# 2024年体育教师培训心得体会(大全9篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-05-18

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。体育教师培训心得体会篇一作为一名教师，我深知培训的重要性。近期，我...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**体育教师培训心得体会篇一**

作为一名教师，我深知培训的重要性。近期，我参加了一次关于体育教学的培训课程，经过系统学习和实践活动，我深深感悟到了体育教育的核心理念和有效教学方法。在接下来的文章中，我将结合自己的体验，分享我对于这次培训的心得体会。

首先，这次培训加强了我关于体育教育的意识和认知。在课程中，我了解到体育教育不仅仅是教会学生运动技能，更重要的是培养学生的体育素养和身体健康意识。体育教学需要从学生的兴趣出发，通过激发学生运动动机，引导他们积极参与体育活动，培养他们良好的生活习惯。这样的观点让我深思：一个健康的身体是学生成功学习的基础，我们教师应该从全面的角度关注学生的身心健康发展。

其次，培训课程提供了一些实用的教学方法，帮助我提高体育教育的效果。其中最令我受益匪浅的是运用多元智能理论进行体育教学。每个学生的智力发展和兴趣爱好都有所不同，通过了解学生的优势智能，我们能够根据学生个体差异优化教学内容，创造适合学生的学习环境。我在实践中尝试了这种方法，发现学生的积极性和参与度明显提高，他们更主动地参与体育活动，更愿意接受新的挑战。

此外，培训中重视协同学习和团队合作的观念也深深影响了我。在参加这次培训之前，我已经意识到团队合作对学生的成长具有重要意义。而通过体育教学的实践，我更加深入地领会到了团队合作的核心意义。在课程中，我们教师被要求与同事进行合作，共同设计和实施一堂体育课。这种体验让我明白没有任何一个人可以独自完成教学任务，只有通过密切合作，才能真正实现学生的全面发展。这个观念对于我个人的教学也有很大启发，我会努力营造一个包容和谐的课堂环境，鼓励学生在团队中相互支持、相互学习。

最后，这次培训还让我认识到了体育教育在学校中的重要地位。体育教育不仅是为了培养学生的运动技能和体力，更是为了提高学生的身心素质和全面发展。体育课程不应该只是填鸭式的传授知识，而是要通过设定目标和评价机制，促进学生综合能力的提高。这次培训的最大收获就是激发了我对于体育教育的热情，我将竭尽全力，让每一堂体育课都成为学生成长的平台。

综上所述，这次体育教育培训给了我很多启示。我不仅深化了对体育教育的理解，也掌握了一些实用的教学方法。更重要的是，我明白了团队合作和个体差异对于学生发展的重要性。我相信，通过不断学习和实践，我能够更好地提高自己的教育水平，为学生的成长创造更好的条件。

**体育教师培训心得体会篇二**

2024年7月10日，我们非常荣幸参加了由衢州学院组织的高中体育骨干教师培训，本次培训共持续时间12天，从我报到拿到培训课表的时候，我感触颇深。因为本次培训内容的安排凝结了培训部门以及班主任老师太多的心血。本次培训内容丰富、形式多样，培训内容着重以体育课程改革与体育教学为主线，以聚焦体育课堂、更新知识、提高体育教学质量效果为核心，以理论讲授、经验传播和案例分析等形式，帮助体育教师掌握过硬基本功，创新教学设计，丰富教学方法，开发教具器材，以体育专业技能、实践教学研究为主体，达到阔视野、创教学、拓技能的目的，促进小学体育教师专业化发展。

培训内容分为三个模块：教育素质与技术模块、学科知识与技能模块、学科研究、技能展示及阶段总结模块。培训内容不仅有专家的精彩讲座，有学员的教学展示，有学员间的互动交流，而且还有参观实践听课、评课活动。总之，本次学习内容丰富、实用性强。回首短暂时间的培训，在思想上受到很大的震动，既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有教学技艺的增长，更有教育观念上的更新。下面，我从以下三点来跟老师交流，敬请指导。

一、感受专家风采，聆听出色讲座。

通过本次培训学习，使我深深体会到培训院校的专家、名师的风采，感受到学员集体大家庭的温暖。有幸聆听了功勋教师的《一名体育功勋教师的成长故事》;特级教师董玉泉《体育教学的艺术》;浙江大学教授于可红《体育科研方法与课题的选择设计》、《体育教学内容设计、体育教学方法选择》、《科研论文写作规范指导》;浙江省体育教研员余立峰老师关于《浙江省中学体育发展动态与阳光体育深度推进策略》、《如何上一节精彩的体育课》，骆爱香特级教师《中学体育课有效教学课堂》等专家的精彩讲座。

专家们兢兢业业、严谨治学的敬业精神令我钦佩;他们热情开明、平易近人的态度让我倍感亲和;幽默的语言深深吸引着我。这些讲座，或深刻、或睿智、或沉稳、或思辨，无不滋润着我的心田。同时，专家们还以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，不仅让我了解到了前沿的体育教育教学改革动态，而且还接受了先进的体育教学理念的洗礼，让我进一步从理论的层面上来解释自己在今后体育教育教学中碰到的实际问题。

二、观摩教学展示，引领教学实践。

培训活动中，有幸地欣赏了衢二中陈芳老师执教的校本课《民族传统体育项目》、衢一中姜颖老师执教的《球类教学》。这些老师独具特色的教学风格，在展示中充分体现了体育新课程的教学理念，展示或由浅入深，层层深入，注重引导学生从个人的生活经验出发进行思考;或结构清晰、语言生动，自然朴实的教学风格给我留下了深刻的印象;或体现师生互动和生生互动，让更多的学生参与体验让人难忘;或注重学生的自主讨论或参与设计，让每一个学生都能体验到成功的快乐;或直入主题，直接引导学生开展探究活动。在这些老师的身上我都能感受到他们对学生的细心关注，对体育这门课程的热爱，对体育新课标的深刻领悟，对体育教材的认真钻研，对体育课堂教学的熟练驾驭，这些都引起我的深刻反思。

三、心怀感恩之情，激励自身成长。

虽然培训是短暂的，但收获是丰富的。通过培训，让我能站在一个崭新的平台上领悟当前体育课程教学改革，让我进一步明确了自己今后体育教学工作的方向。这一次培训活动结束后，我将继续不断地收集体育教育教学信息，学习先进的体育教育理论，增长体育专业知识。感谢培训班给我提供一个学习的平台，来提高自身的教育理论水平和教学实践能力，我将会铭记这段与老师和同学们一起培训的日子。今天还有同事问我，在这次培训班中我学到了什么?我很自豪的对他们说,我不仅学到了在培训中该学到了知识，而且我学到了他们无法学到的知识----那就是我们在座的老师和同学们丰富和宝贵的教学经验，所以我感到非常地自豪和幸福。“三人行必有我师焉”，非常感谢陪我一路前行的老师和同学们，你们将是我今后人生中的良师益友，我将以你们为榜样，时刻铭记老师的教导和同学的帮助，并以此来激励自己今后在体育教育教学工作中展示自己的才能!

体育教师培训心得体会(七)

**体育教师培训心得体会篇三**

人才是国家发展的重要资源，而教育则是培养人才的关键环节。作为教师，提升自身素质和能力是一项必不可少的任务。我有幸参加了一次关于教师培训体育的学习，这次经历给我带来了许多启发和收获。下面我将从培训内容、学习方法、实践体验、自我提升、展望未来五个方面写一些体会和心得。

培训内容方面，本次培训的内容十分丰富多样，包括理论讲解、实践演练、案例分析等。其中，对于教师如何编写体育教案的详细介绍让我受益匪浅。在实践演练环节，我们进行了体育游戏和团队活动，通过亲身参与和实践，我更加深刻地体会到了体育教学的乐趣和意义。案例分析则让我了解到不同学生在体育课上可能遇到的问题，从而能够更好地调整教学方法，满足学生的需求。

学习方法方面，不仅要了解培训内容，还需要学习如何有系统地学习。在培训期间，我学会了制定学习计划和目标，以及如何高效地利用时间。同时，培训老师还教给我们一些学习技巧，比如使用思维导图整理知识，利用互联网资源获取更多有用的资料等。这些方法不仅帮助我更好地掌握了培训内容，也为今后的学习提供了新的思路和方法。

实践体验方面，培训不仅有理论知识的传授，还有实践环节的安排。通过参与各种体育活动和实践演练，我更深刻地认识到体育教学的重要性。在活动中与其他教师合作互动，我学会了如何与人合作，如何调动学生的积极性和参与度。同时，实践也让我发现了自身在教学上的不足之处，为今后的提升提供了宝贵的经验。

自我提升方面，培训让我反思自己的教学方式和方法，提高教学效果。通过和其他教师的交流和互动，我收到了许多建议和意见，有助于我更好地调整和改进自己的教学策略。同时，培训还教会了我如何关注学生的个体差异，根据每个学生的特点因材施教，使教学更加有效。

展望未来方面，培训让我对自己的未来有了更清晰的规划。我意识到体育教育的重要性和必要性，决心将更多的精力和时间投入到体育教学中。同时，我也希望通过自己的努力和学习，能够成为一名优秀的体育教师，为学生的健康成长和发展贡献力量。

总的来说，这次教师培训体育的学习让我从多个方面得到了启发和收获。培训内容的丰富和多样性、学习方法的实用和高效性、实践体验的深刻和有益性、自我提升的方向性和积极性、展望未来的目标性和规划性，都对我今后的教学事业产生了重要的影响。我相信，在未来的教学过程中，我会不断努力，不断提高自己的专业能力和教学水平，以更好地服务于学生的成长和发展。

**体育教师培训心得体会篇四**

xxxx年5月起，我参加xxxx区体育教师培训。从教以来，接触新课程也有一段时间了，教学中总存在许多困惑：自己的专业技能是不是全面?专业知识是不是陈旧?课上给学生做的示范是不是完美?跟课改步调一致吗?这次培训正好是我一个学习的机会，受益非浅。

十几周的培训每堂课都给我流下了深刻的印象。田径课，练习田径的两名专业的教师给我们讲解了蹲距式起跑和接力的传接棒的动作要领和具体的练习方法，并在课上给我们做了标准的示范，使我更精准的了解了田径的练习手段和方法。

在球类的讲授课程中，授课教师对篮球、足球、排球新的裁判规则进行了详细的讲解，并结合理论知识在操场进行练习和教学比赛，让我们在以后的教学中广泛的发挥。

讲授健美操的老师从最基本的动作开始，认真细致的讲解，手把手的教会我们健美操手和脚的基本动作，并在适当的时候提示动作的儿童化。使我能在今后的教学中更好的运用健美操提高教学的新颖度。

这次的培训学习，我的确感到长了许多见识，教学思路灵活了，对自己的教学也有了新的目标和方向，个人的修养和素质也有的提高，在今后我要靠不断的汲取知识，学习先进经验来为教学更好的服务。

**体育教师培训心得体会篇五**

体育教师的专业发展是离不开学习的，这次培训教研室为我们一线的体育老师提供了一个专业水平提高的平台，营造了一种十分浓厚的学习气氛。使学习成为工作，在工作中学习，无时不学，无人不学，无地不学的学习。在这样的气氛下圆满的结束了这次培训学习。

培训内容非常丰富，在专项技能方面有，长拳、太极拳、排舞、拉丁健身操等基本技能。体育裁判规则培训方面有，篮球类、田径类，另外还有课件制作、素质操编排。真的很想把所有内容，在短时间内全部学会，但是时间是有限的。在学习中我明白了学生在学习体育动作时，不能急于求成，要遵循教学规律。我们教师也一样在学习的同时应不断总结经验。这次培训给我印象最深的是第一实验幼儿园的蔡卫凤老师，x老师的讲座非常精彩，内容是素质操的编排。素质操的编排对于每个学校体育工作其中的一部分来说，是很主要的，学校每天大课间活动是离不开素质操的。我们教师本身对编排这方面就不是很专业，有一部分教师在这方面很头痛。x老师解决了这个头痛的问题，让我们明白了怎样去编排、怎样去编好，从最基本的编排知识讲起，一步步深化，现场找听课教师做编排示范，让每位教师都看得清清楚楚，既生动又形象，效果非常好。听了x老师的讲座真是受益匪浅。

集中培训学习时间是短暂的，但是终身学习时间是无限的。虽然身体有点累，但留给我的收获却是无穷无尽的，作为新课程背景下的体育教师要做一名终身学者，应不断学习新理念、新技术、新方法，不断挖掘体育课程资源，用心去思考、去发现，我们的体育课程资源是取之不尽，用之不竭的。把在培训中，讲授的教学技巧和训练方法，我们一线教师应该把他灵活运用到体育教学中去，特别是运用到常态课当中去。让学生在体育活动中，得到身体的锻炼，得到身心的愉悦。

通过短暂的学习，我学到了很多新知识、接触了很多新事物，使我深刻体会到了，只要用心去思考、去发现、去运用操作，体育课堂将会变得更加丰富多彩。我们的常态课一定会出现生机盎然的景象，虽然农村的整体体育设施和外部条件简陋，但是只要我们用心的备好每一节课、精心的上好每一节课，课上不断的变换教学形式与方法，我们的体育课堂将会更精彩。

简历制作培训心得体会

集体备课培训心得体会

油田工人培训心得体会

生物教师培训心得体会

地理教师培训心得体会

学校校本培训心得体会

心理委员培训心得体会

员工培训军训心得体会

教师2024培训心得体会

**体育教师培训心得体会篇六**

x年7月10日，我们非常荣幸参加了由衢州学院组织的高中体育骨干教师培训，本次培训共持续时间12天，从我报到拿到培训课表的时候，我感触颇深。因为本次培训内容的安排凝结了培训部门以及班主任老师太多的心血。本次培训内容丰富、形式多样，培训内容着重以体育课程改革与体育教学为主线，以聚焦体育课堂、更新知识、提高体育教学质量效果为核心，以理论讲授、经验传播和案例分析等形式，帮助体育教师掌握过硬基本功，创新教学设计，丰富教学方法，开发教具器材，以体育专业技能、实践教学研究为主体，达到阔视野、创教学、拓技能的目的，促进小学体育教师专业化发展。

培训内容分为三个模块：教育素质与技术模块、学科知识与技能模块、学科研究、技能展示及阶段总结模块。培训内容不仅有专家的精彩讲座，有学员的教学展示，有学员间的互动交流，而且还有参观实践听课、评课活动。总之，本次学习内容丰富、实用性强。回首短暂时间的培训，在思想上受到很大的震动，既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有教学技艺的增长，更有教育观念上的更新。下面，我从以下三点来跟老师交流，敬请指导。

一、感受专家风采，聆听出色讲座。

通过本次培训学习，使我深深体会到培训院校的专家、名师的风采，感受到学员集体大家庭的温暖。有幸聆听了功勋教师的《一名体育功勋教师的成长故事》;特级教师董玉泉《体育教学的艺术》;浙江大学教授于可红《体育科研方法与课题的选择设计》、《体育教学内容设计、体育教学方法选择》、《科研论文写作规范指导》;浙江省体育教研员余立峰老师关于《浙江省中学体育发展动态与阳光体育深度推进策略》、《如何上一节精彩的体育课》，骆爱香特级教师《中学体育课有效教学课堂》等专家的精彩讲座。

专家们兢兢业业、严谨治学的敬业精神令我钦佩;他们热情开明、平易近人的态度让我倍感亲和;幽默的语言深深吸引着我。这些讲座，或深刻、或睿智、或沉稳、或思辨，无不滋润着我的心田。同时，专家们还以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，不仅让我了解到了前沿的体育教育教学改革动态，而且还接受了先进的体育教学理念的洗礼，让我进一步从理论的层面上来解释自己在今后体育教育教学中碰到的实际问题。

二、观摩教学展示，引领教学实践。

培训活动中，有幸地欣赏了衢二中陈芳老师执教的校本课《民族传统体育项目》、衢一中姜颖老师执教的《球类教学》。这些老师独具特色的教学风格，在展示中充分体现了体育新课程的教学理念，展示或由浅入深，层层深入，注重引导学生从个人的生活经验出发进行思考;或结构清晰、语言生动，自然朴实的教学风格给我留下了深刻的印象;或体现师生互动和生生互动，让更多的学生参与体验让人难忘;或注重学生的自主讨论或参与设计，让每一个学生都能体验到成功的快乐;或直入主题，直接引导学生开展探究活动。在这些老师的身上我都能感受到他们对学生的细心关注，对体育这门课程的热爱，对体育新课标的深刻领悟，对体育教材的认真钻研，对体育课堂教学的熟练驾驭，这些都引起我的深刻反思。

三、心怀感恩之情，激励自身成长。

虽然培训是短暂的，但收获是丰富的。通过培训，让我能站在一个崭新的平台上领悟当前体育课程教学改革，让我进一步明确了自己今后体育教学工作的方向。这一次培训活动结束后，我将继续不断地收集体育教育教学信息，学习先进的体育教育理论，增长体育专业知识。感谢培训班给我提供一个学习的平台，来提高自身的教育理论水平和教学实践能力，我将会铭记这段与老师和同学们一起培训的日子。今天还有同事问我，在这次培训班中我学到了什么?我很自豪的对他们说，我不仅学到了在培训中该学到了知识，而且我学到了他们无法学到的知识————那就是我们在座的老师和同学们丰富和宝贵的教学经验，所以我感到非常地自豪和幸福。“三人行必有我师焉”，非常感谢陪我一路前行的老师和同学们，你们将是我今后人生中的良师益友，我将以你们为榜样，时刻铭记老师的教导和同学的帮助，并以此来激励自己今后在体育教育教学工作中展示自己的才能!

**体育教师培训心得体会篇七**

1、教师学历全部达标，达标率百分百。

2、目前学校中体育教师任务比较多且重，他们不但进行体育教学，还在学校中充当教练员、器材管理员等。

3、教师队伍老化，二分之一为近50岁的老教师，教师的教学基本功亟待加强。根据这一特点，我校将对体育教师进行培训，使之在师德、专业知识、教科研能力等方面有较大提高，逐步造就一支符合时代要求的教师队伍。

1、师德目标：具有良好的师德修养，热爱教师工作，有强烈的事业心和责任感。

2、教学水平目标：能胜任体育教学工作，并具备一定的创新意识和创新能力，敢于突破常规，形成和发展自己的教学风格。

3、体育目标：掌握体育知识的基本能力，具有一定的教研开发能力。

4、、教育科研目标：掌握一定的现代教学方法和现代教育技术，具有一定的、教学能力、科研能力和撰写论文能力，将体育融入学科教学中。

1、现代教育理论学习和实践：国家、省市关于体育教育的文件，研究性学习，体育学科的教学法。

2、体育学科知识：计算机的硬件维护和软件的使用，网络的基本知识与实践，数据结构与程序设计等。

3、教育科学研究：教学论文的写作。

全校体育教师。

1、采用以任务驱动方式进行；即以任务为中心，要求每位教师积极完成各项任务，通过完成任务加以反思，提高自身素质。

2、理论学习。

3、交流研讨。组织教师进行交流研讨，及时总结，推广成功的经验。

4、观摩研讨。以课堂实践为基点，采用观摩研讨的形式，着力解决课堂教学中的问题。第一阶段，理论学习，学习体育大纲与研究性学习文件等。

**体育教师培训心得体会篇八**

新课程改革如同春风一般，带着清新的气息吹进了我们的课堂，洋溢着人文气息的新理论更是涤荡着我们的心怀。而这次的体育培训也为我今后的体育教学的质量起着举足轻重的指导作用。下面，我就这次省级体育培训，向同行们说说我真实的心得体会。

首先我认为这次培训在占峰老师的带领下开展得非常顺利、非常成功。这次培训，我们改变了以往的教研员单纯的讲，老师们记，这种单调而又枯燥的形式，而采用了针对大家的某一个问题或者是教学当中遇到的困惑，展开交流、研讨，再加以解说，真正做到了学为所教。通过这样一种形式，我们不仅把自己在教学当中遇到的困难呈现给大家，而且在专家的理论基础上，运用大家的智慧解决了实际教学中的问题。

新一轮课改的新理论，使我们的思想、灵魂与行为仿佛正经历着一场质的蜕变。以前，我们曾经在体育教学观摩活动中把视点聚焦在执教教师的举手投足间，而对众多的学生却视而不见;曾经由衷的为一些名师在“借班上课”中展示出的娴熟的教学技巧而送上热烈的掌声，并激励自己向着这一方向努力;曾经把教学当作是一把筛子，留下那些“精英”，而将其余的无情的“淘汰出局”。这一切的一切，曾经习以为常，曾经认为非常正确，曾经几年甚至几十年一直在做着，然而有一天，新的理念告诉你这一切背离了教学的本质，你难道仅仅是一种吃惊吗?你难道不感到一种深深的痛苦和不安吗?面对着新课改我心中由一连串的疑问：“难道说，教学就是所谓的优秀教师展示其授业技巧的一种表演活动吗?衡量教学优劣的尺度，难道就可以离开学生主体活动?”对种种疑问，我难以释怀，惟有一次次提醒自己，究竟有多少需要重新审视，也为此心痛心痛不已。而这次培训，仿佛是一贴清醒剂，它让你感受到新课改不是下一场毛毛雨。在此次培训中，让我真正感受到新课改带来的强烈震撼，这种震撼仿佛劈浪巨轮推动新课改的前进步伐。

心痛是暂时的，那也正是它在孕育新思想、新理念、新实践的过程中的必然结果，因而它也必将在新一轮的课改深入进行中被逐步克服。而快乐才是真正的永恒。快乐源于在课改中的种种新体验。通过培训，使我发现，教学也可以是一种“沟通”、是一种“合作”、是一种“交流”、是一种“分享”。惟此，我们才能与学生零距离，才能在其乐融融中真实地感受到生命的多姿多彩，才能发现到其实每个学生都有闪光之处，从而为他们的成功及时的助一臂之力。沟通着、合作着、交流着、分享着，是一种快乐。而学生学习方式的转变，也必然会促进学生的学习兴趣。教师职业也不再是传统意义上的泪始干的充满献身精神的蜡烛，而是寄语教师在新课改中与学生同成长。特别是在课改中，完成一个教书匠到一个研究者的转型。体验做一个研究者，把原来平凡的教学当作是一向研究，难道不令人快乐吗?为了每位学生的发展，怀着这样一种神圣而光荣的使命，用自己的实践去理解课改理念，快乐与课改同在，与我的成长同行。

虽然这次培训学习的时间是短暂的;虽然我的身体也感到很累，但是通过培训学习充实了我的大脑。通过学习，我收获了很多平时很难了解到的体育教学经验和方式方法，通过学习让我更深的认识了体育健康课程标准的意义与体育课的乐趣，也让对教好新教材充满信心。我会在今后的`工作中，不断学习，“让学生同我在一起，在体育的快乐中求得丰富的知识，在体育的快乐中拥有健康的身体”。

**体育教师培训心得体会篇九**

我参加了小学体育学习培训。在培训学习期间，我集中并认真系统地学习了国家体育与健康新课程标准。随着改革开放的发展，人们的教育观念也发生了变化，体育与健康课程正从育体向育体与育人有机结合的方向转变，新课程标准颁布以来，作为一名新时期的小学体育教师，我们一直在积极摸索、思考，自己应定位在一个什么样的角色，怎样让学生学得更加快乐，一直是体育教学工作中的一个聚焦话题，通过对《体育新课标》的认真学习和积极实施，颇有些感悟与收获。

通过这次培训我们对体育又有了新的熟悉，对体育教学又有了新的思考。体育不是简单的技能教学，更不是健康知识的说教。而应该是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练、主动地思考。我们只有多反思、多总结，不断探索新的科学的教学方法和手段，通过学习不断进步自身的素质以适应社会对体育教师的要求。

通过学习重新认识了“健康第一”的指导思想的深刻内涵，通过老师的举例，对新课程理念下的课堂教学的方法与组织，有了重新的认识和理解。在看、听、讨论中，使过去的体育课非常的单一，课堂上教师就是全权代表，教什么，学什么，学生没有主动权，学生与教师之间是很被动的。我们和老师一起学习和研讨，我们深刻认识到，只有我们体育教师的观念转变，把适应新的课程方法和理念应用到我们的教学中，才能使我们的学生在体育课堂中快乐学习，健康成长。达到我们的追去的“让学生在乐中求学，在学中取乐”。

在学习中我学到了很多新理念、新观念、新思路，特别是“以学生发展为中心”、传统的体育与新体育与健康课程标准的对比，从课程的内容、目标、设计到体育课实际中实施都是在围绕着“以学生发展为中心”的。体育与健康课程是以增进学生健康为主要目的，以身体练习为主要手段的课程。新课程标准贯彻了“健康第一”的指导思想，重视学生的主体地位，关注学生的个体差异与个性培养，把学生的健康意识、交往合作意识作为重点。

对于同一教学目标、教材内容，采用新颖独特的教法，形式多样的教学手段，使一些单调枯燥的教材内容，通过生动活泼的教学形式，使整个教学过程充满快乐、愉快、和谐的情感与气氛，充分照顾到学生的兴趣爱好和满足学生的需要，既让学生喜欢学、乐于学，又让他们知道学习的目的和意义，自觉主动地发展体育能力和个性，增强体力和智力，培养良好的思想道德品质，确保人人皆有所获，充分享受体育的乐趣。

学习的时间是短暂的，虽然身体很累，但留给我的收获却是无穷的，头脑是充实。通过学习，我收获了很多平时很难了解到的经验和教学方法，通过学习让我更深的认识了体育与健康课程标准与体育课的乐趣，也对教好新教材充满信心。我会在今后的工作中，不断学习，为做一名优秀的体育老师而努力。

总之在体育教学中我们应切实从学生的实际出发，为了学生的身心健康发展，设计适合学生身心发展的运动内容，采取有助于学生健康发展的教学方法，提高学生心理健康水平和社会适应能力，培养学生健康的意识。让学生学会学习，掌握学习运动精神的本领，养成不断求知的习惯，形成终身学习必备的素质。

这次培训以课程改革与体育教学为主线，以聚焦课堂、更新知识、提高质量为核心，以专业技能、实践拓教学研究为主体，达到阔视野、创教学、拓技能的目的，实现中学体育教师专业化发展。培训内容分为四个模块：体育教师专业成长、教学技能提高拓展、专题研究小组强化和体育教学。学习都是专家讲授，内容丰富、实用性强，让我在有限的时间里得到了丰富的内容。使我对新时期教育事业看到了新的希望，更为自己从事教育工作感到光荣，充满了信心和热情；使我对学校体育工作的思路有了更清晰的认识，对自身工作的`不足进行了深层次的剖析，把当前学校体育面临的形势与任务看清了，从而深层次地认识到了一名体育教师肩负的重任；使我知道了怎样去进行去实施体育教学改革，认清了改革中可能遇到的困难，从而也对体育教学改革充满了信心；同时，使我了解了我们生存的环境，深刻理解了体育与健康的性质，全面领会了体育与健康课程的基本理念，懂得了在体育教学中需要处理好的几个关系（健身性与教育性的关系、锻炼身体和学习技能的关系、教师主导作用与学生主体地位的关系、激发运动兴趣和刻苦锻炼精神的关系），同时，对学校体育资源的开发利用有了新的认识，激起了我课程资源的开发兴趣，懂得了集中开发方法，知道了开发体育课程内容资源的基本要求，明白了学校体育发展的两种理论（木桶理论、橡皮泥理论）。真正启迪了思维，使我深深懂得了一个人“不能选择工作，却可以选择态度”，从而充实了理论，修炼了态度，为以后的教学打下了良好的基础。

通过河大院长杨军教授《关于学校体育教师能力素质的提高》的讲座，使我看到了差距，明白了作为一名体育教师不仅要有教学能力、指导能力，还要有科研能力、管理能力、社会能力、使用工具能力、创造能力和自学能力，才能胜任新时期体育教师这一称号。通过上一任河大体院院长王崇喜教授关于《中学体育科研方法》的说明，使我懂得体育教师不但善于吃苦，更要善于总结，体育科研并非高不可攀。要求我们平时工作中要多动脑、勤思考、多动笔、勤记录，善于抓住思想的火花，从小认识、小方法入手，然后再去尝试大的课题，要把握好选题的原则，选择好选题的方法，依据选题程序来进行一些力所能及的课题研究，为自己的研究素养充实了理论，拓宽了思维。

如果说听讲座、进行讨论的侧重点主要定位在理念、态度、方法层面的话，而一些实践课的学习更是弥补了我体育技术技能的不足。在本次学习中，系统学习了一套武术操，这套武术操《英雄少年》以长拳基本动作和运动风格为基础，汲取了太极拳、少林拳、南拳和健身气功的技术元素、姿势舒展大方，动作刚劲用力，用助于中学生在全面提高身体素质的锻炼过程中，丰富武术技术技法、了解武术文化内涵。这套操音乐伴奏雄壮有力，热情奔放，体现出中学生英姿勃发、锐意进取的精神风貌。另外，我还通过学习基本掌握了健美操大众锻炼标准二级动作几个组合。由于在师专学习时没开健美操，故此内容也成了我的一个“软肋”，自上班至今，从无给学生上过健美操课。通过学习，使我感到健美操也并非高深莫测，在掌握了几个步型与几个手法之后，可自由结合、创编。燃起我以后要学练健美操，要传授健美操的信心。可以说真正弥补了一项教学内容的空白，感到意义重大。

由于培训时间短，加之体育项目繁多，故田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、网球等实践课，每项只用了三学时时间对该运动项目一些主要规则、基本理论和训练方法进行了介绍，并让我们进行了尝试性学练。通过这种“授之以渔”的教学，更是让我拓展了对体育课经常开展项目内涵的认识：如了解了田径场地7cm一宽度线（标枪投掷弧线），重新领悟了跳高、跳远、三级跳远等的训练方法；对体操的几个错误动作有了了解，巩固提高了体操中保护与帮助的位置、方法；对篮球“四角传球”的教法有了新认知；对乒乓球站位、姿势、发球、接球动作有了更深、更清晰的认知；并第一次学练了网球，明显感觉到这项运动并非仅凭视觉所感，并深深体会到了这项运动的魅力所在。

总之，通过实践课的学练，充实了运动技能，填补了知识漏洞，拓展了教学方法，对今后的教学起了很大的指导作用。短短十五天的培训总体感觉意犹未尽，也许是渴望多了解些信息、多丰富些理论，也许是渴望多掌握些技能、多学习些教学、训练、科研方法，但最终目的，都是希望通过此次培训，能让自己在理念、管理及方法、技能层面均有所提升，而此行也基本达到了这一目的。我愿把这次所学奉献于学校，携手几位体育教师努力使学校的体育工作迈上一个新的台阶！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn