

体育课研修日志 研修体育心得体会(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

体育课研修日志篇一

在参与为期一周的研修体育活动后，我深受启发，收获颇丰。研修期间，我参加了多种不同的体育项目，不仅锻炼了身体，增强了体质，还感受到了体育的魅力。通过与其他研修生的合作和交流，我也学到了很多珍贵的经验和技巧。接下来，我将结合个人体验和心得，分享一些关于研修体育的心得体会。

首先，参加体育研修活动让我深刻理解到身体的重要性。作为一名从事办公室工作的人，我平时大部分时间都是坐在电脑前，很少运动。这导致我身体素质下降，容易疲劳。而通过参与体育研修活动，我意识到掌握一定的体育技能和养成良好的运动习惯，对于保持身体健康非常重要。通过多次的跑步、游泳和球类运动，我逐渐恢复了健康的体魄，并且感觉精力充沛，思维更为清晰。这让我明白到，只有拥有健康的身体，才能更好地投入工作和生活中去。

其次，参与团队体育活动让我体会到了合作的重要性。在团队体育活动中，每个人的努力与付出都是为了整个团队取得胜利。通过与队友的配合，我学到了如何在团队中发挥自己的优势，同时尊重和倾听其他队员的意见。在一次足球比赛中，我发现只有通过良好的团队协作才能获得胜利。每个人都积极主动地参与，互相传递球，相互协助，最终获得了巨

大的成功。这让我深刻体会到，团队合作的力量是不可忽视的。在工作中，我们也需要与同事进行合作，而这些团队活动对于锻炼合作能力非常有帮助。

另外，体育研修也让我明白了努力和毅力的重要性。在参与某项困难的体育项目时，我一开始感到相当吃力。但是，我没有放弃，而是通过不断的练习和尝试，逐渐掌握了技巧，最终取得了进步。这让我认识到，只有坚持不懈，努力训练，才能达到目标。在工作生活中，我们也常常面临各种挑战和困难，只有持之以恒地努力，才能克服困难，取得成就。

此外，体育研修也让我明白了均衡饮食对良好体能的重要性。在研修期间，我们有一个专门的饮食营养课程，了解了如何根据不同的运动项目提供合理的能量和营养。通过学习，我知道了每个食物的作用和含义，了解到运动员的饮食应该均衡，多样化，并适当控制摄入的热量和营养物质的比例。我也开始注重调整自己的饮食结构，确保各种营养物质的摄入，以达到更好的健康效果。这在以后的生活中也将对我有很大的帮助。

综上所述，参加研修体育活动是一次宝贵的经历。通过这次活动，我不仅提升了身体素质，增强了体能，还学到了很多有益的经验 and 技巧。我深刻体会到了体育的重要性，团队合作的力量，以及努力和毅力的必要性。此外，通过了解合理的饮食结构也能对身体有益。综上所述，研修体育让我受益匪浅，我将会把这些体会应用到工作和生活中，以达到更好的发展和改善自身素质。

体育课研修日志篇二

通过这段时间的研修学习，我认识到：学生只有对自己、对体育课有积极的情态，才能保持体育学习的动力，单调的教学方法，不仅会影响学习的效果，还会影响学生的学习兴趣，积极性是学好体育课的重要因素，因此我总结如下：

一、体育课的任务是什么？

1. 教会学生有用的运动本领，这是我们授业的本职。——技能学习
2. 锻炼学生的身体，传授健身方法及运动文化知识。——身体练习
3. 让学生喜欢体育，让他们体验到运动的成功体验。——情感体验
4. 进行品行教育，包括心理素质、意志，道德规范。——道德教育

二、运动技术的学习运动技术的学习运动技术的学习运动技术的学习是体育教育的本业和基石，是好的. 体育课的第一标志，是体育学习的主体内容。

a□运动认知的角度

b□终身体育的角度

c□体育学科的角度从以上三个角度为出发点我们要避免或者少做

三、以下几个常见的弊病：

1. 教授缺乏进步的学习内容，这反而让学生讨厌上体育课；
2. 教授低级和重复的教学，比如站立式教学教了n次了；
3. 教授教材重复多的内容，没有新颖性，该去‘国培’好好学习；

4. 放羊或者乱教一通，是缺乏责任心，教学态度不好。

体育课研修日志篇三

在过去的几个月里，我有幸参加了一次研修体育活动，这给我留下了深刻的印象。这次研修让我体验到了体育的魅力和对健康的重要性。通过与其他人的交流和互动，我收获了很多宝贵的体验和教训。

第二段：锻炼对身体的益处

首先，我体会到了体育锻炼对身体的益处。在研修期间，我们进行了各种体育运动，如篮球、足球和游泳。每天都进行一定时间的锻炼，我感到自己的身体变得更加强壮和有活力。体育锻炼不仅可以帮助我们增强体质，还可以提高免疫力，预防疾病。此外，长期坚持体育锻炼还可以改善心血管功能，降低患心脏病和中风的风险。通过这次研修，我深刻体会到了健康和体育的紧密联系。

第三段：团队合作的重要性

其次，我在研修中意识到了团队合作的重要性。在进行队列训练和比赛时，团队合作是必不可少的。每个人都有不同的技能和优势，只有通过彼此协作和互相配合，我们才能取得最好的成绩。通过这次研修，我学会了倾听和尊重他人的意见，同时也学会了向别人提供帮助和支持。团队合作不仅可以帮助我们取得更好的成绩，也可以培养我们的团队合作能力，在将来的工作和生活中都能得到应用。

第四段：坚持与毅力

此外，我还体验到了坚持和毅力的重要性。在进行体育锻炼时，有时会感到疲惫和痛苦，想要放弃。然而，我明白只有坚持下去，才能取得进步。在比赛中，我遇到了许多挑战和

困难，但我从不退缩。相反，我学会了面对困难和挫折，努力克服它们。通过这次研修，我深深意识到了坚持和毅力是成功的关键所在，我们只有不断努力，才能取得更好的成果。

第五段：结尾

通过这次研修体育活动，我对体育有了更深刻的认识和体验。我明白了体育锻炼对身体的益处，体会到了团队合作的重要性，学会了坚持和毅力。这些都是我在研修中得到的宝贵的财富，将对我的未来产生积极而深远的影响。我希望能将这些经验运用到我的日常生活中，以更健康和积极的态度面对工作和生活的各种挑战。同时，我也希望通过这次研修，能让更多的人意识到体育的重要性，积极参与体育锻炼，共同追求健康和快乐的生活。

体育课研修日志篇四

研修为教师的教育教学水平和业务能力以及专业发展创造了条件。现代继续教育资源以极其丰富的教育教学优势为广大教师提供了一个学习、交流、合作、创新的平台。在远程培训研修的日子里，观看专家与老师讲座的视频：那一个个生动的教学课例，让我们更加贴近了课堂；专家们精辟独到的分析又使我们知道了教学中应该注意什么，哪些细节需要扬弃，哪些地方需要改正。经过这次研修，我深深的感觉到：教师不仅要具备高尚的师德，还要有渊博的学识，这是我们从事教育教学工作的基础。我积极利用这个机会，刻苦学习“新理念、新课程、新技术”，努力提高自身的师德素养和教育教学水平。我非常珍惜这个难得的学习机会，把继续教育研修作为提升自身素养，促进专业发展的一个主要学习方式。

通过继续教育研修，我的教学素养得到极大提高，争取在以后的工作中将学到的理论运用到实践当中去，真正做到学以致用，提高教学效果。

1、通过学习，解决了我在实际教学中遇到的很多疑难问题，如：解决问题教学如何创设切近学生生活实际的情境，合作学习如何做到恰当的时间利用等。使自己在师德修养、教育理念、教学方法、等各方面有了很大的提升，驾驭课堂、把握教材、交流沟通、教学设计、班级管理、教学反思的技能也有了很大的提高，同时更新了教育理论，丰富了教学经验，为今后从事体育教学，进一步提高课堂教学效益打下了良好的基础。同时也结识了许多优秀的教师，开阔了视野，充实了自己。

2、教师要不断学习，努力提高自己的专业素养，不断促进自己的专业成长。通过研修学习，我认为要想驾驭新课程理念指导下的课堂，教师不仅要具备高尚的师德，还要有渊博的学识，这是我们从事教育教学工作的基础。要以这次远程研修培训为契机，继续加强自身的学习和提高，利用各种形式广泛收集课程资源信息，认真向课程专家团队和同行学习，不断充实提高自己的专业能力和业务素质，以胜任自己的教育教学工作。

3、通过这次研修，在我的头脑中进一步确立了转变学生的学习方式，转变教师的教学方式，转变教育教学理念的重要性，使自己坚信只要坚持搞好素质教育，坚持以学生的发展为核心，以教师的专业发展为支撑，进一步关注学生的主体地位，就可以实现学生的素养发展和教学成绩的双赢。

4、进一步加强对教学工作的反思。加强教学反思，认真听取学生的意见和听课教师的评课建议，及时修改、补充、调整、完善教学设计和教学策略，这对教师的专业发展和能力提高是非常必要的。我们要坚持写课后反思、阶段性反思、学期后反思和学年反思，在反思中成长、在反思中进步。

下面就我校的田径业余训练作如下总结：

一．端正思想，无私奉献

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师担负着为国家培养和输送人才的重任。因此我们必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次我们体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是和某些主科比起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生的体质作出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。

二. 制订训练计划，从严进行训练

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集思广益，这样选苗比较准确。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一切手段如挂图、录象、辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收

到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

三. 做好思想工作，争取家长的支持

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想工作。经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的黑板、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

经过这段时间关于体育的远程教育培训，使我对整个初中体育有了更深刻更系统的了解。现结合本人的工作实际经验，谈谈自己的心得体会。

通过培训，我会在体育课中，大胆尝试课堂创新。教师教，学生学，如果学生的学习兴趣不高，就不能充分培养学生的探究能力。那么如果安排一节兴趣活动课，运用多种灵活的教学方法，就能充分激发学生的学习兴趣。备课时，结合培训内容，认真分析教材，把培训所学到的东西灵活运用，认真设计每一节课，课后及时对每节课进行反思，认真分析课

堂中出现的问题，并及时进行反思记录，对以后的教学有所帮助。

通过这次的远程教育培训使我在从事体育教学工作中，我认真钻研所教学科的教材、参考资料，结合学生的实际情况，严格按照自主合作学习的要求，深入浅出的引导学生学习知识，使学生受到教育，取得了良好的效果。积极参加学校的校本研修项目和教研活动，学习相关的理论，努力在教学中实践，改进了方法。使自己得到完善，受益匪浅。

总之，通过培训学习，让我开阔视野的同时，更重要的是学到了较多的教学基本技能及教学方法与技巧，增进了交流，增进了身心健康，我认为“态度，决定我们的高度！”重要的不是结果，奋斗的过程才是幸福的、快乐的！愿我们带着激情与梦想，风雨无阻的继续走完全程！

体育课研修日志篇五

通过这次学习培训、专题的研修，我总结如下：

- 1、教法要求创新,开放和放开,以培养学生的兴趣为主,采用探究教学,情景教学等、重视学生学法指导。
- 2、在新的课程标准,体现以人为本的思想。即体育从学生的发展、学生的需要出发。根据课改的指导思想,学生是知识的建构者。学习是经验的重组和重新理解的过程,在这个过程中,学生是自主的学习者。学生来到学校,不是被动接受知识,而是主动进行知识建构。通过自主的知识建构活动,学生的创造力、潜能、天赋等得以发挥,情意得到陶冶,个性得到发展。
- 3、树立了“健康第一”的思想,体现身体、心理、社会“三维”健康观,实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域目标。

1、我从自己制定的目标入手，与学生共同制定课堂常规，进行教学调查，了解学生的兴趣、爱好、体育基础，最后确定学习目标。

2、制定教学计划，根据调查了解的结果，对照体育与健康的标准，确定学年计划、学期目标。如：实心球的教学，根据场地器材条件、学生兴趣等因素，各种姿势的投掷方法在初二年级基本完成，而在初三年级则以巩固提高为主。

3、确定评价方案，根据课改要求，考虑要操作性，确定体育与健康评价方案。

4、努力适应新时期学校教育的教学要求，根据学生特点摸索出学生喜欢的课堂形式。本学期上课至今，在上课期间男生比较喜欢球类运动，而女生则对游戏、垫上运动比较感兴趣。根据此特点有计划的开展教学，取得了较好的效果。

1、课堂的观念变了

课堂是关注学习有困难的或性格内向的学生，尽可能地为他们创造讲话的机会。课堂是建立融洽、民主的师生交流渠道，经常和学生一起反思学习过程和学习效果，互相鼓励和帮助，做到教学相关。

2、教学内容选择余地大

教师可以根据学校和学生的实际情况组织教学，针对体育与健康课程标准，教师对教学内容和教材处理更加机动灵活。

3、评价方法有所改变

新课程体现以人为本的思想，要求评价采用自模和常模评价相结合，重视学生的点滴进步。通过实践，学生的积极性、自主意识明显提高。

4、体育与身体健康相联系。

提出身体、心理、社会三维健康观和五个领域的目标，要求教师在教学过程中考虑的更多、更仔细。

5、注重学生兴趣的培养。在实践中，重视学生兴趣的培养，形成特长，为学生终身体育打好基础。学生在课堂中表现积极、认真，学习效果好。

6、教师可以尝试多种教学方法。在教学实践中注意尝试各种教学方法，或由学生提供他们喜欢的练习方法，以提高教学实效。

体育课研修日志篇六

近期，我有幸参加了一次线下研修体育活动，这是一次令人难忘的经历，给我留下了深刻的印象。通过此次研修，我不仅学到了很多实用的知识和技巧，还体会到了团队协作的重要性。下面我将从不同的角度来分享我的一些心得体会。

首先，我对研修中体育训练的方法和技巧有了更深入的了解。在研修期间，我们参观了当地一家知名的体育培训中心。我们跟随专业的教练员进行了一系列的训练，并亲身体会了一些体育项目。通过这样的实践，我深刻体会到了良好的体能训练对于提高运动能力的重要性。同时，我也学到了一些关于运动技巧的秘诀，比如如何正确使用呼吸来提高运动效果、如何调整姿势来避免运动受伤等等。这些知识和技巧对于平时的锻炼和运动中会起到很大的帮助。

其次，我意识到了团队协作在体育运动中的重要性。研修活动中，我们组成了小组，进行了一系列团队合作的训练项目。通过这些活动，我深刻体会到了团队配合的必要性和效果。每个人在活动中扮演着不同的角色，只有团队中的每个成员发挥自己的优势，并密切协作，才能达到更好的效果。这让

我体会到了在团队中维持良好的沟通和合作是非常重要的。此外，团队合作也让我学会了关心和照顾他人，培养了我的责任心和集体荣誉感。

此外，研修中的互动交流也给了我很多启发。在研修期间，我们不仅有专业教练员的指导，还有机会跟其他来自不同地方的参训者进行交流和分享。通过与他们的交流，我了解了许多不同地区的体育文化和培训方法，这对于我拓宽视野和开阔思路有着重要的意义。我也有机会向他们请教一些问题，得到了很多实用的建议和经验。互动交流让我感受到了团队的力量和集体智慧，也激发了我更进一步学习和提升自己的动力。

最后，通过线下研修体育活动，我真切地感受到了体育运动的快乐和乐趣。在活动中，我们不仅进行了体能训练和技巧练习，还参与了一些趣味性的体育游戏和竞赛。这些活动不仅锻炼了身体，也放松了精神，让我感到愉快和充实。体育运动不仅可以让人保持健康，还能增强团队合作能力，激发个人潜力。因此，我决心在以后的生活中，继续坚持运动，享受体育运动带来的快乐。

总之，通过这次线下研修体育活动，我不仅学到了许多实用的知识和技巧，还体会到了团队协作的重要性。我深刻体会到了良好的体能训练对于提高运动能力的重要性，并学到了一些关于运动技巧的秘诀。同时，我也对团队的重要性有了更深的认识，学会了关心和照顾他人，培养了责任心和集体荣誉感。互动交流让我拓宽了视野，对体育文化和培训方法有了更深入的了解。最重要的是，我真切体会到了体育运动的快乐与乐趣，决心在以后的生活中坚持运动，享受体育带来的快乐。

体育课研修日志篇七

第一段：介绍背景和目的（100字）

近年来，随着社会发展和人们生活水平的提高，健康意识逐渐增强。为了提高职工的体质和健康素养，许多单位纷纷组织线下研修体育活动。我有幸参加了某公司的线下研修体育活动，体会到了运动的乐趣和好处，同时也认识到了锻炼对健康的重要性。

第二段：运动的乐趣（200字）

线下研修体育活动给我带来了无穷的乐趣。在团队拓展活动中，我们进行了各种户外运动，如攀岩、滑翔、拔河比赛等。通过这些活动，我不仅尝试了一些平时不易接触到的项目，还感受到了运动中的快乐和挑战。在攀岩中，我不断克服自己的恐高心理，最终成功攀登到了高峰。在滑翔中，我找到了飞翔的感觉，仿佛可以触摸到天空。拔河比赛中，我和队友们紧密合作，充分展现了团队的凝聚力和协作能力。通过这些活动，我不仅增加了对体育运动的热爱，更激发了工作和生活的激情。

第三段：运动的好处（300字）

参加线下研修体育活动，让我切身体会到了运动的好处。首先，运动可以提高身体的抵抗力和免疫力。通过剧烈运动，人体可以加速新陈代谢，增强免疫系统的功能，从而预防疾病的发生。其次，运动可以减轻压力和改善心情。在繁忙的工作和生活中，参加运动可以舒缓压力，释放身体的能量，让身心得到放松和愉悦。此外，运动还可以改善心肺功能，增强肌肉力量和灵活性。通过持续锻炼，不仅能够保持良好的体态和体魄，还能增加体力和耐力，提高工作效率和生活品质。

第四段：认识到锻炼的重要性（300字）

通过线下研修体育活动，我进一步认识到了锻炼的重要性。首先，锻炼不仅是对自己身体的投资，更是对家庭的责任。

只有拥有健康的体魄，才能更好地照顾家人，享受美好的家庭生活。其次，锻炼是实现事业成功的秘诀之一。良好的身体素质和健康的体态是成功的基础，只有身体强健和精神饱满，才能应对各种挑战和压力。此外，锻炼还可以提升个人自信和社交能力，塑造良好的形象，赢得他人的尊重和认同。通过线下研修体育活动的体验，我深刻认识到了锻炼对健康和事业的重要性。

第五段：总结感悟和展望未来（200字）

通过参加线下研修体育活动，我深刻体会到了运动的乐趣和好处，认识到锻炼对健康的重要性。作为一名职场人士，我将从现在起更加重视自己的身体健康，定期参加运动锻炼，不断提高健康素养。同时，我也将积极传播健康理念，鼓励身边的人加入运动的行列，共同分享体育运动的乐趣和好处。希望通过大家的共同努力，能够建立一个健康、和谐、向上的社会氛围，让更多的人享受到运动带来的健康和快乐。

体育课研修日志篇八

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们的工作又进入了新的阶段，新学期我将立足个人发展，做到有目标、抓落实。为自己制定各项计划，根据自己制定的目标和措施，有针对性地把握整体发展方向，为在工作中更好的成长！

作为一名体育教师，要树立“终身学习”理念，跟随时代的发展，起好表率作用。在新的时代背景下，教学工作也需要有新的改变。理论学习就像动听的曲子一样，越深入，越有韵味，通过学习理论知识，不仅能开拓了视野，还能坚定理想信念，提升修养，不管在生活还是工作中，我们都要把理论学习当成一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求。

“好的皮囊千变一律，有趣的灵魂万里挑一”我喜欢这句话，所以在教学中我们要与时俱进，不断创新，增强课堂的趣味

性。要跟上学生的步伐，想他们所想，知他们所知，爱他们所爱！需要改变传统的教学模式。那就要求我们要不断学习，不断更新教学观念、教学内容、教学方法、教学管理等方面知识，获得新的信息和技能，获得新的意识，新的观点和新的价值，以便更好地服务于教育事业。

教师就像一面镜子，传递的不仅是知识，教养还有善良和正能量。孩子的心灵就像一张白纸，需要正确的引导和灌输，每个孩子都是坠入人间的天使，需要加倍的爱护和疼惜。我总能在孩子呼唤时感受到自己存在的价值，总能在孩子需要时感受到自己付出的那份喜悦，甚至在孩子的笑脸中寻觅到世界上纯真美好的影子。新学期主要负责一年级六班的第三班主任，学生是工作的核心，面对不同个性的孩子，教师应该做到因材施教，耐心调教，让每一个孩子都能有更好的发展空间。积极配合正班主任日常工作，管理好班级事务，尤其是加强午睡的管理制度，创造良好的休息氛围，保证学生的充足睡眠，督促学生积极参与体育锻炼，提高学生的体质，使整个班级团队协作共赢，力争优秀班集体。

上学期成立了“短式网球”社团，使更多的小学生能够接触和参与网球运动，激发他们学习网球、喜爱网球的热情。本学期将加强训练，通过网球运动丰富学生的业余文化生活，锻炼学生身体素质，磨练学生意志品质，加强学生心理素质，培养学生高雅气质等全面培养和提高学生综合素质的目的。同时，在学习过程中扩大网球运动的知名度，拓展网球运动普及面，提高网球运动普及率，增加网球运动参与人口。

新学期主要以教授网球基本技术（握拍方法、正、反手击球技术、发球技术、截击技术）、介绍网球相关文化知识、学习网球相关礼仪、学习简单的比赛战术和方法，使参与训练的小学生掌握网球的基本技战术，明晰网球运动基本竞赛规则，了解网球相关文化知识背景，遵守网球礼仪和行为规范；其次，网球运动是一项动作精细、技战术复杂多变、对抗激烈、对体能要求很高地对抗性项目。所以网球的体能训练时

最为基础、也是最为关键的环节之一。本学期网球体能训练主要以耐力、爆发力训练、力量、弹跳性、速度、反映能力等素质为主。

积极撰写论文、教学设计等，积极参加相关教科研活动，配合组内老师完成各项体育赛事的开展。继续完善《基于核心素养下“悦动体育”课程建设的实践研究——以西安高新第一小学为例》课题研究。

教师职业作为一种以人育人的职业，提出的要求是很高的、无止境的。所以，作为一名教师，我要注重自身创新精神与实践能力、情感、态度与价值观的发展，使自己真正成长为有使命感、责任感的优秀教师。树立学生在课堂中的主人翁意识，学会以发展的眼光看待每一个学生，相信学生的巨大潜能，并努力去探索发掘，做到因材施教。