

最新太极拳工作总结(大全7篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

太极拳工作总结篇一

通过了解二十四式太极拳知识、理论及多媒体教学，实现第一个教学目标。学习太极拳套路，首先要激发学生的兴趣。攻防技术是武术的灵魂，太极拳也一样，因此在本单元教学中以太极拳套路为主线，有针对性地引入太极拳攻防技术，提高学生的学习兴趣和练习积极性，然后进行专门的身体活动、套路学习和素质练习等，并在适当的时机利用音乐引导学生练习，使本单元的课丰富多彩；同时关注学生的个体差异，满足不同学生的学习需要，创设能引导学生主动参与的学习环境，使学生在乐学中达到对动作技能掌握的目的。

通过教师的教学以及学生的自主、合作、探究学习来达到培养学生的情感目标，并进一步提高学生的学习兴趣，使学生能够把太极拳技能作为锻炼身体的一個手段，并坚持经常锻炼，达到终身体育的目的。

体育与健康课程标准提出：激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识。说明了无论是教学内容选择还是教学方法的更新，都要十分关注学生的运动兴趣。因为只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育活动，激发学生去想、去看、去练、去比。本单元教学有针对性地利用太极拳的攻防技术导入新课，激发学生的学习兴趣，提高学生的运动兴趣和练习积极性，达到了很好的教学效果。

新课标强调的不再单单是老师的教法，而更注重的是学生的学法，在本单元教学的分组练习中，培养学生自主、合作、探究学习的能力。在学生自主、合作、探究的学习过程中培养学生勤学苦练、自尊自信、尊重爱护同伴等优良品质，培养学生的团结协作、相互帮助、乐于合作、勇于探究的精神。

对学生的评价不单是老师的评价，而是在师评的基础上让学生自评、互评，这样可使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，让学生喜欢体育课，主动参与体育活动。这样，教师才能教得舒心，学生学得开心，教师和学生都能在自主的活动中去锻炼、去体会、去获得。

在课后要尽可能为学生提供交流展示的机会。例如，组织太极拳套路比赛、推手比赛、表演等。使学生无论是在课堂上还是课余都能使自己的才华得以展示，从而在不断地学习、实践、展示中获得交流与成功的体验。这对提高学生的学习兴趣及动作质量大有裨益。同时对培养学生的终身体育意识有很重要的作用。

太极拳工作总结篇二

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

太极拳比赛结束了，这次比赛看到了同学们的朝气蓬勃，英姿飒爽。所有参赛的同学以极大的热情投入到比赛当中。个个精神饱满，衣着整齐。展示了全校学生的风采，反映我校学生的整体精神面貌，这就是我们应该有的精神气质和阳光风采。在这么短的时间里，同学们掌握的非常好，这些都是始料未及的。在这段时间里，全校掀起了学习训练太极拳的热潮。各学区的班主任、体育教师、科任教师都付出大量心血。各班主任老师利用休息时间组织学生反复地练习和巩固，从完整动作到分解动作，大到班级整体动作准确性。都做了

详细的指导和训练。“一分耕耘，一分收获”，现在我校的太极拳整体质量已上了一个新的台阶。

比赛的结果已揭晓，荣誉只代表过去，比赛只是一种手段，更重要的是在太极拳的训练中，学生素质得到了提高，太极拳质量得到全面提高。但在比赛中发现以下不足的地方：

1、动作不到位，抢拍和脱拍现象，不能按音乐节奏做。

2、没能做到眼和手的统一。

太极拳比赛结束了，但体育老师和各班主任需要进一步加强太极拳的动作纠正和训练。我们都明白打太极拳不仅仅是为了比赛，做好太极拳对促进健康、增强体质有积极意义。也有利于提高学校的凝聚力，形成良好的校风。

最后，发出一个号召：为了我们的身体、为了迎接25日局里的验收，共同努力，争取取得好成绩。

谢谢大家！

黑山三中

20xx年xx月

太极拳工作总结篇三

为进一步推进我校学生文体活动，培养学生业余锻炼习惯，促进学生的身心健康，让学生在繁忙学习之余享受运动的快乐，为构建和谐校园创造良好的人文环境，根据学校的部署和要求，结合学校的实际情况，有组织地开展体育活动，丰富和充实了学生的业余生活，并取得了较好的效果。

本期太极拳社团经工会核定共有200人参加，在本学期社团活

动总结如下：

太极拳社团采取高年级带低年级，每周星期二和星期四下午4:30分至5:30分（6月调整为5:00分至5:40）在学校操场集中练习，本学期共计集体练习25期，参加人数达268人/次。

太极拳社团活动场地在运动场。

太极拳社团活动必需设备由学校提供，太极练习口令、音乐、视频资料皆为网络免费下载，打印用纸及存储设施、电源插线板为学生处赞助，音响用电为音乐教室提供。

学生衣服和太极浮尘等一切费用由学校开支。

- 1、下期开学及时开展活动，扩大影响，多吸收新成员。
- 2、为增加太极组活动趣味性，下期计划邀请县太极拳专家到我校指导太极拳工作。
- 3、初步计划在下学期学校运动会上举行一次团体表演，对外表演及比赛服从学校安排。

通过本期太极拳社团活动，不但传播了太极拳健身的理念，而且给学生提供了相互交流、相互了解的机会；还提高了团队意识，增强了学生的凝聚力。活动的开展，不仅使得学生在活动中愉悦了身心，更重要的是迸发了激情，点燃了活力，学生的精神面貌发生了变化，激活了学习的干劲，正如有的学生所说：“经常练太极拳，感觉身体也有劲了，精神头也足了”、“锻炼了以后，身心的压力得到了释放，感觉轻松了很多。”通过太极拳健身活动，我们不仅懂得了如何在紧张的学习中释放及克服倦怠，而且深刻地领悟了此次活动的深远意义，特别现在正处于我校的教学改革发展时期，更需要我们有一个健康的体魄去面队这场光荣而艰巨的硬仗，充分彰显棠小学生风采。

太极拳工作总结篇四

为进一步推进我校教职工文体活动，增强教职工之间的交流沟通，培养教职工业余锻炼习惯，促进教职工的身心健康，让教职工在繁忙工作之余享受运动的快乐，为构建和谐校园创造良好的人文环境，根据学校的部署和要求，结合学校的实际情况，太极拳小组于20xx年4月初成立，4月下旬开始有计划、有组织地开展体育活动，丰富和充实了教职工的业余生活，并取得了较好的效果。

本期太极拳小组经工会核定共有41人参加，在本学期小组活动总结如下：

太极拳小组采取老手带新手，每周星期二和星期四下午4：30分至5：30分（6月调整为5：00分至5：40）在学校操场集中练习，本学期共计集体练习25期，参加人数达268人/次。

太极拳小组活动场地先在运动场，后因电源不便及避免暴晒迁至化学实验室后面通道处。

络免费下载，打印用纸及存储设施、电源插线板为学生处赞助，音响用电为化学实验室赞助提供。

由于没有专业教练，只能练习入门基础的24式太极拳，长期下去影响学习热情，组员希望增加太极练习形式内容，列如学习太极扇、太极剑等。

- 1、下期开学及时开展活动，扩大影响，多吸收新成员。
- 2、为增加太极组活动趣味性，下期计划全组校外公园活动练习1~2次。
- 3、初步计划在下学期学校运动会上举行一次团体表演，对外表演及比赛服从学校安排。

强了教职工的凝聚力。活动的开展，不仅使得教职工在活动中愉悦了身心，更重要的是迸发了激情，点燃了活力，教职工的精神面貌发生了变化，激活了干好工作的干劲，正如有的老师所说：“经常练太极拳，感觉身体也有劲了，精神头也足了”、“锻炼了以后，身心的压力得到了释放，感觉轻松了很多。”通过太极拳健身活动，我们不仅懂得了如何在紧张的工作中释放及克服倦怠，而且深刻地领悟了此次活动的深远意义，特别现在正处于我校的教学改革发展时期，更需要我们有一个健康的体魄去面对这场光荣而艰巨的硬仗，充分彰显棠中教职工风采。

太极拳工作总结篇五

寒来暑往，时间如梭。20xx年公园太极拳辅导站点在刘强老师正确带领下，在赵宇宏站长热心组织下，在全体拳友的共同努力下，顺利完成了一年训练任务，也为促进全民健身事业做出了积极的努力。现将一年来的训练总结如下：

1、全体拳友精神饱满，认真坚持训练，出勤率高。如：李老先生，70多岁的年长者，每天坚持第一个来，最后一个走，给后生晚辈当好楷模。工业路小学刘成敏老师，患有心脏病，没有因病退缩，每天也能坚持打拳，持之以恒。

2、集体活动积极参加。今年拳馆举行各种集体联谊活动，公园拳友响应号召积极参加，能够很好的融入太极集体大家庭，增进了感情，促进了了解。

3、参加陈家沟太极精英赛，硕果丰厚。赵宇宏、吴建中、王彦峰三同志参加陈家沟太极精英赛获得三金三银的好成绩，为公园广大拳友鼓舞了士气。

1、由于公园是项城市人员活动聚集区，各种文体活动复杂繁乱、项目众多，造成新学员的难招生和易流失，对队伍扩大稳定有很大影响。

2、今年冬季训练，没往年坚持的好。一部分拳友因畏冷怕寒，没能坚持训练。

3、对广大拳友的凝聚力有待进一步提升。

1、加强组织建设，完善拳友自治办法。

2、积极组织参与拳馆的培训班和集体联谊活动。

3、加强太极拳站点建设。

4、积极招收新学员，加强宣传，进一步丰富宣传内容和形式。

1、建立学员档案，便于联系和掌握学习程度。

2、形成简单的学员段位制，然后因材施教，分类教学。

3、固化活动日模式，形成长效机制。

4、加强教练员队伍建设和培训，着力提高教练员工作积极性。

太极拳工作总结篇六

活动流程：为进一步提高大学生身体素质，我校于11月19日于洛阳师范学院新校区伊滨校区操场举办120人太极拳比赛。我商学院积极响应学院领导与号召，面向全员学生层层选拔，最后组建精英太极队伍。队员在老师和学生会的领导下，努力训练，积极进取，相互切磋，共同进步。在相关老师的指点下，我院太极拳水平得到进一步显著提高。经过汗水和时间的打磨，我院太极拳选手取得第七名的优异成绩。用名次证明了自己的实力。

此次比赛，我院积极配合，老师领导给予高度重视，并请专家指导，积极弘扬了“阳光体育运动”的体育精神和体育意

境，为创建和谐校园增添了浓重的人文关怀。比赛当日，我院队员积极调节心态，认真打磨细节，最后以一套整齐划一、动作规范的24式太极拳赢得场下掌声阵阵！

活动意义：此次活动全面贯彻落实了教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》的文件精神，大力弘扬了奥林匹克精神，提高了我校学生的综合素质。以健康第一为宗旨，通过120人太极拳比赛激发学生的运动兴趣，营造浓厚的群体学校的体育文化氛围，培养学生的协作能力，健身意识、集体主义精神，树立良好的道德风尚。通过此次比赛，我院学生再次树立了强烈的集体荣誉感，增强了师生友谊，引导和促进了学生的健康、全面发展。

我部在10月上旬开会并分配任务，各干事通知大一大二的各班班长积极宣传此次活动，并召集各班班长开会，将比赛的细节向他们讲清楚以便于接下来的宣传活动。在训练阶段我们以积极的态度组织每天的训练，但有些参赛队员并不积极参加每天的训练，又考虑到时间的紧迫性，我们又选出大二的同学参加此次活动。

1. 比赛前带领参赛队进入比赛场地

2、调整心态进行比赛，各参赛队员表现的较为满意，只有个别同学不能很好地发挥。

3、比赛完毕，退场、自我评价/等待结果。

由于经验不足，此次活动并不是很满意，只取得了第七的成绩，此次活动有以下的不足：

2、训练阶段，有一些参赛队员不能够积极参加训练，动作不够熟练，致使整个队伍的动作不整齐。希望能够在一次次的比赛中积累经验，在今后的活动中百尺竿头更进一步。

太极拳工作总结篇七

今年以来，咸安区太极拳协会在市太极拳协会、区文体局的直接领导下，在区老年体协的关心和支持下，在社会热心太极拳事业人士的关爱下，协会紧紧围绕全民健身这一中心工作，努力服务于全体会员，服务于社会体育人员，半年来，进行了扎扎实实的工作，一步一个脚印，与时俱进，取得了一定成绩。

20xx年6月5日，协会召开会议，为了使协会工作运转更加规范，班子成员结构更趋合理，协会经区文体局批准，在此次会议上协会对班子成员进行了调整，将一批年龄轻、文化程度深、专业技术水平较高、社会活动能力强的同志调整充实到协会领导班子和常务理事队伍中，担任重要工作，承担重要任务，进一步增强了协会的向心力和凝聚力。同时简要回顾了20xx年的工作和取得的成绩，也梳理了存在问题，对下一阶段的工作进行了具体的部署，各队队长在会议对各队的活动情况进行汇报，同时对协会的工作也提出了中肯的建议。区老年协会会长江荣春同志在会上对太极拳协会的工作表示了充分的肯定，并就下一步如何加大太极拳宣传力度，壮大会员队伍，加强的太极拳的场馆建设等作出了具体的指示。这次会议对于领导班子建设，起到了很好的成效。

由于多种原因，协会一直未办理社会团体登记手续。今年上半年协会制定了章程，向区文体局递交申请，取得同意成立咸安区太极拳协会的批准文件，并向区民政局办理社会团体组织的登记手续，领取了社会团体组织登记证、机构代码证，以使协会取得了合法地位。

由于咸宁市第十三届中老年太极拳剑比赛在我区举行，为了使这次比赛活动圆满成功举行，协会积极开展前期准备工作，一是加强组织协调工作，及时向区政府、区文体局、老年协会汇报比赛准备工作情况，取得相关部门的支持。二是加强基础设施建设，协会在争取多方支持下，区文体局同意在巨

宁体育馆划出一块土地给协会建设太极拳场馆。三是加强宣传工作，今年协会以开展太极拳比赛活动为切入点，积极筹划与相关企业合办，宣传太极拳活动。四是加大培训力度，不断提高太极拳水平。为备战明年咸宁市第十三届中老年太极拳剑比赛及今年咸安区太极拳比赛，协会组织各队的骨干力量集中，利用每个星期六晚上和星期日早上的时间刻苦训练，不论风雨，从不间断，培养了一批技术过硬，能力够强的教练员，从而带动协会整体拳术水平的提高。

今年9月12日，我会在咸宁绿洲义务商城的大力支持下举办了咸安区首届“义乌杯”太极拳剑比赛，进行了24式拳、32式剑团体老年组、中年组，42式拳、剑团体，56式陈式太极拳49式剑团体等六个项目的比赛。来自全区区直单位、乡镇、社区的14支队伍共200余人参赛，吸引附近千余名群众观看。参赛队年龄最大的80岁，最小的30多岁。比赛中，队员们一个个精神饱满，步履轻盈，一招一式，有板有眼，引得观众掌声雷动，喝彩不断，赛出了新风格，展现了新风貌、新精神。为备战咸宁市第十三届中老年太极拳剑比赛进行了一次精彩的战前练兵。

一年来，协会成员在参与活动的过程中，得到了锻炼。但在工作中协会也存在一些不足，今后协会将更加努力。