

2023年部队训练总结(实用7篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

部队训练总结篇一

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师担负着为国家培养和输送人才的重任。因此我们必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次我们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。特别是和某些主科比起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生的体质作出应有的贡献，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，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，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。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3—4节课外，清早要晨炼，有时傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学

生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集思广益，这样选苗比较准确。无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一切手段如挂图、录象、辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的黑板、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等

具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

我们的工作虽然有了点起色，但和先进的兄弟学校相比还有很大的差距，今后还有大量的工作要做，任重而道远。梯队建设要跟上，训练方法要创新，所有这些，都要求我们认清形势，加倍努力，让我们携手共进，为兆龙学校的体育再铸辉煌。

部队训练总结篇二

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队名称□logo□队歌，口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的计划以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获最大的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然

了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟！这是多么短的时间啊！可以说这是我们事先都没想到的！不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静；每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福！

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识时团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。

2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都很清楚，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。

3、团队凝聚力体现在成员间的协作。不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项

链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯；中间的队员敢于伸出救助之手；上面的队员勇于伸出援助之手。

虽是短短的一天半，我不仅进一步认识、提高自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。相信我们公司的每位成员在这次拓展中都受益匪浅，把自己的体会、感受转化为实际行动，在我们广州电信这个大平台上发挥我们团队协作精神，早日实现企业战略目标，那就是真正的成功。

部队训练总结篇三

时间过的真快转眼半年过去了，虽说我现在已经第三年了但是我感觉我现在有必要向党支部汇报一下个人在这半年所经历的一切，确保政治思想不变色，继续发扬我军一不怕死二不怕苦连续作战等优良传统，把个人在部队三年所学的一切运用在现在的实际生活中，绝不辜负连队党支部、连队首长”我从军三年的谆谆教导、栽培培养和关心照顾。继续发扬革命前辈的优良传统优良作风。做一个能为祖国实现共产主义而献出自己能力的人！做到忠心献给边防的西大门、孝心献给父母、知心献给朋友、爱心献给爱人，脚踏实地为实现梦想而不懈努力奋斗、奋斗、再奋斗。

一、思想

个人能正确面对部队选该制度，为不给连队增加负担个人从容的面对了，毕竟在部队三年所受的教育和纪律的约束改变了自己。由于思想考虑事情简单，总是把很多事情简单化的想象，正因为这样的想法导致个人在人际交往、事情处理、个人感情等方面频频受挫。还有就是经常胡思乱想导致经常失眠，从而导致第二天精神不佳不能很好的投入到次日的工作生活中，思想放松极为严重，生活也开始堕落起来，经常

是彻夜不眠，次日睡觉睡到中午，没有很好的生活次序，乱花钱的现象也严重起来，不能很好的保持艰苦朴素的革命传统，正因为思想的放松导致行为上的放纵，从而没少让部队，家人费心。思想被社会不良因素严重腐化，败金思想严重，经常追逐低级庸俗的物质文化。做事不考虑后果盲目，不能很好的统筹规划一些事情。

二、工作

在工作方面个人等靠思想比较严重，好的找不到，赖的不想干。一直有等靠的思想，个人不能积极主动干好，正因为这样的思想导致工作中不尽心，在工作中个人有怕苦怕累的思想，不能真确面对，经常处于消极的状态中。工作积极主动性不高，没有很好的把在部队所学运用到工作中。

三、人际交往

经常以个人为中心，不会很好的考虑他人的想法，缺少换位思考，个人主义严重，总想一些事情按照自己的想法发展，正因为这样的思想存在让自己也失去了一些战友，想的多必有错，不能很好的领悟这句话的真谛。

四、作风养成

作风不是一般的希拉，不注重个人小结养成，说话不注意经常方言连篇，礼节礼貌不周到，做人还不是很低调，烟瘾急剧增强，不分场合的吸烟，没有很好发扬我军优良的作风。

五、体能素质

体能素质急剧下滑，现在10公里都搞定不了了，以前也想过早上早起跑步，但是三分钟的热度，没坚持几天就不跑了，正因为缺乏锻炼，整日无精打采的。

六、政治思想学习

转了士官就忘本了，没有很好的学习科学发展观和党的先进性理论，在部队缺少各项条令条例和规章制度的约束，无论是思想上还是行为上都放松严重。

七、整改措施

加强思想认识，提高办事能力，积极参加工作，增强分辨是非的能力，坚决克服以上问题，用实际行动证明，不辜负连队党支部、连队首长、各级骨干对我的培养，迎难而上，越挫愈勇，为以后的工作事业努力奋斗。

以上就是我的半年总结如有不到之处，敬请大家批评指正！

部队训练总结篇四

一、思想方面

做为一名支教老师，首先，在支教期间，本人忠于党，热爱人民，热爱党的教育事业，以“一切为了学生，为了学生的一切”为宗旨，认认真真，兢兢业业完成领导交给的各项教育教学任务。其次，端正自己的服务态度，教书育人，为人师表。经常利用课余时间多跟同事和学生进行交流，使自己成为同事们的知己，学生们的良师益友。支教对我们每个支教老师来说，是一次磨练，毕竟它打破了原有的生活规律，要具备吃苦耐劳的精神。

因此，在我加入支教队伍之前，自己已经做好了充分的准备，不管遇到多大困难，一定要坚持下来，尽自己最大的努力干好自己的本职工作。我严格要求自己，服从领导的各项安排。平时，我能主动的与综合科的老师沟通交流，传播新的教育教学理念的同时也虚心向他们学习。

二、在工作方面

我并没有因为自己是一位支教教师就有了什么“光环”。自从我踏进坡塘小学校园那一刻起，就把自己当成一个真正的“坡塘人”，以高度负责的主人翁精神，在每一个平凡的支教日子里挥汗泼墨，辛勤付出。

首先，服从领导工作安排，严格遵守学校的各项规章制度，按时完成领导交给的各项工作任务。

本学年，我担任了一年级一班的班主任，主要教授语文学科，同时还兼任了两个班的美术，两个班的写字课，一个班的品德课。虽然课务很繁重，但我还是认真备课，了解每一个学生的各种情况，因材施教。由于我所带的班级，都是外来民工子弟，基本没有受过学前教育，在家也没有良好的家庭教育氛围，各方面基础都比较薄弱，针对这样的情况，我每节课都制作课件，利用多媒体教学来提高学生的学习兴趣和学习效率。课堂上我精彩地讲述，循循地诱导，积极地鼓励，深深地吸引着每一个学生。特别是在《荷叶圆圆》、《称象》、《雪地里的小画家》这几次公开课中，课堂气氛特别活跃，带动了那些不善言语的学生都开始积极回答问题，得到了听课老师们的一致好评。课后，我认真批改作业，按“四精四必”处理好学生作业，并对差生进行重点辅导，总是让每一个学生都理解消化了才肯罢休。两次期末考试，我们班的语文平均分都在90分以上，得到了老师们的肯定。

其次，我还非常注意学生的养成教育，个人卫生教育，帮助他们养成良好的生活习惯。我也非常关心学生的生活情况，能够和学生谈心，了解每个学生的生活，嘘寒问暖，帮助有困难的学生，当我了解到我班夏石训同学家里比较困难，我就经常买些学习用品和吃的东西给他。我还针对学生课外知识面狭窄这一实际情况，经常从自己家里带书借给学生看，扩大学生的知识面，增强学生课外知识储备量。

最后，在教研方面，我总是精心准备每一次的教研活动，期待和老师们共同提高。我积极参与语文教研组的各种教研活动，和她们一起探讨新的教学理念和教学方法，促使自己不断研究好的教学方法，还能学到其他老师的优秀之处。在平时，我还积极研读教育教学理论专著，撰写学习心得；每次课后，都认真总结，写好教学反思；学校的论文、案例比赛，我也积极参与。通过教育、教学、教研三方面，使自己的综合能力得到了提高。

三、在生活方面

我没有搞什么特殊化，不迟到，不早退，服从学校的统一管理，遵守学校的各项规章制度。积极参加学校组织的各项活动，在学校的各项比赛中，我们班都取得了不同等次的成绩。通过自己的努力，得到学校领导和同事们的认可，我打心眼里感到高兴。

一学年的支教工作是短暂的，是忙碌的，也是充实的！重温自己的支教生活，尽管看起来显得有些平淡，但是它让我受益匪浅，更使我对支教产生了一种依依不舍的感情，它将是我的人生道路上浓墨重彩的一笔。能成为一名支教教师，是我无悔的选择，支教生活所焕发的光芒将照亮我今后的人生道路。

部队训练总结篇五

关注国际时事和中央最新的精神，不断提高对自己故土家园、民族和文化的归属感、认同感和尊严感、荣誉感。

在×××(改成跆拳道教练岗位所在的单位)跆拳道教练工作岗位上认真贯彻执行中央的路线、方针、政策，尽职尽责，在跆拳道教练工作岗位上作出对国家力所能及的贡献。

二、工作上加强学习，不断提高工作效率

时代在发展，社会在进步，信息技术日新月异。×××跆拳道教练工作岗位相关工作也需要与时俱进，需要不断学习新知识、新技术、新方法，以提高跆拳道教练岗位的服务水平和服务效率。特别是学习跆拳道教练工作岗位相关法律知识和相关最新政策。唯有如此，才能提高×××跆拳道教练工作岗位的业务水平和个人能力。定期学习×××跆拳道教练工作岗位工作有关业务知识，并总结吸取前辈在×××跆拳道教练工作岗位工作经验，不断弥补和改进自身在×××跆拳道教练工作岗位工作中的缺点和不足，从而使自己整体工作素质都得到较大的提高。

回顾过去一年来在** (改成跆拳道教练岗位所在的单位) 跆拳道

岗位相关知识、发奋工作、积极进取，把工作做的更好，为实现中国梦努力奋斗。展望新的一年，在以后的** (改成跆拳道教练岗位所在的单位)

工作中希望能够再接再厉，要继续保持着良好的工作心态，不怕苦不怕累，多付出少抱怨，做好跆拳道教练岗位的本职工作。同时也需要再加强锻炼自身的跆拳道教练工作水平和业务能力，在以后的工作中我将加强与××× (改成跆拳道教练岗位所在的单位) 跆拳道教练岗位上的同事多沟通，多探讨。要继续在自己的工作岗位上踏踏实实做事，老老实实做人，争取为** (改成跆拳道教练岗位所在的单位) 做出更大的成绩。

部队训练总结篇六

作为一名拓展训练的培训师，工作的要求需要我仔细的观察学员的行为，仔细的去体会学员的心理变化，在经历了许多队伍之后，总有一些相同的事情发生，启发我的思考。

在空中抓杠这个拓展项目完成之后，我会问那些成功抓住的学员一个问题————如果再给你一次机会，你会不会要求教练把杠的距离再调远一些？幸运的是我所有的学员都给我一个肯定的回答。我想，从他们的回答来看，人是喜欢改变的。

同时我又会问那些没有抓住的学员一个问题————如果这是在平地上，同样的距离让你去抓，你会不会抓住？多数的回答是“我能”可是为什么他们在8米高的平台上同样的距离却抓不住呢？我得到多数的回答就是因为环境变了，所以他们没有抓到。我想。从他们的回答来看，人是畏惧改变的。

如果说这两点代表着某种人性的话，那么我们每个人的内心其实都充满着这两种矛盾冲突的心态，对于人来说是这样，对与企业来说也是这样。

人在工作中是一个从开始的新鲜感到后来的了如指掌的过程。工作久了就会产生“没有激情”的状态，因为都不喜欢“一成不变”的工作状态。所以寻求“改变”是一种必然的心理。

但是当“改变”这真的出现的时候，我们却往往又不太喜欢改变。以为那有一种让我们不安的“不确定感”。不确定感意味这我们对事情的把握性不大，这时就体现出人对改变的态度和反映————不同的人会面对这种不确定感是有不同的反应的。比如在空中抓杠这个项目中，有的人坚决的不上，用“害怕”来作为一种理由，那可以说这类人是坚决拒绝改变的人。那些选择上的人也可以分为不同的类型，有的人是站在台上不敢跃出去，他关注的焦点是怕自己掉下去，即使他知道安全带会保证他的安全，这是纯粹的对环境改变的恐惧，过分的担心不良的后果，他想的不是自己能抓住，更多的是想到自己抓不住的可能，这类人的内心中有一种消极思考的倾向。还有一类人也是不能越出去抓杠，他们关注的焦点不是安全，而是结果，他们担心的是自己抓不到，他们不害怕7米的高度，他们内心是非常想抓住，只是这种动机太强，

他们对自己说一定要抓住，而如果抓不住的话那则意味这对自己的否定，有时他们会要求教练把距离调近些来确保自己有更大把握的抓住。这两类人是截然相反的，一类是过分担心抓不住，一类是过强的想抓住，但他们有一个共同点就是，他们都害怕面对失败，而且他们都无法接受自己的失败。其实教练给的距离不会是一个遥不可及的距离，但是是需要通过努力才可以抓住的。而抓住的人主要有一个因素，就是他全力以赴的去做。全力以赴意味着他在投入所有的注意力去关注目标，投入全部的力气去抓住目标。跃出去而没有抓住的人主要是因为这一点而没有成功的。有的人是在想抓住，但是行动上却没有完全投入，内心的害怕没有完全的克服；有的人则是全力投入，既有信念又有行动，他在当时思考的是怎样能抓住目标，而不是怎样的让自己不掉下去。

所以拓展活动的魅力之一就在于能模拟现实的环境，考察人的反应。所以人在活动中的态度同样的可以迁移到面对真实的工作环境的态度。面对不确定性，有的人是逃避不确定性，有的人是在应付不确定性，有的人则是去消除不确定性。不同的态度的背后其实是一种不同思维方式的体现————消极或者积极的思维方式。而对于那些思维积极的人来说，拓展活动会更加将强他们的信心和能力；而对于其他人来说，拓展活动则是一种锻炼的机会，尤其是在自己亲身经历之后和队友及教练在一起的分享总结，会让其更深刻的意识到自己需要改变加强的方面，从而提高个人的素质能力。而对于企业来说，员工能力的提升是企业发展壮大的一个必不可少的条件，通过拓展活动的提升，为企业的加速前进提供一份助力和更强的推动力。再加上拓展活动中其他团队项目的配合，加强团队的沟通和协作能力，为企业的全速前进提供更完整的动力。

部队训练总结篇七

本学期铜管乐队训练主要围绕参加宁安市中小小学生文体艺术节目目标，努力训练。在历时将近三个月的艰苦训练后，终于

取得了通江路检阅第一名的好成绩，这中间浸润着学校领导、班主任的全力支持，这中间饱含着全体队员、辅导训练老师的汗水与艰辛。

本次参加检阅共73人，而且打击乐中的6人和小号的4人由刚训练了两个月的新队员担任，因此，训练难度非常大，队员的演奏水平相差悬殊。为此我们加班加点训练，最终完成了训练任务。

经过本次的培训和训练，也积累了一些乐队训练的经验：

1、训练老师要到位，最好是一样乐器一位辅导老师。同时，我在聆听其他乐队的排练中也发现了一些很好的经验：每样乐器聘请课外辅导老师，学校老师负责组织工作。这样容易把每样乐器学精学好。

2、后备学生挑选一定要充分，为整个乐队最后确定第五梯队学生奠定了良好的基础。本次共挑选后备学生一百五十余人，最后选出70余名学生参加训练，即使在训练后期学生的调整也显得绰绰有余。

3、乐队学生的组织体系确立要较早，本次乐队设立乐队长、木管支队长、铜管支队长、打击乐支队长，8个乐队设立队长、副队长，既增强了学生干部的自觉管理性，又增强了每个乐队的学生凝聚力，每当辅导教师来前，队长总能及时组织学生进行训练，并且做好队员的考勤。

4、教师要保持清醒，不能为曲子所累，不能为完成曲子而硬赶进度，这样只能拖垮学生。本次训练，采取循序渐进的做法，光扎实基础就用去整个训练的一半时间，其结果就是在接下来的训练曲目中水到渠成、势如破竹。