

# 最新体育培训体会(大全8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 体育培训体会篇一

我班是四年级，他们的天性是喜欢玩，争强好胜模仿力强，喜欢表现，好动，不能很好的控制自己的行为，一部分还存在人性，娇气等不良的心理倾向。针对他们喜欢的游戏，喜欢展示的共同特点和个性差异，我选择跳绳游戏，激起他们的兴趣，营造浓厚个人竞争和团体竞争氛围。

### 二教学理念

在设计理念上，渗透素质教育思想，贯彻落实“快乐体验”“健康第一”的课题思想，做到人人有进步，人人拥有健康。让学生利用已有的经验进行《拔河》动作和方法的编创，培养学生的创新能力。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结，合作精神。以此增强学生的自信心，使学生体会获得成功的喜悦。

### 三教学目标

- 1、激发学生积极参与体育活动的兴趣，快乐锻炼，增强团队合作意识和竞争意识。
- 2、发展协调，灵敏的素质，促进智力发展。

### 四教学重点和难点

重点：通过拔河游戏的体验活动掌握一定的技能。

难点：培养学生团队协作精神，增强班级凝聚力。

## 五教学过程

### 1、情景导入

对四年级来说，有趣的游戏情景最能吸引他们进入课堂角色，本节课，将以“拔河”为主情景，激起他们的兴趣，学生的活动热情自然而然被激发和调动起来。

### 2、第一关。

指导学生集体活动，用“广播体操”进行热身活动。

### 3、第二关。

设计踩尾蛇活动，通过“跑”“蹦”游戏，让学生进一步开展热身运动，发展他们的迅速反应，灵敏运动能力。

### 4、第四关

设计“拼图”。以体育小组合作活动形式，促其思，启其智，炼其身。先进行展示和交流，在引导学生选择自己喜欢的拼图，组成新小组进行有序跑练习，展示，让全体学生沉浸在愉快的学，练氛围中，享受体育活动的快乐，陶冶身心，增强意志。

## 六结束总结

进行课堂小结，评价，颁奖，渗透德育，美育教育。

总之，本节力求充分体现“教师主导，学生主体”思想理念，充分调动学生的积极性和主动性，并及时鼓励表扬，促进学

生身心发展，提高教学效果。

## 体育培训体会篇二

10月14日，江苏省小学体育教师常州培训班在大家的期待中开始了，来自常州金坛、武进、溧阳、新北、市区等地区的168位体育教师参加了这次培训，大家都以积极的状态、饱满的情绪参与到了培训活动中。

10月14日下午的活动分成两部分进行：一、常州市教育局王定新副局长给我们做了开班动员、常州市教师培训中心主任李岩主任向我们讲述了培训的相关事宜和注意事项；二、南京师范大学体育科学学院副院长周兵教授为我们带来《基于体育课程价值，探索有效的体育教学—小学体育教学改革实践中应关注的几个问题》的培训。

第一部分：王局长的开班动员针对小学体育工作的成就和现状鼓励表扬了工作在一线的所有体育教师们，他从四方面对我们参与这次培训提出要求：高度重视、珍惜机会、集中精力、争取实效。并期望我们体育老师静下心来，按下心来，排除一切外部干扰，以这次培训活动为契机，利用培训班的学习思考、理解、形成自己的见解；积极参加各项课程培训活动，加强交流；尤其是立足于岗位工作，联系学校工作，将这次活动作为个人专业发展的加油站是他认为这次活动能不能取得实效的关键。

李岩主任向我们讲述了培训过程中培训的相关事宜和注意事项，常州市教师培训中心为我们营造了一个宽松、舒适、学习、提高的平台，得到了所有参训老师的一致肯定与好评。

第二部分：周兵教授通过他是常州人，他的体育学习提高之路从常州开始，拉近了与所有参训老师的距离，会场的气氛变得轻松、活跃。随后周教授以1、体育课程的价值是什么？2、有效教学是什么？这两个问题为思考点和切入点开始报告。

体育课程有其独特的教育价值，促进人的社会化发展功能是我们探究体育课程内在价值的认识思路。运动教育具有“生物改造”、“运动行为”、“体育文化”、“情感适应”四方面的价值，运动教育具有增强体质，促进健康的作用；具有能运动、会运动、人得社会化，教会学生运动方式，提高运动能力的作用；具有传承人类体育文化的作用；具有培养学生良好心理素质和社会适应性的作用。周教授用五个同心圆来阐述这四个方面的价值的重要性和牵连性，并用实心萝卜和空心萝卜来举例论证。

周教授的报告向我们阐述了体育课程的价值和怎样来实施体育的有效教学的途径，力图探索体育教学的“有效性”来实现体育课程的教育理想和教学目标。并期望我们在教学过程中力求为学生的身心健康发展提供真实、有效的帮助。

周教授报告完后，久久没有停下的掌声再次表达了所有参训教师对周教师的感激与钦佩之情。活动最后，常州体卫艺处甘亦农处长做了总结性发言，甘处长从三方面来总结回顾了周教授的报告，一、如清风，周教授的培训对体育文化性做出了精辟的解读，像一股清风吹进我们体育教师的心理；二、如明月，周教授的培训对教育现实问题作了哲学性的解析，尤其是运动技能的淡化与强化问题，像一轮明月指引着我们前行；三、如响锣，周教授的培训对体育教学有效性进行了批判性的思考与讲解，像锣鼓一样为我们迎来了新的生机与希望。

### 体育培训体会篇三

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、体育班集体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。

## 体育培训体会篇四

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！

## 体育培训体会篇五

体育教育是培养孩子身心健康发展的重要途径，而体育教育与训练的有效性和质量则直接关系到孩子的成长。我参加了一次体育教育培训班，深刻感受到了体育教育的力量和方法。在这次培训中，我从中汲取了许多启示和体会，对体育教育的本质和方法有了更加深入的了解。

首先，我认识到体育教育的目的不仅是培养运动员，更重要的是培养学生的健康意识和运动习惯。体育教育应该注重培养学生的身体素质和动作技能，让学生从小养成良好的运动习惯，关注身体健康，增强体质。正如培训班中的老师所强调的，培养学生的身体素质和健康习惯对他们一生的身体健康和心理素质的发展至关重要，这是体育教育的根本目标。

其次，我认识到在体育教育中，培养学生的团队意识和合作精神同样重要。体育项目往往需要团队配合才能实现最佳效果，培养学生的团队意识和合作精神可以使他们在团队中更加协调和谐，有助于学生培养自信心和集体荣誉感。在培训班中，我见识到了团队活动的乐趣，也深刻体会到了团队间相互配合的重要性。因此，在体育教育中，除了注重培养学生的个人能力外，也要注重培养学生的团队意识和合作精神。

此外，我还了解到体育教育可以通过创造性的方法来激发学生的兴趣和潜力。体育教育不应该仅仅是机械地传授知识和技能，而应该通过创造性的方法让学生参与其中，让他们在兴趣中得到成就感和满足感。比如，通过创造性的游戏和竞赛，可以使学生更加主动地参与体育活动，增强他们的动手能力和创造力。在培训班中，我参与了许多创造性的体育活动，这不仅增强了我的体育技能，也激发了我的兴趣和潜力。

最后，我还意识到体育教育需要专业和科学的指导。体育教育不仅仅是教师的能力问题，还涉及到专业知识和科学的方法。在培训班中，专业的教练为我们介绍了一系列科学的体

育教育方法和技巧，让我深入了解到体育教育的复杂性和专业性。只有通过专业的指导和科学的方法，才能准确地评估学生的身体素质和技能水平，有效地培养学生的体育潜力。

总的来说，这次体育教育培训班给我留下了深刻的印象，使我对体育教育有了更加全面和深入的认识。体育教育的目的不仅是培养学生的身体素质和技能，更重要的是培养他们的健康意识和运动习惯。体育教育还需要注重培养学生的团队意识和合作精神，通过创造性的方法激发学生的兴趣和潜力。同时，体育教育也需要专业和科学的指导，才能更好地发挥其作用。通过这次培训，我相信我能够更好地将这些理念和方法运用到自己的体育教育实践中，为学生健康成长做出更大的贡献。

## 体育培训体会篇六

女分组教学，这是在老师的心中默默分成小组，不是有心观察是看不出的。体育教师有时也是严厉的，但在严厉中体现了对学生的关心和爱护，例如有一次在练习双手传接篮球时，有个女生边练习边吃口香糖。我瞪了她一眼，她毫无反应，我就走过去接过球同她一起练习传球。看着她那满不在乎的样子，我一用力，球打在了她身上，她依然我行我素，我当时真想过去训她一顿。可稍一沉思，觉得不妥，就让其他学生继续练习，然后把她叫到一边，问她刚才为什么不认真练习，稍有不慎，就会被球击中，受到伤害。下课后，那位同学诚恳地说：“我错了，老师，您别生气，今后我一定好好练。”

这些看起来微不足道的小事，如果处理得当，就能使学生感到温暖，就会赢得学生的尊重，从而调动学生学习的积极性。教师要处处关心、爱护学生。体育教师也不例外。

在学习中，聆听了几位专家与教授的报告，让我开阔了眼界；结交了一群优秀的同行朋友，探讨了疑惑。从一场场精彩的



讲座中，我们更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，一个个技能训练模范动作让我反思了以往工作中的不足，每一次游戏活动更让我感受到我们做教师的一点一滴的行为对自己学生潜移默化的影响多么重要。这次培训旨在解决全省各中小学兼职体育教师的问题与困惑，帮助兼职体育教师进一步实施课程改革和促进专业化发展。认真聆听连续几次的精彩演讲，我充分领略到专家与名师那份独特的魅力，使我真正领略到我们国民的素质确实要从青少年的身体素质抓起，未来的祖国建设人才需要青少年德才兼备，更需要青少年有一个健康的身体。的确，一个人如果身体不行，他的品德再好，也不能胜任他的工作，同时也会给家庭和社会带来很多麻烦。这也使我想到了学校工作要树立“健康第一”的指导思想。下面谈谈我的具体感受：

教授的精彩演讲，让我从各个方面学到了很多知识。他们用渊博的科学文化知识旁征博引给学员们讲述深奥的理论知识，讲得通俗易懂，让我们深受启发。教授的讲座让我们对教学内容与目标有了更深的理解，有了更明确的方向。熟悉教材，想学生所想，认真备好课。备课是上好一堂课的前提，备课要作到熟悉新课程标准、熟悉新教材、熟悉学生。熟悉新课程标准，因为课程标准是教学的依据，它指明了学校体育教学的方向，规定了教材的深度、广度、体系和对教学的基本要求，我们应将新课程标准的精神切实落实到自己的课堂教学中；熟悉新教材，弄清楚一堂课的重点、难点和教材所占的地位及承上启下的关系，这样有利于更好地处理好教材，使新旧知识、技术主次分明，有利于功夫落得恰到好处，收到重点突出、化难为易的良好效果。还要与学生建立平等、民主、合作的师生关系，在教育教学中，师生的矛盾始终是一对主要矛盾，如何处理好师生关系是教育成败的关键。只有建立平等、民主、合作的师生关系，学生才乐于参与教学过程，才有良好的教学效果。还有教师们对自己以往教学中的困惑与疑问的交流争论，让我更了解教师们以往工作中的敬业精神，给我今后的工作指明了方向。

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：在过去的体育课中，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被动的。通过学习培训，以及和一起参加培训的其他体育教师在一起学习和研讨，我深刻认识到，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。达到我们所追求的让学生在乐中求学，在学中取乐自主学习的新高度。围绕新课程改革，围绕体育教师的专业技能与教学技能，围绕学生的体质健康与终身体育的理念，以课程改革与阳光体育运动为主线，改进教学手段，不断更新思想为做好新时期的体育教师添砖加瓦。

1、体育教师要与时俱进，以“健康第一”为指导思想，与新课标标准教学理念接轨。

2、树立体育教学必须贯彻素质教育的基本要求，体现学科特点和特色，必须落实终身体育思想，必须落实主体教育观念。有了这一观念，就会去提高自己的专业知识，改变教学观念，研究出更适宜中学生学习的方法，强化自己的综合素质，增加自己的人格魅力，感染学生以提高学习积极性。

3、教学中，以学习体育与健康知识、技术和方法为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标来要求学生。

4、教学中，要改变现状，尽可能的增强学生的运动乐趣，引入新兴体育，引导学生之间的团结互助、互谅互爱，共同创作。

5、教学中，努力实现艺术与体育的有机结合，让学生在轻松愉快的音乐中锻炼身体，提高学生的韵律感和协调性，让学生把上课当作一种享受，在快乐中达到锻炼身体的目的。

6、教学中，对现有教材内容进行改造，发展学生的个性和特点，激发学生的创新意识与参与热情，努力达到趣味化、游戏化。

这次培训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努力进行教学探究，使自己的教学水平更上一层楼。

这将成为我今后人生道路上的指路明灯！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，为做一名优秀的体育老师而努力。

## 体育培训体会篇七

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，并成为一个人健康、积极且富有活力的人。

# 体育培训体会篇八

在体育班的培训中，我深刻地领悟了许多关于运动和健康方面的知识和技能，不仅极大地提高了我的运动技能，也改变了我的生活方式和学习态度。在本文中，我将分享我的体育班培训心得与体会。

## 第二段：三育教育的实施

首先，我觉得这个班的教练非常专业和有耐心，通过渐进式的教学方式，为我们传授了最基本的体育技能。同时，他们也注重培养我们的团队合作意识和合作意识。我感受到了他们的个性化教学和激发我们学习兴趣的能力。他们还通过课后活动、考核等方式来激发我们的学习热情。

## 第三段：培养积极向上的心态

在体育班的训练过程中，我意识到实现目标的重要性。一个积极向上的心态可以给我们带来信心和动力，使我们更有动力面对挑战。教练还在课堂上给了我们许多鼓舞人心的话语，帮助我们在每个项目中迎头赶上，保持专注和热情。

## 第四段：健身和减肥

在体育班的培训过程中，我对运动和健康的有了更深刻的理解。课程内容涵盖了许多方面，如健身、有氧运动、力量训练等。我学习到了如何使用不同的器械来训练不同的肌肉群，如何设计我的锻炼计划，如何进行一些特殊训练，如高强度间歇训练等。所有这些让我更好地理解如何健身和减肥。

## 第五段：结论

综上所述，在参加体育班的培训中，我不仅学到了各种运动

技能和如何锻炼身体，而且还获得了体育态度、积极的心态和健康方面的知识。这些不仅对我的运动技能提高帮助很大，也帮助我养成了健康的生活方式，提高了我的学习和工作效率。在未来的生活和学习中，我将继续运用这些体育班的培训心得，将其贯穿于自己的生活中，获得最大的收获。