# 2024年体育培训心得体会 培训心得体会体育(汇总10篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-08

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。体育培训心得体会篇一作为一名体...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**体育培训心得体会篇一**

作为一名体育爱好者，我一直都想要深入学习体育知识和技能，于是这次机会参加了一项体育培训课程。在这次培训中，我受益匪浅，不仅提高了自己的个人能力，也拓宽了自己的视野，下面是我的培训心得，希望能够对大家有所启示。

第一段：慢慢获取切入体育的技巧。

首先，我学会了在体育领域中正确的入门姿势。身为一个体育爱好者，有良好的入门姿势是非常重要的。在这次培训中，我学习了很多方面的知识。例如运动员如何进行热身运动来预防受伤；在体育运动中合理的饮食计划可以让人体吸收足够的营养来帮助身体保持健康状态；如何做好运动员的体测，这可以帮助运动员更好地管理他们的训练和健康状况。通过这次培训，我更清楚地认识到了体育进入门槛的重要性，这也为以后更好的掌握体育知识打下了基础，让我更有信心迈出自己的体育之路。

第二段：全面提高了自己的技能。

其次，在这次的培训中，我还学到了关于各类体育运动的训练方法和技能，例如篮球，足球和排球等等。在学习这些运动中，我学到了各种不同运动的动作规范和动作协调的重要性，更加深刻地理解了身体的怎样动作会在体育运动中给我们带来优势。我相信这些技能的掌握和使用会让我在竞技和健身活动中更加顺利地发挥自己的优势，提高自己的运动表现水平。

第三段：共同互动的重要性。

除了个人技能的提升，交流和互动也是这次培训的一大亮点。在这几天的活动中，我和其他来自其他地方的运动员或教练们一起讨论了各种体育问题，并合作完成了一些体育训练项目。通过这些接触，我们不仅提升了个人的技能，还建立了深厚的师生关系和朋友关系。在我看来，运动员和教练之间的这种信任和合作关系是运动员和教练在运动中取得成功的非常重要的关键点。

第四段：全面的理解贴近现实的体育赛事。

此外，在这次培训中，我还了解了一些现代体育赛事的新发展，例如电子竞技、健身比赛、极限运动等，同时也认识了一些卫生问题和道德问题在这些新兴领域中的小状况，让我更深刻地认识到体育赛事的发展中需要保护和维护正义和公平的原则。

第五段：激发了自己的热情。

综上所述，这次体育培训课程不仅让我学到了很多关于体育方面的重要知识和技能，也让我从多角度全面体验了现代体育和目前的体育活动，使我更加热爱体育事业。我相信体育是一个很好的提高自己和更多人身体素质的方法，并且会让我在未来发展的道路上更加顺畅。我想鼓励大家，无论是运动爱好者或是教练者，都要热情投入体育事业，积极参与体育活动，共同打造一个更加健康、有活力、阳光的社会。

**体育培训心得体会篇二**

体育培训课是许多孩子在课余时间参与的一项活动，通过参与不同的体育项目，锻炼身体，培养运动技能。在这一学期的体育培训课中，我获得了很多宝贵的经验和体会，让我深刻认识到体育对于孩子成长的重要性。以下是我对于体育培训课的心得体会。

首先，体育培训课使我更加意识到了体育锻炼对于身体健康的重要性。在过去的一段时间里，我每周定期参加体育培训课，通过跑步、游泳、篮球等各种体育项目的锻炼，我发现我的身体变得更强壮了，体力也有了明显的提升。每次体育课后，我感觉自己的精力充沛，注意力也更加集中。我也体会到了运动对于预防疾病的重要性，通过体育培训课的锻炼，我不再容易感冒，也不再容易受伤，我变得更加健康。

其次，体育培训课让我明白了运动对于培养孩子的意志力和团队精神的重要性。在体育培训课上，我不仅学到了如何运用各种技巧，还了解到竞争是运动的重要组成部分。通过和其他同学进行比拼，我明白了胜利的甜美和失败的苦涩。在一次次的竞争中，我学会了坚持不懈的努力，磨砺自己的毅力。同时，体育培训课还让我体验到了团队合作的重要性。在参加集体项目时，我们需要互相配合，相互支持，这样才能带来更好的成绩。团队精神一直伴随着我，让我能够更好地与他人合作，这对于我的成长来说非常重要。

此外，体育培训课还教会了我如何正确面对失败和成功。在体育竞技中，不可能每一次都取得胜利，有时我们会失败，但是失败并不可怕，关键是我们要学会从失败中吸取经验教训。每一次失败都是一次宝贵的经验，它可以帮助我们更好地提高自己。同时，成功也是我们追求的目标。通过不断的努力和挑战自己，当我们取得好成绩时，获得的成就感是非常巨大的。成功和失败是体育培训课给我带来的宝贵财富，它们让我更加深刻地认识到人生中并不只有平坦的道路。

最后，体育培训课还让我体验到了训练的艰辛和耐力的重要性。在体育培训课中，我经常面临着枯燥重复的训练内容，但是我学会了坚持下去。通过坚持，我发现自己的身体素质不断提高，技巧不断精进。体育培训课让我明白了成功离不开辛勤的努力和毅力的支持。只有付出更多的努力，才能获得更好的回报。

通过参加体育培训课，我深刻认识到体育对于孩子成长的重要性，并积累了许多宝贵的经验和体会。体育锻炼对于身体健康的重要性、培养孩子的意志力和团队精神的重要性、正确面对失败和成功的态度以及艰辛训练和耐力的重要性，这些都是体育培训课给予我的教育和启迪。我将继续保持对体育的热爱，也希望更多的孩子能够加入体育培训课，因为体育不仅给我们带来健康与快乐，更能让我们成为更好的人。

**体育培训心得体会篇三**

时光如白驹过隙，转眼即逝，十几天的学习培训就要结束了。通过这次培训让我受益匪浅，让我从中学到了很多知识，特别感谢专家们深刻的讲解和实践教学。

一、在期待中开始。

刚抵达丽水到培训报到处报到时，从接待的老师手中领过培训班培训课程安排表时，表中一串串闪耀的名字映入眼帘。培训内容安排上与以往的学习培训内容有所不同，体现出“休闲健身”，既有较多的理论支撑（休闲养生保健课程资源、休闲体育理论、休闲体育校本课程开发与应用、特色体育学校的培训与建设、民间特色休闲体育课程开发等等）；还有各种的休闲健身体育项目的教学实践操作和研讨。从事小学体育教学二十来年，期间有过迷惘、探索、失败和成功，教学之余一直希望能对体育教学理论和实践方面有个系统的学习和提高，这次的培训无疑超出了我期待，不仅全面、系统，而且起点很高，使我更加期待这场学习盛宴的开始。

二、在痛苦中转变。

前来参加培训的教师多为体育专职教师，在培训中，有的教师通过聆听专家的讲座和面对面的交流，理顺了原本有些含混的理论认识，解开了心存已久的疑惑，但更多还是与原有理念的碰撞和矛盾。同时大量的信息在短短几天的时间蜂拥而入，参与培训的老师必须不断地思考，在一次次的头脑风暴中，拨雾见日，重新确定未来体育教学的前进方向。学习是辛苦的甚至是痛苦的，但只有不断经历学习、思考、再学习、再思考，作为一线教师才能转变陈旧的理念，成为体育教学的前沿人。

三、在研讨中成长。

在每次的专家讲座和教学实践中，都有大量的交流和研讨机会。参培的学员们积极与专家们互动，希望心中的疑问能得以解惑，也希望能将自己的所思所获与同行交流。学员们在授课老师布置任务后，通过小组间积极研讨和交流，出色的完成了任务，很好的体现了批判性思维的运用。这样的案例不胜枚举，通过研讨，学员们理论学习能力、实践运用能力都得到了很好的发展和提高。

四、在收获中提高。

十几天的学习，安排的丰富而有序。既有宏观的《中国传统养生理论，课程资源介绍》，也有体育教学课中最基础的体育游戏的讲座与实践；既有校本开发基本理论、休闲体育项目的校本课程开发与应用的学习，也有一线体育教学课（大课间）的观摩；既有理论教学的讲座，也有实践操作的学习。在每一天的学习中，大家认真聆听和思考，与专家老师踊跃互动，并积极参与到实践活动中。课后能记录下自己的所思所得。在一次次的反思和交流中，学员们个人专业能力得到明显提高。

五、在实践中研究。

体育教师学习是为了提高体育教学能力。通过这十几天的学习，我们在理论认识和专业发展上有了一个新的起点，回到各自的工作岗位上，我们要将学到的知识用于日常教学中，提高教学质量。

我们的培训在期待中开始，于期待中结束。十几天的培训虽然结束了，但更多的教学探索和研究才刚刚开始。我们坚信并期待着，通过不懈的努力，在个人专业发展和体育教学中我们一定会取得更多的成绩，迎来体育教学更美好的未来。

**体育培训心得体会篇四**

第一段：介绍体育培训课程的背景及重要性（200字）。

近年来，随着人们生活水平的提高，重视健康和体育锻炼的意识也越来越强。体育培训课程因此而迅速发展，逐渐成为人们获取体育知识和技能的重要途径。体育培训课程不仅能够增强学生的体魄，培养良好的运动习惯，还能够提供各种运动项目的专业指导和训练，帮助学员在体育方面取得更好的成绩。在我参加的体育培训课程中，我深深感受到了这种培训认知的重要性。

第二段：体育培训课程给我带来的身体和心理上的改变（200字）。

参加体育培训课程后，我明显感觉到身体素质得到了增强。通过系统的训练，我不仅体力逐渐增强，耐力也有了显著提高。同时，体育培训课程也激发了我对体育运动的兴趣，让我更加热爱运动。在训练的过程中，我逐渐获得了打败自己的勇气，超越自我的信心也随之增强。这些心理上的变化不仅帮助我在体育运动中保持积极的态度，还对我在学习和生活中有着显著的影响。

第三段：体育培训课程对我个人能力的提升（200字）。

体育培训课程注重个人技能的培养和提升。在课程中，我学到了许多专业的训练技巧和方法，提高了自己在某项运动项目中的技术水平。同时，培训课程也锻炼了我的合作能力和团队意识。与其他学员一起训练、比赛，我学到了如何与人合作、交流和协调，这对我个人能力的提升有着长远的影响。体育培训课程的综合训练，不仅提高了我的运动技能，还培养了我坚持不懈的精神和战胜困难的勇气。

第四段：体育培训课程对我团队意识的培养（200字）。

在体育培训课程中，我们经常进行团队合作和集体比赛。通过与队友的配合和协作，我学到了团队的重要性和团队成员的责任。在训练和比赛中，我们相互鼓励，相互帮助，共同为团队争取荣誉和胜利。这种团队合作的学习和经历不仅增强了我与他人合作的能力，还培养了我对集体目标的认同感。我发现，在团队中，每个人的付出都很重要，只有大家团结一致、积极合作，才能够取得好的成绩和斩获更多的荣誉。

第五段：总结体育培训课程的价值和意义（200字）。

通过参加体育培训课程，我深刻体会到了体育培训对个人发展的重要性。它不仅提高了我的体质和技能，也培养了我的意志力和团队意识。在训练课程中，我逐渐认识到了自己的潜力和能力，也学会了如何克服困难、挑战自我。体育培训课程，是培养健康的、积极向上的人才的重要途径，也是推动体育事业发展的重要一环。我将继续坚持参加体育培训课程并全身心投入其中，为自己的身心健康和未来的发展做出更大的努力。

总结：体育培训课程不仅提高了个人的体质、技能和心理素质，还培养了团队合作和战胜困难的能力。通过体育培训课程，我们可以更好地认识自己，挑战自我，获得更多的成就和快乐。希望更多的人能够重视体育培训的重要性，参加培训课程，将健康和运动融入到日常生活中，追求更好的自己。

**体育培训心得体会篇五**

在现如今的社会中，体育教育越来越被重视，体育相关培训也是层出不穷。在一次体育培训中，我收获了不少的心得体会。

第二段：学习思考。

在培训期间，我学到了许多与体育教育相关的知识和技能，诸如如何教授儿童体育、如何培养大学生的体育兴趣等等。唯一感触深刻的，是教师如何通过体育活动来互动和交流。

很多时候，我们更多的是站在教师的角色看待，一味地以功效为目的去安排体育活动，而忽略了和学生的平等互动。不要忘记，双方都需要开放性的对话，让体育活动成为一个良好的知识、信息和思想交流平台。我自己也开始重视自己与孩子们的沟通，关心他们的生活，而学生也开始对我敞开心扉，我也与他们形成了语言和情感联系。

第三段：教学实践。

第二天，我们跟着导师一起去了一所初中，并进行了一堂活动课。先是进行了简单的热身活动之后，我们将课程交给了学生自己来制定，我们只是在一旁帮助他们，并记录下他们各自的建议和想法。在活动中，我发现学生们做出了很多有创意的想法，并向其他同学展示，他们的想法和表现都得到了其他同学的共同欣赏和赞扬。这也让我意识到，引导学生参与体育活动时，其实我们可以做得更少，让学生的天分得到充分发掘并被认真对待。

第四段：认识自己。

这次体育培训让我有机会反省自己，并认识到自己的不足。我内向、拘谨的性格不允许我轻易地与人交流，这时，我们的导师对我起到了很好的引导作用，她令我意识到与学生对话是打开心防的良好方式。

我通过培训认识到自己的不足，并从中学到了很多，我会不断改进和提高自己的技能，让体育教育在我手中实现它的理想。

第五段：总结。

上述这些经历，并不只是对我个人而言，对于在体育教育事业上前进的同行来说也是应该的。只有我们充分发挥自己身为体育教育工作者的职能，我们的体育教育事业才会发扬光大。之前，我一直认为教师的职能就是将体育知识传授给学生，现在我明白了，教师的职能远远不止于此：目标是梦想，工作是艺术，影响是变革。这场体育培训，让我坚信，只要我们愿意不断学习，不断探索，我们就一定能够做得更好。

**体育培训心得体会篇六**

本学期的体育教学工作即将结束，回顾这本学期的体育方面的教育教学方面工作，有了很多的体会和认识，现总结如下：

一、在教学工作。

1、按《体育课程标准》和学生实际情况，制定学年体育教学工作计划，学期体育教学工作计划，备好课，写好教案。

3、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

4、每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。注意每堂课运动量曲线的预计，防止身体过渡疲劳。

5、积极虚心请教有经验的领导和老师，并查阅网上有关体育锻炼相关资料，做好笔记，钻研教学大纲，让理论和实践相结合，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

二、提高和不足。

本学期的体育工作，本人在自己的工作岗位上取得了一些成绩，也有很多的不足之处，在以后的工作中还需要进一步的改进和提高，首先是要加强自己的体育理论水平的提高，由于自己不是体育专职老师，是一个半路出家的。深感自己体育理论知识的不足，除了向同行的有经验的体育教师虚心求教外，自己在网上也认真的查阅了很多体育理论知识，提高自己的体育教育教学水平。但是还不够，还要在今后的日子里继续提高。

**体育培训心得体会篇七**

在我参加体育培训课的过程中，我深深地体会到了体育培训对于个人发展的重要性。不仅使我更加健康、快乐，同时也培养了我的意志力和团队合作精神。通过这段时间的学习和训练，我收获良多。

首先，体育培训课对于提高身体素质有着重要的作用。在课程中，我们进行了各种各样的训练，如有氧运动、力量训练和体能训练等。这些训练不仅锻炼了我身体的各个部位，还提高了我的耐力和灵活性。我记得第一次参加有氧运动时，我感到气喘吁吁，但经过几次的训练后，我发现自己的体能逐渐增强，能够坚持更长时间的运动了。这让我深深地感受到了运动对身体素质的提升作用，也让我养成了良好的锻炼习惯。

其次，体育培训课还培养了我坚持不懈的意志力。在训练的过程中，我遇到了许多困难和挑战。有时候，我觉得很累，想要放弃。但是，教练总是鼓励我不要放弃，要坚持下去。通过面对这些困难和挑战，我逐渐培养出了坚持不懈的意志力。我发现，只要我坚持努力，就能够克服任何困难，并且取得进步。这种意志力的培养不仅在体育培训中有着重要的作用，也对我今后的学习和生活有很大的帮助。

此外，体育培训课还加强了我的团队合作精神。在训练中，我们通常需要和其他同学一起进行协作，共同完成任务。例如，进行接力比赛时，每个人都需要相互配合，保持良好的默契才能够取得好的成绩。通过这样的训练，我学会了与他人合作，学会了沟通和协调。我明白了只有大家团结一致，共同努力，才能够取得更好的成绩。这个经验不仅适用于体育培训，也可以运用到我的学习和工作中。

最后，体育培训课让我拥有了更多的快乐和自信。每次参加运动时，我都感到无比快乐。我可以尽情地跑、跳、打球，释放自己的能量。通过比赛，我不仅可以感受到胜利的喜悦，还可以从失败中吸取教训，不断进步。这种快乐和自信不仅带给了我运动中的乐趣，也让我在生活中更加积极乐观。

总的来说，体育培训课给我带来了身体素质的提高、意志力的培养、团队合作精神的加强以及更多的快乐和自信。通过这段时间的学习和训练，我意识到体育培训的重要性，将会继续坚持参加体育培训课程，为自己的个人发展做出更多的贡献。同时，我也将把体育培训中学到的团队合作精神和坚持不懈的意志力运用到我的学习和生活中，追求更好的自己。

**体育培训心得体会篇八**

20xx年8月26日—8月29日，我非常有幸参加了xx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：

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！

**体育培训心得体会篇九**

体育教培训是指通过专业的运动教练或教育机构提供的专业化运动培训课程，培养孩子们的体育兴趣、身体素质和运动能力。作为一位长期从事体育教培训的教练，我深深体会到体育教培训对孩子们的影响，并了解到一些值得借鉴的经验与心得。

首先，体育教培训可以培养孩子的体育兴趣。很多孩子在刚开始参加体育课程时对运动是没有兴趣的，甚至有些孩子对体育抱有厌恶的态度。然而，通过一段时间的体育教学和培训，孩子们逐渐认识到运动的乐趣和益处，培养起了对体育的兴趣。我曾经有一个学生，刚开始参加训练时总是抱怨累、不想练习，但经过几个月的耐心指导和教育，他逐渐爱上了运动，成为了校队的一员。这让我看到了体育教培训对培养孩子体育兴趣的重要性。

其次，体育教培训可以提高孩子们的身体素质。体育锻炼是培养孩子们身体健康的有效途径。通过系统的体育训练，孩子们的身体机能得到了全面的锻炼和提高。他们的耐力、力量、速度和灵敏度等方面都得到了显著的提升。而且，定期的体育锻炼还可以增强孩子们的免疫力，减少患病的风险。在我的体育教培训班里，有一个孩子原本体弱多病，但通过一年的锻炼，他的身体素质大为改善，再也没有像以前那样频繁地生病了。这让我深信体育教培训对提高孩子们的身体素质有着重要的作用。

此外，体育教培训可以培养孩子们的运动能力。运动能力是指孩子们在不同运动项目中表现出来的技术和技巧。通过体育教培训，孩子们有机会接触并学习各种不同的运动项目，逐渐掌握不同项目的技术要领。在我的教学过程中，我发现孩子们在不同项目的学习中有着不同的特长和擅长项。对于那些乐于动手、灵活性强的孩子来说，他们在柔道、拳击等项目上进展很快；而对于那些爆发力强、协调性好的孩子来说，他们在田径、羽毛球等项目上成绩突出。体育教培训的目标就是培养每个孩子的潜力，让他们在自己擅长的项目上取得优异的成绩。

最后，体育教培训可以培养孩子们的团队合作精神和领导能力。孩子们在体育教培训中，经常会和其他同学一起参加比赛和训练，这就要求他们具备团队合作的能力。通过团队合作，孩子们可以相互帮助、互相激励，共同追求着一个目标。在我教学的过程中，我经常会组织学生们进行小组活动和比赛，让他们在团队合作中提高彼此之间的沟通和相互理解的能力。此外，体育教培训也为一些具有潜力的孩子创造了锻炼和展示自己领导能力的机会。他们在训练和比赛中可以担任队长、领导小组，在一定程度上培养了孩子们的领导才能。

总之，体育教培训在培养孩子的体育兴趣、身体素质和运动能力方面有着重要的作用。它可以让孩子们从小就建立正确的运动观念，享受运动的乐趣，提高身体素质，掌握各种运动技术和技巧，培养团队合作精神和领导能力。作为一位体育教练，我将继续努力，为更多的孩子提供优质的体育教培训服务，并期待看到他们在体育领域取得更出色的成绩。

**体育培训心得体会篇十**

转眼间，为期五天的培训结束了。在这次培训中有幸聆听了各位专家的讲座，让我收获颇丰。

首先转变观念，提高教师自身的综合素质。人们都说，给人一碗水，自己必须要有一桶水，体育教师也是如此，只有认识到了体育课的重要性，理解了体育课的实质和意义，才能不断强化自身的综合素质，研究学生的身心成长发展规律，多学习和掌握与体育有关方面的知识，练就一身扎实的教学基本功。才能娴熟地驾驭体育课堂，提高教学质量，及时地发现自己在教学中存在的问题，并通过自己的主观努力得到有效改善，努力提高自己的专业素养。

通过这段的培训，我发现了自身视野之局限，犹如井底之蛙。我随即想到了自己的教育教学工作，如果孩子固守陈旧僵化的`理念，那将是一件多么可怕的事情！我们培养的学生是完整的社会人，不仅仅是接受知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。

培训让我更进一步地明白了走进新课程的教师也不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多扮演“组织者”、“指导者”、“促进者”、“研究者”、“开发者”、“协作者”、“参与者”、“学习者”等多元角色，为不断提升自己的教育思想，完善自己的知识结构和能力结构，以适应新课程理念下的教育教学活动，我们教师应自觉成为教学的研究者、终生的学习者、教学实践的反思者。

通过学习，我茅塞顿开。我深深感觉到，作为一名教师，我们要与时代同行。我们的课堂变革与学校变革，都与社会变革血脉相连。通过学习，我的思维方法与思想方法都得到了转换。希望今后的我能够立足课堂，跨越时空，让我的课堂更能体现时代性和社会性。

作为一位新参加工作的特岗教师，我有幸参加了吉林省教育学院主办的小学体育国培计划，作为一名农村的小学体育教师，听了很多教授、专家的讲座，使我受益匪浅，同时我也体会到了作为一名基层的体育教师的责任重大。

何劲鹏教授的《从‘会教’到‘教会’》的讲座，何教授运用通俗易懂的语言讲解了体育教育的现状和发展，是我更加清晰明确的了解了体育教学的`意义和作用；何教授利用课余时间亲切的和我们进行了简单的交流，为我们解决了很多教学中的疑惑。

孩子“玩”是他们的天性，我们不能磨灭它，只能适当约束，我已经开始让学生“从玩中学、玩中创”，根据学生的年龄特点及学生的实际情况游戏、教学等教学方法，将教学内容趣味化，使学生在快乐中成长，在快乐中学习，纪律方面，在发现纪律问题时，我已经开始注意并着重落实，课下可以是朋友，课上就是老师。找准自己的位置，抓住重点。

教师在教学过程中，教育学生明确学习目的，调动他们学习的积极性和主动性，并培养学生独立思考的能力，使他们的学习成为自觉的行动。在体育教学中，为了使学生能自觉积极地学习和锻炼，首先必须使学生明确学习目的，由于小学知识比较狭小，大道理不易理解，故应对他们进行深入浅出地讲解，多用些日常生活中的例子，可以结合他们的理想说明体育学习和体育锻炼的重要性，来启发学生的学习自觉积极性，如有的小学生长大了想当解放军，有的想当科学家，我们可以问问他们“要是身体不好，三天两天生病能当解放军保卫祖国吗？能当好科学家吗？”也可以结合我国优秀运动员刻苦训练，为国争光的事迹激励他们自觉学习积极锻炼。

在体育教学中，合理安排学生身体所承受的生理负荷，就是使学生身体既有一定程度的疲劳，又能承受住，并与休息合理交替，以便更好地掌握，体育技术，技能，有效地发展身体，增强体质。量和强度是决定运动负荷效果的主要因素。学生在一堂课做练习的生理负荷量或大或小，对有机体都有不同程度的影响，运动量过小，对促进身体发展的作用不大，对掌握体育技术，技能。培养学生的意志品质也不利，运动量过大，则容易造成过度疲劳，有损于少年儿童的健康，甚至会发生伤害事故。

现在家庭教育越来越不成样子，都是独生子女，掌上明珠，但到了学校，我就有责任教好他们，虽然我只是一名体育老师，不能像其他主科老师一样教授他们书本上，考试中的东西，但我可以指导他们锻炼身体和培养个人的兴趣爱好。

全面锻炼原则是由小学体育目的的任务和学生的年龄特征所决定的，全面提高身体各器官系统的机能和全面发展各种身体素质，对促进学生身体的发育和提高各种基本活动能力，具有重要意义。在体育教学中必贯彻前面锻炼的原则，运用各种体育手段和教材，教法，全面锻炼学生身体，促进学生的身体全面协调的发展。教师应认真学习和领会教学大纲的精神，加强对学生的思想教育，克服单纯从兴趣出发，不重视全面锻炼的思想。

虽然此次培训的时间只有短短的5天时间，我充分认真的洗礼自己，希望通过这次的培训使我能跃进一个新的台阶，提高自身素质，为自己的教学注入新鲜的思想。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找