# 体育生体育训练的心得体会 体育训练心得体会(大全8篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-11-26

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。体育生体育训练的心得体会篇一不知不觉，进入大学第一个学期的体育课结...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**体育生体育训练的心得体会篇一**

不知不觉，进入大学第一个学期的体育课结束了。大学的体育课与中学的体育课教学方式还是有很大的\'不同的，比如一节课更长的时间、更加简单愉悦的教学环境，尤其是老师强调身体素质锻炼的理念更直接让我深入认识体育课的必要性。最后，我的看法，体育课的有效教学能够是体育教师运用自己的专业素质逐渐培养学生体育运动兴趣，学习运动技能，端正学习态度行为，和表现自我的同时锻炼交往与合作精神意志品质的过程。之所以称过程，我是想表达有效教学也是一个慢慢进步的过程。下面具体谈谈我的感受：

1、第一学期的体育课强调基础体育素质，以长跑、立定跳远、实心球为主，另外增加了长拳的学习，就应说学习项目还是很丰富的。

2、上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自已全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。

3、在教学过程中，必须要充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教学过程要求是师生互动，那里面需要解决两个问题：一是教师包教，教师在教学过程中，超多地向学生传授一些技能、技巧和锻炼方法，而学生缺少主动参与、探究和合作学习。另一个问题是采取“放羊式“教学，教师上课后给学生发放体育器材，让学生自已去玩，这就容易发生安全事故。因为学生的身心发展毕竟还不成熟，尤其对小学生来说。所以，教师在教学过程中必须要深入到学生中去，起到组织、主导作用。

4、教学资料更贴近生活、贴近实际，尤其是小学体育教学。比如在跳跃这节课中，我就采用了模仿青蛙跳为教学资料。因为孩子们都见过青蛙，而且也喜爱青蛙，在这节课中，我用情景式教学法，透过讲述故事、创设情境，结合现实出现的“捕蛙”状况，让学生去讨论研究和处理。学生在这节课中练习了各种跳跃动作，掌握了跳跃动作的技巧的同时也培养了孩子们在情感、合作、环保几方面的意识。

5、场地、器材是体育课教学中的重要辅助手段。教师在教学过程中要选取适宜的运动项目，充分利用、开发现有的场地、器材资源，最大限度地让学生掌握体育知识和锻炼身体。

总之，我认为上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自已全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。在以后的工作中我会将学到的理论运用到实践当中去，真正做到学以致用，提高教学效果。

**体育生体育训练的心得体会篇二**

第一段：引言（200字）。

体育训练是提高身体素质、锻炼意志力和培养团队精神的重要途径。作为一个长期从事体育活动的人，我一直认为训练是通向成功的关键，同时也为我带来了无尽的乐趣和收获。通过长期的锻炼，我深刻体会到了训练体育所带来的心得体会。

第二段：锻炼意志力（300字）。

体育训练的过程不仅仅是为了锻炼身体，更重要的是锻炼意志力。在进行长时间、高强度的锻炼时，经常会遇到疲劳、痛苦和挫折等困难。然而，只有坚持下去，克服困难，才能达到突破自我的目标。这种坚持的过程，不仅培养了我的毅力，也让我在其他方面的生活中更有恒心和韧性。

第三段：提高身体素质（300字）。

体育训练的最大功能就是提高身体素质。通过科学的锻炼方法和系统的训练计划，我逐渐增强了我的身体机能。我能够感受到自己的耐力、力量和灵敏度不断提高，使我在各种体育项目中胜出。同时，通过均衡的饮食和良好的生活习惯，我远离了疾病，拥有了更健康的体魄。

第四段：培养团队精神（300字）。

体育训练中，团队合作是必不可少的。无论是参加集体项目还是团体比赛，都需要与队友们相互配合，共同为同一个目标而努力。通过与队友们的交流和磨合，我逐渐适应了团队合作的意识和方法。我学会了倾听他人的意见，学会了适应他人的节奏，这样才能在团队中发挥最大的作用。团队精神的培养不仅在体育训练中有效，在日常生活和工作中也同样能够体现出来。

第五段：总结（200字）。

通过长期的体育训练，我不仅提高了身体素质，也锻炼了意志力和培养了团队精神。这些心得体会不仅在体育运动中起到了重要的作用，同时也对我的生活产生了积极的影响。我相信，只要坚持锻炼，训练体育一定可以带给每个人更多的收获和快乐。体育训练是一场长期的修行，它不仅能让我们身体更健康，更能培养我们的人格。让我们从现在开始，一起投入到体育训练的行列中吧！

**体育生体育训练的心得体会篇三**

“点燃团队激情，拓展人生梦想”大型拓展活动圆满结束。今日阳光和暴雨交替着，但依然没有阻碍大家对此次活动的积极参与。短短的一天时间里，拓展训练让个人和团队都有了一种全新的认识和思考。挑战自我，度过了汗水加泪水的精彩而难忘的一天。队员们觉得收获非常丰富，既提高了团队的意识，也锻炼了自己的意志。我们一起克服困难、锻炼体魄、相互协作、形成有力的战斗团队。

拓展活动之孤极速60秒，考验的是团队协作，虽然天公不作美，一直淅沥沥的下着小雨，可是队员们依然充满激情。在极速60秒游戏中，粉队以26″12的成绩成功刷新新记录!学员们，你们真棒!极速60秒游戏启示：个人能力有极限，我们在团队任务面前也无可奈何;一个团队精英过多时，当个人英雄主义战胜团队合作精神，领导者无论强势智慧威望英明都都在瞬间被忽视，他们只能满怀雄心的看着团队一个接一个的飞蛾投火。

信任背摔，摔下去的是个人，抬起的团队的信任!信任背摔我做的非常的完美，是因为我真的很信任大家，自己爬上去，背对高台，双手被绳子捆住，眼睛被眼罩蒙住，有一种上刑场的感觉，瞬间紧张恐惧了，努力放松身体，靠后倒下去，被同事们稳稳地接住，当时的感觉就是我就是要躺在床上。其实，恐惧神马的都不算啥，接的伙伴们最辛苦，尽管他们的手臂被砸青，但还是紧紧保护住队友的安全，心里真的很感动。你的恐惧是来自你的心里。如果信任队友，队友将能分散和吸收你的恐惧，恐惧将不复存在。

最后一个拓展项目，团结的力量是最强大的。最辛苦的是下面拉绳子的孩子们，你们真的很棒!一股很神奇的力量：团结就是力量，所有的队员依靠自己的双手的力量，将绳子牢牢拉住，使得走在绳子上面的队友能如履平地。有的队员就算快支撑不住了，也绝不放弃。是团队意识、信任、坚持使得他们能够顺利完成挑战。拓展训练结束了，但是我们学到的东西将毕生受用。

一天下来跟我的团队一起经历了很多有挑战性的拓展项目，锻炼我们的`自我鼓励意识，克服恐惧，团队协作这些积极向上的正能量。累了一天，我觉得还多有意义的。户外拓展训练既是对体能的一次检测，也是对心理素质的一次考验，团队、协作、认同、归属、感恩等等......让这些词汇去激扬日后的工作吧!

拓展心得：目标要切合实际，一步一脚印。

7月10日，我们公司营销中心全员在总监的带领下到广州笑翻天乐园拓展培训基地展开了一天户外拓展训练。拓展培训增进了团队的凝聚力，增强员工对企业的责任感和荣誉感，取得良好的成效!笑翻天教练还精心策划了一系列团队协作竞技型的游戏，增强团队意识。经过，这次的培训相信大家不仅感情深了，更重要的是彼此都能交流经验，相互学习，相互进步!

第一项是高空断桥，站在八米多高的断桥上，我慢要做的就是来回跨越中间的一米三的横断面，站在高空，距离还是一样，只是呼吸的频率不同了，看来距离，是件很奥妙的事。这次我们需要突破心理极限，其实就这么一睁眼，一闭眼，就越过去了。雨下过，又晴了，花，含苞过，盛开过，灿烂过。一点点的遗憾也快乐，我们并肩过，害怕过，克服过，断桥上突破心理极限的我们好沉默。云，曾飘过，未留过，阴霾过，一丝丝的快乐变回忆，我们放弃过，挣扎过，彷徨过，这段路感谢有你们陪我。

第二项是攀岩，教练说一次攀岩胜过十次瑜伽。感悟人生中有些事，明知是错的，也要去坚持，因为不甘心;有些人，明知是爱的，也要去放弃，因为没结局;有时候，明知没路了，却还在前行，因为习惯了。生活在于经历，而不在于结果;快乐在于感悟，而不在于抱怨。但有时以为只要有勇气了，就不会放弃了。可是很多时候，坚持，会遇到无尽的彷徨和无奈，坚持的敏感导致了更深的彷徨。就好像一个人为了绝美的风景向更高的山中走去。她到了悬崖边，悬崖下的风景更加吸引她，于是她跳了下去。以为勇气可以填满人生的遗憾，然而制造更多遗憾的，偏偏是勇气。拓展之后可以给未来讲述这青春的故事。

这一天我体悟世上最美的微笑，莫过于从落水的池塘中挣脱出来的那个微笑。感谢教练，深深地抱歉，你的手机因为着急援救我的落水就这样杯具的报废了。真诚地谢谢教练，虽说那时全身都是水渍，不小心风飘进来，手臂上还会有些些凉意，但心里是那暖暖的味道。感悟谴情伤，故人何在，烟水茫茫。看来新的七月，新的生活开始。觉得很高兴，不为何。似乎六月的结束底线有限，心中默默评分，或许从来也都是这样的人，知道可为不可为，可说不可说。默默的在心上划拨一道又道。之后还玩了穿越防火线、背摔、解手拷等。

这天的拓展培训虽然很累，但是我学到了很多东西，我高兴，今天晚上做的三个小时的感恩测试，所有人都哭了，有回忆有经历有感动，也算是对情绪的一种渲泄吧，感恩父母，珍惜身边人吧!看我把小眼都哭肿了，不要说难看有那么一刻自己会深深地发现户外拓展培训也是一次心灵的洗涤!克服恐惧的最好办法就是行动，目标要切合实际，一步一脚印!

拓展心得：团结拓展力量大，集体智慧显魅力。

在笑翻天乐园的一天的拓展训练中，我们做了很多的游戏，比如同甘共苦、同心杆等等，所有的项目都特别难，但是我们团队都坚持完成了，这些项目的用意就是考验我们每个队员之间是否有团队意识，合作精神。要成功完成训练项目，需要每一个人的努力和合作。而且必须目标一致，互相信任、团结协作。

在训练中，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策，都在为完成一致的目标而努力，大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作，接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能盲目冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，严格的纪律，这次的所有训练项目就无法完成。

如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就是难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。这次训练的全过程中，所有的队员都为完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求，注重了细节，一丝不苟、自动自发、才顺利地完成了任务。总结培训的经验教训，也是进一步推动团队全力以赴做好各项工作的动力。

给我震撼最大的项目是领袖风采，领袖，究竟什么是领袖?可能很多时候我们只看到他们的风采，看到他们人前的威严，可很少有人能看到他们背后的心酸痛苦。两个小组各自站成一排，报数，用时最长一组组长得做俯卧撑，十个二十三十慢慢加上去。

最开始当我们获胜，但是因为有人说话，所以我和我们的姬队长一起被罚了10俯卧撑。我没有怪我的队员，在那一刻大家激动的心情我能理解，第二次受罚，是我们的队员报错数，我们要做40个，我听到是真的鼻子酸酸的，但是强忍着不能让我的队员看出来，因为我是在为他们放错的错受罚，我只是皮肉的苦，他们却是内心的痛，做完了起来我还是哭了，当老师说，这是你的错你要跟你的队员一一握手跟他们说对不起时，我心里充满了委屈，因为我真的做的很好了，是我应该做的我都做了，为什么还要惩罚我，带着不满的情绪下去跟我的每个队员握手说对不起时，他们紧紧的握住我说不是你的错，加油，手握的更紧，同时他们的手也在颤抖时，我真正明白了老师的用意，心里的委屈在那一刻化成了一种勇气，一种信念。

但我们再次失误，有队员再次报错数时，我完全没有委屈，没有抱怨，我只想不管老师怎么罚我，我都接受，因为这次我知道他们是因为紧张，因为怕在让我受罚，当我再听到老师说做90个俯卧撑时，我不再像第二次那样委屈的听见就想哭了，我想我今晚怎么样都要坚持做完，在心里默默的为自己加油鼓劲。在那一刻，我认识到这个就是领袖，他可能很风光，他可以指挥着你向前向后，可出了问题受罚的是他,只能是他，别人无法替代，别人无法代他受罚，因为，他是领袖!最后一个是领袖风采，经历了这麼多的活动深深体验到了团结力量大，集体智慧的魅力!

**体育生体育训练的心得体会篇四**

体育生是指那些为了追求卓越体育表现而接受专业训练的学生。他们投入大量时间和精力在体育训练上，以提高自己的身体素质和技术水平。在这个过程中，体育生经历了许多挑战和困难，但也获得了很多宝贵的经验和体会。本文将通过五段式的连贯文章，探讨训练心得体会体育生的主题。

第一段：引入。

作为体育生，我深知训练的艰辛和付出的努力。经历了无数次的训练和比赛，我获得了许多宝贵的心得和体会。这些体验不仅对我个人的成长有着重要的意义，也可以启发其他体育生更好地面对挑战和困难。

第二段：坚持与毅力。

在训练的过程中，坚持和毅力是最重要的品质之一。当我们面对繁重的训练计划和身体上的疲劳时，很容易感到疲惫和想要放弃。然而，正是通过持之以恒的努力和坚持不懈的训练，我才能够不断提升自己的技能和水平。我逐渐明白了，只有在面对困难时保持毅力，我们才能在比赛中取得优异的成绩。

第三段：团队合作与沟通。

作为一支体育队伍的一员，团队合作和沟通是至关重要的。在训练中，我们需要与队友紧密配合和相互支持。合理的沟通和合作有助于团队的默契配合，使训练效果更佳。我从团队合作中学到了宽容和理解，意识到一个人的力量有限，只有凝聚集体的力量，我们才能够获得更好的结果。

第四段：自我管理与时间管理。

体育生需要高度的自我管理和时间管理能力。为了更好地完成训练计划，我们必须规划好自己的时间，合理安排训练、学习和休息的时间。我发现，良好的时间管理不仅能提高效率，还能减轻压力和疲劳。通过训练的过程，我学到了如何更好地管理自己的时间，使之充实有效。

第五段：拥抱挑战与迎接失败。

训练中不可避免地会遇到各种挑战和失败。然而，我意识到挑战和失败是成长的机会。只有正视困难，勇敢面对失败，才能推动自己不断进步。体育生在遭遇挫折时需要调整心态，及时总结经验教训，找到问题的解决办法。通过反思挑战和失败，我成为了一个更坚强和成熟的人。

结论：

作为一名体育生，我在训练的过程中收获颇丰。坚持与毅力、团队合作与沟通、自我管理与时间管理以及拥抱挑战与迎接失败，这些体验和心得使我受益匪浅。我相信，这些经验和体会不仅适用于体育生，也同样可以引导其他人在他们追求卓越的道路上取得成功。

**体育生体育训练的心得体会篇五**

体育训练正是学生展示鲜活个性，迅速获取成就感的大好舞台。体育训练有哪些。

通过体育课程的培训，我对体育新的课程标准有了更深刻的理解和认识。

首先，体育健康新课程的基本理念。

(1)、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

新课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生保舰环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”思想落到实处，使学生健康成长。

(2)、激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识。

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新，都应十分关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中，重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

(3)、以学生发展为中心，重视学生的主体地位。

新课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进学生全面发展。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

(4)、关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

新课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，根据这种差异性确定学习目标和评价方法，并提出相应的教学建议，从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标，是每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

其次，体育健康新课程标准的设计思路。

(1)、根据课程目标与内容划分学习领域。

新课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身特点以及国际课程发展的趋势，拓宽了课程学习的内容，将课程内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域，并根据领域目标构建课程的内容体系。

(2)、根据学生身心发展的特征划分学习水平。

新课程标准根据学生身心发展的特征，将中小学的学习划分为六级水平。

(3)、根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标。

为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性，学习目标必须是具体的、可观察的。在心理健康的社会适应两个学习领域，要求学生在掌握有关知识、技能的同时，强调学生应在运动实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯，这使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观测的行为特征。这既便于学生学习时自我认识和体验，也便于教师对学生的观察和评价。教师可以通过对学生情感、态度和行为习惯的观察，判断教学活动的成效，从而有效地保证体育与健康课程目标的实现。

(4)、根据三级课程管理的要求加大课程内容的选择性。

教师在制定具体课程实施方案时，可以根据课程的学习目标，从本地、本校实际情况出发，选用适当教学内容和教学方法。学生可以根据学校确定的内容范围，选择一两个项目作为学习内容。

(5)、根据课程发展性要求建立评价体系。

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。新课程标准力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况，强化评价的激励、发展功能而淡化甄别、选拔功能，并根据这样的原则对教学评价提出相应的建议。新课程标准把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围，并让学生参与评价过程，以体现学生学习的主体地位，提高学生的学习兴趣。

体育健康新课程标准突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和-谐地发展。因此，新的体育健康课程标准完全符合国家对教育发展全面实施素质教育的要求。

素质教育的最高境界，就是要让孩子们在快乐中全面成长。体育训练正是学生展示鲜活个性，迅速获取成就感的大好舞台。为此，体育课必须让学生在掌握动作和技能的同时也得到快乐。

然而，学习的快乐也有层次之分。学生对体育训练相对宽松的组织和对体育活动本身的原发性快乐是较低层次的;而对体育训练形成自觉习惯，主动通过锻炼身体来寻求快乐是较高层次的;只有为促进身心健康，通过意志努力，全面增强体质去从事各种锻炼，甚至形成了以苦为乐的信念，才是体育的最高层次的快乐。因此，体育教师在教学中有一个重要的任务，就是要让学生的快乐不断“晋级”。这就要求教师必须把握好教学双边关系中“导”的作用，在导德、导思、导法、导向之时，不忘了导趣。例如有的同学在体育活动中兴趣单一，发展不够全面，致使体育教师就要向学生展示各种体育运动项目的魅力，启发、吸引学生，让学生在富有情趣的学习过程中，掌握运动技巧，体会运动的快乐，这样才能更全面有效的训练学生的肌体，增强运动技能的储备，挖掘学生的身心潜能，为终身体育夯实基础。

体育训练的快乐，往往因人而异。例如有的孩子喜欢轻松欢快的肌体游戏，体会着与同伴之间的默契配合，斗智斗勇的喜悦;有的学生喜欢竞争激烈的球类比赛，感受着大汗淋漓、精疲力竭之后的欢畅;有的喜欢在个人项目中一显身手，有的则情愿做热心的观众摇旗呐喊，或者甘心鞍前马后地服务。因此，体育训练应尊重学生的个性特征，让学生有一定的时间支配权，项目选择权，以利于培养学生的个性，实现自我。事实上，教师不可能保证每一个学生对教学内容都感兴趣，这时，教师切忌过多地使用行政命令，让学生的言行“强行入轨”，而应开动脑筋，寻求教学的契机，兴趣的突破口。体育教学之快乐，应该是双向的。在让学生快乐学习的过程中，教师也应是快乐的、轻松的，这样的课堂教学，才能使师生关系和谐融洽，师生情去相互感染，使教学气氛热烈而又理智。如果教师的课上得很累，很死板，那么，这样的训练绝不能算是好的训练。须知，在给学生“松绑”之际，便是自己的教育思想得到自由快乐之时。

新课程如同一股春风，带着久违的清新吹进了课堂，洋溢着人文气息的新理论更是涤荡着我们的心怀。11月20日,我来到成都体育学院参加了四川省小学体育教师的培训。

首先，李老师对课程改革做了回顾，对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。面对社会的发展，我们体育课堂教学改革与创新必须遵循体育教学的规律，坚持\"健康第一\"的指导思想，然后，对教材编写的指导思想、教学内容的构建以及编写依据、体育教学方法与体育教学行为的区别、评价体系的变化等方面做了详尽的讲解。

其次，李教授重点讲解了，当前体育教学方法改革的问题分析和当前体育教学方法带来的利与弊等。重点证讲解了体育教学方法的运用，并结合教学实际，在新课改下的体育课教学方法，学生学法.怎样评课等，教师素质的提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了更大的帮助。

再次，由学院的教研员肖教授，讲解了关于体育课的教学反思的写法，并要求教师们动手写一写，举例说明了课改的关键是什么，教师角色转变和要提高自身的素质，重点讲解了，怎样提高体育教师的教科研水平，在科研研究方面还存在着很多不足，如本质的东西，论文的抄袭性，要有自已的独立风格，个性，和实效性。

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。

生日祝福。

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\"。

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，为做一名优秀的小学体育老师而努力。

我们非常有幸参加四川省农村小学体育骨干教师的培训，非常感谢领导能给我们这次难得的学习机会，也很感激杭州师范大学给我们提供一个学习的平台，帮助我们提高教师的教育教学能力和教学理论知识水平。

作为工作在一线的农村小学体育教师，参加培训的机会少之又少。我们每一位学员都非常珍惜这次培训机会，希望通过这次培训能在教学能力、理论水平上上一个新台阶。在培训中我聆听了众多教育专家、教授的精彩讲座，在这些讲座中不仅让我们了解了前沿的教育教学改革的动态，而且也理解了一些新的教育教学理念。我经常在专家们讲授的一些教育教学的实例中产生一些共鸣，从而让自己能从理论的高度来解释自己在教学中的一些现象。

。

**体育生体育训练的心得体会篇六**

炎热的夏季刚刚告别我们，秋季又抢先来到我们的面前。秋季是一个旅游高峰的季节，在这个美好的季节里我们当然也不会错过了，每年的这个时候我们公司都会举行一次拓展训练，让我们亲身去挑战自己、突破自己。也许你们觉得户外拓展训练可以突破自我这个理论很可笑，也对此也有深深怀疑的心理。刚刚开始的我们也是如此，但是从拓展训练回来之后，我们就明白什么是拓展—拓展就是让自己不断地尝试挑战自己，尽全力去突破自己。

2日公司组织我们全体员工一起广州笑翻天乐园参加拓展训练。在园内我们可以看到有许多的团队在培训师的指导下进行拓展训练，看到一些项目我们顿时感觉这些训练好像也没有什么难度。很快我们也开始了拓展训练，我们的第一个项目就是“高空抓杠”。培训师刚刚说完话，一个大胆的男生很快就爬上铁杆，在他身上系着安全绳，然后慢慢地向前走了过去。要抓的杠高过伸手高度，所以他必须跳起一定高度才能抓住那条杠。我们在下面看着他慢慢地走向目标“杠”，他越是靠近腿就抖得利害。就在他快到的时候他选择了放弃，恐惧将他打败了。他下来之后脸色苍白，可想而知当时他心理承受的压力有多大。看到这种情况，所有的人都不敢去尝试。培训师这时候站了出来，说一句话“王侯将相宁有种乎”。我们都明白培训师是激发我们，但是我们都不敢轻易去尝试。

十分钟过去了，还是没有人敢去尝试。旁边的培训师一副胸有成竹的样子，也不在对我们说什么，一双眼睛望着远方。慢慢地我们的团队开始了骚动，所有的人都集聚在一起互相讨论了起来，希望挑选出一个人去挑战拓展项目，经过一番讨论我被选中了。我慢慢地爬上了高台，往下看一下心里顿时打了一个寒颤，放弃的想法顿时跳了出来。只见下面的同事鼓励声响亮起来，这时候我们信心提高了不少，一股“破釜沉舟”的勇气被激发出来。我一步又一步地向前走去，走到了踏板最末端，然后抬头看到了那个高高悬挂“杠”。在这时候我的心理压力已经很大了，并没有足够的信心去完成最后跳跃。看到了下面的同事喊得越来越激烈，在看看头上的杠，自己对自己暗说一句“死就死，走到了这里怎么也要尝试一下”。纵身一跳，手牢牢地抓住了那“杠”，我知道我已经成功了。

在我们生活和工作中也是一样，我们会遇到各种各样的挫折，只要你敢于去尝试，那么就有可能成功!

拓展训练有助于一个人潜能开发。

很多人都知道拓展训练，很多人也参加过拓展训练，很多人也亲身经历许多拓展训练项目，可是了解拓展的人却不多。

什么叫做拓展训练?每一次节假日我都会来到这边采访一些游客，问一个同样问题“你认为拓展训练是什么?”。基本上的游客都把拓展训练当作是一种旅游，目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。这是对拓展的错误的认识。拓展真正目的通过一些高强度的拓展训练去激发一个人潜在的\'能量。通过外界的一些事和物铺助，引导一个人去挑战自己，去突破自己，从而得到进步。

拓展训练一般情况下都是成团队形式展开,目标是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者的提升。拓展训练通过远离喧嚣让人接触一个全新的生活的状态，通过简简单单的拓展训练启迪思想。这种做法的目的是为了给参训者营造一种更加投入参加培训的气氛，更好地激发个人的潜能。

拓展训练是一种体验式的拓展训练，是一种由内至外的自我教育。拓展训练是指通过专业的机构，对现在久居城市的人进行的一种生存训练。通过挑战高难度的拓展训练项目，使其体能上都有所突破。更多的是生存环境模式训练激发一个人的潜能，使之有所进步。锻炼人们的身体，让人在精神上都得到极大的满足。

**体育生体育训练的心得体会篇七**

近年来，随着体育事业的不断发展，越来越多的年轻人选择了体育作为自己的发展方向，成为一名体育生。作为一名体育生，我们每天都要进行艰苦的训练，不仅要面对身体上的挑战，还要面对种种压力和困难。在这个过程中，我们收获了许多宝贵的经验和体会。在下面的文章中，我将分享我作为一名体育生的训练心得。

首先，训练过程中最重要的一点就是坚持。无论是什么项目，都需要长时间的坚持和努力，才能取得好的成绩。在进行重负训练时，往往会感到极度的疲惫和无力，甚至想要放弃。但正是在这个时候，我们要告诉自己要坚持下去，因为只有坚持才能达到目标。在我自己的训练过程中，也曾经历过这样的难关，但是每次想到自己的目标，我都会告诉自己要坚持下去，这样一来，我就能够克服困难，取得好的成绩。

其次，训练过程中要加强意志力。训练往往需要我们付出大量的时间和精力，在这个过程中会经历到各种各样的痛苦和煎熬。而要想在这个过程中保持积极的情绪和精神状态，就需要有强大的意志力。在我自己的经历中，我发现通过逐渐提高自身的意志力水平，我能够在疲劳困扰下保持良好的训练状态。

再次，与他人的合作也是训练过程中十分重要的一点。在团队项目的训练中，团队合作是至关重要的。每个人都要履行自己的职责，同时要和队友紧密配合，共同朝着一个目标努力。在我参加的跳远项目中，和其他队员的默契是非常重要的。我们要互相配合，共同改进，以提高整个团队的实力。我发现只有和队友密切合作，才能更好地完成我们的训练任务。

此外，要保持积极的心态。训练过程中难免会碰到各种各样的挑战和困难，但是要相信自己的能力，保持积极的心态。如果我们抱着消极的心态去面对困难，那么很可能会影响到我们的训练效果。相反，如果我们能够积极地面对困难，通过不断努力去克服困难，最终我们会取得很好的成绩。

最后，通过训练，我们也学会了如何与失败相处。训练过程中，我们可能会遭遇失败和挫折，但是我们不能因此而放弃，而是要从失败中吸取教训，努力提高自己，争取下一次的胜利。在我自己的训练中，我也曾经历了失败的挫折，但是我从失败中学到了很多，这让我更加坚定了自己的信心和决心。

综上所述，作为一名体育生，我们在训练过程中需要坚持、加强意志力，并与他人紧密合作。同时要保持积极的心态，以及学会与失败相处。通过这些训练心得，我相信我们会不断提高自己的训练水平，取得更好的成绩。无论是在体育场上还是生活中，这些经验和体会都会对我们有着深远的影响。

**体育生体育训练的心得体会篇八**

在过去，人们非常重视学校中的文化课程，如数学、语文以及历史等等，但是对于体育课程的重视程度却远远不如文化课程。现在，随着人们的意识不断提升，体育素养也成为了人们关注的焦点，而体育素养的训练则成为了人们日常生活中的重要任务。以下是我个人在参加体育素养训练过程中的一些心得和体会。

首先，我想强调的是体育素养训练的重要性。体育素养对于我们维持健康生活起着至关重要的作用，它可以提升我们的体质，增强我们的免疫能力，降低我们患病的风险。而且，体育素养也是我们人际交往中必不可少的一环，它可以使我们更好地融入社会，更好地与他人沟通和交流。而体育素养训练正是为了实现这些目标而存在的，所以我们不能轻视体育素养的训练。

其次，我要谈一谈体育素养训练所带给我的一些好处和收获。通过参加体育素养训练，我逐渐养成了良好的运动习惯和生活习惯。每天坚持锻炼，让我的精神状态和身体状况都得到了极大地改善，我变得更加有活力，更加自信。同时，参加这种训练也让我认识到一些运动和健身的知识和技巧，从而更好地规划我的锻炼计划和方法。此外，参加体育素养训练也使我结交了一些志同道合的朋友，我们一起分享运动的快乐和成长的喜悦，更好地激发了我对运动的热爱和热情。

第三，我想谈谈在体育素养训练中所遇到的一些困难和挑战。在训练过程中，我们可能面临着各种各样的问题，如缺乏时间、缺乏动力、缺乏指导等等，这些问题可能会导致我们的训练计划受到很大的影响。但是，对于这些问题，我们应该采取积极的态度来应对，比如寻找适合自己的训练方式、寻找合适的锻炼时间、寻找专业的指导等等。只要我们肯花时间和努力，就一定能够克服这些困难和挑战。

第四，我想强调的是在训练中应该保持良好的心态和态度。体育素养训练并不是一蹴而就的过程，需要我们付出长时间的努力和坚持。因此，在训练过程中，我们一定要保持坚定和耐心的心态，同时不能因为训练过程中出现的问题而丧失信心和勇气。只有保持积极向上的心态，我们才能持续地追求更高的锻炼目标和更好的训练效果。

最后，我要强调的是体育素养训练注重的是综合素质和全面发展。体育素养训练不仅仅是锻炼身体，更包括了对人类社会文化和健康生活的认知、对团队协作和竞争合作的能力的培养等多方面的发展。在训练中应该注重综合素质的培养和全面能力的发展，只有这样才能真正做到“体育精神”的贯彻。

总之，体育素养训练不仅仅是一种对身体的锻炼，更是一种全方位的能力和素质的培养。只有通过长期的积累和努力，我们才能真正做到身心健康，在面对困难和挑战时始终保持坚定和积极的态度，实现更高层次的锻炼效果和自我提高，为我们未来健康幸福的生活打下坚实的基础。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！