# 体育老师培训心得体会7篇

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-03-17

*心得体会让我明白，生活中的点滴细节是培养谦逊和包容心态的重要途径，我们完成心得体会的时候务必要紧扣主题，小编今天就为您带来了体育老师培训心得体会7篇，相信一定会对你有所帮助。我非常高兴地参加了小学体育教师的培训，非常感谢领导能给我们这次难得...*

心得体会让我明白，生活中的点滴细节是培养谦逊和包容心态的重要途径，我们完成心得体会的时候务必要紧扣主题，小编今天就为您带来了体育老师培训心得体会7篇，相信一定会对你有所帮助。

我非常高兴地参加了小学体育教师的培训，非常感谢领导能给我们这次难得的学习机会，也很感激教育局给我们提供一个学习的平台，帮助我们提高教师的教育教学能力和教学理论知识水平。

首先，老师对课程改革做了回顾，对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。面对社会的发展，我们体育课堂教学改革与创新必须遵循体育教学的规律，坚持\"健康第一\"的指导思想，然后，对教材编写的指导思想、教学内容的构建以及编写依据、体育教学方法与体育教学行为的区别、评价体系的变化等方面做了详尽的讲解。其次，老师重点讲解了当前体育教学方法改革的问题分析和当前体育教学方法带来的利与弊等。重点证讲解了体育教学方法的运用，并结合教学实际，在新课改下的体育课教学方法、学生学法、怎样评课等，教师素质的提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了更大的帮助。

再次，通过体育理论经验学习，使我对少儿体育有了新的认识，帮我树立了全新的理念，激发了我上体育课的兴趣。所以我对少儿体育树立起了全新的理念：以教师为主导，以学生为主题，把锻炼孩子身体健康为主要目标，通过各种游戏提高孩子的学习兴趣。今后的工作中应该：根据少儿年龄发展的特点，调整教学目标和教学内容，使少儿能保持对体育的持久兴趣;加强自身体育素养和修养，加强对体育知识的学习，提高自己的综合能力;有针对性地对探索儿童体育特征和激发儿童体育兴趣的方面下功夫。借用老师的一句话：“不要把成人的思想强加于孩子”。

通过学习重新认识了\"健康第一\"的指导思想的深刻内涵，通过老师的举例，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。在看、听、讨论中，使过去的体育课非常的单一，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。我们和老师一起学习和研讨，我们深刻认识到，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。达到我们的追去的\"让学生在乐中求学，在学中取乐\"。

总之，在这次培训中我获益匪浅，也让我真正地明白了小学体育教育的真谛-------教育本质的艺术教育，从他身上让我看到了一个体育教育者应具有的素质与艺术内涵。自从新课程改革以来，我一直困惑于过程和结果之间，体育课是一门实践性很强的课。俗语说得好：听君一席话，胜读十年书。听了专业老师的讲座使我如醍醐灌顶、余音绕梁，真好比一场及时雨。这次培训是我再学习的一个新起点，我会用更多的热情投入到我的体育教学和体育研究中，争取做一名优秀的体育教师。

多少年来，我们的课堂教学以教师的语言讲授为主，单一的口耳相授的教学模式，禁锢了教师的思想，限制了学生的空间。国家为我们配备了远程教育接收装置，我们可以通过网络去采集和利用各种教育媒体资料。通过网络本学习了各类丰富的专题讲座、课例观摩，使本来枯燥的学习、抽象的内容变得生动、易懂，提高了学习的效率，拓展了自主学习的空间，而实时视频教学更是使我们深切地感受到了课堂的艺术。这段时间的网上培训学习，是对教育思想的洗礼和升华，也是对教育教学方法的改进和提升。通过与同行们的讨论、交流，思维的碰撞，收获挺多的。

1、转变观念，才能让教师提高自己的综合素质。

人们都说，给人一碗水，自己必须要有一桶水。体育教师也是如此。教师只有认识到了体育课的重要性，理解了体育课的教学目标，那么就要想法设法在课堂教学中实现，因此教师必须强化自己的体育综合素质，就应该加强学习各方面的知识，研究教材，研究学生的身心成长规律，多学习和掌握体育方面和与体育有关方面的知识，才能上好每一节体育课。体育教师过硬的身体素质，不仅是身体强壮、意志坚强的体现，还是体育教师在学习和工作中，始终保持充沛的精力和体力的表现。因为体育教师工作的特殊性，需要经常带领学生一起运动，不仅课时任务重，还要长年累月地在室外上课，教学强度大，如今各种竞赛和评比竞争又激烈，不得不在工作之余积极地充电学习，提高自己的业务素质，以适应体育教学改革的需要。体育教师是一个特殊的职业，甘于吃苦就是要求体育教师要认真备好、上好每一节课，组织好每天的“两操”，课外活动的训练和课外体育活动以及学校参加各种田径球类比赛的集训等工作，认真、踏实、任劳任怨地干好自己的本职工作，用实际行动和成绩赢得同事在工作上的支持，以及领导对自己的赏识和关注。体育教师要想学到更多的东西，促进自己专业的`成长，就离不开一个优秀体育教研组的影响和培养。首先，一个优秀的出国留学体育教师，在自己的专业成长过程中少不了体育教研组优秀教研文化对自己的影响。积极参加教研，能吸取同组体育教师的教育理念、教学方法、学习方法、科研方法等。学海无涯、勤能补拙，一个不甘落后于时代发展的教师，通过教研定会有从优秀教师身上学到很多知识，为自己的综合素质锦上添花。

2、转变观念，才能明确体育课的教学目标。

长期以来，人们对体育课的概念模糊，特别是农村中学，因为体育器材缺乏，人们认为体育课就是跑跑步、做做操。通过这次培训，使我懂得了中学体育的教学目标。我们每一位体育教师都应该彻底地从心理上转变观念，把体育课当作一堂与语数等科目相同的课程来组织教学，而不应该把体育当作副课杂课来上。语文数学课不应该取代体育课，我们应该按课表的要求正常给学生上好每一节体育课。在提高教学质量的同时，不应该无情地剥夺学生上体育的权利。真抓实干，把体育课落在实处。学校是孩子们快乐成长的摇篮，不是囚禁犯人的牢房，玩是学生的天性，我们没有任何理由不给学生上体育课。

3、转变观念，才能让教师上好体育课的热情。

中学体育课的教学目的是为了全体学生健康快乐的成长。教师明白了这一教学目的，就会增强工作责任心。上课前钻研教材，认真备课;上课时精神饱满，示范准确，指导更到位;下课后，认真反思，总结经验和教训。这样做，可以让教师的教学水平越来越高，教学形式更加丰富，让学生越来越喜欢上体育课。观念的转变，教师也就有了爱上体育课的动力，有了动力，那还有什么体育上不好的呢?体育课上好了，学生的身体素质，学生的思想素质，在长年累月的锻炼中，不是能更好地提高吗?体育课有各种活动，难免会发生意外伤害。但是如果教师能在学生活动前就做好的准备，就能避免因为活动对学生的伤害，而一个转变了观念的教师就能做到这一点。让教师更关爱学生，让学生不受伤害。首先，教师在备课时，就会十分注意容易造成学生伤害的细节。例如，跑步，教师就会让学生充分做好准备活动，并且交代一些注意事项，从细节做起，指导学生认真按教师所说的去做，以免伤害的发生。其次，教师在上课时，出于对学生的关爱，教师一定会观察每一个学生的身体状况，像有病的，女生的特殊情况的，手脚有伤的等情况，对他们进行区别对待，以有利于体育的顺利的进行。第三，一个关爱学生的教师会营造一个和谐的教学课堂。让学生学得快乐，学得经松。语言上予以鼓励，动作上加以纠正。让学生在体育上学到知识和技能，同时也受到思想教育。转变了观念的教师一定会想方设法把体育课上得丰富多彩。有器械会充分利用好这些器械，没有器械，也会想办法找到或制作器械。有了器械，就能让学生在体育上得到充分的锻炼。

总之，通过前一阶段培训使我受益匪浅，深深认识到了，农村中小学远程教育资源实为宝贵，对提升我们教师的教学质量提供有力的支持!在今后的教学中，我会充分利用所学到的新理念、新知识，充分利用远程网络提供的资源，更好地提高自己的教育教学程度!

体育教师培训心得 通过培训，使我深深的认识到，新课程已纳入研究者和实践者的视野，对它的分析、评 判也构成了 21 世纪中国教育的一道亮丽风景线。也就是走向每一个教师自己生活的舞台， 更加关注教师自己的生存空间和教育观念的问题， 长期教育实践中， 忽视或轻视体育的行为、 观念、思想没有得到根本改变。影响体育教师的工作积极性，从而影响到体育教师探讨学习 的积极性，使体育教师只能从形式上去“包装”。如一些评优课、展示课等都带有明显的演戏 的味道.缺少了改革的理论导向和具体指导，使体育改革在很大程度上流于形式。新大纲与 《课程标准》 两者的陆续出台， 在符合学校体育教学发展需要的同时也受到了教育工作者一 致的理解和欢迎，而对新思想、新观念、新要求时，如何符合《课程标准》的要求，实现以 学生为主体，教师为主导，以“健康第一”为指导思想，发展学生个性，培养学生创新。

一、课堂教学方面

1、教学观念发生了新的变化。通过学习，我能将新课标的理念有机地融入到教学的每个环 节中， 教学内容能做到密切学生生活， 贴近学生实际， 在课堂教学中积极鼓励学生主动探索、 思考，努力营造平等的、融洽的师生关系。培养了学生的独立思考的能力，让他们体会在困 难中找到解决问题的能力。

2、角色发生变化。在课堂教学中，从“师道尊严”转变为教学的组织者、引导者与合作者。

从单纯地注重知识的传授转变为比较关注学生的学习方式、学习愿望和学习能力的培养。

3、学生的学习方式发生了变化。在课堂教学中较多地出现了师生互动、平等参与的生动局 面。

4、体育教师必须进行角色转变，努力学习，积极钻研，互相探讨业务技术，逐步提高自身 素质。

5、要创建以人为本的体育教学氛围，和学生打成一片，变课堂的主宰为学生的良师益友。

6、转变以往以教为中心的教学指导思想，充分发挥学生的主体作用，为学生的学习和发展 创造空间。

7、要真正树立健康第一的指导思想，促进学生身心的和谐发展。

8、深入学习《新大纲》和《课程标准》切实体会其精神实质。并把自己的体会大胆适用于 实践中，让实践来检验。

二、理论与实践 在教学实践中，应着重围绕《新程标准》进行改革。我们的教学目标应定位在培养学生的学 习能力和学习兴趣上，应该让学生喜欢并且会进行体育锻炼，这才是增进健康的第一步。在 内容上应选择能增加提高学生身心健康水平又能终生延用的体育项目， 或根据各校的特点和 实际开发一些学生的运动项目，如球类、健美操、武术等。 在教学方法上应采用符合学生身心特点， 学生能接受具有有效激发， 调动学生学习积极性的 教学方法.勇于突破以往教法的框框.如我在做准备活动时，轮流选择一学生带队，并组织 全班做好带队同学自编的徒手操，让全班同学一起喊口令，既整齐，又使学生易于集中注意 力，为学好下一环节做好充分的准备。 在激发学生兴趣上可采用“兴趣导练法”“竞赛法”“自主练习法”“启发法”，使学生爱上学习项 目。 在教学形式上应采用简化的宽松的、民主的教学组织形式，充分发挥学生的主体作用，使学 生在愉快和谐的课堂氛围中进行学习，如在学习广播操时，我在教完两遍后，给 5 分钟的自 由时间，让同学讨论，互相学习，并学会本节，然后再进行统一练习，这种形式让同学记忆 较深刻，学会快且不易忘记，在进行游戏戏功竞赛时，充许学生进行大声加油，充分调动学 生的兴趣。

三、课程中的实践创新

1、 让学生有白由支配的时间， 我在实践课中， 每节课留出 20 分钟左右时间， 在教师指导下， 充分发挥学生的主体作用，让学生更好地进行各人兴趣的活动，培养其自主锻炼的能力，达 到终身锻炼的目的。

2、要给学生提出问题、思考问题、讨论问题和回答问题的机会。如在实践中学习广播操，学两遍后让出几分钟时间， 充许学生进行讨论、 思考问题或提山问题教师再做有针对性的回 答，很好地达到学习的目的。

3、教学内容选择具有弹性化，应根据个别差异是向不同层次的要求，如跳高中，我布置不同的高度， 让学生自主选择练习点. 进行升降，由于部有成功的机会， 学生学习的兴趣大增。

还有，对于体育课的考核不应进行一刀切，由于学生之间个体差异太大，某个同学可以轻松 拿 100 分的项目对于个别学生来说及格比登天还难，严重挫伤部分同学的兴趣及学习的积极 性.因此，在考核中应多方面进行评价，如考勤、参加锻炼的积极性、练习效果、体育基础 知识、学生自评、教师评价等各方面的综台，主要观察学生的进步情况，使之热爱体育，达 到终身体育的目的。

20xx年x月x日—x日，我很荣幸地参加了市局组织的体育骨干教师技能培训为期x天的体育教师业务培训活动。本次培训的主要内容有：学校体育、体能训练方法、业余训练方法、专项技术教学训练方法、观摩学习。通过这次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，使我们在感悟中进一步了解和掌握了教学技能和运动训练水平。

此次培训我带着一种责任和压力而参加的。我们每一位学员都非常珍惜这次培训机会，希望通过这次培训能在教学能力、理论水平上上一个新台阶。在培训中，某某学院副院长教授为我们开设了一堂如何上好体育课精彩讲座。丰富了体育课堂展示了体育教师多才多艺的一面，也让技术动作更加的直观，给我们今后的体育教学提供了新的方法。还聆听了xx学院x教授的运动训练体制等、在这些讲座中不仅让我们了解了当前的体育改革动态和文件精神，而且也理解了一些新的教育教学理念和怎样上好每一节体育课、怎样做好每一个技术动作等等。我经常在领导、专家们讲授的一些教育教学的实例中产生一些共鸣，从而让自己能从理论的高度来解释自己在教学中的一些现象。通过领导专家的点拔，困扰了许久的一些教学问题也迎刃而解。讲座中我们还不时的观看了优秀体育课图片，更直观地认识如何上好体育课，拓宽了我的视野，更新自我理念，使我在体育教学中有了新知识、新思路、新方法。

四天的培训虽然结束了，可带给我的思考与学习才刚刚开始。当我来参加这个培训之前，只是抱着学到一些新东西的想法，可培训结束的时候，我们心中都明白，在这里所收获的远超出预计的设想。如何将所学的知识运用到实际的教学中，如何上好一节体育课?如何设计出高水平的教学设计，上出高效率的课?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，成长。达到我们的追求的\"让学生在乐中求学，在学中取乐\"。

通过这次培训我也真正感受到教育是充满智慧的事业，深刻意识到自己赋有的责任，我们从领导、专家身上不但学到了教学本领，而且学到了如何为人师。我知道培训只是一个引领，一个导航，主要是靠我们自己去感悟，去体验，去实践，去总结，去。“师父领进门，修行在本人”，年轻的老师们，努力吧!新课改给了我们成长的挑战，同样也给我们一个磨砺的平台。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!

一、培训对象：我区所有学校专职、兼职及代课体育教师80余人。

二、培训目的：通过一系列课程培训和足、篮、排三大球球类规则的培训，提升体育教师的\'教育教学理念，提高体育教师的常态课、研究课及体育科研能力，提高体育教师组织体育活动和田径运动会和开展课外活动的综合能力。同时也为下半年市教育督导团对我区的学校体育卫生专项督导工作奠定基础。

三、培训内容及主讲人：

1.新课程培训(主讲人：xx)

2.体育教师教学业务技能培训(主讲人：xx)

3.学校体育课外训练及运动员选材(主讲人：xx)

4.篮球规则及裁判法培训(主讲人：xx)

5.足球规则及裁判法培训(主讲人：xx)

6.田径竞赛规则及运动会编排培训(主讲人：xx)

四、培训经费：

1.主讲教师课件费及误工补助xxx元∕每人，计xxxx元，筹备经费xxx元，共计：xxx元。

五、培训时间及地点：

培训时间定于6月底7月初(三天)，地点另行通知。

在教学中有目的、有计划地进行丰富多彩的体育活动，让孩子们在玩中学、玩中练促进身心和谐发展来达到体育锻炼目标，让学生体验上体育课的乐趣，这不仅能充分发挥体育教学的教学思想，而且能使学生的体育学习变得亲切、自由和欢悦，并能对提高体育教学效果起到事半功倍的作用。

一、创设情景，激发情感。

创设良好的教学情境对学生学习情感的产生具有很大的作用，体育教学也不例外。有了良好的教学情境就能激发其强烈的好奇心。强烈的好奇心是保持旺盛学习动机的重要因素，是取得成功的重要条件。激发学生的体育兴趣，创设情景满足他们的学习愿望，发挥他们创造性学习，为终身奠定快乐体育培养良好的思想道德品质。

二、体育游戏化，增加体育教学兴趣感

很多人认为体育课应该是跑啊、跳啊让学生机械的反复练习。其实根据儿童的生理特点和心理特点，游戏才是他们的乐园。如果体育课的教学机械而无生命力的话，学生是不会感兴趣的，是枯燥乏味而又令人厌烦的。自古以来教师被喻为“辛勤的园丁”，而学生则是是花圃中那一朵朵初绽的小蕾或骄人怒放的鲜花。在体育课中只要你稍加留意就会发现有些花“无精打采”。他们的“无精打采”也正是因为体育课的枯燥乏味，机械的反复练习。这时，我们只要多费心思尽量用游戏的手段来提高兴趣，使课变得生动多姿，学生听起来就会有滋有味，动起来也会生龙活虎。

三、师生共同参与活动提高体育教学积极性

体育教学是双向多边，复杂的活动。体育教师掌握着教学方向、进度和内容。在体育课中即使有了轻松愉快的音乐和丰富有趣的游戏，教师不参与活动，只是让学生活动，这样的游戏毫无生机，学生玩一会儿就毫无兴趣，我就经常和孩子们一起活动，效果非常理想。因此，师生共同参与活动是学生快乐体育的桥梁。传统的体育理论认为师生之间是命令与服从。教师神情严肃，不容质疑。这样学生言听计从，根本就谈不上快乐而言，快乐体育就是要建立师生之间和谐协调平等的关系。

四、不断提高业务水平加强体育教学巩固性

一个好的体育老师不能只上一节好的体育课，要随时让学生体验上体育课的乐趣，每堂课都有新感受，喜欢上体育课。第一次上课做《老鹰捉小鸡》的游戏学生会很感兴趣，第二次也许也很感兴趣，那第三次呢，第四次呢，若干年后呢。社会在进步，教育教学在创新，依旧是原来的知识和方法学生学久了会感到疲倦，厌烦。只有不断提高教师的业务水平，才能促进教学的发展，才能使快乐体育真正快乐起来。

新课程如同一股春风，带着久违的清新吹进了课堂，洋溢着人文气息的新理论更是涤荡着我们的心怀。8月，我有幸参加省体育教师的培训。虽然这次培训时间很短，但受益匪浅。

首先，李教授对课程改革做了回顾，对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。面对社会的发展，我们体育课堂教学改革与创新必须遵循体育教学的规律，坚持\"健康第一\"的指导思想，然后，对教材编写的指导思想、教学内容的构建以及编写依据、体育教学方法与体育教学行为的区别、评价体系的变化等方面做了详细的讲解。

其次，李教授重点讲解了，当前体育教学方法改革的问题分析和当前体育教学方法带来的利与弊等。重点讲解了体育教学方法的运用，并结合教学实际，在新课改下的体育课教学方法，学生学法.怎样评课等，教师素质的提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了更大的帮助。

再次，由省教研室领导，讲解了关于体育课的教学反思的写法，并要求教师们动手写一写，举例说明了课改的关键是什么，教师角色转变和要提高自身的素质，重点讲解了，怎样提高体育教师的教科研水平，在科研研究方面还存在着很多不足，如本质的\'东西，论文的抄袭性，要有自已的独立风格，个性，和实效性。

通过学习重新认识了\"健康第一\"的指导思想的深刻内涵，通过老师的举例，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。在看、听、讨论中，使过去的体育课非常的单一，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。

我们和老师一起学习和研讨，我们深刻认识到，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。达到我们追求的\"让学生在乐中求学，在学中取乐\"。

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。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，也对教好新教材充满信心。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！