

# 最新体育教师培训排球心得体会(汇总9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 体育教师培训排球心得体会篇一

排球是一项以两个团队相互对抗为核心的运动，每队有六名队员。我第一次接触排球是在高中时，当时觉得这项运动非常简单，只要将球传来传去就可以了。但是，当我开始真正地学习和体验排球时，才意识到排球是一项技术含量非常高的运动，需要有耐心和恒心去不断地练习和提高技术水平。

### 第二段：我的排球技术水平和提高方法

在我学习排球的过程中，我发现技术和协同配合是非常重要的的一环。技术的提高需要不断地练习，例如传球、发球、扣球和防守等方面的训练，还包括跳跃、弹跳等基本功训练。此外，协同配合也是非常重要的，需要不断地磨合和默契。在比赛中，通过人员的分工协作来实现更好的配合是一种必备的技能。

### 第三段：排球给我带来的益处

排球对我来说是一项非常有意义的运动，它不仅能增强我的协调能力和反应速度，还能锻炼我的心肺和身体素质。此外，排球在我平时的生活中也有很大的帮助。达到团队目标、培养自信心、坚持不懈和顽强拼搏等良好的品质都可以通过排球得到锻炼和加强。

## 第四段：排球中的团队精神和个人努力

排球注重的是团队精神的培养，每个队员的付出和努力都能为整个队伍的胜利做出贡献。因此，在排球中，每个人都需要扮演自己的角色，互相支持、协作和鼓励，建立起稳固的团队关系。此外，个人努力也非常重要，只有通过不断地训练和自我提高，才能真正地为团队赢得胜利。

## 第五段：结论和总结

在体验排球这项运动的过程中，我深刻地理解到了“团结就是力量”的真正含义。排球运动不能只靠个人的力量，同时需要个人与团队之间的协调和配合，才能为整个团队赢得胜利。在这个过程中，我收获了许多的心得和经验，这些对我未来的生活和工作都非常有启示意义。我相信，通过不断地努力和锻炼，我也能在排球中实现更好的自我提高和团队胜利。

## 体育教师培训排球心得体会篇二

排球是一项无论是在学校还是在社会中非常受欢迎的运动项目，它融合了团队协作、身体协调、技术与智慧于一体，不仅能够锻炼身体，也能够提升人的品质与素质。作为一名长期参与排球运动的人士，我的心得体会深入浅出，总结出许多宝贵的经验。

第一，成功背后离不开团队合作。在排球比赛中，每个队员都扮演着不同的角色，有扣球、接球、发球、传球、防守等。每个人都不可或缺。只有团队配合默契，球队才能更好地完成比赛目标。这种团队精神不仅在排球场上适用，在日常生活中也是至关重要的。

第二，堆积的细节是胜利的决定因素。排球比赛最重要的就是细节。在一些关键时刻，少一分注意力，就可能导致球失

手，暴露出球队的弱点。因此，在比赛前，应该做好全面的预案，调整好状态，时刻注意细节，既防止失误，又发现对方的破绽，以此争夺胜利。

第三，准确的传球是进攻的基础。排球比赛的进攻离不开精准地传球。传球的目标是将球传到前排进攻队员或利用自己学习攻击的能力，将球直接射向对方场地。因此，传球动作不能马虎，在速度和方向上都要极为准确，并要紧贴着地面，否则会出现漂浮、抖动等不稳定情况，影响球队的进攻。

第四，正确的防守能有效保障防线。排球比赛，人们常说“进攻赢得比赛，防守保障胜利”。防守能力的好坏直接影响着球队的防线。任何时候都要不断强调自身的反应速度、协作和团队精神，及时堵住对方进攻线路，同时保障自身，更不能失误。只有做好防守，才能保证对方的进攻受到压制。

第五，永远保持对比赛的热爱和信心。在比赛中，不能光想着赢，而要享受整个过程。排球要做到快速反应、精准定位、扫视四周，而这些对比赛氛围和信心都要求极高。如果一开始摇摇欲坠，那么很容易被对手所压制。所以，在激烈的比赛中，始终保持热爱和信心，不断补充健身，不断加强体质，也是必不可少的。

总之，排球运动能够锻炼人的意志，培养人的个性，更能体现出团队合作，建议更多人关注和参与，丰富自己的体育生活。同时，不管是在生活还是在工作中，这些心得体会对我也起到了积极的引导和启发。

### **体育教师培训排球心得体会篇三**

近年来，排球运动越来越受到广大大学生的喜爱。挥洒汗水的排球场上，大学生们在比赛中学到了许多人生的道理和经验，也收获了身体和心灵上的成长。在我自己的排球运动中，也有一些感悟和心得体会。

## 第二段：体验过程

从我开始接触排球运动，一直到现在，大约有两年的时间。每周至少三次的训练、比赛，不仅让我更加了解排球规则和技巧，还锤炼了我的意志力和团队合作精神。在比赛中，我们需要通过紧密的默契和协调来完成球局，每个人都扮演着重要的角色。平时的训练和比赛，让我学会了如何让自己更好地融入团队，发挥自己的优势、弥补不足，并为团队做出更大的贡献。

## 第三段：心态调节

排球运动既是一项身体疲劳的运动，也需要精神上的平衡和心态的调整。即便是在高强度的比赛中，我们也需要保持平静和冷静，不能被对手的攻势或反击打乱自己的节奏。在此过程中，每个人都需要面对来自内心的挑战和困扰，因此我学会了如何调整自己的心态，保持镇静和专注，不断鼓励自己和队友，激发自己的斗志和热情。

## 第四段：收获与成长

排球运动在给予我们锻炼身体的机会的同时，还能够让我们更好地理解团队合作和自我管理等诸多方面的知识和技能。参加排球比赛，让我深刻地认识到了个人在团队中的重要性和价值，也让我拥有了更加丰富的人际交往和社交技能。除此之外，排球运动还让我懂得了如何注重自我保护和预防受伤，对于日后的健康生活也是一笔宝贵的财富。

## 第五段：未来展望

排球运动是我大学生活中的一道亮丽风景线，它丰富了我的大学生活，也激发了我对于未来的向往和期待。我将会继续努力上进，在保持自己热爱并喜欢这项运动的同时，不断提升自己的技能和水平，为更多的比赛和活动做好准备，让自

已成为一名更加专业和成熟的排球运动员。

总结：

在丰富多彩的大学生活中，参加排球运动是我十分推崇的一项体育活动。不仅可以锻炼身体、陶冶情操，同时也能够提升我们的思维能力和人际交往技巧。我会坚持这样的体育活动，不断感受和领悟排球运动带给我的乐趣与收获。

## 体育教师培训排球心得体会篇四

排球是一项非常受大学生欢迎的体育运动之一，除了能够锻炼身体，还能增强团队协作精神。在我的大学生活中，也参加了不少的排球比赛。在这个过程中，我深深地感受到排球的美妙之处，并获得了一些体育心得和体会，希望能够和大家分享。

第二段：团队协作是成功的关键

在排球竞赛中，一个人的力量是微不足道的，只有团队合作才能获得胜利。队员之间要相互信任、配合默契，这就要求我们在日常训练中不断强化个人技术，加强沟通合作，而团队中的领袖也需要负责带领大家，凝聚士气。只有这样，才能在比赛中打出最好的表现并且为团队赢得胜利。

第三段：精益求精，永远不满足

在训练和比赛时，我们要不断追求进步，不断完善自己的技术，通过总结每一场比赛中的失误和不足，不断提高。在掌握好基本技能的基础上，我们要不断尝试新的战术，提高自己的速度和反应能力，以达到更高的比赛水平。一旦满足于现状，就失去了进步的动力。

第四段：戒骄戒躁，追求平衡

在比赛中摆姿态、骄傲自满，是最容易输掉比赛的原因。相反，我们应该处理好自信和自律之间的关系，即在有信心的前提下，不断练习，并不断以积极的心态适应各种挑战。同时，我们也要平衡学业和运动，不能为了运动而荒废学业，也不能为了学业而放弃锻炼身体。只有这样，我们才能在体育和学业上取得长足的进步。

### 第五段：成为生活的一部分

作为大学生，我们的日常生活大部分时间都是在学习和工作上花费。然而，锻炼身体并参与体育运动，是营造健康生活的理想方式之一，能够为我们提供真正的放松和愉悦。因此，我们应该让运动成为我们日常生活中的重要部分，并发挥自身的优势和潜力，去实现相关梦想和目标。

结语：

总的来说，排球这项运动给我带来了许多体育心得和体会，教会我如何团队协作，精益求精，戒骄戒躁，平衡生活和学业，和拓展自己的视野。我们应该将体育运动整合到我们的日常生活中，一起享受运动的乐趣！

## 体育教师培训排球心得体会篇五

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2012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楼。

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、身体心理健康和社会适应。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了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系列失误：

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楼，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。

体育教师培训心得体会2

## 体育教师培训排球心得体会篇六

\_\_年5月起，我参加\_\_区体育教师培训。从教以来，接触新课程也有一段时间了，教学中总存在许多困惑：自己的专业技能是不是全面?专业知识是不是陈旧?课上给学生做的示范是

不是完美?跟课改步调一致吗?这次培训正好是我一个学习的机会，受益非浅。

十几周的培训每堂课都给我留下了深刻的印象。田径课，练习田径的两名专业的教师给我们讲解了蹲距式起跑和接力的传接棒的动作要领和具体的练习方法，并在课上给我们做了标准的示范，使我更精准的了解了田径的练习手段和方法。

在球类的讲授课程中，授课教师对篮球、足球、排球新的裁判规则进行了详细的讲解，并结合理论知识在操场进行练习和教学比赛，让我们在以后的教学中广泛的发挥。

讲授健美操的老师从最基本的动作开始，认真细致的讲解，手把手的教会我们健美操手和脚的基本动作，并在适当的时候提示动作的儿童化。使我能在今后的教学中更好的运用健美操提高教学的新颖度。

这次的培训学习，我的确感到长了许多见识，教学思路灵活了，对自己的教学也有了新的目标和方向，个人的修养和素质也有的提高，在今后我要靠不断的汲取知识，学习先进经验来为教学更好的服务。

## **体育教师培训排球心得体会篇七**

排球，本是一项集身体素质、团队合作和胆识于一身的体育活动。在我的童年记忆中，我曾经被排球那花哨的扣球和惊险的拦网所深深吸引，而在我成年后再度接触到排球时，更是深深地爱上了这项体育运动。在长期的训练中，我所领悟到的排球心得体会，正是本文所要分享的内容。

### **一、团队合作是排球的灵魂**

排球与其他球类运动最大的不同在于，它需要队员们通过频

繁的传球、接发球、发球等动作协调配合，才能顺利得分；而队内的默契程度，又决定了整场比赛的胜负。因此，团队合作是排球的灵魂，一支团结协作的队伍，才能在比赛中发挥出自身的最强实力。

在我的排球训练中，我曾遇到过重视自己表现的队员，他们非常自负，总认为自己的实力能力挽回队伍的失误，却不自觉地忽视了团队精神的重要性。同样，我也见过因为与队友默契程度不够而屡屡失分的队伍。因此，我深信只要养成团队合作的良好习惯，就能让团队在比赛中更加默契，表现更加出色。

## 二、坚持训练才能不断进步

排球是一个综合口、手、腰、腿的大运动量项目，要想在排球中有所成就，就必须坚持训练。在排球的训练中，我常常感到双臂酸痛、双腿无力，可是，只有在这种痛苦与付出中，我们才能够保持自己的状态，才能够将自己的技巧不断提高。

同时，排球的训练也是一个智力、技术、战术学习的过程，我们需要多加思考，不断地吸收新的技巧和战术，才能在比赛中力抗对手，赢得胜利。

## 三、心理素质的培养同样重要

排球是一项需要高度集中力、自控力和冷静应变的运动项目。在比赛中，一些失误或情绪激动会影响到运动员的表现和状态。为此，我认为，要想在排球场上表现良好，就需要培养自己的心理素质。

首先，我们需要保持良好的心态，放松自己，减少烦恼。其次，我们需要时刻保持专注，集中精力做好手头的工作。在场上遇到困难时，需要冷静应对，正确调整自己的情绪，从而尽力消除影响。只有将心态和行为调整到正确的状态，才

能更好地发挥自己的实力。

#### 四、逐渐形成独立思考的习惯

排球运动非常讲究利用个人的特长和技能，因此每个人都有机会在队伍中发挥自己的独特作用。然而，利用好自身的优势和劣势，不能仅仅依靠教练或队友的指导，更需要自己独立思考，不断总结。

在我的排球训练中，我发现如果仅仅跟随众人的想法和方式，不能够充分发挥我的优势，更不能在关键时刻制造奇效。而当我能够逐渐形成独立思考的习惯时，我发现我能够更加自如地运用自己的技能和经验，并从中发挥自己的创造能力，创造出更多有价值的投球和扣球。

#### 五、权衡好勇与谨慎，做出更优的选择

排球作为一项运动竞技，在赛场上往往发生紧张刺激的时刻。在此时，球员们需要权衡好“勇与谨慎”的度，做出最有效的选择。

比如，当我们遇到对手的强力攻击时，我们很容易被情绪席卷，而做出盲目的反击操作。然而，当我们被压力驱动回到自己的赛点时，我们需要调动自己的潜能，全力以赴，创造机会。在此时，我们需要在“勇与谨慎”之间找到平衡点，制定出最有效的作战计划，并在以后的比赛中不断改进和完善自己的战术。

总之，排球训练和参与有助于我们锻炼身体，提高各方面的素质，同时也培养我们的团队合作意识、独立思考、心理素质和战术技巧。在未来的生命长河中，我做一个人热爱生命、热爱运动的人，为了自己的身体、为了自己的梦想而持之以恒地坚持排球，相信我的人生越来越美好！

## 体育教师培训排球心得体会篇八

炎热的七月我们怀着崇敬之心和学习心态来到xxx师范大学，参加了为期将近半年的培训与实践学习。

理论培训主要是聆听了黄xx、韩xx、杨xx、谭x、xxx、杨xx、庄x、陈xx、曹x、周xx等专家、教授智慧而实用的专题讲座、报告，学习的内容是理论前沿、思想前瞻、实践前端，非常充实而精彩；无论是高水平的集中研修，还是耳目一新的教育实践，都给予我们脱胎换骨似的“充电”，荡涤了我们的精神和灵魂，开阔了眼界，丰富了阅历。

我们能够参加这样大规模、高质量的学习活动，我要说声感谢，感谢省与市教育局领导给了我们一次很好的学习机会和一个学习的平台；我们的班主任王伟老师在学习过程中对我们也很严格要求，如严格考勤，交流记录，及时督促完成作业等等；感谢xxx大学，是他们对我们的这次培训活动一直给予热情关怀和精心组织，使我们能顺利地完成这次的培训与实践(华师附小)；感谢的是每次活动给我们讲课的老师们，他们的精心准备和优秀的教学理论与技能，使我们体会到了他们对体育学科的热爱和科学探究精神，更新了我们的教育教学观念，提高了我们的专业理论和实践水平。现将参加这次培训的学习体会和收获总结如下：

1、在学习中领悟新课程在开班典礼上，傅xx教授讲了孔子是一位关怀人性、启迪智慧的卓越智者。

2、在学习中感悟一种精神在每次的活动中，讲课老师给我们传授的不仅是知识，更是对我们的一种人格魅力的培训。因为每一次的讲课都是一个学校体育教师团队的智慧，无一不给我们感受到他们团结协作，和睦共处的这种可贵的'精神。让我们体会到无论什么时候到应该学会合作，学会分享，我认为“一个没有激情的教师，难以创造充满激情的课堂；一

个没有激情的课堂，难以引导学生充满激情地上课。”

3、在学习中提升教育理念领会体育教学“安全第一、健康第一”的重要理念，教育是一种良心事业，要对学生负责、要对家长负责、要对学校和社会负责。一名学生对我们老师而言可能只是几百分之一，但对每一个家庭来说，那可是百分之百，甚至是百分之几百啊！因此，用我们的爱心、耐心和责任心对待我们的学生吧，只有这样才无愧于我们做教师的良心。因此在教学中我们应该做的是去挖掘教材内容，赋予其情，赋予其境，让枯燥的教材内容灵动起来，鲜活起来。让“一潭死水”变成“源头活水”。

4、在这次培训学习既有理论知识又有实践机会。西方一位哲学家曾说过：如果你有一个苹果，我有一个苹果，交换之后我还是只有一个苹果，但是如果你有一种思想，我有一种思想，交换之后我就有了两种思想。如我们开展了同课异构、如何听课评课、如何提高课堂教学的有效性等等主题的研讨活动，让我在教材处理、队形调动、教材教法与学法等方面有一定的提高。让我客观地了解自己教学的优缺点，可以取长补短。

5、在学习第二阶段——实践，我被分到华师附小吴xx校长带领的第三组，我们这组共有8名教师，在这7位教师中每个都有自己独特的教学优点与特色，实践的5天里，我利用课余跟他们一个一个的进行交流，得到了很多上课的技巧和怎样才能组织好学校性的活动。

第三天我们听了华师附小杨xx□李xx□xxx三位老师的同课异构——《立定跳远》，他们多彩丰富的教学情景与严谨的教学步骤，让每位听课的'老师在敬佩之余还对体育课堂有更深入的认识。

在吴启航校长的指导下我们8位老师都上了自己的一堂课，我上课的内容是——《原地双手胸前传接球》，以下是我上这

课堂的课后反思：本节课是水平三的一节篮球课，内容为《双手胸前传接球》。课后在吴启航校长和李作义老师等对我的课进行了评价。以下是各位老师的意见和我课后的反思。

课开始部分进行课堂常规训练。我主要是清点人数、检查服装和队形队列训练，不断强化学生上课纪律性，同时还要进行了热身运动，为下一个环节做好准备，使学生运动器官进入状态。通过游戏抛接西瓜进行球性的练习，使学生在运动中感知篮球的快乐，不断地激发学生对篮球的学习兴趣。不过在热身运动的时候，准备活动做的不够充分。

二、课基本部分进行是学习双手胸前传球和游戏比赛。开始我在给同学们讲解动作要领与方法的时候，讲解的动作要领有点频繁，还不够简练明了。从而导致学生自主性练习的时间短了。其次，就是我让学生们练习时队形的变换没有考虑的很到位与男女学生的个体差异性。我应该在上这节课之前就应该考虑到上课时有可能出现的情况。再次，学生在接球的时候还是没有明显的缓冲动作，学生对这个习惯不重视。在这样情况下，我要及时给学生纠正动作，通过正误对比的方法来引导学生把动作学好。最后，在练习过程中，对纪律问题强调不够。

三、课结束部分主要是放松与讲评。在这个环节我带领学生一起做放松运动，放松运动应在平静状态中进行，并由头到上肢再到下肢慢慢地放松。讲评时，我只在点评课出现的问题，没有很好地给学生交流互评。

以上三点我会在以后的教学工作中不断地改进，同时在日常的工作中我也会多向老教师们学习，学习他们的教学经验，让自己的教学水平有所提高。经过了我自己的不断反思再加上其他老师的一些宝贵意见后，使我受到了很大的启发：“怎样才算是一节好的体育课”，最主要的就是坚持健康第一的“魂”，一切教学都是为了健康(包括心理，社会，身体)，给予学生发展的“台”，给学生发展的舞台，让他们

成为学习的主人，调节课堂教学的情，以情感人，对事业充满激情。在活动中快乐地学习，这就是我们上体育课的最终目的。关于今后小学体育课堂教学的两个建议：

1、做“学习型”、“研究型”体育教师。

“人无远虑，必有近忧”，体育教师不但要努力提高自身的专业素质，还应及时更新我们的知识结构，培养自己的创新精神和实践能力，不断学习、探索，做一个“研究型”体育教师，促进自身体育素养的持续发展。

2、发挥骨干教师的辐射作用。

我们要充分发挥我们作为“体育骨干教师”的辐射作用，用先进的理论和实践引领所在学校其他年轻体育教师的专业发展。我想这也是研修班活动开展的本意所在。

在教学中，选择性、个性化的；教师如何把教科研与课堂教学有机结合起来；怎样备课更精准；如何保证学生的眼球“长久”闪闪发光；如何形成自己的教学特色；改变教师“单干式”备课文化为“共享式”文化；如何培养英语思维和交际能力；如何从“公开课”磨课，促进教师专业发展；等都值得我们反思。

通过这次培训，让我明确了教学过程不仅是一个特殊的认识过程，同时还是一个师生情感共融、价值共享、共同成长、共同创造、共同成长、共同探求新知、共享生命体验的完整的生活过程。因此，教师教学行为将发生巨大的转变，尊重学生。

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

## 体育教师培训排球心得体会篇九

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？，我觉得《体育之研究》是所有体育人都应该好好学习的经典，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，让他们的名族坚韧不屈，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吃一些有强度的运动，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！