我们的工作中，销售部虽然是公司的排头兵，但与公司的各个部门都关系紧密，我是前方，公司就是后方，只有前后方之间互相信任，互相支持，并不断进行换位思考，才能让公司更加具有竞争力。

三：做好计划和规划是成功的前提

这是“大海捞针”这项活动带给我的启示。我们做这个游戏时，一开始未进行认真的思考，盲目的进行，第一次做出来的结果离目标要求差距甚远，如果事先充分理解教练的要求，先认真分析，将事半功倍，正所谓磨刀不误砍柴工；结合自身目前的工作岗位及性质来看，首先要认真了解、分析客户的要求，针对客户情况做好分析，确定方案然后在去实施，或许比现在做完之后再进行修改更能提升效率，也更能满足客户的需求。

四：不要单独依靠自身的力量，团队的力量和支持更有战斗力

这是整个训练中感触最深的一点；在“团队圆”游戏中，大家由多根小绳子绑在手臂为支撑点围成一个圆圈，让同伴从绳上踩过，这个游戏告诉我，每个人都是团队的支点，必须依

靠团队的力量共同完成，让我感受到了团队协作和支持的力量；回到日常工作中，我认为，做为销售部的一员，同样要做好与各个部门的沟通、协作，只有这样才可以形成合力，也就可以生成巨大的战斗力。

有人说，拓展是体验下的感悟。更是身体力行下的收获。我们所处的位置不同，决定了我们欣赏到不同的风景。但无论我们体会到了什么，相信这都是积极的，是有助于融汇团队建设的，也是增强公司凝聚力，增强公司荣誉感的一种很好的方式，亦是提升工作氛围、提高工作效率的一个有效途径。

衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，虽然只有短短两天时间，拓展培训所给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我们身处何种岗位、承担哪些职责，只要用心体会都会从拓展培训中获益良多。在今后的工作中我愿意和我们的领导、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地。

个别训练工作总结 教师技能训练工作总结篇九

通过近一个学期的刻苦训练，足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。

与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。

到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。

在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及抢截能力。

于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建一个学期以来，学校领导和教务处都十分关心并支持球队的工作。经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。

为了达到训练的目的和完成训练任务，训练工作中贯彻从难、从严、从实战出发，科学地进行大运动负荷训练。为此要求队员自觉、积极地投入训练，发扬“不怕苦、不怕累、不怕难”的精神，培养勇敢、顽强的战斗作风，为集体争取荣誉的高尚品质。做到把思想作风教育渗透到训练场上和球队学习生活中去，并始终作为一项最重要的任务列入训练计划。

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

一般身体训练的目的是为了增进运动员的身体健康，提高集体的机能，发展运动素质。在训练过程中主要以一般速度、力量、耐力等素质为主，因为它们是技术、战术训练的基础，没有良好的一般身体素质，便不能掌握高难度的动作，承担

大负荷的训练和紧张激烈的比赛。

排球运动的专项身体素质，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质，紧密结合排球技术的特点和要求。以两种形式进行训练：一种是紧密结合单个排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三、四年级的学生，所有队员在本学期的训练中技战术有了很大的提高，个人技术、身体素质有了明显的提高，相互之间的配合逐渐有了默契，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

通过近一个学期的刻苦训练，我们来凤中学校初中足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。

与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。

初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。

例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。

这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。

在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。

识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，为以后的比赛做好准备(20xx年6月份参加璧山县中学生足球比赛)。经过一年的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。

我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建以来，学校领导和教务处都十分关心并支持球队的工作。经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。学校在学期初时投入一定的资金购置训练所需器材，并定期维修、整理足球场。

我们决心抓好队伍的训练和建设，争取在以后的比赛中取得最好的成绩。

- 1.足球训练总结-校园足球训练总结
- 2.初中足球训练总结-中学足球训练总结
- 3.足球训练队总结-足球训练年度总结
- 4.校园足球训练总结-青少年足球训练总结
- 5.足球训练工作总结

6.小学生足球训练总结-学校足球训练总结

7.高中足球训练总结-足球训练阶段性总结

8.小学足球训练总结