

2023年游泳课的心得与体会 游泳培训总结 (大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

游泳课的心得与体会篇一

八月三日晚上，爸爸说第二天要带我去学游泳。“是吗？太好了。”我高兴地抱住爸爸亲了又亲。

四日早晨，我比平时起得都早，吃过早饭就兴奋地坐着爸爸的车来到了体育馆。只见游泳池里已经有许多孩子了，有比我大的，也有比我小的。我马上换好衣服迫不及待地下水了。

我一下水，教练就向我走来，热情地说：“我先来教你第一个动作一闷水。看我做。”只见教练双手握着池边的铁杆，张大嘴巴深吸一口气，然后闭上眼睛，蹲下去将头全部浸入水中。等教练示范完了，我也学着他的样子做了起来。第一次就闷了三十秒，不过呛了几口水。接着我一连练习了好几遍，都没呛水。

教练见我练得好，就教我练第二个动作一抱膝。教练同样也给我做了个示范，我看得很清楚，也像教练那样做了起来。我做了好多遍，自认为学会了就在游泳池里玩起来，教练看见就抱起我，用他的“铁砂掌”打我，别看他似乎打得很用力其实一点也不疼，我依然开心地玩着，不知不觉就下课了。那时我已经累得筋疲力尽了，没想到游泳还挺费体力的。回家后吃了两个面包。

第二天我就赶上在我前面学的孩子，和他们一起练习蹬池壁向前滑行，身体要笔直得向前滑行，教练一滑就能滑半个池

子他说：“你们能滑得像我这么远就好了，你们今天就练这个。”我就练呀练呀，转眼间就下课了。

第三天，教练教我游泳时如何换气，教练说：“这个动作比较难，你们要仔细听仔细看。眼睛到水面的时候就开始吐气，浮出水面以后就吸一大口气。”说完他边游边换气，我就在他身旁仔细看。他做完就让我们杆子练习换气。

第四天教练把完整的蛙泳动作全部交给了我，手地动作我很快就学会了，但脚的动作一开始做得不标准，教练让我身体伸直，双手抓住杆子，他一只手拖住我的身体，另一只手抓住我的脚，一边讲解，一边控制我的脚，直到我的动作标准了为止。虽然我学会了蛙泳，但却游不远。第五天我反复地刻苦训练，经过我的练习终于能游一个池子远了。

游泳课的心得与体会篇二

一、活动内容：1、比赛项目有：50米、100米自由泳；50米、100米仰泳；50米、100米蛙泳；50米蝶泳；100米个人混合泳；4×50米自由泳接力；4×50米蛙泳接力。注：男、女项目相同（接力项目为混合组3男1女）。2、比赛在一天内完成，全校共16支队伍，其中每队每人限制参加两个项目的比赛（个人混合泳和接力除外），实行积分制。二、活动时间：12月18日。三、活动地点：体育馆一楼游泳馆。四、活动对象：全校在籍的本科生。五、活动目的：在学生中掀起体育锻炼的热潮，提高学生体质健康水平，并且满足广大学生参与体育锻炼的需求，使哈工程的体育文化精神得以继承发扬。六、活动总结：本次活动做了十分充分的准备，特别是人员方面，根据以往的比赛经验以及上届比赛的成绩，结合今年新生的报名情况，通过选拔测试等手段选拔出了一批有技术有经验的队员，并且给参赛队员做了充分的训练和心理工作，同时我部门也做了很多的后勤保障工作，最终自动化学院取得了此次比赛的团体总分第二名的好成绩。

事实证明，参赛队员的心理素质在很大程度上决定了比赛的结果，因此在以后的比赛中我们要做好参赛队员的心理工作，使每个参赛队员都有很好的比赛状态，争取发挥到最好。此次比赛也存在不少问题，比如有一些队员没有在规定的时间到比赛地点，使比赛不能顺利进行。在以后的学习和生活中是一个很不好的习惯。还有就是有些队员之间配合的不够默契，合作能力和意识有待提高，在以后的比赛中我们要重点培养队员们的合作能力。

游泳课的心得与体会篇三

本学期我担任七年级英语教学工作，对他们的知识结构和能力比较了解。我坚持认真备课和批改作业，在教学、教研中不断探索和创新教学方法，并且总结经验教训，向教学经验丰富的老师学，以提高自己的英语教学水平。在本学期的教学过程中，我做了以下的工作：一、教学工作方面：本人对工作扎扎实实，认为无论什么工作只要尽心尽力地去做，都会有一种成就感。在这种思想和理念指导下，工作起来就如鱼得水。首先，了解了中学英语必须要求掌握的具体内容，然后就有的放矢地结合中学生的生活实际进行口语、词汇、句型的练习。每次备课时，我都细心研究教材、考虑学生的知识差异。在教学过程中注重语感教学，加强听说训练，努力做到视、听、说同步，培养英语学习兴趣。每篇课文的生词、句型和文章都是朗读的'好材料。通过这些活动，增强了学生的英语学习热情和兴趣。而且，我充分利用多媒体，图片、及实物、录音机等现代化教学手段及教具，生动形象地开展教学和交际活动。利用实物和图片教单词，学生能更好地记住词义，并能反复利用它们复习，其趣味性、直观性较强。如教unit4.形容词的比较级时，我从网下载了许多关于比较级的有趣动画展示给同学们。优美的音乐，变化的屏幕，学生们兴奋极了。七嘴八舌的纷纷参与，抢着举手说出自己知道的关于形容词比较级的知识，同时对于形容词比较级的兴趣油然而生。快乐的学习又使我的教学达到了教会知识的目的。一堂课让学生轻松掌握了所学知识。二、抓好差生的转化我经常

利用课间时间给差生补课。为了提高学生的成绩，我还组织了英语兴趣小组，采取互帮互助的活动形式，使他们养成对英语的浓厚兴趣。另外，一方面突出知识重点，狠抓基础，一方面面向全体学生，注意容量，把握节奏，备课先备人，平时注意了解和分析每个学生的具体情况，因材施教，合理安排好45分钟教学内容和进程，课堂上，让每个学生都参与学习活动，学生实践面较广并在同一水平基础上对内容从多视角理解，多角度开展操练运用。总之，本期工作中的成绩是引以为豪的，不足之处也是在所难免的。在教学实践中，我想方设法帮助学生学会学习，以激发和保持学习动力，培养学生的自学能力，培养良好的学习习惯，把优化课堂教学当成教育的主要目的，尽最大可能为学生创造运用英语的情景，指导学生积极地运用语言，在学中用，在用中学。从而提高了学生的英语水平，取得了良好的教学效果。

文档为doc格式

游泳课的心得与体会篇四

今天妈妈要带我和弟弟去游泳馆了，中午吃完饭，我们就收拾好了游泳需要的东西。跟着妈妈去游泳馆。

到了游泳馆，妈妈先去窗口买票，卖票的阿姨劝妈妈办游戏卡说这样比较划算。然后拿着宣传的价格表给妈妈细心的一一讲解，阿姨很会说并且也成功的让妈妈办了卡。

妈妈办好了卡领我和弟弟去到更衣室前，把弟弟泳衣给弟弟让他去男更衣室换并交待他把换下的衣物放袋子里在锁柜子里面。然后到泳池边等我们。我和妈妈去女更室换衣服了。

换上了我超级喜欢的泳衣后，我和妈妈去泳池边找弟弟，发现弟弟早已下到儿童玩的池子里玩的很嗨皮了。我也立马下去找弟弟一起玩了起来。

我们在游泳馆里玩了很长很长的时间，也认识了好几个新朋友，玩的晚饭都不想吃了，妈妈一在催促我们要回家了要吃晚饭了。妈妈说我们办卡了想玩以后还可以来。我俩才恋恋不舍上来，跟着妈妈去收拾自己然后回家。但我心里还是很开心，多亏卖票的阿姨，以后我们可以常常来玩了。

游泳课的心得与体会篇五

在市委领导的关怀下，在市文体中心的指导和支持下，我馆于 2013 年建成。几年来，我们大力弘扬优良作风，满足广大人民群众日益增长的体育、文化需求，把增强人民体质，提高人民整体素质作为工作的根本任务。

1、落实制度，搞好服务。

我们根据工作的需要，不断完善了游泳场所各项管理制度，如：突发事件应急程序、游泳馆安全责任划分示意图、贵重物品存放管理规定等，在全体职工的努力下，游泳馆的服务质量显著提高，不断受到泳客的称赞和表扬。为了给游泳馆锻炼的人员提供方便，我馆还建立健全并严格落实各项规章制度，加强专业人员的培训和教育，如：救生员培训班、教练员培训班及水质管理培训班。

2、加强硬件，提高管理。

加强对专业设备设施和器材的更新改造和管养，积极创造良好的卫生环境，确保水质达标随着体育事业的发展和人民生活水平的提高，人们渴望参加体育锻炼的意识不断增强。我馆又根据实际工作需要，结合先进场馆创建的要求，多次选派管理人员、教练员、救生员、水质检测员到外埠学习、走访、吸取、借鉴其他地区馆的先进经验，其次加强池馆的硬件建设，在历年游泳馆设施设备改造的基础上，今年我馆积极筹措资金对游泳馆的内外环境、泳池、供热系统、水循环过滤系统及附属设施实施修缮、维修、改造和更新，投资金

额达万元。另外，为了确保泳客的财产安全，我们还安装了监控设备，杜绝了安全隐患。目前，我馆的硬件设施条件，符合国家要求，为开展群众活动和业余训练工作提供了物质保证。同时我馆加强卫生与安全管理，认真执行水质标准，坚持对水质的检测，因此游泳馆内的池水卫生条件，符合国家颁布的标准。

3、充分利用资源，搞好群众体育。

共同推进游泳运动项目的开展，共同培养优秀体育后备人才。因此我馆积极与周边的小学合作，取得老师、家长的支持，开设学生课堂，培养学生的游泳运动兴趣和技能。在日常工作中，我们着力加强教练员和救生员的思想道德教育和职业道德教育，制定了《教练员职业道德标准》和《教练员守则》，促进政治素质和理论水平的提高，着力加强教练员知识更新和业务能力的提高。我馆现有游泳救生员 4 名，全部参加了本年度自治区游泳和救生协会组织的救生员培训，并制定了严格的岗位责任制，保证了学习班及来馆游泳顾客的安全。同时，遵守国家颁布的各项规定，游泳救生知识挂图上墙，购置了新的救生器材，对外开放手续齐全。

4、共同努力，搞好对外开放。

坚持常年面向社会开放，为广大人民群众提供卫生、安全的健身环境和健身场所。

一是坚持常年全天候对外开放，一年分为两个阶段，淡季和旺季。旺季上班时间每天达 12 小时（早 11 点—晚 11 点），淡季每周二闭馆休息一天。常年为游泳爱好者提供锻炼场地和免费咨询指导，从而扩大了游泳爱好者队伍，提高了游泳者的积极性；二是：常年开办游泳运动项目培训班（设有：暑期青少年游泳培训班和成人班培训）约有 1100 多人参加学习，推动了人们对游泳活动的兴趣，同时较好的发挥了游泳馆的重要作用。

为了进一步搞活经济，扩大社会影响。以科学发展观为目标，进一步加强对游泳馆的管理力度，增强体育发展的使命感和责任感，在工作中，全面落实党的“十九”大精神，为体育事业的发展作出贡献。

阜康市健翔泳城体育文化培训学校

二零一八年五月十日

游泳课的心得与体会篇六

2. 浪花映照快乐，汗水铸就成功!
3. 游动不一样的人生
4. 曼波鱼屋，鱼儿陪我水中游。
5. 曼波鱼屋，婴儿挚爱之都!
6. 曼波鱼屋，无线自由，让您的宝宝充满活力!
7. 曼波鱼屋，我是婴儿我做主。
8. 曼波鱼屋，为您的宝宝安全护航。
9. 曼波鱼屋，送你浪花一朵朵。
10. 曼波鱼屋，宝贝欢乐新天地。
11. 感受游泳魅力，收获快乐健康!
12. 倾听水之语，感受鱼之乐。
13. 体验游泳乐趣尽在游泳馆

14. 和大树一起享受一夏
15. 用力寻找大海的方向。这个夏天你我如鱼得水
16. 洗出白嫩，游出健康。时尚妈妈的选择。
17. 专业水准，如鱼得水
18. 婴儿游泳馆，宝宝的冲浪基地！
19. 健康新奇迹，幼儿添活力——幼儿游泳馆！
20. 冬天游，天天游；强身健体，不感冒。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)