

泰拳教练工作总结报告优选7篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zongjie/220276.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

泰拳教练工作总结报告1

首先拳击教练要有敬业精神，拳击训练工作辛苦，运动员更是觉得难以承受。我觉得，作为拳击教练，我们对拳击训练工作的重要性要有足够的认识，并且以身作则，必须用我们自身的言语和行为激发运动员的热情和上进的信心，这样才无愧于我们的事业和责任。拳击教练还要有吃苦耐劳精神，拳击训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，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。

其次拳击训练还要有很强的科学性和艺术性，在空余时间我不断充实自己，利用网络进行学习提高，经常向资深教练请教。在训练中勇于思考、敢于创新，不计得失，积累经验，不断提高自身的业务能力。

泰拳教练工作总结报告2

有些人认为：运动员的条件好不好并不重要，关键是通过训练能应付比赛。我觉得，作为专业的训练团队，选苗工作非常重要，出去比赛就代表一个团队。所以有写情况下，选材成功训练就成功了一半。因此我把选苗的工作看作是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到运动员中间，仔细观察每个运动员的表现，选苗工作还贯穿在一年四季，无论在室内活，还是室外活等活动场所，处处留意，观察运动员的反应、灵敏、耐力、强度等能力表现如何，发现好苗子立即去询问，并作好记录。

泰拳教练工作总结报告3

经过将近半个学期的学习，我们学会了初级长拳的前一部分。刚开始看到老师在前面进行动作演示，非常羡慕老师的动作，觉得非常的帅气，犹如行云流水，动作很有力度，并且非常连贯顺畅。如今我们自己也学习的那些动作，发现那并不是一朝一夕就可以练就出来的本领，尽管我有很努力的学习但是还是没有老师做得那么好看，有力度。我知道每一个动作都要做到位，蹲马步时双脚开大，达到自己两脚间的距离为三脚半宽，脚要内扣。做虚步时要将重心放在后脚上，前脚可以随时提起来??学习每一个动作都要用心去体会它的意义，要想到标准的动作是怎么样的，而还要提高速度，实在是一件难事。但无论如何，我都会努力学习的，希望自己有一天可以像老师一样优秀。

泰拳教练工作总结报告4

小时候看电视，非常羡慕那些侠士、剑客，羡慕他们可以飞檐走壁，腾空而起。而今，对武术有了一定的认识，了解到电视中那种神乎其神的武术是不存在的，但我还是为*博大精深的武术文化所震撼。

武术是*古代防攻的一个原始继承，它融合了道家的阴阳、五行，儒家的仁爱，佛家的忍等各种哲学，并与传统中医紧密联系。这就使武术不单纯是一种技击技能，而是一个复杂的、不断融合、发展的有机体。其被分为传统武术和竞技武术，竞技武术是由传统武术演化而来的体育运动，而传统武术则是由古代战争和街头打架所发展出来的徒手和器械格斗术。*传统武术的本质是一种格斗，它与普通的体育运动不同，体育运动是一种健身游戏，而格斗却是一种“生存游戏”。竞技武术则划分为散打和套路，散打又叫散手，是武术的擂台形式，套路则为武术的表演形式。

武术具有“内外合一，形神兼备”的特点，而这一特点主要通过武术功法和投法来体现。例如：太极拳主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”。形意拳讲究“内三合，外三合”。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密结合，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。

学习武术可以修身养性。这门课程不仅可以锻炼自己的身体，培养气质，还可以了解*博大精深的武术文化，所以我选择了这门课，而这门课也确实没有让我失望，我不仅学会了部分长拳，还锻炼了身体，了解了马步，虚步等动作的基本要领。接下来我们将学习剑术，我相信在老师的指导下我还会收获很多东西。

泰拳教练工作总结报告5

上课之初，我认为武术这一门课应该会学习太极拳以及剑术，因为在高中时我就曾经学习过武术，当时我们就只是学习了太极拳及一套剑术。

我认为老师上课首先会让我们进行热身，以防止我们运动中不小心受伤，然后给我们讲解一些养生保健常识，接着正式上课。期间老师会给我们演示动作，教我们熟悉每一个动作，讲解各个细节之处，然后让我们进行练习，熟悉整个套路。老师不仅会指导我们学习武术动作，还会讲解每一个动作的名称，来历，用途。让我们对*博大精深的武术文化有所了解。学习完当日的武术课程后，下次上课，老师会指导我们进行复习，指出不足，需要改进之处，然后再进行新的授课，让我们对每一个动作有深刻的印象。当然这只是我理解中的学习过程以及学习形式，必然有其不足之处，我相信每一个老师都有其独到的授课方式，必然会使他的学生学习到很多知识。

泰拳教练工作总结报告6

高中每个班级的学生，接受能力不同，理解能力不同。所以，在进行武术这个新奇科目教学的时候，语言表达要贴近生活，简单易懂。在课前进行思想调动的时候，以大家都看过的精彩的武打电影和李连杰、成龙、甄子丹等武术明星的故事来调动学生们练习武术的热情，让学生们形成一个对武术最直接的感受，从而拉近与武术的距离;在关于武术德内容的的介绍上，减少枯燥理论的讲解而是通过武术中一个最*常的抱拳礼来以小见大。抱拳礼的含义：左掌四指并拢伸直表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操，同时也暗指“四海”大拇指内扣表示无论在哪里，无论干什么，不自大，不骄傲;右手握拳表示“武”，并暗指“五湖”;左掌右拳拢屈，两臂屈园，表示五湖四海，谦虚团结;左掌掩右拳相抱，表示“永不滋乱”，“武不犯禁”，以此来约束，节制勇武的意思;在武术套路的教学中，把基本的步法：弓步、仆步改成学生们更容易接受

的名称：前压腿、侧压腿。把套路动作攻防含义结合现实生活实例讲解。比如：以少年拳的弹踢冲拳为例，弹踢冲拳是由两部分组成的：弹腿冲拳和马步冲拳。当学生遇到不法分子侵害进行自卫时，上肢左拳攻击的同时下肢右腿弹踢，令不法分子顾及两个攻击点，当不法分子受到攻击而后退的同时右腿顺势落成马步追击右拳积极击打反击，最后取得“自卫战争”的胜利。

泰拳教练工作总结报告7

- 1、认真制订学校跆拳道工作计划和学期教学进度计划、课时计划等。每个教师要及早围绕学期总目标，采取切实可行的手段和方法，保证总目标的顺利实现，及早安排好各项工作的计划过程，对各项工作要有预见性，有对策，有手段。
- 2、按照《校本课程课程标准》，在精细教案中体现教学过程、教学措施、手段和方法，要体现新课程理念。上好每堂跆拳道课，向40分钟抓效益，重训练，抓实效，保证学生每节课有所学、有所得、有进步、有提高。重视课后反思，多写教学心得体会。要注意改善、和谐师生关系，重视师生双向交流，关爱学生，重视安全工作，确保学生安全，不上放羊课。教师要发挥主导作用，正确引导学生，重视基础技能、素质的提高，要培养学生终生锻炼能力和习惯的培养，逐步提高学生身体素质。要及早按照年级分层分类完成教学目标，切实保证学生的健康成长。
- 3、抓好跆拳道项目的训练和比赛工作，要贯穿于每节训练课的练习中，要有的放矢地根据学生现有能力和水平，采取切实有效的方法提高学生和的生理机能水平。
- 4、督促和组织各年级认真上好每周的跆拳道课，做到保质保量，确保学生身心健康成长，举行形式多样的小型比赛和训练，全面提高学生的身心素质和社会适应能力。
- 5、本年度加强跆拳道校本教研，认真落实教研组活动，有计划，有主题，有记录，保证每次活动的学习效果。与体育组将展开多种形式的业务研讨活动，使每位教师在教学理念、教学方法、教学手段、教学评价等方面得以进一步的改变，在跆拳道教学中要把培养学生体育兴趣、培养学生主动参与、增强学生体质、提高学生的技能技术、培养学生终身体育意识作为教学的重要内容。逐步使跆拳道课教学形成一种宽松、有序、和谐、民主的氛围。
- 6、组建好学校的跆拳道参赛队和梯队，落实好人员与训练时间，选拔好运动员，明确训练的目标和任务，根据比赛的时间，制定好相应的训练计划，提高我校跆拳道专业训练的水平。
- 7、加强学校跆拳道管器材的管理，严格器材的出借和使用制度。进一步加强场地的管理措施，维护好器材，教育学生爱惜场地器材，有意损坏公物要照价赔偿。

武术学院期末工作总结大会讲话稿

老师们、同学们、家长朋友们：大家上午好！

首先，我谨代表XX赵XX武术学院和赵XX院长对百忙当中前来参加大会的各位家长朋友表示热烈地欢迎和诚挚的感谢！

我院XX-XX学年第一学期教学训练工作到今天圆满结束了，今天的大会有以下三个方面的内容，一是对本学期的教学训练工作进行总结，二是对教学训练工作中表现突出的教职工以及专业课和文化课方面的优秀生、鼓励生予以表彰和奖励。

本学期在全院师生地共同努力下，学院各方面工作取得了长足发展。教务处严格按照教育行政部门制定的教学大纲和计划组织教学，对课任老师加强业务培训和量化考核，文化课教学水平较前有大幅度提升；训练处在抓好常规训练工作的同时，本学期组织学生参加了三次大型武术比赛并取得了可喜成绩，为陕西、为学院争得了荣誉。第一次的XX年3月底参加了在香港沙田马鞍山体育馆举行的第十三届“新獬豸杯”香港国际武术比赛，来自全球20余个国家和地区的400多支武术代表队近5000名运动员参赛，我院代表队在赵艳芳老师的率领下，15名参赛选手团结奋战，顽强拼搏，一举获得4金、4银、4铜，及2个第四名，4个第五名，2个第八名，1个第九名的好成绩。第二次是四月底在XXXX举行的第三届精英杯全国武术争霸赛，比赛是由XX省XX市文体局、XX市教育局主办，XX市精英教育集团和XX市精英文武学校共同承办的。本次大赛吸引了来自XX齐鲁武校、XX赵XX武术学院、XX县奇英搏击俱乐部以及南京、宿迁、连云港、徐州等省市散打队及东道主XX市碾庄精英文武学校的十余支代表队200多名运动员参加，我院代表队荣获团体总分第二名，在前两届争霸赛中，我院代表队一直蝉联团体总分第一名。第三次是5月23日在校内举行的第三届中国武术段位制考段大赛，共有80多学员以优异成绩获得了由中国武术协会颁发的段位证书，同学们在赛场上的出色表现也赢得了裁判员老师充分肯定。现在，让我们以热烈的掌声对上述比赛中取得优异成绩的学员表示祝贺。

还有一次比赛需要特别介绍一下，那就是今年五月底在美国新泽西举行的第六届美国新泽西国际武术比赛，虽然在座的学员没有人参赛，但比赛是由国际功夫明星赵XX院长发起，美国赵XX武术学院主办的，是中国武术与赵XX武术学院在国际武坛的一次精彩亮相，六届比赛的成功举办，引起了国际社会的普遍关注与认可，现已成为北美地区参赛人数最多、竞赛水平最高、社会影响力最广的品牌赛事之一，让我们以热烈的掌声表示祝贺。

今年四月份，赵XX院长陪同英籍华人武术家、中国马氏通背武艺第六代掌门人马越老师来院指导教学训练工作，为部分学员教授传统武术套路，受到全校师生的欢迎；赵XX院长给初级班学员现场讲解如何提高武术套路的攻防意识，这也是我院长期以来专业教学的一大特色。

现在，我代表学院，向辛勤工作在教学、训练第一线的各位教练员和文化课老师表示衷心感谢！对工作中表现突出的下列同志给予大会通报表扬，这些同志有一个共同特点，那就是工作中识大体、顾大局、勤勤恳恳、任劳任怨。像训练处教练员金敏娜老师、孟攀老师，教务处文化课教师寇新丽老师、王金民老师以及伙食科马小随师傅等。还有两名新晋员工由于责任心强、工作出色也一并给以大会表扬，一位是本学期新聘请的原陕西省武术队教练马江老师，马老师来院工作时间不长，但水平过硬，教学严谨，深受学生喜爱；另一位是新来的低年级宿舍生活管理员王雪蓉老师，来院时间也不长，工作踏实认真，对学生关怀备至，得到了学生和家长的认可，让我们以热烈的掌声向他们表示祝贺。下希望全体员工以他们为榜样，为把我院建成一流武术院校而努力奋斗。

最后，我送给全体学员一句话：既然选择了武术，就持之以恒地练下去，不要放弃，永远永远也不要放弃，因为只有这样，成功才会离你越来越近。

再次感谢各位家长朋友光临今天的大会，祝各位老师和同学们度过一个愉快、祥和而有意义的假期。

谢谢大家！

武XX

滕州市文广新局双拥工作情况汇报

市文广新局按照市委、市政府关于创建全国双拥模范城市的统一部署，立足本职工作，积极开展以双拥为主题的各项文化活动，双拥工作取得了明显实效，现就我局双拥工作情况汇报如下。

一、双拥工作开展情况

（一）加强领导，为双拥工作提供组织保证

按照市创建全国双拥模范城市的工作要求，市文广新局将这项工作纳入本局全年重点工作目标，并明确了分管领导和相关责任处室、单位，分年度制定工作计划，按计划和步骤开展双拥工作。专门成立了双拥工作领导小组，并安排人员担任双拥工作联络员，主要领导为直接责任人，为双拥工作的全面、深入开展提供了有力的组织保证。

（二）多措并举，深入开展丰富多彩的文化拥军活动一是认真创作双拥文艺作品。一是给文化馆、柳琴剧团下达任务，要求他们每年要结合我市创建双拥模范城以及市里的实际，创作出一些反映双拥题材的作品；二是专题创作双拥题材作品，如小品《忠诚》、《军嫂探亲》；舞蹈《军民鱼水情》、《铁道游击队》；小戏《当兵第一天》；快板《我是一个兵》等。

二是积极为部队免费提供公共文化服务。市文广新局下属的文化馆、图书馆、博物馆、王学仲艺术馆、汉画像石馆等公益性文化单位优先全部免费向军人开放，所有的文物景点也免费向军人开放，并为广大官兵提供优质讲解服务。春节前后在枣庄武警八中队、滕州市通讯大队等举办双拥文艺晚会到部队慰问演出，组织书画家进军营送书画作品，定期开展书画培训班，受到部队官兵的热烈欢迎，进一步加深了军民感情。

三是送戏到部队。柳琴剧团演出有限公司与枣庄武警八中队结成警地文化共建单位，定期送戏、抽调专业人员进行业务指导等。在元旦、八一建军节、春节等重大节庆期间，我们组织文化馆、柳琴剧团等单位主动与部队联系，积极开展“送戏到军营”活动，为他们送去优秀的文艺节目。今年以来，已到部队送戏10余场。同时，扩大军民联欢的规模和范围，加强与部队广大指战员的交流、联谊，使之成为加深军民鱼水情的桥梁和纽带。

四是积极开展送图书服务。结合部队培养军地两用人才工作和我市双拥工作的开展，市图书馆为驻滕部队建立了流动图书室，在军营内部建起图书站，配备了阅览设备等，方便广大官兵借阅图书，每年还捐赠部分图书给广大官兵，丰富了部队官兵精神文化生活。图书馆积极发挥文献资源优势，将阵地服务延伸到部队驻地，先后在枣庄武警部队建立

了3个“图书馆分馆”，极大地丰富了部队官兵的文化生活，促进了部队读书活动的开展。多次和部队联合开展电影放映、读书互动、图书展、联欢会等活动，多次开展分馆人员培训，图书基础知识讲座等培训活动。针对不同的部队、不同的战士、不同的特点，提供不同内容的图书。平时积极了解官兵的阅读需求，调整更换图书的种类，在现有藏书书目的基础上，精挑细选出一批适合部队书刊文献，深受欢迎。

二、下步工作打算

下一步，我局将以庆祝建军86周年、新中国成立64周年等重大节庆活动为主题，依托文化资源优势，积极开展一系列文化拥军活动。

我早就想去参加比赛了。今天，我终于如愿以偿，第一次去峨眉参加武术比赛。

我练了三年武术了，可终究没有参加比赛。今天，我来到赛场。换上浅绿色的观众服后，就坐在观众席上观看比赛。首先上场的是刘孟坤，他比赛南拳，他一上去就一个侧空翻*稳落地，观众席上响起了雷鸣般的掌声。

“好！好！”我也为他连声叫好。

我一下醒了过来，问什么原因叫我？原来是队长上场了，我们大家一下激动起来，队长熟练的做动作，虎掌、拳头、*掌.....这些动作无可挑剔，不愧是队长。队长用九点八五分的成绩赢得了第一名。在晚上的庆功晚会上，刘孟坤就独自一人坐在一个角落里，想白天的事。

“怎么？不一起去玩？”我笑着问。

刘孟坤不回答，只是坐在那儿默思。

我看着刘孟坤仿佛看到了自己失败后的表情.....

第二天，到我第一次上场了，我开始紧张了，不像在家那样自然，动作也没有那样优美了。

“戴成毅加油！戴成毅加油！”我耳边听见了大家的呐喊。

我紧张的心才*静下来，我把观众当我的好朋友，我松了一口气，继续比赛。到了第二段时，我在侧空翻前一不小心碰了一下地。扣零点五，我的信心被彻底击毁了。最后一段旋风腿我失去了信心。

“戴成毅加油！”大家的呐喊让我的信心又回来了。

我鼓起勇气，蹬地、跳、转、踢、落地，我*稳落地了。我最后得了八点五七分，我很高兴。刘孟坤也来祝贺我.....

我真想再比一次啊！我一定得第一！友谊的力量可以让我不凡。

我爱跆拳道，是它给了我强大的力量，是它使我领悟了武艺的扎实的基本功和自身百折不挠的精神。

跆拳道是朝鲜民族的传统武艺、竞技和娱乐项目之一。跆拳道的劈掌结合了*拳术及日本空手道等技术，融汇成一种独特的朝鲜拳术。从字面上看，“跆拳道”意为踩、踏、踢；“道”指哲学态度、生活方式、以及道理、道德，跆拳道特别强调人格培养与精神修炼密切相关的“道”。可以用“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”十二个字来概括。刚开始，爸爸妈妈希望我有一个强健的体魄并在我的要求下给我报的跆拳道班的，起初我也是什么也不懂，认为就是一些腿法而已，很简单。我的启蒙教练是张敏，他长的很帅，动作做得特好看，可是，谁知道在刚开始训练的时候就对我要求特别的严格；但是，在下课时他却变了一个人似的，跟我们谈笑风生起来。要学好跆拳道，首先就要拉松韧带，这样就可以保证踢腿的高度和力度，拉韧带简直是太简单了，连教练都说我是个练跆拳道的料呢！我在做动作前和做动作后要行礼。比如我们打品势，做腿法表演等等都要以行礼开始，以行礼结束。同学之间相互交流，比如踢靶，实战等等也要从行礼开始，以行

礼为结束。在整个跆拳道训练中充分贯彻“以礼始，以礼终”的良好习惯和行为，是个人修养，武道境界提高的必须条件。除了品势以外那就是我的强项实战了。因为它我曾荣获20xx年全国大众跆拳道锦标赛暨第六届世界跆拳道品势竞技锦标赛选拔赛第三名的好成绩。

我爱跆拳道！

本学期里，本人担任初一5班、初二5班、高一5班、高二5班、高三5班的体育课教学工作和全校武术选修课教学，每周10课时，教育教学工作较为繁重。一学期以来，本人主要的教学工作如下：

一、继续做好各项教学常规工作：备好课，写好教案，上好每一节课。

二、组织初一5班、初二5班、高一5班、高二5班、高三5班学生参加国家学生体质健康测试，做好考前教学训练，考前动员及考后的质量分析，做好教学反馈工作，及时地有的放矢地教授学习方法，授之以“渔”。

三、做好体育理论、以及选修课理论考试的出卷、评卷工作。

四、于“开课月”开了一节公开课《快速跑 - 蹲踞式起跑》，被评为优质课。

五、组织学生做好参加校运会比赛的报名、训练和比赛工作。

六、在校运会上负责安保工作，为校运会比赛的顺利进行做了努力工作。

七、在教学过程中，灵活应用教学方法。学生易于理解、掌握，且形象生动，印象深刻。

八、注意发现“运动”苗子，有意识地培养运动特长方面的人才，适当加深补充相关知识，拓宽学生的知识面。

本学期教学实践中我体会到，要做到师生感情融洽，教师自己要带着爱心去上课，并把这种感情落实到行动上。带着爱心上课，就是教师首先要关心、爱护学生。比如，上课时天气较冷，教师就要想到学生的着装如何；某个学生表情忧郁，教师就应想到他是否有病或有什么心事。有些看起来微不足道的小事，如果处理得当就能起到事半功倍的作用。有一次，上课时刮大风，学生直捂眼睛，我马上走到学生后面命令学生向后转，背对风站。这虽然是件小事，但学生从教师的行动上体会到对他们的关心和爱护，从而激发了学生的学习热情。

其次，要有热心和耐心。学生一时掌握不了动作，千万不要急躁，不要埋怨学生，而要满腔热情地帮助指导学生。

最后，要注意教育方法。对学生在教学过程中出现的缺点和错误，教师应有宽容的态度，用爱心去感化他们，使他们主动克服缺点，改正错误。如果学生犯了错误，当时又不愿意承认，不要急于处理，要给学生认识错误的时间，特别是当学生的错误使教师处于十分尴尬的境地时，更需要冷静。

总之，在这学期里，本人的教育教学任务繁重，以致我投入了很多时间和精力，自己感觉仍有许多事情做的不够好。我将继续做下去，并努力做的更好。

“十一”长假是我们全家放松的好机会。我和爸爸妈妈去龙门石窟、白马寺、少林寺、关林、黄河小浪底痛痛快快地游玩了一次。其中最吸引我的要数少林寺了!

走在通往少林寺的路上，只看见马路两边有好多学生在老师带领下表演少林功夫，一会儿“哼! ”，一会儿“哈! ”，这刚劲有力的声音一下就把我吸引过去了!我情不自禁地停下脚步。看着他们表演，心里真羡慕啊!

到了少林寺，导游开始领我们参观。首先我们看到了高大魁梧的“哼哈”二将。我们又往前走了一段，看到了“四大天王”，它们的脚下还踩着“四个小人”。导游说，“四大天王”分别是“风、调、雨、顺”，他们脚下踩着的“四个小人”分别是“妖、魔、鬼、怪”。再往前走，我看到了一个大殿，里面有好多好多大坑，我数了数，一共有49个坑，每一个都足有30厘米深，听导游说那些大坑都是少林寺的和尚练功踩的。我情不自禁地感叹：“真有毅力啊!”。我在殿外还看到了一棵大树，上面有好多手指头一样粗的洞，听导游说这棵树是光棍树，只开花不结果，就像和尚一样不结婚，上面的洞是和尚练二指禅留下的。这棵树的年龄和少林寺的年龄一样大，大约1959岁了。

回来的时候，我们走进了“少林武术馆”，在那里看到了大型少林功夫表演。以前我还以为气功什么地都是传说，这次在少林寺我总算亲眼看到三个少林小子运气功，才相信气功不是传说。只见那三个少林小子先把气运好，其中两个人用枪顶着另一个人的喉咙，一齐喊“一、二、三!”随着“哈”的一声，顶在喉咙上的枪被折弯了，这时他们身后又有一个人，拿了个大棍子，使劲打在了那个少林小子的后背，只听“啪”的一声，棍子断了，同时枪也断了，大家不约而同地鼓起掌来。后来，他们还表演了针穿玻璃、蛤蟆功、螳螂拳等等功夫，真让我大开眼界。

少林的功夫可真棒啊!的传统文化真是博大精深，我要好好学习，将*的文化精髓发扬光大!

又到暑假了，我决心要去学一样本领。

说到跆拳道，一听就知道是我们这些小胖子的弱项，不过，我还是特别想去练，于是就迫不及待地让妈妈给我报名了。

哎哟!就在第一天，我就累得不行了，这才体会到跆拳道的辛苦，学一样新本领的艰辛。

每天早晨，我都要在八点之前来到道馆。我常常在心里抱怨：为什么连假期都要起那么早呢!可是，为了练跆拳道，我把这份抱怨抛到了九霄云外，继续练下去。

但是，后面迎来的则是艰苦的训练，先进行的是200~400米的跑步，中途不能休息，不能掉队，真是要了我的命啊!跑完之后，就开始练踢腿。教练告诉我们，踢腿的时候脚背要绷直，手要放腿上等动作要领，我们就按着教练说的去做。我只是刚开始有点不稳，后来就非常熟练了。教练夸我腿踢得重，动作也标准，我心里顿时燃起了对跆拳道的热情，我下定决心，以后要好好训练，成为一个优秀的队员。

正好在知乎看到一个问题，为啥飞机在平流层飞，却很少看到星星（为什么夜晚乘飞机看不到星星？-天文学-知乎）。实际根本不是这样，夏天夜晚在飞机上星星非常多，但是因为机舱太亮，你需要趴到玻璃上，慢慢让眼睛适应黑暗，然后仔细的看，你就会得到整个星空。

20_年又飞了好多好多，这三四年飞的里程都超过50万km了，几乎中国所有的省份都去过至少一

次，航旅纵横的数据显示我比的人都飞的多。这5年中，我一共飞了886小时，相当于在空中飞了整整37天。飞行真是一件很辛苦的事，唯一的好处就是去过很多很多地方，更多的了解了我们这个国家。

中国的大城市同质化严重，城市之间愈来愈像，大多已经几乎没什么个性了。唯一的共同点恐怕就是雾霾，除了沿海城市，有时候从乌鲁木齐飞到北京，整个旅途，全是雾霾天，让人心情差到极点。北京市的夜晚非常美，从飞机上望去，没有尽头的璀璨灯光，让人感慨北京之大！

可惜的是，我自己的飞行时间里，只有不到一半的机会能看到这样美景。

20_年印象最深刻的一段旅程，是从拉萨开车到林芝。各种阴差阳错，没有走G318，走上了尼洋河谷旁的省道，于是有了一段难忘的经历。正在建设拉萨到林芝的铁路，几乎全是隧道和大桥，所以这条省道有很长一段同步在修路，便道被大型工程车压成了搓板路，旁边就是汹涌澎湃的尼洋河。有一段100多公里的路，我们走了十个小时。

正因为路途艰险，风景才显得格外珍贵：

还意外得到一块大陨石：

更多工作总结 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zongjie/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发