# 最新体育培训心得体会 培训心得体会体育(通用10篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-07-04

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。体育培训心得体会篇一体育运动是现代人们生活中不可或缺的一部分。无论是为了强身健体，还是为了...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

**体育培训心得体会篇一**

体育运动是现代人们生活中不可或缺的一部分。无论是为了强身健体，还是为了寻找快乐，健康的体育活动都是不可否认的重要性。而最近一次参加的体育培训也让我意识到，只有多锻炼，才能够不断提高体质，更好地应对生活中的各种挑战。

第二段：培训介绍。

这次的体育培训持续了两个星期，每天早上八点半到十二点，主要内容包括有氧运动，游泳，篮球，羽毛球等多项训练。在这里，我们不仅可以锻炼身体，更能提升自己的意志力和专注力。而培训让我感受最深的便是多元化的训练方式，每天的训练项目都不重复，让我挑战了自己的极限。同时，训练也得到了一对一的教练指导，使我更快地理解和掌握了体育知识和技巧。

第三段：体育带来的体验。

通过此次培训，我深深体验到了运动对身体的影响。之前，我常常感到疲惫和无精打采，但是经过每一天的锻炼，我不仅身体健康了许多，更重要的是精神更加饱满。无论是游泳还是跑步，每次的运动都能让我放松身心，减轻压力。此外，训练也加强了我和教练，同时还认识到了许多志同道合的朋友。可以说，此次培训在我心中留下了一段美好而难忘的回忆。

第四段：体育教学对未来的影响。

体育教育是一项长期而重要的事业。仔细想想，我们的健康从何而来？从每天坚持运动的习惯中来。只有自己懂得关心自己的身体，才能更好地去面对外界环境带来的压力和挑战。此外，大量学术研究证明，适量的体育锻炼对于防治一系列身体疾病都有巨大帮助。而此次的体育培训，不仅让我意识到了自己的身体状况，更让我更珍惜时间，养成良好的锻炼习惯，迎接未来的挑战。

第五段：结语。

身体健康，才是人类一切事业的基石。体育这个简单而又普及的领域一直在默默地发挥着它的作用。而我们，更需要去认真反思体育与自己的关系，从每天的小小的举动中开始为我们单纯而却又如此重要的健康，负责和努力。最后，我相信在丰富多彩的体育人生中，我们每一个人都可以找到属于自己独一无二的身体发展之路。

**体育培训心得体会篇二**

本次培训给我许多思考，深刻的体会到自己有很多东西要去学习。怎样成为一个受欢迎的体育老师呢?怎样才能在教学过程中给学生营造一个良好的氛围，建立平等、民主、信任的新型师生关系?怎样才能……?我认为要解决的问题还很多，还需要自己不断的积累，不断的去学习。

首先，教育学生，从爱出发。平等的爱，理解的爱，尊重的爱，信任的爱，这些都是老师爱的真谛。不论在生活上，还是在学习上，都要给予学生必要的关心和帮助。只要有了问题时及时处理，处理的方法得当，注意和学生沟通，学生就会信任你，喜欢你。爱学生，还表现在老师对学生的尊重和信任，以及对学生的严格要求，又要注意对学生的个体差异，区别对待。对成绩比较差的学生，我们老师要采用不同的教育方法，因材施教。师爱要全面、公平。

其次，在教学中，田径教学是我们每个教师最为头痛的，有些项目在教学中没有一点趣味性，但通过学习让我重新认识了田径、重新认识了田径教学。杨教授教授采用实例、用肢体语言、讲解示范形象生动的从教学目标的制定、教案的写法、组织教法等多方面进行了阐述，让我明白“制定教学目标是一个技能，好的目标可以引导你，目标制定的不好会套住你”。通过这次培训，对于我来说是一次难忘的充电机会。步入新的世纪，面对初见端倪的知识经济，如何实施素质教育，如何进一步提高教学及管理水平，提高教学科研能力，是摆在我们每个人面前最现实的问题。这次国家给我们提供了这个再学习、再提高的机会，让我们能聚集在一起相互交流，共同学习，取长补短，共同提高。

我们不仅学到了丰富的知识，进一步提高了业务素质。我们坚信通过本次培训对我们的教育和帮助，以及通过自身的勤奋努力，相信我们会成为新世纪基础教育战线上的精兵强将。更加至力于自己钟爱的教育事业中，更加投身于教学工作中。我要在今后的工作中不断学习业务知识，提高自身的教学素养，研究现代教育教学理论，使学生从心底里认定[要我学到我要学]美国教育家吉诺特多年的教学结论;教学的成功与失败，我是决定的因素，我个人采用的方法和每天的情绪是影响学生学习气氛和情境的主因。身为教师，我具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨，我可以是创造痛苦的工具，也可以是启发灵感的媒介，我能让学生翻脸，也能使他们开心，能伤人也能救人。可见我们教师驾驶着很大的使命。这次培训内容丰富，实用性强，为我们搭建了一个很好的学习提高的平台。培训中专家们以鲜活的案例、丰富的知识及精湛的理论阐述，给了我们强烈的感染和深刻的理论引领，在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大。

**体育培训心得体会篇三**

随着社会的发展，人们的生活水平不断提高，对于健康和体育的要求也越来越高。体育教育培训作为一种有效的方式，受到了广大人们的追捧。在参加体育教育培训课程的过程中，我深切感受到了体育的魅力和其对身心健康的重要性。以下是我对于体育教育培训的一些心得体会。

首先，体育教育培训课程在锻炼身体的同时，也注重培养学生的综合素养。在体育课程中，我不仅学会了基本的体育技能，还通过各种集体活动学到了合作与团队精神。在各种比赛和运动中，我深切感受到了互相配合和协调的重要性。这不仅帮助我提高了体育水平，还培养了我的领导能力和团队合作精神。而这些能力对于我的未来发展将起到至关重要的作用。

其次，体育教育培训课程对于培养自律和坚持不懈的品质也有着积极的影响。在体育训练中，我发现只有通过不断的努力和坚持，才能取得持续进步。体育教育培训注重培养学生的毅力和决心，帮助我们建立正确的目标并为之努力。通过在体育教育培训中的训练，我变得更加自律和坚持不懈，这对于我的学习和生活中也起到了积极的促进作用。

另外，体育教育培训课程还对于提高身体素质和健康意识有着重要的作用。在体育教育培训的过程中，我接触到了丰富多样的运动项目和训练方式。这些运动项目不仅有助于锻炼身体，还能全面提高身体素质。通过参加体育教育培训，我逐渐养成了良好的生活习惯，比如定期锻炼和均衡饮食。这些健康的生活习惯对于我保持身心健康起到了重要的作用。

此外，体育教育培训课程还帮助我更好地认识自己，并培养了积极向上的人生态度。在体育教育培训的过程中，我发现自己不仅在身体上得到了锻炼，还在心理上得到了提升。通过与教练和同学们的交流和互动，我更加清楚地认识到自己的优点和不足，并且学会了积极面对挑战和困难。这让我更加坚定了自己追求成功和进步的信念，使我在面对困难时更加勇敢和乐观。

最后，体育教育培训课程还帮助我建立了广泛的人际关系和社交网络。在体育教育培训的过程中，我结识了很多志同道合的朋友，并且通过合作和竞争与他们建立了深厚的友谊。这些朋友不仅在体育领域给予了我支持和鼓励，还在学习和生活中给予我帮助。在体育教育培训中，我学会了与不同的人相处和沟通，这对于我的社交能力和拓展人脉关系起到了积极的促进作用。

总之，参加体育教育培训课程是我人生中一段宝贵的经历。通过体育教育培训的锻炼，我不仅在身体和素质上得到了提升，还学到了许多人生的宝贵经验和智慧。体育教育培训不仅是一种锻炼身体的方式，更是一种培养人们综合素质和培养良好生活习惯的有效途径。我希望通过将这些体育教育培训的心得体会应用到我的学习和生活中，能够更好地发展自己，并成为一个健康、积极且富有活力的人。

**体育培训心得体会篇四**

中国自古就有“文以载道”的思想，然而在体育方面，尤其是青少年体育教学方面，我们的成绩不尽如人意。为了改变这一现状，许多学校在体育方面卯足了力气，开设了体育班，为孩子提供了更加全面的体育教育。本人作为体育班的一员，来分享我从中学到的一些心得体会。

一、体育班课程不同于常规课程，内容更加全面丰富，包括有课堂上的理论课，也有户外的实践课。其中，最大的不同就是实践课程。在常规教学中，我们总是看似学到了很多，但实际上一年下来，我们所学的实际知识非常有限。而在体育班，我们每一节实践课都会掌握到更多的技巧，更多的技术要领。这使我深刻认识到理论知识与实践结合的重要性。而且实践中直接感受到技能发展的快感，也更容易加深对体育运动的兴趣。

二、巧妙的组织课程安排，让我有了更多的乐趣。每周不同的教练都会带我们做不同的项目，比如健身操、羽毛球、乒乓球、跑步、游泳等。而且每次上你之前都会有前置准备动作，和课下作业。这些动作与作业都是有针对性的让我们在上课时能够更精通的操作，更加有策略的运动。这一点让我真正感受到了“玩而不乱、运动而不伤”的理念，为我们减少运动伤害的同时，让运动更加效益显著，更加有趣味性。

三、体育班集训的模式也与传统的体育教学截然不同。由于我们有更专业的教练和更多的教学辅助设备，所以我们能够集中的时间，集中的精力，克服一些难度大、技巧复杂的项目。在短期内就能掌握一些基本技术，尤其是有效的运动策略，而且还能与同学间互相切磋和交流，每个人都能有进步的体验。而且集训中的礼仪、程序，以及队伍协作等方面也得到了很大的加强。

四、体育班的培训不仅有利于我们在体育运动上的进步，而且也有利于我们更好的塑造品格、培养意志。在体育班的学习过程中，我们必须时刻保持积极向上的心态，鼓励自己在某些方面超越自我，精益求精。这些都是建立在良好的品格、强大的意志基础上的，这一点也成为我这半年来不可或缺的精神支撑。

五、最后，体育班的素质教育也是我学到的一大亮点。体育教育不仅仅是单纯的讲解技术动作，也要讲解技术运用的背后逻辑，运动对身体的影响，体育精神等方面的内容。这些内容给我们的成长带来了很大的帮助，让我们对于自己的人生发展，以及对于社会的认知都有了更加全面的认识。体育班之于我，是一场美妙的旅程，让我收获了许多独特的经验和思考。我相信，在接下来的人生道路上，这些经历和思考一定会对我的未来人生发展产生积极的影响。

**体育培训心得体会篇五**

回顾这一学期的工作和学习，在学校领导的关心和大力支持下，在各位老师的无私的协助下，我胜利地完成了这一学期的工作目标和任务。回想这学期虽忙碌辛苦，但感觉空虚，而且收获良多。

在教学中利用体育游戏代替千篇一律的准备活动，培养学生的健康心态。在小学体育教学中有相当局部的游戏活动，这些游戏活动能培养学生的创新意识、团队合作、遵纪守法和热爱集体的优良品质。游戏是深受学生喜爱的一种活动，也为教师开展心理健康教育提供了良机。游戏活动竞赛中有局部学生个别性较强，常发生互相埋怨，互相争执的状况，导致受指责的学生发生忍让心理而退出竞赛。这样一来，不只影响教学的正常进行，而且还影响了同学之间的关系。于是我就抓住这一契机，耐心教育学生认识游戏竞赛的意义，正确看待竞赛中的得失，婉转批评有不良倾向的学生。同时还与学生一起分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素。

从各个角度对体育课程内容素材进行加工改制：一是在具体的教材内容上，简化教材的技术结构，渗进一些与教材项目有关又能进行游戏或竞赛的内容，例如蹲踞式跳远踏板起跳，空中技术就应简化；球类教材也可以简化，篮球的“三人制竞赛”等内容，简化了规则，简化了活动形式，教学效果很好；二是根据学生的身心特征，抓住运动中的主要因素简化规则。还可以增加一些趣味性强的项目。总之，在教学内容方面，要突破竞技运动结构的约束，根据学生的实际情况，学校的实际情况，科学地选择教学内容，以满足不同层次、不同水平学生的需要。

改变过去以“教”、“灌”为主的方法体系，注意引导和启发。体育教学要由过去学生“跟着练”转向学生“自主练”，做到以学生为主体，完成从“学会”到“会学”的转变。同时注意教学方法和手段的多样性，充沛调动学生的积极性，不搞简单的“一刀切”和“强制命令”，确保学生在已有的水平上都有提高。只有真正使学生成为教学的主体、学习的主人，才可能使学生成为自身素质发展的主人，才干使学生获得主动的发展。因此，选用教学方法时应重视学生的\'合理要求，提倡学生自我评价和相互评价，并发明条件使学生体验运动乐趣，胜利的满足，引导学生增强体育意识和养成自觉锻炼的良好习惯。

充沛利用体育考核的良性反馈调节学生的积极性，改变在体育考核中一些学生尽管认真学习、刻苦锻炼，却难于获得较好成果而有些学生单凭身体条件的先天优势就可取得优异成果的不合理现象。体育成果考核应从教育评价动身，不但要看学生在体育课上达到的绝对水平成果，更要重视对学生在体育学习中的进步幅度和努力求知程度的评价，让每个学生都能得到切合实际的评价，都能从评价中得到新的目标与新的动机并通过自身的努力都能获得胜利的乐趣。如在广播操“七彩阳光”的考试中，学生自选小组成员，以组为单位进行考试，组内成员可轮流担任领操员。这样可以扬长避短，在团队的鼓励下认真练习，在考试中更有信心，取得优异的成果。学生的体育成果=体质健康规范测试成果+学生考勤成果+体育课表示成果+课外体育锻炼成果。学生优秀率达95%以上，合格率100%。

随着课程的不断深入，体育课越来越受到重视，在本学期里，我承担着五年级的体育教学工作，在教学中，我以提高学生身体素质、发展运动技能技巧、养成科学的锻炼方法为目的，扎实上好每一节体育课，学生在各方面有了较大进步，总结如下。

五年级共有17人，其中男生5人，女生12人。这些孩子非常喜欢体育运动，爱上体育课，但是，由于大部分年龄较小，身高较低，加上以前的基础不太好，力量、技巧都比较差，经过半年的锻炼，随着年龄的增长，他们在各方面有了较大幅度的提高，男生中表现突出的有苏楠、孙权、刘鹏飞，女生表现突出的有郭宁、王娇。

1、正确认识、认真投入体育教学。改变了原来对体育课的狭隘认识，它不仅仅是上级的规定，身体素质是从事其他一切活动的保证，没有良好的体质，什么也干不成，经常参加锻炼，可以调节情绪，使大脑得到休息，培养良好的意志品质；它是学生的成长需要，对文化课的学习有促进作用。在这学期，我按照课表的安排上课，尽量不耽误，遇到下雨不能在室外上课，我就改变训练内容，让学生在宿舍做仰卧起坐，提高体能。

2、合理安排全学期的教学内容。后半学期是夏天，天气酷热，会对体育课带来较大影响，所以我把把运动量较大、以力量体能为主的内容安排在前半学期，把运动量较小、以技能技巧为主方面的内容安排在后半学期；根据场地和教学内容的特点，合理选择运动场所，使体育课少受其他因素的干扰。

3、扎实上好体育课，学生各方面的到提高。在技能技巧方面我安排有滚翻、接力赛、跳山羊、体操。在力量、速度、耐力方面主要安排了仰卧起坐，投掷实心球、垒球，跳绳、短跑、立定跳远、中长跑。

兴趣培养方面安排有游戏，此外，还适当安排体育常识。

三、存在问题：由于学校器材不全、场地不足，有些训练项目无法开展；学生的身体发育有差异，个人先天体质各不相同，使得他们差别较大，今后要更加重视体育课，用科学合理的方法训练，使他们取得更快更大的进步。

**体育培训心得体会篇六**

体育班培训是一种提高体育水平的好方法，而我作为一名热爱体育的学生，在参加了这一培训之后收获颇丰。在体育班里，我结识了很多志同道合的小伙伴，也学到了很多新的知识和技能。下面是我在体育班培训中的心得体会。

参加体育班培训，对于提高学生的身体素质和健康水平，以及塑造健康的心态有着很大的促进作用。作为一名学生，我深刻地认识到了这一点。在体育班里，我们不仅学到了基本的体育知识和技能，还能够学会如何协作、如何与团队互相配合、如何理智地面对比赛失败等，这些对于我们培养健康的心态和生活习惯都是非常有益的。

在体育班培训中，我接受了很多有针对性的训练，例如瑜伽、击剑、乒乓球、篮球等等。这些训练不仅让我提高了相关的技能水平，还让我对体育运动有了更深入的认识和理解。更重要的是，体育班培训还会安排一些讲座和心理辅导，这些都有利于学生塑造健康、积极的心态。

体育班培训不仅让我学到了很多新知识、新技能，还让我在培训中结交了很多志同道合的小伙伴。在这里，我与小伙伴们一起训练比赛，在相互帮助和备战中不断进步。在培训的过程中，我也遇到了很多挑战和困难，如赛场上的失利、技能上的不足等等，但经过培训之后，我已经学会了运用正确的心态面对挑战和困难。

通过这次体育班培训，我收获了很多，成长了不少。体育班培训是一种非常有利于提高学生身体素质、培养健康心态、发展团队协作精神的方式，我相信通过这种方式，我们将会在今后的学习和生活中有更大的发展与进步。我将继续保持对体育运动的热情，在日后的学习和生活中，将这种热情转化为不断进步的动力。

**体育培训心得体会篇七**

7月，我区全体体育教师参加了市教育局师训科组织的为期2天的20\_\_年农场小学体育教师暑期业务培训活动。这次培训主题鲜明，教师专业成长及有效课堂教学。这次体育教师培训给予了我们体育教师强烈的感染和深深的理论引领，一个个教学资源实例、一个个有效教学的内涵，使我们在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标。

本次培训理论讲座内容涵盖多个方面，各位授课老师都是我市的一线体育教师，他们对体育课堂教学、教育科研、学生的课余训练、中学学生体质健康情况上报等方面都有着丰富的经验，他们从自己亲身的经验体会出发，畅谈了他们对小学体育教育教学各个领域的独特见解。通过听他们的报告我深刻认识到，只有我们体育教师的观念转变，把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。

参加培训，虽失去了一些休息时间，但得到更多。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，这对我的体育教学起到了很好的指导作用，在以后的教学实践中也一定会更加进行教学探究，使自己的教学水平更上一层。

首先给我们作报告的是市教研室教研员赵超君教师，他给我们讲的是《实施有效体育教学促进学生健康成长》和《掌握体育教学技能促进学生健康成长》两个方面的内容。通过学习我知道了有效体育教学应是“一全，两效，三维”。也应是要面向全体学生，教学要有效果和效率，要让学生的身体、技能和情意体面发展。体育与健康课程的特性是基础性，实践性，综合性，健身性。健身性是体育与健康课程特有的属性。体育与健康课程要学习的四个方面是运动参与、运动技能、身体健康和心理健康与社会适应。这四个方面是相互联系的整体，其目标主要是通过身体练习实现，这四个方面是不能割裂开来进行教学的。

体育教师只有掌握了教学技能才能进行有效的体育教学，这样才能促进学生健康成长。通过听报告我清楚的认识到体育教师的教学技能与其他教师的教学技能有很多的不同之处。体育教师的常用教学技能主要有组织教学技能、动作演示技能、语言运用技能、活动创编技能、纠正错误技能和测量评价技能等。在讲述体育教育教学技能时，他让我们观看了他在听评课中教师出现的教学技能不足之处的幻灯片，从这些幻灯片中出现的问题，有些是我们非常容易掌握的，但在教学中却出现了问题，也有些是没能引起我们重视的技能，让我们在教学中忽视了。在体育课堂上我们常出现一列失误：讲解过于繁琐、示范位置不当、组织形式欠妥、缺少保护帮助、乱放体育器材等。反思自己的教学，我也出现过这样那样的教学问题，通过学习，我深刻地认识到体育教师的教学技能在教学中是多么的重要，体育教学技能并不是任意一个教师都具备的，体育课并不是谁都能上好的。

教师上完一节课容易，上好一节课就不那么好上了。体育教师也一样，要上好一节体育课体育教师要比其他教师付出的更多，因为体育教师不但要教书育人，还要锻炼学生的身体，促进学生心理健康成长。锻炼学生身体健康是体育教师区别于其他教师的主要标志。那么好的体育课是什么样的。赵老师总结了好的体育课应具备以下五个方面：

1、目标明确具体内容难度适宜。

2、教学方法得当掌握情况良好。

3、运动负荷适宜健身实效突出。

4、身心和谐发展健身育人并重。

5、师生关系和谐学生积极主动。

**体育培训心得体会篇八**

当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，好好地写一份心得体会 ，这样可以记录我们的思想活动。怎样写好心得体会呢？以下小编在这给大家整理了一些体育培训心得体会，希望对大家有帮助！

20\_\_年8月26日—8月29日，我非常有幸参加了\_\_市体育骨干教师培训”。和谐的学习氛围深深吸引着我。在短短四天的学习时间，带给我的却是教育灵魂的触动。通过培训让我更新了自己的教育理念，为我今后教育教学指明了发展方向，注入了成长的活力。回顾这四天的学习生活，收获颇丰，体会颇多。

用几句话来总结：在这短短的四天里，我们“体验大学的校园生活，体验大学的学习氛围，回味着自己的青春梦想，广交朋友、积累财富，分享学习之余的轻松”。在教师专业化高速发展的今天，我和在培训中结识的一些优秀的同行彼此认识交流，分享自己的教学经验，分享自己的教育心得。与其说此次学习是每位教师个人成长的加油站，不如说是我们作为教师职业生涯规划的一个新起点，还将为我们教师学习工作中的丰厚经历添上色彩。

回味这次的培训，我的体会有以下几点：

首先，感谢教育部门在工作时间，为我们创造了宝贵的学习机会。尤其是在安排授课的教师方面，真是精细挑选，用心良苦！为我们授课的教师都是体育学科方面赫赫有名的专家。他们对理论的研究深入浅出，对实践的教学言传身教，他们不仅具有良好的体育素养，而且谈吐不凡，气质儒雅，博学多才。令人敬佩不已，备受感染与熏陶！

本次培训的主讲是由海南省机关幼儿园的文亚霞老师，培训的内容是《体育游戏中口令、手势的合理运用》，在本次培训中，我更加懂得了口令和手势的重要性。

首先，文老师向我们介绍了口哨、口令、手势的重要性以及他们的类型、特点。口令在运用中一定要做到：准确、有节奏、形象等，要是做不到以上的特点，就会失去活动中孩子们参与的积极性。比如，在体育活动，教师要求孩子们快速排队，就会用上口哨和口令及手势了，如果该教师给出的各项指示不准确，没有力度及不够形象，孩子们的积极性就会不高，动作也会变得散漫，这样会直接导致整个体育教学活动的质量不佳。

其次，在学习口哨、口令、手势的理论之后，文老师请了个别老师进行实践，说实话，理论学起来真的很简单，但是在实践活动中，就不见得简单了，几个看似简单的动作，老师们在实践中都觉得很吃力，但尽管如此，大家都没有放弃，继续向文老师请教，文老师为人很有耐心，她手把手，一个一个动作，一个一个手势的教我们，非常感动。

在最后，大家基本都学得有模有样了，当时觉得好有成就感，培训接近尾声时，文老师总结了这样的一句话：我听见了就忘记了，我看见了就记住了，我做了我就理解了。

希望下次的培训也能如此精彩，如此受益匪浅。

我们的培训终于要结束了，既高兴又有点点不舍，这次的培训花费的时间挺长的，天气又热，带着宝宝又不方便，所以希望培训早点结束。但是可以借机在论坛上大家聊聊，互相学习探讨也是很不错的。接下来把这次培训的几个体会跟大家一起探讨。

1.有了论坛，更添学习气氛。

在论坛上大家畅所欲言，彼此相互关心，相互学习，探讨在实际教学中出现的许多问题，很是热闹。而且论坛不限制你的发言长短，爱说的多说几句，不爱说的可以看看就行，就像个茶事，大家坐着聊天，舒适得很。

2.学习内容丰富，受益匪浅。

这次培训通过几个案例，很细致直观地为我们解读了课标的要求，再加上专家的讲座，让我们很系统很全面的学习了义务教育体育与健康标准的各个方面，并我们提出不少切合实际的要求和建议，为我们在实际教学过程给出有力的指导。

3.活到老，学到老，多学习才不断进步。

每次培训都会学到一些小技巧，为那些上课的老师的巧妙构思所佩服。也是多观看，多学习才有新发现，才可以把这些好方法运用在自己的教学中，比如上回去听课，陈老师用哨声直接指挥孩子们集合跟改变队形，以后我也用这个方法来组织学生，效果特别好。所以每一次一点点的改变会让我们的课堂更完美。

4.教师间的互动可以多一些。

本次培训有了论坛，有了qq群，学员间的联系多了起来，课堂也热闹了些，不过还是有点不足，最好是大家统一一个时间同时讨论下同样的问题，这样才能集思广益，得到更好的效果。

5.体育教师的现状，体育课堂的现状仍需改善。

我们不得不正视的问题，是我们仍处于劣势，在论坛上看到很多帖子，都是在抱怨，不被重视，社会价值观，潜意识里仍不重视体育，这样的氛围对我们很不利，我们首先自己要改变思维，自爱自立，努力提升自身素质，上好每一节体育课，做好每一项事情，让人们慢慢改变对体育的认识，自然而然得尊重体育，尊重体育课，尊重体育教师。这样子，我们的课堂才会有真正的超越。当然这并不是一天两天的事情，希望大家都一起努力来改善这种状况。

这是我浅薄的体会，感谢每次的学习都能使我大开眼界，因为我还需要更多的学习，才能成熟。

通过本次寒假研修，培训主题鲜明，目标明确，使我进一步对新课标的精髓和发展动向有了深入理解，促进了我的专业成长，为高效课堂教学补给了养分，一个个教学资源实例、一个个有效教学的内涵，使我在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标。下面我重点谈几点我对“如何做到“既面向全体学生又能遵循不同学生的身心发展特点”这个问题的体会。

第一，从认识事物的角度出发“既面向全体学生“和”遵循不同学生的身心发展特点”是“森林”与“树”的关系，即矛盾的普遍性和特殊性，矛盾的普遍性是指矛盾存在于一切事物的发展过程中，每一事物的发展过程中存在着自始至终的矛盾运动，矛盾的特殊性是指具体事物在其运动中的矛盾及每一矛盾的各个方面都有其特点。任何事物都是普遍性和特殊性的统一。普遍和特殊的区别是相对的，在一定条件下可以相互转化。而体育教师就是制造“条件”者。

第二，如何做到“既面向全体学生又能遵循不同学生的身心发展特点”需要教师在课堂设计中考虑个体差异，适时进行分层教学，尊重学生的个性发展。如何选择教学内容、教学方法、和创新学法并且在课中及时发现学生的差异进行适时调整，就需要我们老师多用心，用心积累；用心发现；用心实践；用心反思。

第三，适合的才是最好的。每个学校的学情不同，方法虽相同，用起来却不同。学校里场地大小、设施器材、学生体质、学生人数等均各有差异，这些都具有针对性和时效性，充分体现了教学方法的创新。将探究式学习、合作学习、自主学习融入到实际的学情中，以学生为中心，针对不同的学生制定不同的要求和学练方法，并且在教学过程中要及时发现学生的不同差异以及教学目标制定的是否符合实际，根据课堂的实际情况及时调整目标，真正做到以学生为中心，以学生的共同发展为初衷，合理的实施课堂教学。

虽然学习的时间不长，但留给我的收获却是无穷的。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，也对本学期的体育课堂充满信心。

冒着炎炎的酷暑，十多天的新课程培训学习宣布告一段落。辛劳伴着收获，感想颇多。通过学习加强了对新课程的认识，益处多多，势在必行。学到了知识，但还有些笼统，仍需继续学习、理解、消化并用于实践。而最主要的收获是对学校体育和体育教师的形象和角色产生前所未有的认识。

以往体育教师在学校里的形象是什么？可有可无，什么人都能代替的“放羊人”；头脑简单，四肢发达；轻松、愉快，无教学压力；小三门，底层人物，福利、职称、优秀往后排；时常还要参加些校内的体力劳动等等。从这次新课程培训的论坛交流上不难看出，多数体育教师的内心充满了自卑和不满，长期处于压抑和抱怨状态。至于造成这种境况的原因无非是以往社会对学校体育的关注度不够，重视程度不够。虽然教育理论已经明确指出学校体育的重要性，并且给出了可行的改革方案，但地方的执行力度是远远不够的。

通过这次学习让我们看到了改变命运的曙光，学校体育改革的圣火已经燃到了我们的身边。我们必须抓住这一学校体育改革浪潮，全体同仁共同努力，甘于付出，把这次学校体育新课程改革作为改变我们体育教师形象的时机。让体育教师成为具有不可代替的，具有高超专业素养的、备受关注的人群。让学校体育也像其他学科那受到社会和领导的关注。

要想改变学校体育和体育教师的形象，我认为在全面贯彻落实新课程改革的前提下，我们体育教师首要做到的是自身在课堂上角色的转变：

1、从讲台上走到学生中间。教师不再以自我为中心，上面讲，下面听，上面做，下面学。而要走到学生中间做活动的参与者、观察者、指导者、评论者、总结者。

3、教师从给学生测验、打分的“考官”变成给学生总结学习和锻炼成果、分析不足的“教练员”。教师不再单一的给学生做定量性质的评价。而是要定性和定量相结合的评价学生的体育成绩和锻炼效果，为学生体育与健康课的不断进步起到推动和鼓励的作用。

4、教师从抱着“教学大纲”给学生灌输动作要领的“书匠”变为给学生带来身心健康、社会适应能力、终身体育意识的朋友。教师不再有现成的教学内容，不再在学生身上做无用功。而是要在有限的课堂上给学生带来终身的益处。

同时我们的学生也要做到角色转变：

1、学生从滥竽充数的“随波逐流者”变为有独立空间的“运动者”。学生不再只是跟着全班同学一起做很多不喜欢的东西。而是可以独立的思考，独立的练习、独立的进步。

2、学生从被动的“接受者”变为主动的“选择者”。学生可以根据自身爱好和条件主动的选择学习内容。

3、学生从“样样通，样样松”转变为能够展示自我特长的“个性者”。学生通过选项学习可以集中的练习某项技术，该项技术水平必然得到快速的提高，有机会展示自我个性和特点。

如能做到以上转变，相信学校体育绝对会蹬上一个新的高度。

体育新课程的实施对我们提出了更高的要求。我们必须全力以赴，抓住契机，接受挑战，不断的学习，不停的摸索，不断的进步，为我们的学校体育事业谱写新的篇章。

**体育培训心得体会篇九**

当我们心中积累了不少感想和见解时，应该马上记录下来，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。一起来学习心得体会是如何写的吧，下面是小编为大家整理的体育培训心得体会，欢迎阅读与收藏。

上学期我针对学生不同的身体素质和思想状况进行了进行了丰富多采的体育活动，采取了不同的训练措施，取得了良好的效果。

1、培养学生的活动兴趣，增强学生的活动意识。兴趣是最好的老师，为了提高学生的身体素质，养成良好的运动习惯，我变换形式开展了不同的游戏，激发了学生参加运动的兴趣，为体育活动的教学打下了基础。

2、通过各种活动对学生进行了爱国教育，培养了的学生的民族荣誉感和为祖国勇于拼搏的精神。

3、通过教师的示范动作进行教学的`同时，还充分运用现代化的教学手段，通过观看录像、听录音，扩大了学生的视野，提高他们学习的兴趣。

4、通过韵律操、游戏和接力等活动，对学生进行了体育运动思想教育，使学生认识到了运动的重要性，对学生进行了体育运动思想教育。在增强学生身体素质的同时，锻炼了学生的心理素质和纪律观念，促进其心理的健康发展。

5、根据不同学生的不同情况因材施教，特别是对基础比较差的学生进行了重点的辅导，对他们的点滴进步和闪光点都给予肯定与鼓励，激发了他们参加运动的积极性。

6、培养了学生的跳跃能力和勇敢品质。训练了学生的注意力和节奏感。

7、锻炼了身体，培养了学生的反映能力、敏捷性，培养了学生的韧性，进一步发展了学生的跳跃能力及协调性。

9、通过一学期的训练，大部分学生激发了活动兴趣，增强学生的活动意识，身体素质有了较大提高，并对学生进行了爱国教育。

(一)不足之处

1、活动兴趣还不是很浓，特别是女同学，存在着懒活动现象。

2、学生的吃苦精神比较差，有些学生怕苦怕累。

3、有一小部分学生还对体育活动认识不足，重智育、轻视体育。

4、与家长联系不够，是的学校体育教育与家庭体育教育脱节，影响了学生身体素质的提高。

5、校活动场地不足，有些活动无法开展。

(二)补救措施

1、培养学生的活动兴趣，组织多种形式丰富多彩增强学生的活动意识。

2、培养学生的吃苦耐劳的基精神与适应环境的能力。

3、加强学校与家庭的沟通，引起家长对体育活动的重视，做到家庭教育与学校教育的协调统一。

4、多开展一些运动比赛活动，及时表扬和鼓励优秀学生，使他们起模范带头作用，鼓励其他学生的活动兴趣。

5、及时肯定差生的点滴进步，鼓励大胆的参加体育活动，提高他们的身体素质。教师参与学生的运动，保持良好的师生关系，培养学生动作的协调能力。

6、定期评比出好学生，给他们光荣花，提高他们参加活动的积极性。

7、经常向他们讲述关于为国争光的体育运动员的故事，提高他们锻炼身体的积极性，

8、培养学生的拼搏精神和爱国情感。

培养学生的活动兴趣，组织多种形式丰富多彩增强学生的活动意识。

认真备课，上课前对所需要的器材做好充分准备，精心上好没一节课，虚心向老教师学习，不断提高学生身体素质的同时提高学生的心理素质，促进他们身心健康的发展。注重学生各种能力的培养和知识应用的灵活性。特别注重活动习惯的培养，以激发学生活动的兴趣，提高他们的体育成绩。

积极与家长联系，做到学校与家庭的沟通，引起家长对体育活动的重视，做到家庭教育与学校教育的协调统一。

**体育培训心得体会篇十**

20xx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，受益匪浅。

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找