

# 2023年学科心得体会 学科素养心得体会 (优秀9篇)

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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 学科心得体会篇一

通过学习新课程标准，我对体育课程标准有了新的认识，为了在教学过程中能让每个学生都得到全面的发展，我们教师必须依据新课程理念对每一堂课认真思考，精心准备，让体育课堂成为学生的乐园。

《新课程标准》强调：教师必须集中更多的时间和精力从事那些有效果和有创造性的活动。有诗说的好：问渠那得清如许，为有源头活水来。让学生通过自身的活动，充实教学内容，丰富教学形式，让每一堂课都充满活力，让每个学生都能够真正学会学习，成为学习的主体。要做到这一点，教师必须做好如下准备：

体育课程标准，有意识地把体育素养凸现出来。体育素养内涵丰富，它以能力为核心，是运动能力和运动知识、运动方法、运动习惯的融合。课改不再将学生掌握理论知识放在首位，而是将学生价值观和情感态度的培养、激发学生运动热情和参与运动的热情、培养学生具有强烈的责任感和使命感，形成乐观向上的人生态度放在首位。同时，还要培养学生学生感觉观察、体验、参与运动的能力，培养学生的创新能力和综合运用能力。这就是要求教师在活动设计的时候，注重学生的情感体验，让学生爱上这门课，产生强烈的运动动力和运动参与欲。在运动中，让学生自觉去获取一切。

将本来教师讲学生听的课堂突然转变风格，学生会一时间难以适应，或许提不起兴趣。因此，在实施新课改的同时，一定要注意多多用各种游戏活动来调动学生的兴趣。让学生在兴趣和快乐中学会做学习的主人。比如耐久跑，教师即使放权让学生去跑，随意跑，学生在几百米后也会感觉厌恶，从而失去继续进行的兴趣。如果用上游戏的方法，比如追逐赛，或者任务法，学生就会在不知不觉间完全理论上的1000m或者800m□而不产生任何的抵触情绪。

为了在课堂上给学生提供更多的信息，创设各种教学情境，提供直观的教学材料，仅凭教师的语言和行为动作是无法完全达到效果的。多媒体教学辅助手段能够给学生以具体形象，有声有色的情境感受，还有其它手段不能代替的跨越时空的信息量，都会极大地激发学生的学习兴趣，从而使抽象教学形象具体化，使学生在体会、感悟中获取新知。比如：简单的跳远姿势，走步式。教师讲解的时候会说是走路一样的空中姿势，但是人不能在空中停留，学生完全无法通过语言的描述来体会走步式是一种什么样的体验。如果这时，用视频的方式，或者ppt的方式来对学生讲解走步式，我相信，几乎不用讲，学生也明白了什么叫空中走路。

综合实践课的开设，对于传统的教育观，是一个挑战。课改力图在课程目标，内容标准和实施建议等方面全面体现知识与技能，从而促进学校教育重心的转移。形成正确的价值选择，具有社会责任感，努力为人民服务，树立远大理想，这种过程将深刻地影响他们思想道德的形成，影响他们人生的抉择。

我深知，实施新课程标准任重道远。我们将一如既往地更新观念，创新思想，总结经验，开拓进取，为促进学生全面发展、全面提高教育质量而不懈努力。

## 学科心得体会篇二

科研学习和研究在我们孟村中学已经开展了许多年了，作为一名一线的青年教师，我是伴随着新课标不断成长的，而在新课程如火如荼的开展中，教育科研的研究又显得尤为重要。

经过几年的科研探究让我深刻的体会到教师工作的科学性，我们的工作如此的负有责任，同时也取得了一些阶段性成果如《教师肢体语言的合理运用》、《阅读教学中教师的谈话艺术》等等。许多个在学校制定课题下的子课题被我在这几年的研究中探究出了一些成果，同时更有许多的体会：

以前，在我印象中，科研都是一项复杂的工程，并不是我们这些普普通通的教学工作者或一般人就能进行的。但通过学习我校的科研课题“新课程背景下学生自主、探究、合作学习方式的研究”，我才知道和认识到原来科研也并非如我自己想象般的高不可攀，其实只是平时的我们缺乏对科研概念、科研方法的认识罢了。科研的方法很多，但我觉得我校的课题领导小组针对我校的实际情况，所找的科研课题与科研方法都十分好。通过“新课程背景下学生自主、探究、合作学习方式的研究”的研究，我知道了其实“校本行动研究”是一种立足于学校、充分利用与解决学校教育教学中的实际问题，它通过在教育实践中实施、验证、修正而得到研究结果的一种研究方法。

《中学物理教学的方法探究》这个课题的研究是我步入高年级后一直探究的内容，在我们学校的教育科研的不断取得成绩的同时，我在物理的阅读教学中也有了更多的体会：

### 1、初读要实。

对高年级的学生来说，他们语感相对不高，读书时易不认真，理解能力较弱。

## 2、精读要悟。

阅读教学就是要以学生诵读原文的练习为主线，通过多种方式联系学生的原有知识和经验去领悟课文的内涵。只有学生悟不出，或者出现偏差的时候，教师才做适当的点拨和讲解。精读中最需要闪亮登场的是教师点拨下的学生的感悟。我们知道传统的阅读课教学，是学生被动、单一、接受的学习过程，也是教师向学生灌输和填充的教学过程，然而现代的阅读教学则积极倡导学生自主、合作、探究的学习方式，因此教师在阅读教学中可运用多种有效的阅读教学方式来达到这种学习方式。如：创设开放而有活力的阅读教学并注重阅读教学中人文内涵的渗透以及阅读教学中学生的学法指导等。学生还是那个空空的玻璃瓶，但是教师再也不能做那个只懂得硬塞的人了。

我觉得物理阅读教学除了让学生获得知识的同时，还应着重培养学生的物理实践能力，和培养学生良好的个性和健全的人格，培养学生崇高的理想和思想道德修养。才能真正地体现了物理课程的工具性和人文性。以上是我在教育科研中对于课堂教学中的一点体会。

## 学科心得体会篇三

在研究生的第一学期，很荣幸的学习了《医学科研方法》这门课，让我倍受鼓舞，终生受益。研究生与本科生的学习应该有着很大的不同，这也是我选择继续深造的原因，但在刚进校的一段时间里，我心中充满了迷惑和疑问，不知道医学科研该如何着手去做？就在我在路口彷徨的时候，方福德教授毫无保留的向我们传授了医学的科研方法。《医学科研方法学》的课程学习为我们指点迷津，虽然只有短短几节课，却让我受益匪浅。

方教授在课中向我们讲授了有关科研方法、科研设计中的误差分析、某些重要学科的研究方法、怎样写好标书、怎样写

科研论文、怎样做科研设计、研究生培养等内容，其中每一方面对我们研究生来说都至关重要，都值得我们认真学习和研究。

首先让我认识到了创新是科研选题的灵魂。确实，没有创新就有发言权，而创新性的来源可以是前人或他人未研究过的问题；也可以是对前人或他人已研究过的题目进一步发展、补充或修正；还可以是将国外或其它领域的科技新进展结合我国实际或本领域的特点进行创新性研究。这些概念都是我从没有听过的，创新不等于发明。在科学研究的基本流程中，第一步即科学问题的提出，实际上这就是创新过程，而且是最难做到的，我们需要有学习、学习、再学习，实践、实践、再实践的蜜蜂精神。

在科学研究了除具有创新能力外，还必须具有严谨的科学态度。在实验中，我们必须进行严格的临床设计并正确实施，在得到许多研究所需要的信息后，还要学会如何运用概率论和数理统计的原理和方法来分析医学信息，因此这就要求我们要有好的医学统计学的基础并会应用于其中。同时要科学的选择研究方法和实验材料，对于病例要宁缺毋滥，对于材料要准确真实，对于细胞系要明确无误，对于组织要纯净。所以在实验中我们必须有严谨的态度，注意每一个细节。

其次学会写标书、了解到了科研论文和研究生学位论文的写作方法，这也是我们研究生必备的知识。在这次的学习中，涉及到了科研论文与研究生学位论文写作的方方面面，从题目、摘要、关键词到参考文献甚至投稿方面都做了详细的讲解。通过学习，使我对于它们有了深入的了解，相信在以后的学习与科研中会给我带来很大的帮助，而且也体会到了在论文的写作中也渗透了严谨和求实的科学态度。

最后，培养团结协作的团队精神，要主动学习、交流与合作，英国的教育界称之为“合作学习”。每个学生由于发展水平、个人家庭背景及兴趣爱好不同，对同一事物有不同的理解。

在课外科技活动中，小组同学通过彼此之间合作与交流，取长补短，树立团结协作的意识和思维，使多个个性、多个发散思维交织在一起，起到了相互启发和点拨的作用，产生了新颖而有创造性思维的火花，体现了创新合力的效应。

总之，方福德教授不仅教了我们怎样做科研，怎样才能做好科研，还教会了我们怎样成为一名合格的研究生。通过《医学科研方法学》课程的学习让我体会到如何培养和增强自己的创新意识、创新能力、科学态度、科研能力、科研道德、团队精神和社会责任感。开设这门课程是推动我们全面提高自己的综合素质和创新能力的有力手段，它将会在我们以后的学习中发挥重要的作用。

现在我们已经结束了研究生学习阶段的理论课学习，在今后两年半的时间里，我们将进入临床和实验室，开始研究生的科研学习工作。《医学科研方法》课程学习为我在今后的学习和工作指明了方向，我相信有了严谨的科研辩证思维作为指导，并在今后的科研临床工作中，坚持不懈、持之以恒，我一定能学有所成、研有所获。

## 学科心得体会篇四

学科心得体会作为我们在学习过程中的重要收获，不仅可以加深我们对知识的理解，更能够让我们更好地应用所学的知识于实践中。在我所学习的英语、数学、物理等学科中，我也有着自己不同的心得体会，下面就让我来分享一下。

### 第一段：学习英语的心得体会

英语是我们学生必修的学科之一。在学习英语的过程中，我发现，语音、语法是比较基础的环节，不过词汇量是非常重要的。所以我常常会利用“背单词”APP来背单词，这不仅可以扩大我的词汇量，还能让我记住单词的用法及搭配。同时，我也重视听力、口语的训练，因为英语的本质是一门交际语

言，所以我把听、说等一些口语环节纳入到学习计划表中。还有，在选择英语素材时，我也会多看英美剧、新闻报纸等相关资料，这样可以让我了解到一些英语母语国家的文化、习俗等。

## 第二段：学习数学的心得体会

数学是一门抽象的学科，学好它对于我们的思维能力也是一种锻炼。在学习数学的过程中，我觉得自己找到了一个不错的方法，就是先提前看预习课本，再去听课或看视频，这样可以更好地理解掌握老师讲解的内容。另外，数学是一科演练性非常强的学科，我经常会在随堂做题，这样短时间内对知识点的掌握更为熟练，同时也可以让我更好地理解题目的出题方式。最后，我也习惯着用不同的思路去解决复杂的问题，这样可以从不同的角度分析问题，并得到不同的结果。

## 第三段：学习物理的心得体会

物理是一门很有趣的学科，对于我们平时的生活也有很大的影响。在学习物理时，我觉得实验非常的重要，因为只有亲手去实践才不会被动地接受知识。而在实验中，我也会注重数据的记录，这样不仅可以方便后期的复习，同时也可以让我更好的发现规律。此外，设想和构图也是我学习物理中的好的方法之一，它可以帮助我更好的捕捉重点信息，判断信息的先后纲领，也可以通过反映问题的物理实质帮助我解决实际问题。还有我也非常注重多思考，这可以让我更好的理解老师所讲得知识点，同时也可以让我加深自己的印象，从而更好的复习加强。

## 第四段：心得体会带来的收获

通过这些年的学习，我体会到一个重要的道理：每个人都有自己的学习方式，重要的是找到适合自己的学习方式，并且坚持下去。同时，我们在学习过程中也要学会自主思考、勤

于总结并且不断的积累知识。不要依赖班级、老师的教导来获得所需的知识，并且也要善于取长补短，拓宽知识面，才能在未来的发展中有更多的选择。

## 第五段：学习策略和经验分享

学习是一个不断探索与实践的过程，每个人都有自己的学习策略和经验，这里我也想分享一些我个人学习的小技巧。首先，做好计划，分配好时间，按照计划有序地进行学习，这样可以让我们更有效率地学习。其次，多读多听，读书可以让我们拓宽视野，提高阅读理解能力，而听也可以帮助我们更好地掌握听力、口语等领域的知识。再次，应用法也是一个不错的学习方法，可以让我们更好地理解一个概念或现象。最后，要有信心，相信自己的能力，相信我们可以通过学习来实现自己的梦想。

总之，在学科的学习中，我们应该注重实践和思考，不断探索出适合自己的学习方法，并且要不断总结自己的收获，遇到困难时也要坚持下去，相信自己可以克服，并且实现自己的梦想。

## 学科心得体会篇五

学科的学习是每一个学生必经的道路，也是每一个学生需要认真对待的一件事情。在我成长的过程中，我也深深感受到了学科学习对我的影响和帮助。在接下来的几段中，我将结合自身经历和学习心得，分享自己对学科学习的体会。

### 第二段：学科的重要性

学科不仅是我们学生必须要学的知识科目，更是我们将来走向社会，实现自我价值的重要基础。学科学习可以帮助我们掌握专业知识，提高综合素质，从而更好地适应社会的发展和变化。除此之外，学科学习还能提高我们的思维能力、创

新意识和实践能力，对我们未来的发展有着重要的影响。

### 第三段：学科学习的策略

在学科学习的过程中，我们需要养成良好的学习策略。首先，我们应该注重笔记的整理和复习，通过及时复习巩固所学知识，并对于自己的笔记进行整理，以方便以后的查询和回顾。同时，我们还需要解决适当的时间安排和学习方法的选择，采取高效的学习方式，让学习更加轻松和高效。

### 第四段：学科学习的重点

学科学习的重点不仅仅是死记硬背，更是要拓宽视野，提高分析问题和解决问题的能力。我们需要将学习材料与实践相结合，学以致用，不断提高自己的实践能力。同时，我们还需要加强与老师的互动交流，通过提问和讨论，更好地理解知识的内涵和外延，明确学科学习的重点和关键。

### 第五段：结语

学科学习的过程中，我们需要始终保持一种学习的热情和积极进取的态度。我们需要坚定自己的理想信念，认真学习，快乐成长。相信通过自己的努力和付出，最终必能成为真正的学科能手，创造出自己的精彩人生。

## 学科心得体会篇六

学科网是我最近接触到的一款在线学习平台，使用了一段时间后，我对它有了一些感受和体会。下面我将从五个方面来阐述我对学科网的心得体会。

首先，学科网给我带来了全新的学习体验。在学科网上，我可以随时随地进行学习，不再受到时间和地点的限制。无论是在家里还是在外边，只要我有手机或电脑，就可以轻松地

上课。而且学科网的课程内容非常丰富，涵盖了各个科目和学段。不管是数学、语文、英语还是自然、社会等其他学科，我都能在学科网上找到相应的课程。这为我的学习提供了更多元化，更加自由的选择。

其次，学科网还提供了高质量的教学资源。学科网上的教师团队都是来自名校的优秀教师，他们讲解清晰、逻辑严密，让我能够更轻松的理解掌握知识。而且，学科网上的教学视频质量也非常高，清晰流畅，音频声音清晰，给人一种身临其境的感觉。除了教学视频，学科网还提供了丰富的学习资料和习题，帮助我更好地巩固所学知识。这些优质的教学资源，使我的学习变得更加高效和有趣。

第三，学科网能够进行个性化的学习。在学科网上，我可以根据自己的学习进度和水平，自主选择学习的课程和内容。如果遇到难题，学科网的智能导学系统还能根据我的学习情况，给出相应的学习建议，并提供针对性的辅导，帮助我克服困难。而且，学科网还会根据我的学习情况和进步，给予相应的奖励和激励，让我保持积极的学习态度。这种个性化的学习方式，让我觉得学习不再枯燥乏味，更能够根据自己的特点和需求，进行有针对性的学习。

第四，学科网提供了良好的交流和互动平台。在学科网上，我可以和其他学生进行交流和互动，共同讨论学习问题，互相促进学习进步。学科网也提供了学习小组功能，让我们可以组成小组，相互监督、共同学习。同时，学科网还有提问和答疑功能，当我遇到问题时，可以随时向老师提问，获得及时的解答。这种交流和互动的机制，使我的学习更加活跃和有动力。

最后，学科网还有一个很好的系统评价机制。每次学习完成后，学科网都会给出评价和反馈，让我了解自己的学习情况和进步。同时，学科网还有期末考试和模拟考试等评估方式，可以更全面地评价我的学习成绩。这些评价机制，让我对自

己的学习有了更客观的认识，也激励着我继续努力学习。

综上所述，学科网是一款非常优秀的在线学习平台。它给我带来了全新的学习体验，提供了高质量的教学资源，能够进行个性化的学习，提供了良好的交流和互动平台，并有系统的评价机制。通过学科网，我不仅在学习上取得了很大的进步，还培养了良好的学习习惯和自主学习能力。

## 学科心得体会篇七

学科网作为一种在线学习平台，旨在提供有效的学习资源，帮助学生们更好地掌握知识。在我使用学科网的过程中，我深刻体会到了它的价值。首先，学科网提供了丰富的学习资料，涵盖了各个学科的知识点，使我们能够更加全面地学习和复习。其次，学科网还为我们提供了大量的习题和题库，能够帮助我们更好地检验和巩固知识。此外，学科网还有许多优秀的师资力量，通过在线直播授课和答疑解惑，帮助我们解决学习中的疑难问题。总之，学科网通过提供丰富的学习资源和优质的教学服务，成功地帮助我们实现学习目标。

### 二、学科网便利高效，节省宝贵的学习时间

学科网的便利性和高效性也深深地吸引着我。在过去，如果我们需要查找某个学科的资料，可能需要借助各种参考书籍和资料，而且还需要耗费大量的时间和精力。而现在，有了学科网，我们只需要打开电脑或手机，轻轻一点，就能够迅速找到我们需要的学习资料。而且学科网还提供了智能推送和定制化的学习计划，根据我们的学习需求和学习习惯，为我们提供个性化的学习资源，使学习变得更加高效。通过学科网的使用，我发现自己可以更好地安排学习时间，节省宝贵的时间，提高学习效率。

### 三、学科网拓展视野，增加学科交叉

学科网不仅提供了丰富的学科知识，还有助于拓展我们的学科视野。在学科网上，我们可以轻松地获取到各个学科的知识点和相关的案例分析，不仅可以帮助我们更好地理解学科知识，还能够促使我们形成跨学科的思考方式。比如，在学习历史知识的过程中，我们可以通过学科网了解到与历史相关的地理、政治、文化等知识，从而形成更加全面和综合的学科认知。这种跨学科的学习方式有助于培养我们的综合素养，提高我们的学科交叉能力，为未来的学习和工作打下坚实的基础。

#### 四、学科网培养学习兴趣，激发学习动力

学科网通过提供丰富多样的学习资源和互动学习环境，成功地培养了我对学科的兴趣。在学科网上，我们可以通过观看精彩的视频课程和听取优秀教师的讲解，感受到学科知识的魅力和应用的广泛性。而且学科网还提供了互动学习的功能，通过在线讨论和合作学习，可以与其他学生进行深入的学术交流，分享各自的见解和心得。这种互动学习的活动不仅能够丰富我们的学习体验，还能够激发我们对学科的好奇心和学习的动力。通过学科网的学习，我对学科产生了浓厚的兴趣，更加有动力去深入学习。

#### 五、学科网促进自主学习，培养终身学习能力

学科网不仅帮助我们掌握学科知识，还培养了我们的自主学习能力。学科网提供的大量习题和题库，能够帮助我们检验和巩固知识，提高学习成效。而且学科网还鼓励我们自主制定学习计划和学习目标，培养我们的学习计划和管理能力。通过学科网的使用，我逐渐形成了良好的学习习惯和自主学习的能力。我学会了自主查找学习资料、自主解决学习问题，同时也学会了自我评价和反思，不断提高学习效果和学习质量。这种自主学习能力是我们进行终身学习的基础，对于我们的学习和发展具有重要的意义。

综上所述，通过使用学科网，我深深体会到了它的价值和作用。它不仅通过提供丰富的学习资源和优质的教学服务，帮助我们实现了学习目标，还通过便利高效的学习方式和跨学科的学习方式拓展了我们的学科视野。同时，它通过培养学习兴趣和激发学习动力，促进了自主学习能力的培养，为我们的学习和发展打下了坚实的基础。总之，学科网是一种非常有价值的学习工具，我会继续利用它来提高自己的学习效果和学习质量。

## 学科心得体会篇八

学科网是一款在线教育平台，提供了丰富的学习资源和学科网课程。通过使用学科网，我收获了许多宝贵的学习经验和知识。下面我将分享我对学科网的使用体验和心得。

首先，在学科网上我发现了大量的优质学习资源。学科网上有许多精心制作的视频教程、学科网课程和学习资料，涵盖了各个学科的不同知识点。这些资源内容丰富、深入，非常有助于巩固我的学习基础和提高我的学科能力。与传统的纸质教材相比，学科网提供的学习资源更加生动形象，可以通过视频、音频等形式直观地展示知识点，使我更容易理解和记忆。此外，学科网上的学习资源还涵盖了不同难度和级别的内容，可以根据自己的学习需求进行选择，有助于我个性化地学习和提高。

其次，学科网为我提供了灵活的学习时间和地点。学科网是一个在线的学习平台，我可以随时随地通过电脑、手机等设备进行学习。这对于我来说非常方便，不受时间和地点的限制，可以根据自己的时间安排自由地学习。尤其是在繁忙的工作和学习之余，我可以利用碎片化的时间进行学习，提高学习效率。与传统的面授课程相比，学科网的学习时间和地点更加灵活，适合忙碌的现代生活方式。

此外，学科网还提供了个性化的学习辅导和评估系统。通过

学科网的学习辅导，我可以根据自己的学习进度和理解情况，针对性地选择学习内容和学习方法。学科网的评估系统还可以根据我的学习情况，及时反馈我的学习成绩和错误点，帮助我及时调整学习策略和改进学习方法。这些个性化的辅导和评估系统有助于提高我的学习效果和自主学习能力，培养我学习的主动性和自律性。

另外，学科网还提供了良好的学习氛围和学习交流平台。学科网上的学习社区可以让我与其他学习者进行交流和讨论，分享学习心得和经验。很多时候，与其他学习者的交流和讨论可以帮助我更好地理解 and 掌握学习知识，激发我的学习兴趣和学习动力。而且，在学科网上还可以参加学科网举办的各类学习活动和竞赛，可以更加全面地展示和提高我的学科能力。这种学习氛围和交流平台有助于促进我与其他学习者的互动和共同成长。

综上所述，通过使用学科网，我发现了它在学习资源、学习时间和地点、个性化辅导和评估系统以及学习氛围和交流方面的优势。学科网为我提供了丰富多样的学习资源，提供了灵活自由的学习时间和地点，提供了个性化的学习辅导和评估系统，提供了良好的学习氛围和交流平台。这些都使我在学习中获得了更多的乐趣和成长机会。我相信，通过不断地使用学科网进行学习，我能够在知识和能力上取得更大的进步。

## 学科心得体会篇九

县中小学体育学科素养提升培训班于20xx年11月18日——20日在县学校如期举行，非常荣幸自己是本期培训班的学员之一。

本次的培训活动，内容丰富，有专家引领的讲座，有新教师的教学汇报课，还有优秀教师的展示课，有榜样的成长经历讲述，有小组成员之间的讨论，还有名师的课堂点评、诊断，

真可谓是精彩纷呈。

1、周晓明老师“实践\*梳理\*甄别”——准确把握《体育与健康》课教学的基本要意和常理的专业知识讲座给了我诸多的感悟，为我对课堂教学的诸多理解打开了一扇新的大门。

周老师从课程名称的改变、原课程目标、新课程目标等多方面进行了分析，进行比较，从中发现课程的变化，差异，这些都是作为体育老师的我们所需要的了解的。

其次周老师着重从体育课的基本特征，体育教学目标如何制定，体育教学内容如何选编，怎样教授动作技术与技能，体育课如何把握教学重点和难点，体育教师专业能力提高的着力点，逐一进行梳理，通过周老师的梳理，我明白了好的体育课有哪些要求，不好的体育课又是怎么样的，当前的体育课又应该注意哪些问题等。

如：好的初中体育课的基本特征有学习动作技术的环节清晰，效果明显（以常见运动项目的动作为主体），学练中结合体能科学练习（身体素质均衡发展），结合动作技术学习渗透有知识和原理的传授（突出概念、并与青春期教育结合），积极创设和谐、欢乐的上课气氛（紧张和活泼），在学练中有体育行为规范的渗透、提醒和教育，偶尔可以有“主题”，不宜再有“情景”和“故事”等等这些都是好的体育课的表现。

又比如：不好的体育课的基本特征又表现为动作技术学习不正确、不明显或太短暂，单元计划和课的位置不清晰（新课和复习课），小学痕迹很浓的课（语言、情景），没有结合动作技术学习的体能练习，没有基本的运动量，没有知识和原理的传授和安全教育，没有品德、行为教育等等。

这些好课与不好的课的基本特征，基本比较都是平时我们所需提高进步的，也正是因为有了周老师的点拨，我才能更

加清楚的理解，更加直观地接受这样的知识。对自己的提高有着很大的帮助。

最后，周老师向我们强调，作为体育老师，我们上课要有底气，只有有了底气、上的课才会更有灵气，也才能上出更大气的课。底气从何而来呢？从学习中来，从实践中来，从反思中来，这就提醒我们，要不断的去学习，去接受新知识，同时不断的去反思自己的教学，才能促进自己提高，增强自己上课的底气。希望我们都能成为一个有思想、有个性的体育教师，在专业化成长的道路上勇往直前，并能飞的更高，走的更远。

2、包老师体育教学方法选用技巧与案例分析的讲座，从体育教学方法的分类入手，对各个具体的教学方法结合案例进行分析，让我们最为直接的理解各个教学方法的运用，以及在运用中该注意的事项。如：运用以语言传递信息为主的方法时，要遵循以下几点基本要求：

- (1) 科学地组织教学内容；
- (2) 教师的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力；
- (3) 要多用设问和解疑；
- (4) 结合挂图等进行讲授和讨论。

通过包老师的讲座，让我有一种拨开云雾见月明的感觉，平时对诸多教学方法运用中存在的困惑，瞬间解决，让自己豁然开朗。正所谓，读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如专家引路！

本次的培训，课堂教学展示也是一项重要的内容。本次的教学展示有新教师的汇报课，也有骨干教师的展示课，可以说是你方唱罢，我登台，每一节课都给我不一样的感受，都对

自己有着不一样的冲击，也正是通过听这些老师的课堂教学，去与自己的课堂教学去做对比，及时吸取各位老师的精华，同时发现自己的不足，并希望通过以后的教学工作之中不断的去改进自己，最终能让自己真正成为了一名合格的体育教师。同时，作为小学体育教师的我，在本次活动中，听到的几节初中的体育课，对我的感触特深，通过对比，我发现了小学和初中的体育课堂教学中所存在的不同，引起自己的思考，初中体育课教学的一些形式，一些方法在我们小学的课堂中也适用不等，这就有待于在以后的教学中去试验得结论了。

包达品：我们一线一名普普通通的体育老师，在体育教学的路上已经走过了三十二年的风雨历程，他头上顶着诸多的光环，这即让我羡慕，又让我感受到了一种压力，也是一种动力，我不经的问自己，通过我自己的努力，若干年后我能达到包老师的高度吗，甚至去超越包老师呢？可以说包老师，成为了我的一个标杆，以他为榜样，向他学习，他身上所散发出来的那种高尚品质，激励着自己前行，在体育教学的这条路上前行，在教书育人的道路上前行，在做人做事的道路上前行。

每一次的学习都是对自己思想的一次洗礼，一次冲撞，也是对自己的一次提高，我相信只要我在体育教学的这条路上继续前行，不断学习，不断积累，不断反思，不断总结，那么最终一定会走出一条属于自己的教育教学之路，在这条路上散发着属于我的光芒！