

# 素质能力提升培训心得体会 体育教师提升能力心得体会(优质10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 素质能力提升培训心得体会篇一

体育教师是学生身心健康的引导者，其教学水平的高低直接影响着学生的身体素质和性格培养。为提高体育教师工作能力，我在多年的教学实践中不断总结，不断完善自身的知识理论和实践经验，进一步提升了自身的教育教学能力。在这篇文章中，我将分享我提升体育教师能力的心得和体会。

### 第二段：提高理论水平

体育教师要有一定的教育教学知识理论基础，方能更好地指导学生。为此，我在提高自己教育理论水平方面下了一定的功夫。我除了通过阅读有关教育理论的书籍、杂志，还参加了多次教育理论培训，深入了解到了教育教学的新理念、新方法，不断更新教育教学理论知识，从而帮助自己更好地指导学生。

### 第三段：注重实践经验

教育教学中不仅要有理论学习，还要有实践经验，只有理论结合实践才能更深入地理解教育教学知识。因此，在我的教学实践中，我注重总结分析自己的教学实践经验，分析教学中的问题，寻求完善的解决方法，提高自身的教学水平。同时，我也积极借鉴其他优秀教师的教学经验，从别人的优点中寻找借鉴，进而提高自身的教育教学能力。

#### 第四段：关注学生实际需求

对待学生，体育教师不能只关注教育教学纲要和学科内容，还应注重学生的基础和实际需求。体育教育旨在培养学生身心健康的全面发展，因此，我们应该根据学生的实际需求，调整教学方法、内容和目标，让每个学生都能得到最大限度的发展。在我的教学实践中，我注重与学生建立良好的关系，了解每位学生的实际需求和基础，积极地根据学生情况做出教学调整，让每个学生都能得到更好的教育教学成果。

#### 第五段：坚持教育教学创新

在教育教学之路上，教学创新必不可少。随着时代的发展，教育教学理念也在不断变化，体育教师也应该跟上时代步伐，积极在教学中创新。这意味着要尝试新的教学方式、策略和方法，利用现代技术手段，积极开展多种形式的教育教学，更好的完成教学任务。因此，我会利用现代城市体育场馆、多媒体设备等现代技术手段，不断创新，强化课程教学内容的实用性和趣味性，让学生更加喜爱体育课。

#### 结论：

教育教学永远是一条不断探索、不断创新的道路。体育教师的职业要求更高，因为他们不仅要教学科目，还要教育全面发展的人才。因此，要提高体育教师工作能力，不断吸纳新的教学理念、更新教学技巧、积极参与培训等活动，为自己的教育教学工作提供更好的支撑。同时，体育教师要注重与学生建立良好的关系，了解学生需求，在教学中营造温馨、愉悦的学习氛围，带领学生成长成为更好的自己。

### 素质能力提升培训心得体会篇二

正副职间要相互信任和尊重，多通气，多商量，搞好配合。要建立沟通交流机制，经常通气；重要问题一起研究决策，达

成共识;明确分工和责任, 胜任本职。原则是基础, 感情是纽带, 团结是力量, 纪律是保证, 正职是关键。任何正职干好工作都离不开副职的支持协助, 因此, 必须重视副职的作用, 爱护调动发挥副职的积极性主动性, 要相信副职, 让副职全面了解情况, 参与研究决策过程, 有事同副职商量, 不搞个人说了算;要放手让副职工作, 授予副职一定的权力, 关心支持副职的工作, 不随意干预;遇有重大问题及时沟通商量, 有了缺点真诚批评;副职遇到困难尽力帮助解决;工作出了问题勇于担责, 不上推下卸。副职的地位是重要的、特殊的、复杂的, 既主动又被动, 既制人又受制于人, 当好副职并非易事, 只有当好副职才有可能当好正职, 当不好副职的人肯定也当不好正职。副职要识大体, 顾大局, 真诚辅佐, 敢于直言, 大胆工作, 主动当好正职的参谋助手, 既要独挡一面, 又要堵漏补台, 特别是与正职意见不一致或被正职否决后, 要正确对待, 可以保留意见, 但是, 要理解主要责任在正职肩上, 必须尊重正职的意见, 别较劲别记恨, 要学会以愉快的心态服从多数人通过的决议。正副职间一旦发生矛盾, 要多从自身找原因。说话办事要从团结的愿望出发, 从大局出发, 不随意或不负责任地发议论, 有意见当面讲, 不搞背后议论, 不做影响团结和有损他人声誉的事, 自觉维护领导层的团结、统一和权威, 努力营造和珍惜和谐融洽的局面。做到共事一场, 友谊一生;多一分沟通, 少一分猜忌;多一分理解, 少一分误解;多一分体谅, 少一份责备;多一分谦让, 少一分争执;多一份热忱, 少一分冷漠;多一分帮助, 少一分旁观。

部门之间的联系配合也十分重要, 每个部门都处在整体和系统之中, 相互联系, 相互依存, 相互制约, 如果只顾自己、互不体谅、协作不畅, 不仅本部门的工作不好开展, 而且会影响全局工作的顺利进行。善于协作是领导才能的重要体现。和谐默契的工作关系和良好友善的工作环境是需要营造的, 是双向的, 你不注意养环境, 环境也不养你, 你不尊重别人不愿帮助别人, 也难以得到别人的尊重和帮助, 那种老死不相往来、本位主义、贬损他人的作法都是不足取的, 最终产

生的负面效应是紧张的人际关系和尴尬孤立的处境，不仅影响个人，也会波及本部门。所以，要加强日常的联系和沟通，先人后己，助人为乐，方便让人，困难留己，不计得失，不图回报，主动支持配合。

对待本部门的同志，要关心爱护，严格要求，一视同仁，平等相待。一是要有知人之智。邓小平说过：“善于发现人才、团结人才，使用人才，这是领导者成熟的重要标志。”什么是人才？能胜任本职的就是人才；比别人干得好的就是优秀人才；一专多能、多才多艺、能创新成就多的就是拔尖人才。要把每个干警都当作人才来培养，把每个岗位都当作培育人才的平台来设计，使每个同志都能长本事有进步出成绩，都能有机会有舞台，彰显才干，展示作为。二是要有容人之量。善于团结不同脾气禀性的同事，特别是比自己本事大的人、爱提不同意见的人、缺点毛病比较多的人、不随和的人等等。不搞亲亲疏疏、厚此薄彼，对哪个同志都不抛弃不放弃。每个同志身上都有长处和闪光点，都有潜力和积极因素，关键在于领导者能够慧眼识人、平等待人、公道用人、扬长避短。哪个单位都需要有本事的人，但是有本事的人往往都很有主见，有主见的人又都是难以领导的人，要特别爱惜这种人，不要怕被他们议论评价，反而应当从这些议论和评价中汲取帮助，耐心倾听他们的意见，积极采纳他们的合理化建议，不采纳时尽量作出解释说明，因为尊重和认可对他们来说是最好的奖赏和最大的鼓励。

## 素质能力提升培训心得体会篇三

作为一名教师，提升身体素质是非常重要的，因为只有身体健康才能充满活力地投入到教学工作中。身体素质的提升不仅有益于教师个人的健康，还能够为学生树立良好的榜样。在过去的几年里，我积极参与体育锻炼，并取得了一些心得体会。

第二段：坚持定期运动

坚持定期运动是提升身体素质的第一步。每周至少三次，我会进行有氧运动，如慢跑、打羽毛球或参加有氧舞蹈课程。这不仅可以增加我体力的耐力，提高身体的抵抗力，还能够陶冶情操，释放压力。通过定期运动，我发现自己精神状态更好，工作效率也得到了提高。

### 第三段：饮食调理

除了运动，饮食也是对身体素质提升有着重要影响因素之一。我注意饮食的均衡，并加强了对营养知识的学习和研究。饮食中的蛋白质、维生素、脂肪等营养物质需要均衡摄取，这样才能够满足身体不同的需求。此外，我还减少了盐分和油脂的摄入量，增加了新鲜水果、蔬菜和坚果的摄入量，以保持体内营养物质的平衡。

### 第四段：保持积极心态

保持积极心态对于提升身体素质同样重要。教师工作中面临着各种压力和挑战，如果不能处理好这些情绪，就会对身心健康产生负面影响。我会利用每天的早晨和晚上进行冥想，以平静自己的心情，调整好状态。我还会与同事分享工作体验和情绪，这样可以得到支持和理解，舒缓工作压力。保持积极心态能够增强免疫力，使身体更健康。

### 第五段：培养兴趣爱好

除了锻炼身体和保持积极心态，培养兴趣爱好也是提升身体素质的一种方式。教师工作虽然繁忙，但我坚持保留一些私人时间，培养自己的兴趣爱好。我喜欢阅读、旅行和摄影，这些爱好不仅能够让我放松身心，还能够开拓自己的眼界和思维。通过培养兴趣爱好，我发现自己的生活更加丰富多彩，对工作也更有激情和动力。

结尾：

提升身体素质对于一名教师来说至关重要。通过坚持定期运动、饮食调理、保持积极心态和培养兴趣爱好，我不仅感受到了身体素质的提升，还感受到了工作和生活的积极变化。作为教师，我们不仅要为学生传授知识，还要树立良好的榜样，身体素质的提升正是为学生展示积极向上的态度和生活方式的一种体现。因此，我将继续努力，不断提升自己的身体素质，为教学事业贡献自己的力量。

## 素质能力提升培训心得体会篇四

体育课不仅仅是教授学生运动技巧，更是培养学生全面发展的课程。作为一名体育教师，我们需要持续不断地提升自己的专业能力，以更好地担当起教育的使命。本文将回顾我在教学过程中所采取的措施和心得体会，希望对其他体育教师提供一些参考和启发。

### （二）预习备课的重要性

预习备课是体育教学中不可或缺的一环。在备课前，我们需要认真审视教材内容和教学目标，明确教学重点和难点。同时，需要制定教学计划和教学方案，尤其是针对学生的实际情况做出相应的调整。此外，还需要选择合适的教学方法和教具，并准备好安全措施和救护设备。通过充分的预习备课，我在教学中更加得心应手，提高了教学效果。

### （三）锻炼多元化的教学方法

每个学生都有其独特的学习需求和方式，因此，我们需要使用多元化的教学方法，以满足不同学生的需求。在我的体育课上，我尝试使用各种教学方法，如示范法、讨论法、仿真法等，以帮助学生理解和掌握知识。同时，我还结合课堂实际情况，采用灵活的教学方式，在学生参与度和学习兴趣上得到了较好的表现。在教学中，我也相信，多元化的教学方法可以在一定程度上使学生更加主动地参与学习，培养他们

的综合能力。

#### （四）注重课堂管理

良好的课堂管理是体育教学的基础。我认为，在体育课上，课堂管理应注重学生成长和全面发展。我们应该制定明确的规则和制度，并对学生进行相应的引导，让他们更好地遵守课堂纪律。另外，在体育课上，还需要注重安全管理，协助学生确保安全和健康。在教学管理中，我认为，重视学生的体验和感受，促进学生成长是我们的主要任务。

#### （五）不断反思自我

反思自我是提升体育教师能力的关键。在教学过程中，我不断思考自己的教学理念、方法和效果，通过反思和总结不足处，改进教学方法和教学效果。常常与至亲朋友或身边的同事交流，分享自己的教学经验和成果，也让自己感受到互动和发展的动力。持续不断的反思和提高可以帮助我更好地了解学生需求，提高教学水平，为学生的健康和发展保驾护航。

#### （六）结语

作为一名体育教师，提升教学能力和教学效果是我们的使命和责任。通过不断地反思和提高，不断地创新和实践，我们可以更好地帮助学生实现价值，培养优秀的体育人才。这不仅是我们个人的成长和提高，更是推动教育事业发展的重要贡献。

### 素质能力提升培训心得体会篇五

今天，在“让我们一同成长”的首次业务学习培训中，中和中心小学的校本教研工作又翻开了崭新的一页。望着多媒体教室里那长长的会议桌，挤挤挨挨坐满了人，看着中和中心小学的语文教研组在不断地蓬勃壮大，身为其中的一员感觉

好高兴。

虽然人数变了，但地点没变，学习的内容也没变。重温《语文课程标准》，学习学校的《校本教研制度》、《问题记录制度》、《听评课制度》。但每一次的学习心得也有所不同，在聆听与学习中找差距，寻不足，以便为自己定好本学期的教学计划奠定基础。

学习就是为了促进，就是为了引发思考，就是为了弥补不足？

《分数的意义》这节课教学可以说是课堂教学改革一个全新的尝试。教学的主要思想是：在充分调动学生学习的主动性、积极性的基础上，能用学生自主学习、提出问题、讨论交流、解决问题的方式来组织教学活动，充分体现学生的主体地位。学生学得生动、活泼，自主学习的积极性、主动性得到充分发挥，具体表现为以下几点：

## 1、确定基础与发展并重的教学目标

数学学习活动来发现知识，感受数学问题的探索性，促进学生学会学习。在教学过程中，始终把学生放在学习的主体地位，努力提高学生的自学能力和学习兴趣。

## 2、着力于自主探索的学习方式

教师充分利用学生已有的知识经验，提出了自主探索学习的步骤，学生通过自主选择研究内容、独立思考、小组讨论和相互质疑等学习活动，获得了快乐数学知识，学生的能动性和潜在能力得到了激发。体现在两大特点；一是大胆放手，给学生提供自主学习和合作交流两种学习方式，重视直观教学，通过观察、判断、交流、动手操作抽象出分数的意义。二是做到了学生能自主探索的知识，教师决不替代。如：让学生自己动手找出多种平均分的方法；分母、分子不同时出现，就是让学生看到分母就想到平均分，看到分子就知道表

示这样的份数，让学生在实践去感悟，自己弄清楚分母、分子的含义，并能用分数表示；对不懂的地方和发现与别人不一样的，有提出疑问的意识，并愿意对数学问题进行讨论交流，加以解决。这样就给了学生独立思考的时间，使学生有了发挥创造的空间，有了充分表现自己的机会，同时也让学生体验到学习成功的愉悦，促进了自身的发展。

### 3、营造民主、宽松的探索学习氛围

## 素质能力提升培训心得体会篇六

随着社会发展和人们生活水平的提高，体育已经不再只是一种锻炼身体的方式，而成为了一种生活方式。作为体育教师，提升教学能力和技能已成为摆在我们面前必须要面对的问题。本文将从提升教学理念、加强教学技能、拓宽教学视野、注重教学反思和学习先进经验等方面分享我个人的心得体会。

### 第二段：提升教学理念

作为一名体育教师，我们必须不断提升自己的教学理念，才能更好地服务于我们的学生。首先，我们应该坚持把“人性化教育”摆在教学工作的首要位置，让每一位学生享有平等权利，让每一个学生在体育教育的过程中都能够得到全面的发展和进步。

其次，我们还要注重培养学生的意志品质和体育素养，促进学生的身心健康、智慧和品格的全面发展。只有身心健康，才有各方面的进步；只有智慧得到了发掘，才有更广泛的发展前景；只有品格塑造得当，才有更高的人生价值。因此，我们教育学生，就必须把身心健康、智慧和品格有机地结合起来，形成一整体，实现有效的教学。

### 第三段：加强教学技能

提升教学技能是我们体育教师必须具备的一项能力。我们应该不断学习和掌握新的教学方法和技能，以适应当前的教育需求。在教学技能的方面，我们还应该注重与时俱进，不断跟进发展社会的步伐。例如，我们可以在运用新媒体、开发在线学习资源、利用虚拟现实等方面加强实践和尝试，改善我们的教学效果。

此外，我们还应该注重提供个性化教学服务，针对每一个学生的不同特点，做出不同的教育，让每个人都有更为有效的学习过程和体育经验。

#### 第四段：拓宽教学视野

提升教学能力还要有更开阔的教学视野。我们应该不仅关注我们所任教的学生们，还要关注教育事业的整体发展。教育行业是一个不断变革的行业，我们要时刻关注教育行业的发展，不断开拓教学方法和教学内容。例如，我们可以结合当前热门的体育项目开展教学活动，积极引进新颖的体育教学内容。

同时，我们还要注重联络其他学校和机构，了解其他教师的教学理念和教学方法，从他们的经验中汲取养分，努力挖掘出更多最适合我们的教学方法和教学策略。

#### 第五段：注重教学反思和学习先进经验

提升教学能力还要注重教学反思和学习先进经验。教学工作是一个不断探索和试错的过程，我们应该时刻保持教学反思，深入思考我们的教学方法是否够科学、有效、符合教育规律。

同时，我们还要主动和教学先进的机构学校互动，及时了解其他教学先进的经验与教学资源，努力吸取其他学校和机构的教学智慧，以提升自己的教学实力，为学生成长打好坚实的基础。

结束语：

总之，作为一名体育教师，想要提升自己的教学能力就要不断的提高教学理念、加强教学技能、拓宽教学视野、注重教学反思和学习先进经验，这样才能全面提高教学体系的质量，更好地为学生服务。

## 素质能力提升培训心得体会篇七

通过这段时间的学习，使我进一步了解到教师职业的神圣，同时也感责任的重大。我不仅学到了丰富的知识，还进一步提高了业务素质，从以下几个方面谈谈本阶段的学习心得：

1、要大胆创新，寓教于乐。

作为一线教师，要不断的学习和提高自己。学习新的教育理念来武装自己的头脑，学习教学方法来提高自己的业务水平。

2、注重人文关怀，更新教育观念。

坚持以人为本，是党的先进性的重要体现。在工作中我们要始终把广大学生的利益放在第一位，带着责任，带着感情，关爱学生，关注学生健康成长，着力解决好关系他们切实利益的具体问题。改变工作理念，服务当先。不能把自己放在高高在上的管理者的位置，要转变观念，树立一种为学生服务的意识。要踏实做事，多做好事多办实事，树立起“学生发展无小事”的思想。正确引导充分尊重，关爱学生。“以人为本”要体现在课堂上，就是要求教师要懂得尊重学生的人格，要懂得放活课堂，摒弃传统观点，懂得把学生看成是一个活生生有血有肉有思想的个体。教师还应放弃传统的“师道尊严”，应把学生放在与自己平等的地位上，建立平等的师生关系。

3、加强自身素质建设，做到为人师表。

教育发展，德育先行。学生的一言一行都反映了学生的心理特征。教书育人我们要教会学生学习，更要教会学生怎样做人。他们最终要走向社会，要为社会主义现代化建设出力，思想是最主要的因素。我们要加强知识中渗透德育，要努力成为教学与德育并举的多功能型教师。提高工作能力。提高自律能力。提高自律能力，进一步树立为人师表的形象。我们的一言一行，不仅代表着个人，而且代表着党的形象。我们一定要珍惜党的政治声誉，堂堂正正做人，走好人生之路，树立良好的教师形象。

## 素质能力提升培训心得体会篇八

\_\_\_\_省教育厅于20\_\_年\_\_月\_\_日开展了乡村义务教育阶段教师（面向公费师范生）能力提升培训。期间多位专家为我们答疑解惑，收获颇多。

经历和工作经历，鼓励我们扎根乡村教育，为国培育英才。“不同学科的共同背景都在相同的文化背景下工作生活，每一个人都是最好的文化传承人”，耿教授引导教师如何在日常教

学生

命体内植入文化，加强自身修养；研究学科内容，巩固专业知识。作为教师，不仅仅要做好课程教学工作，也要注意在课程教学中的文化传承任务。

下午，\_\_\_\_师范大学教育学院齐军教授作了题为《从问题到建议：乡村中小学教师教育研究方法与实践》的讲座。齐教授以校本教研为案例，探讨作为一线教师如何进行教学研究，强调校本教研本身并不复杂抽象，而是源于现实问题和实际需要，需要找一个切入点，关键少数发挥带头作用，起到以点带面的效果，深挖进入拓展开来，为教学研究指明了方向。

山一程，水一程，心向教育那畔行。两位专家的讲座，主题鲜明、内容丰富，具有很强的针对性和实践性，让我们深刻理解了传承传统文化与开发利用课程资源的重要性；加强自身专业能力，积极进行教学研究，学会在教学中发现问题并进行研究学习。作为一名教师，智慧扎根课堂，“吾日三省吾身”，提升自己的教育价值，心有所向，逐日追梦，努力带给学生生命中最好的教育。

## 素质能力提升培训心得体会篇九

作为一名教师，我们肩负着培养学生基本素质的责任。而基础素质的提升不仅关系到学生个人的发展，也与社会的进步息息相关。在过去的教学实践中，我积累了一些关于基础素质提升的心得体会，希望能与大家分享。

首先，基础素质提升需要全方位的培养。学生的基础素质涵盖了道德素质、学习素质、体育素质和心理素质等多个方面。作为教师，我们应该注重培养学生的自律意识、团队合作能力和创新思维等道德素质，通过创设适合学生的学习环境和教学方法，激发他们的学习兴趣，提高学习素质。此外，体育活动也是培养学生基础素质的重要途径之一，通过体育锻炼可以提高学生的身体素质和团队协作精神。而心理素质的提升则需要关注学生的情绪管理和心理健康，帮助他们培养积极的心态和良好的心理素质。

其次，基础素质提升需要注重个性发展。每个学生都是独一无二的个体，他们的基础素质提升需要因材施教。在教学过程中，要注意调查了解每个学生的特点和需求，为他们提供个性化的教学和辅导，激发他们的潜能和兴趣。例如，在培养学生学习素质时，可以采用多样化的教学方法，注重启发性教学，培养他们的创新思维和问题解决能力。在培养学生体育素质时，可以引导学生选择适合自己的体育项目，提供个性化的训练方案。通过个性化的教学和培养，学生的基础素质才能真正得到提升。

再次，基础素质提升需要重视品质教育。品质教育是培养学生基本素质的重要途径，它强调的是要从学生内心深处培养起，注重道德观念、价值观念和人生观念的培养。在教学中，我们应该注重培养学生的品德素养，关注他们的品格塑造和气质培养。通过课堂讲解和活动组织，传递正确的道德价值观和信念，引导学生树立正确的人生观和价值观。只有让学生在内心深处形成正确的品质观念，他们的基础素质才能得到真正的提升。

最后，基础素质提升需要与家长的配合。家庭教育是学生基础素质提升的重要组成部分，家校合作是培养学生基本素质的关键环节。教师应该主动与家长沟通，了解学生在家的情况和家长的期望，共同制定学生的培养计划和目标。在家校互动中，教师还可以向家长传递有关基础素质提升的知识和方法，提供指导和支持。家长的积极参与和配合，对于学生基础素质的提升有着至关重要的作用。

综上所述，基础素质的提升是教师重要的任务之一，我们应该始终关注学生的全面发展，在培养学生基础素质中，注重全方位的培养、个性发展、品质教育以及与家长的配合。只有做到这些，我们才能更好地提高学生的基础素质，为他们的未来发展奠定坚实的基础。

## 素质能力提升培训心得体会篇十

为了加强师德修养和提高老师素质从而促进民族教育发展，接下来就跟本站小编一起去了解一下关于教师素质提升心得体会吧！

暑假期间我参加了20xx专业技术人员素质建设供需科目培训，此次活动由县人事局裴科长主持，市人力资源局硕士研究生常运领专家主讲，分别就专业技术人员的职业道德、学习能力、交际能力、服务能力做了相关专题作了报告。通过聆听

常老师精湛的理论论述以及生动的实例，在思想上受到很大的鼓舞，使我拓宽了学习的视野，教育观念得到了更新。感受颇深：

## 1、加强职业道德，做到为人师表。

我认为做为一名合格的教师必须遵守一定的行为规则，因为教师从事的是培养人的工作，教师劳动最有影响力的就是“言传身教”，也就是说教师是用自己的学识、思想品质和人格魅力来对学生进行教育的，无论哪一层的学生都自觉或不自觉的把教师当成自己的榜样。教师不仅具备一定的思想政治素质、科学文化素质、能力素质、教育理论素质、身心素质、风度仪表等，同时更要具备教师职业道德素质。教师职业的根本职责是教书育人。这就要求我们要有较高的科学文化素质和能力素质。

## 2、学习是时代发展的需要

当今世界，知识经济蓬勃兴起，科学技术日新月异，我们已经进入一个不断变革和快速发展的时代，也是一个居危思进和以学习力取胜的时代，学习就是竞争力，知识越多越好，‘学富五车’是人们追求的目标，常老师形象的用图钉“t”字形知识结构阐述了当代人既要有较宽的知识面，还要有足够的知识深度。作为一线教师更要不断的学习和提高自己，学习新的教育理念来武装自己的头脑，学习教学方法来提高自己的业务水平。掌握本学科最前沿的研究成果，增强科研意识和改革意识，积极参与各种教育教学实践活动，做到理论与实践相结合。在实践中不断进取，刻苦钻研，勇于创新，精益求精，不断提高自己的教育教学能力。真正做到有活到老，教到老，学到老的进取精神，孜孜不倦地吸收新鲜知识来充实自己。现在社会是知识爆炸的年代，我们不能满足现状，而要勇于探索、勇于创新、勇于在教学过程中实践，以适应时代发展需要。

### 3、教师交际能力的提升

关系下不仅教学效果大打折扣，而且学生人格成长也要受到负面影响。因此，教师通常都把建立良好师生关系做为一个重要的工作部分。

协调好教师与家长的关系，与家长沟通时首先态度要平和，语气要委婉。将家长视为朋友，尊重家长的意见，虚心听取家长的建议，乐意与家长交谈，以宽厚的胸怀来接受孩子家长不同的意见，以积极的态度和方法来改变家长的埋怨。还应多站在家长的角度去关心孩子，理解家长的心情，如果教师真诚对待每一个孩子，她与家长之间的交谈一定会顺利进行，它会让家长感受到教师是诚意喜爱关心自己的孩子，因而家长就会更容易接受教师的意见和建议，并能积极支持教师的工作。

融洽的和同事相处会使你每天带着愉快的心情工作，作为教师，应该要认识到同事关系的重要意义，以一种开放、宽容、接纳的心态与同事们交往，善于欣赏、善于赞美、善于合作，“静坐当思己过，闲谈莫论人非”。同时在工作 and 生活中要学会忍让，人与人之间要真诚“人心换人心，同事之间的互相切磋，互相帮助，使教师增长教学才能和教育智慧。不为利益得失、矛盾纷争所困扰，才能全力以赴投入教育事业，创出优秀的工作业绩。

### 4、注重人文关怀，服务当先。

念，树立一种为学生服务的意识。正确引导充分尊重，关爱学生。“以人为本”要体现在课堂上，就是要求教师要懂得尊重学生的人格，要懂得放活课堂，摒弃传统观点，懂得把学生看成是一个活生生有血有肉有思想的个体。教师还应放弃传统的“师道尊严”，应把学生放在与自己平等的地位上，建立平等的师生关系。

我通过这次培训，总有一种意犹未尽的感觉，总感到还有许多需要学习的地方。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，根据培训的所获我要学以致用，不断完善知识结构，提高业务素质，提高教育教学能力，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

有幸参加了调兵山市教师素质培训，在这次培训活动中，由于教委的精心安排，让我们得以与众多数学专家面对面地座谈，了解他们对数学教学的理解，学习他们的数学思想方法；得以与几所学校的教师讨论课堂教学。培训活动安排合理，内容丰富。在这里，让我感受了名师的风采，聆听了精彩的讲座，也更新了教学观念。使我更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，反思了以往工作中的不足。作为一名教师，我深知自己在教学上是幼稚而不成熟的，在教学过程中还存在太多的问题，但是经过这一段时间的学习，我相信自己是有所收获的。一些对教育教学工作很有见解的专家以鲜活的案例和丰富的知识内涵，给了我具体的操作指导，使我的教育观念进一步得到更新，真是受益非浅。下面是我通过培训获得的点滴体会：

## 一、专家引领，思想振荡

本次培训，安排了多位名师、专家等，给我们学员做精彩的讲座。各位专家的讲座，阐述了他们对教学独特见解，对新课程的各种看法，对思想方法的探讨。在这些专家的引领下，我的思想深深受到震撼：作为一个普通教师，我们思考地太少。平常我们在学校中，考虑地都是如何上好一堂课，对于学生的长期发展考虑地并不多，甚至于忽视这一方面。听了各位专家的讲座，我觉得在今后的教学生涯中，我们不应仅仅着眼于一些短期利益，而应把眼光放长远一些；课堂教学中应重视思想方法的渗透，而不局限于单一解答方法的教学。

## 二、要加强专业文化学习，做一专多能的教师。

想给学生一滴水，教师就必须具备自来水。教师讲的课就充分印证了这句话，他们用渊博的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。我们面对的是一群对知识充满渴求的孩子，将他们教育好是我们的责任和义务。各个方面的学习，让我更体会到学习的重要性，只有不断的学习，不断的提升，不断加强修养才能胜任教育这项工作。

## 三、同行交流，教学相长

本次培训，汇聚了专家骨干教师，每位培训教师都有丰富的教学经验，教学的外部条件也非常相似，因此，成员之间的互动交流成为每位培训人员提高自己数学教学业务水平的一条捷径。在培训过程中，我积极尝试与其他学员之间的交流，在交流过程中，了解到各区县的新课程开展情况，并且注意到他们是如何处理新课程中遇到的种种困惑，以及他们对新课程教材的把握与处理。在培训中，我们不断地交流，真正做到彼此之间的相长。

## 四、要有善于反思的习惯，做一名反思型的教师。

反思是教师的一块“自留地”，只有不断耕耘，才能检讨自己的教育理念与行为，不断追问“我的教学有效吗？”“我的教学能更有效吗？”，不断总结自己的工作得失，不断深化自己的认识，不断修正自己的策略，从而获得持续的专业成长。如果一个教师仅仅满足于获得经验而不对经验进行深入的思考，那他就不可能在原有的基础上再有发展；教师专业发展所要求的大量知识和实践智慧，只有靠教师自己在日常教学实践中不断反思、探索和创造才能获得。

反思的方式有很多，如撰写教学随笔就是一种行之有效的反思方式；还有教育博客不仅仅是一个知识管理器，它更是一个

个人反思工具，是一个多向人际互动的装置，它为促进教师的专业化发展营造了良好的氛围。

五、这次培训使我感受到了压力，也增强了信心。

在这里，我突然感到自己身上的压力变大了，要想不被淘汰出局，要想最终成为一名合格的教师，就要更努力地提高自身业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等。而这就需要我付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，并勇于到课堂上去实践，及时对自己的教育教学进行反思、调控，我相信通过自己的不断努力会有所收获，有所感悟的。令我欣慰的是，培训班里有许多优秀的老师，我们有很多的话题可以一同交流和探讨。我们有很多的观点可以一起抒发和碰撞。每一次的聆听讲座和课后交流，我们都能踊跃发言，大胆地陈述自己的观点想法，提出自己感到疑惑的难以解决的问题。我在学习中始终信奉“他山之石，可以攻玉”的信条，坚持和其他学员保持密切联系，使自己能博采众长、开阔视野。

通过这段时间的学习，使我进一步了解到教师职业的神圣，同时也感责任的重大。我不仅学到了丰富的知识，还进一步提高了业务素质，从以下几个方面谈谈本阶段的学习心得：

1、要大胆创新，寓教于乐。

作为一线教师，要不断的学习和提高自己。学习新的教育理念来武装自己的头脑，学习教学方法来提高自己的业务水平。

2、注重人文关怀，更新教育观念。

坚持以人为本，是党的先进性的重要体现。在工作中我们要始终把广大学生的利益放在第一位，带着责任，带着感情，关爱学生，关注学生健康成长，着力解决好关系他们切实利益的具体问题。改变工作理念，服务当先。不能把自己放在

高高在上的管理者的位置，要转变观念，树立一种为学生服务的意识。要踏实做事，多做好事多办实事，树立起“学生发展无小事”的思想。正确引导充分尊重，关爱学生。“以人为本”要体现在课堂上，就是要求教师要懂得尊重学生的人格，要懂得放活课堂，摒弃传统观点，懂得把学生看成是一个活生生有血有肉有思想的个体。教师还应放弃传统的“师道尊严”，应把学生放在与自己平等的地位上，建立平等的师生关系。

### 3、加强自身素质建设，做到为人师表。

教育发展，德育先行。学生的一言一行都反映了学生的心理特征。教书育人我们要教会学生学习，更要教会学生怎样做人。他们最终要走向社会，要为社会主义现代化建设出力，思想是最主要的因素。我们要加强知识中渗透德育，要努力成为教学与德育并举的多功能型教师。提高工作能力。提高自律能力。提高自律能力，进一步树立为人师表的形象。我们的一言一行，不仅代表着个人，而且代表着党的形象。我们一定要珍惜党的政治声誉，堂堂正正做人，走好人生之路，树立良好的教师形象。