# 体育培训学习心得体会怎么写6篇

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-11-24

*体育新课程标准将学生主动、全面发展置于中心。教学中，在重视教师主导作用的同时，着重体现学生的学习主体地位。这样能激发学生的学习积极性，挖掘其学习潜能，让他们更积极地参与到体育学习中，进而提高体育学习能力，促进学生在体育方面更好地成长和发展。...*

体育新课程标准将学生主动、全面发展置于中心。教学中，在重视教师主导作用的同时，着重体现学生的学习主体地位。这样能激发学生的学习积极性，挖掘其学习潜能，让他们更积极地参与到体育学习中，进而提高体育学习能力，促进学生在体育方面更好地成长和发展。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

教师是人类灵魂的工程师，体育教师则是学生健康体格的塑造者。身体是革命的本钱，健康的体魄是从事一切活动的基础。作为一名刚刚入职的体育教师，难免会有迷茫，对教学不知所措。教育局为我们安排的培训讲座为入职前的我们打了一剂强有力的保障针。此次培训名家云集，培训内容理论与实践相结合，不仅告诉我们教学的理论，更是强调了实践与理论的差距。通过此次培训，不仅让我们在理论上上升了一个高度，更重要的是使我明白了作为一个优秀的体育教师有多么重要。

在我的记忆中，从小学开始的体育课，没有多少印象深刻的教师。因为老师很少会给我们上体育课，不是被语文老师占用，就是被数学老师占用。而那时的我们脑子里对体育课充满了无限期待，好玩爱动是这个年纪学生的特征，由于体育课经常被占领，我们总是得不到内心的满足。除此之外，体育老师大多是由其它学科的教师担任，更谈不上什么专业性了。所以现在的我更是明白当好一名优秀的体育教师是多么重要。新形势下的教育教学改革工作，要求老师必须具备较高的政治素质和业务素质，提高个人的综合素质，不断适应教育教学改革工作的需要。特级教师们的从教经历和对教育的执著追求，给我们年轻教师很大的教育，让我们懂得什么是教育，怎样才能教出优秀的学生，让我们懂得“没有爱就没有教育”这一深刻道理。

相对于中学教师来说，我们小学体育教师的责任应该会更重，最近几年不断的被提及的学生体质下降的问题不时在我的脑海中回荡，一些学校甚至取消了长跑运动，这不得不说是一种悲哀，我们的学生是在温室里成长的花朵，一旦遇到风雨，难道就不能顽强的成长吗?我想这多少与我们体育教师有关，小学体育教师应该从小学生开始抓起，让他们从小养成锻炼身体的好习惯，养成终身体育的意识。这就要求我们小学体育教师在课堂上认真教学，绝对不能放羊式教学，这不仅是对学生的负责，更是对我们自己的负责。听到一位专家说了一句话我觉得特别经典。他说，你觉得现在体育渐渐受重视了和什么有关?其实是与我们体育教师自己有关，他说，有什么样的教师，就会有什么样的课堂，有什么样的课堂就会有什么样的学生，就会有什么样的家长，什么样的校长，什么样的领导等等。这归结到底完全在于我们教师对课堂的态度。

什么样的体育课是一节好的体育课?多年前毛主席写过《体育之研究》，我觉得这是所有体育人都应该好好学习的经典，他说，体育就是要野蛮其体魄，文明其精神。是啊，我们现在的体育课真的能做到野蛮体魄，文明精神吗?真的能达到每节课的运动量吗?古希腊盛极一时，他们的军国体育思想，让他们的民族坚韧不屈，现在日本人的平均身高已经逐年增高，他们已经不再是矮小的倭寇了，我想这与他们的体育思想不无关系。我以为我们的体育课就应该多做一些有强度的运动，并不能每节课都上着“快乐体育”、“阳光体育”，多一些“野蛮体育”。

一位教师的示范作用，可能比上课更重要，我们应该给我们的学生们树立一种阳光、积极、健康的形象。摒弃一些不好的习惯，如抽烟、不注意自身形象的事情等。我现在仍然记得我的初中体育老师，夏天上体育课一直是穿着拖鞋、抽着烟，可能这种记忆很难抹去了。

通过培训，更多的是交流，让我意识到作为一名小学体育教师的光荣与责任， 总结了以下几句话，愿我们体育人共勉：你是什么体育便是什么，你会怎样体育便会怎样，你有智慧体育就有灵性，你有善意，体育就能普度众生!

本学期对体育老师来说是丰收的一个学期，我非常庆幸自己参加了这次龙岗教育局组织的远程培训，学习到各专家给我们的指导和种种经验。这次培训主题鲜明，对体育教师的专业成长及和有效课堂教学，专家举出一个个教学资源实例进行剖析，使我们体育老师感觉这是实在有效的一次学习。

听完讲座，我对课程改革有了初步认识。专家们的对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。让我们更加明确今后的路该怎么走。

1、坚持\"健康第一\"的指导思想。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，弄清楚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细的讲解。

2、多向同行体育教师学习，听他们谈自己在工作岗位上的教学经验体会，谈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。

3、通过学习他人的体育课的教学教学设计，积极参与教研评评课，通过案例，课中老师的引领学生的学练，都给自己上了一堂很好的教育，并使自己的认识有所提高，促使在今后的教学工作中能当好角色转变和要提高自身的`素质。

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。

体育新课标的学习培训就要结束了，感谢龙岗教育局为我们提供这次的学习机会，这个学期可以说是满载而归。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，通过学习让我一体育老师该怎样去践行新课标的理念。

通过近两个月的网络学习，对于在职人员来说，网络教学的到来，为我们提供了新的人生起点。迎来了新的教育方式，让我们随时随地不受地区、时间与空间的限制，更快捷、方便地接受更多的新知识，寻找属于自己的人生目标，实现人生价值。新课程标准颁布以来，作为体育教师，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。通过这段时间的继续教育学习，我从思想上、工作态度上发生了较大转变，改变了以往随意，目的性不强的工作态度，从消极态度转变为积极态度，从而对自身有了很大的提高每天都在听讲座，浏览班里其他老师的作业和心得体会，虽说有点枯燥，但也收获不少，看到专家们给我们意见和建议的时候，心情总是很激动。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。下面我就谈谈这些天我的收获：

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。如：在体育教学中加入合作游戏，这不仅可以培养学生的团队合作意识还可以提升学生的竞争意识，让学生在不知不觉中学会了自觉锻炼的习惯。

在新课程改革实施中，我深切地体会到，体育教师不再是消极地扮演教材执行者的角色，而是一个新课程的设计者。体育教师不应是一个只懂得教人如何运动的教练员，更应该是一个具备现代观念和教育素养，知道如何进行课程建设以及如何运用体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人员。我在实践教学中，让学生自信地想，大胆地说，给他们一片自由的天空，经常进行师生互动，通过让学生做小老师，喊口令，做示范，教师可以到学生中间，充当他们的一员，学生的主体地位正在凸现，成为课堂学习的主人。在教学方法上我们应采用符合学生身心特点，学生能接受具有有效激发，调动学生学习积极性的教学方法，勇于突破以往教法的框框。

总之，新课程标准对体育教师的要求提高了，运用新的教学手段激发学生主动求知的欲望，激发学生练习的兴趣，鼓励学生大胆提出设想，促进学生自主性和独立性，突出学生的个性，培养学生具备现代的适应能力和生存能力，使学生成为课堂教学的主角，教育的主体和获得知识的主动者，让我们的每一位教师都能够走进学生的心灵，在这次学习中我学到了许多平时工作中学习不到的东西，使我更加清醒的认识到我们体育工作者肩上的担子有多重!

我于1月2日至1月3日，参加了区教育局组织的中小学体育教师培训。在这2天的学习培训中我聆听了教育局领导和在教学一线的体育教师的精彩讲座，给我以深刻的启发与思考。听完这些讲座不仅让我了解了前沿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和实际操作方法。

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。快乐体育简而言之就是愚教于乐，在教学实践中，我们应着重围绕《新课程标准》进行改革，走进学生心灵，尊重学生的选择。我们的教学目标应定位在培养学生的学习能力和学习兴趣上，应该让学生喜欢并且会进行体育锻炼，传统的体育教学，教师关注的是教学计划、内容是否完成，忽视学生的心理感受和情感体验，出现了喜欢体育但却不喜欢上体育课的怪现象，体育新课标的实施，使广大体育教师转变教育教学观念，突出以学生为本，所有的教学内容须为教学目标服务，教师要用先进的教育教学理念重新选择，建构教材来教学生感兴趣的内容，这才是增进健康的第一步。

在新课程改革实施中，我深切地体会到，体育教师不再是消极地扮演教材执行者的角色，而是一个新课程的设计者;体育教师不应是一个只懂得教人如何运动的教练员，更应该是一个具备现代观念和教育素养，知道如何进行课程建设以及如何运用体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人员。新课标的实施，改变了以往的那种师道尊严，新颖的师生关系正在形成。我在实践教学中，让学生自信地想，大胆地说，给他们一片自由的天空，经常进行师生互动，通过让学生做小老师，喊口令，做示范，教师可以到学生中间，充当他们的一员，学生的主体地位正在凸现，成为课堂学习的主人。在教学方法上我们应采用符合学生身心特点，学生能接受具有有效激发，调动学生学习积极性的教学方法。勇于突破以往教法的框框。如我在做准备活动时，轮流选择一学生带队，并组织全班做好带队同学自编的徒手操，让全班同学一起喊口令，既整齐，又使学生易于集中注意力，为学好下一环节做好充分的准备。在激发学生兴趣上可采用“兴趣导练法”“竞赛法”“自主练习法”“启发法”等，使学生爱上学习项目;在教学形式上应采用简化的宽松的、民主的教学组织形式，充分发挥学生的主体作用，使学生在愉快和谐的课堂氛围中进行学习，如在学习广播操时，我在教完两遍后，给5分钟的自由时间，让同学讨论，互相学习，并学会本节，然后再进行统一练习，这种形式让同学记忆较深刻，学会快且不易忘记，在进行游戏竞赛时，充许学生进行大声加油，充分调动学生的兴趣。

总之，通过这此培训学习，使我认识到必须转变教育观念，摒弃传统的教学理念，以新的角色和学生相处，树立“以学生为本”的教学理念，把选择权让给学生，授于鱼不如授于渔，让学生学会学习的方法，运用新的教学手段激发学生主动求知的欲望，激发学生练习的兴趣，鼓励学生大胆提出设想，促进学生自主性和独立性，突出学生的个性，培养学生具备现代的适应能力和生存能力，使学生成为课堂教学的主角，教育的主体和获得知识的主动者，让我们走进学生的心灵，让课堂追求一份诗意，让孩子们享受到体育的快乐!

县中小学体育学科素养提升培训班于11月18日——20日在县学校如期举行，非常荣幸自己是本期培训班的学员之一。

本次的培训活动，内容丰富，有专家引领的讲座，有新教师的教学汇报课，还有优秀教师的展示课，有榜样的成长经历讲述，有小组成员之间的讨论，还有名师的课堂点评、诊断，真可谓是精彩丰呈。

一、专家讲座引领我们成长。

1、周晓明老师“实践、梳理、甄别”———准确把握《体育与健康》课教学的基本要意和常理的专业知识讲座给了我诸多的感悟，为我对课堂教学的诸多理解打开了一扇新的大门。

周老师从课程名称的改变、原课程目标、新课程目标等多方面进行了分析，进行比较，从中发现课程的变化，差异，这些都是作为体育老师的我们所需要了解的。

其次周老师着重从体育课的基本特征，体育教学目标如何制定，体育教学内容如何选编，怎样教授动作技术与技能，体育课如何把握教学重点和难点，体育教师专业能力提高的着力点，逐一进行梳理，通过周老师的梳理，我明白了好的体育课有哪些要求，不好的体育课又是怎么样的，当前的体育课又应该注意哪些问题等。

如：好的初中体育课的基本特征有学习动作技术的环节清晰，效果明显(以常见运动项目的动作为主体)，学练中结合体能科学练习(身体素质均衡发展)，结合动作技术学习渗透有知识和原理的传授(突出概念、并与青春期教育结合)，积极创设和谐、欢乐的上课气氛(紧张和活泼)，在学练中有体育行为规范的渗透、提醒和教育，偶尔可以有“主题”，不宜再有“情景”和“故事”等等这些都是好的体育课的表现。

又比如：不好的体育课的基本特征又表现为动作技术学习不正确、不明显或太短暂，单元计划和课的位置不清晰(新课和复习课)，小学痕迹很浓的课(语言、情景)，没有结合动作技术学习的体能练习，没有基本的运动量，没有知识和原理的传授和安全教育，没有品德、行为教育等等。

这些好课与不好的课的基本特征，基本比较都是平时我们所需要提高进步的，也正是因为有了周老师的点拨，我才能更加清楚的理解，更加直观的接受这样的知识。对自己的提高有着很大的帮助。

最后，周老师向我们强调，作为体育老师，我们上课要有底气，只有有了底气、上的课才会更有灵气，也才能上出更大气的课。底气从何而来呢?从学习中来，从实践中来，从反思中来，这就提醒我们，要不断的去学习，去接受新知识，同时不断的去反思自己的教学，才能促进自己提高，增强自己上课的底气。希望我们都能成为一个有思想、有个性的体育教师，在专业化成长的道路上勇往直前，并能飞的更高，走的更远。

2、包老师体育教学方法选用技巧与案例分析的讲座，从体育教学方法的分类入手，对各个具体的教学方法结合案例进行分析，让我们最为直接的理解各个教学方法的运用，以及在运用中该注意的事项。如：运用以语言传递信息为主的方法时，要遵循以下几点基本要求：

(1)科学地组织教学内容;

(2)教师的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力;

(3)要多用设问和解疑;

(4)结合挂图等进行讲授和讨论。

通过包老师的讲座，让我有一种拨开云雾见月明的感觉，平时对诸多教学方法运用中存在的困惑，瞬间解决，让自己豁然开朗。正所谓，读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如专家引路!

二、精彩丰呈的课堂教学展示活动。

本次的培训，课堂教学展示也是一项重要的内容。本次的教学展示有新教师的汇报课，也有骨干教师的展示课，可以说是你方唱罢，我登台，每一节课都给我不一样的感受，都对自己有着不一样的冲击，也正是通过听这些老师的课堂教学，去与自己的课堂教学去做对比，及时吸取各位老师的精华，同时发现自己的不足，并希望通过以后的教学工作之中不断的去改进自己，最终能让自己真正成为一名合格的体育教师。同时，作为小学体育教师的我，在本次活动中，听到的几节初中的体育课，对我的感触特深，通过对比，我发现了小学和初中的体育课堂教学中所存在的不同，引起自己的思考，初中体育课教学的一些形式，一些方法在我们小学的课堂中也适用不等，这就有待于在以后的教学中去试验得结论了。

三、榜样、激励着我前行

包达品：我们一线一名普普通通的体育老师，在体育教学的路上已经走过了三十二年的风雨历程，他头上顶着诸多的光环，这即让我羡慕，又让我感受到了一种压力，也是一种动力，我不经的问自己，通过我自己的努力，若干年后我能达到包老师的高度吗，甚至去超越包老师呢?可以说包老师，成为了我的一个标杆，以他为榜样，向他学习，他身上所散发出来的那种高尚品质，激励着自己前行，在体育教学的这条路上前行，在教书育人的道路上前行，在做人做事的道路上前行。

每一次的学习都是对自己思想的一次洗礼，一次冲撞，也是对自己的一次提高，我相信只要我在体育教学的这条路上继续前行，不断学习，不断积累，不断反思，不断总结，那么最终一定会走出一条属于自己的教育教学之路，在这条路上散发着属于我的光芒!

以前，体育课都是一个样子，准备部分，基本部分，结束部分，而且也惯了研究的方式—————教师教，学生学。而这次新课程改革则不同，它真正体现了教育的注重实效，以学生为本，促进学生全面和谐发展的精神。也真正促动了我的思维发展。

下面，我谈一下对体育新课程理念的一些认识及思考。

一、以“健康第一”为指导思想，促进学生健康成长。

新课程对体育课进行了进一步完整的科学化的定义和阐释：体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力以及整体健康水平的提高为目标，构建了运动参与、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应等领域，真正关注学生的全面发展，并将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程。鲜明的指导思想在给我们体育教师指明方向的同时，对传统的重竞技的单一的体育教学提出了新的要求。

二、激发运动乐趣，培养学生终身体育的意识

谈到学生的.运动乐趣，我们以前较少考虑到学生的乐趣问题，只是想把要教的内容疾速地教给学生，自己过瘾了，但是也很累，可是学生真正学到了多少，感乐趣吗?我没有考虑过。现在想想，学生们的研究效率一定不高，因为他们总是盼着自在活动。这说明，上课的内容根本没有吸收住他们，他们不感乐趣。

我觉得，教师应该通过一些新颖的教学组织方法激发起积极性，在研究到体育知识的同时也对体育产生了浓厚的兴趣，并且使其做为自己终生的惯。

三、以学生开展为中心，重视学生的主体地位

体育新课程标准始终把学生主动，全面的开展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生研究主体地位的体现，以充分发挥学生的研究积极性和研究潜能，提高学生的体育研究能力。这一点，我也是深有体会的，发掘学生的优点，让学生得到充分展示自己的机会，才能使学生真正成为课堂的”主人翁”。

体育教学革新改到现在，革新头脑不断地落到实处，开始注意到学生的心理和社会顺应能力的开展，开始真正注重学生的差异性，开始注重学生的个性开展。日趋完善的体育课程标准使学生见到了瞩光，也使人们体育教师的工作偏向日益明朗。

通过上了这一学期的体育课后，发现自己对体育的爱好又增加了几分。体育带给我们太多美好的心情，亦给予了我们必要的健康。上体育课，让我们充分的享受生活，放松自己，其尽妙之处，还能陶冶我们的情操，激发我们研究的热情，更好的学会生活。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育交往以制度、规则、规程等为代表，规范交往参与者行为的人为的约定形式，对交往参与者具有限制和教养的作用，并在公正的基础上，融合了不同民族、不同个体的伦理准则和共性，因此最集中体现体育精神，对人的道德素质、行为规范的提升有强制作用和指导作用。

体育运动中的团结协作精神、友谊合作精神、拼搏进取精神，无不给人以直接的或间接的教育，对人生产生深深的影响。因此，我们研究体育要充分发挥其教育功能、导向功能、创造功能、娱乐功能、育才功能，使我们的思想道德素质与体质同步增长，真正成为德、智、体、美全面健康发展的人才，刚刚过去的暑期，对体育老师来说是一个收获颇丰的暑期，这个暑期，教研员给我们进行暑期培训，培训主题鲜明，教师专业成长及有效课堂教学，给予了我们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。

首先，对课程革新做了回顾，对体育与健康课程标准的首要特点进行了论述。面对社会的开展，我们体育课堂教学革新与创新必须遵循体育教学的规律，坚持\"健康第一\"的指点头脑，然后，对教材编写的指点头脑、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具体的讲授。

刚刚过去的暑期，对我来说是一个收获颇丰的暑期，这个暑期，教研员给我们进行暑期培训，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，通过八个话题的讨论和交流，老师们各抒己见、畅所欲言，充分显示了市南教育浓厚的教研氛围，老师们的想法给予了我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。《体育与健康课程标准》(XX年版)在选择教学方法的建议中指出：“应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。”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，我区好的方法也举不胜举，如“互动效能”、“四段双测”、“SPARK”教学方式等等，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。

虽然学习的时间是短暂的，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。

8月26号开班典礼结束后，体育特级教师黄昌明讲授了他的成长故事，虽然年近七十，可依然精神焕发，用自己亲身经历的事情感染我们，让我么深切体会他如何从一名普通教师成长为一名特教的。省教厅教研室体育教研员余立峰老师、市教研员王菊红老师给我们介绍了《学校体育教学现状与改革思路》。他们的报告思路明确、观点鲜明、指导性强、贴近实际，使我们懂得了为什么要搞新课改?什么是新课标?如何贯彻新课改?怎样设计和实施新课标?当前如何迅速来提高学生健康水平，特别是学生体能素质?通过这种零距离的讲解与交流，使徘徊在传统教学与现代教学十字路口的我们明确了努力的目标和奋斗的方向。

杭大体育系教授于可红给我们讲述了全国体育与健康优质课欣赏与评析。重点讲解了我们应该树立什么样的体育课程价值取向?如何上好一节体育课?体育教学的核心问题：为什么教(学)?教(学)什么?怎么教(学)?如何评教(学)?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。并观看了优秀体育课视频，更直观地认识如何上体育课;对我今后的学习和教学有了更大的帮助。

原省教研员董玉泉老师向我们分析了参加培训的目的，要了解新的信息;找解决问题的方法。更加要学会反思(过去、现在、将来)。课堂评价的焦点应从教师的“教”转到学生的“学”。教师作为学生的引导者要对学生“诚实”“信任”，教师要敢于承认错误，给学生定一个目标、方向。表扬不要过分，批评要有方法等等内容。也分析了如何审视了学生体质健康下降?体育教学中，学生发生伤害事故的原因，我们应该做好体育课那些安全措施;防范意识要增强(体育课不能让学生暴晒，小学生禁止拔河、滑板车、独轮车)。课堂上学员们对体育教学中遇到的问题进行了深入的探讨。课堂气氛活跃，学员们纷纷就在课堂教学中自己遇到的困惑进行了热烈地讨论。通过李教授的讲解，使我们树立健康、安全第一方向有了更深的了解，能主动安全地进行体育教学。

浙大博士生导师王进向我们讲授了作为一线教师如何进行课题研究，他讲解的十分细致，将我们觉得很陌生很遥远很模糊的课题研究表达得浅显易懂，经常利用案例来剖析难点。就是王导师讲课的时间太短了，我们真是觉得他是一个博学的人。以前也听过其他老师讲如何做课题，但是听后都不知道具体该怎么做，听得有些稀里糊涂。而王导却能让我们听得明明白白，真希望下次培训还能继续给我们上课，我们学员都是这样想的。

我们还观看了彭海平老师的健美操队训练实践教学课，二中体育教师付忠明老师上的皮纹学也让我们深受启发。

在这培训期间我们还进行了一天的拓展训练。来不及犹豫就投入了拓展训练内容，跟着老师互动、分组、游戏……心里一下子就有底了。各个学员从互不相识到团结、信任;从认真完成任务到创新出不同的解决问题的方法。每位学员的主动性被充分调动了起来。一张张笑脸显得那么亲切，一颗颗汗珠显得那么闪亮，培训班上热火朝天，我的信心倍增。这为我们学员之间的交流起到了桥梁的作用，本来陌生的关系通过游戏一下拉近了彼此的距离，培养了我们团结协作的精神。这种培训方式深受学员的喜爱。

总的回顾这次培训我们是学得开心，玩得快乐!时间真是太短了，我愿再次接受这种专业发展的身心“洗礼”。

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XX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 。

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，通过学习让我更深刻地认识了体育与健康课程标准与体育课的乐趣，也让我对教好体育课更加充满信心。在以后的教学实践中我一定会更加努力学习和探究，争取使我的教学水平更上一层，努力使自己成为学生最喜爱的体育教师，领导满意的体育教师，家长放心的体育教师。

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！