

最新上幼儿园不参加集体活动 集体活动不参加检讨书(精选5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面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。

体能心得体会篇一

作为一名大学生，我一直希望能够保持健康的体魄。因此，我在大一的时候选择了体育选修课中的体能类课程。这一学期，我荣幸地参与了这门课程，并从中学到了很多知识和技能。在此，我想分享一下我的体能课程心得体会。

一、课程介绍

体能课程旨在通过全面的身体锻炼，提高学生的体能水平，增强身体素质，并促进身体健康。这门课程包括各种运动项目，如有氧训练、力量训练、健身操、普拉提、瑜伽、篮球、足球、排球等。此外，体能课程还将注意力放在运动前和运动后的热身、舒展以及营养饮食等方面。通过这些综合的体育锻炼方式，学生可以全面提高身体素质，保持健康的身体状态。

二、学习收获

在这门体能课程中，我意识到了自己身体健康的重要性。在课程中，我学到了各种锻炼指导，从而能更好地掌握正确的运动方法和动作技巧。通过这样的学习，我能够避免在运动过程中扭伤、拉伤或膝盖损伤等问题。同时，这些指导也为我提供了如何达到运动目标的方法和策略，如如何增强肌肉力量、提高心肺功能等。

在体能课程的学习过程中，我也认识到了锻炼要在适当的条件下进行。例如，在炎热的夏天，需要在凉爽的室内进行锻炼，避免因天气原因导致过度运动而引起的疲劳和呕吐等不适症状。此外，在运动结束后，我也学会了如何进行有效的舒展放松，以及如何适当地休息和恢复。这些学习让我更加关注自己的身体健康，并应用到日常生活中，使我生活更加健康。

三、团队合作

在体能课程中，我们与其他同学一起进行锻炼。在这样的团队合作中，我学会了如何与其他人协作，如何正确地互动和协调。这对于我在日常生活中的交流和合作能力的提高也有很大的帮助。在合作和帮助他人的过程中，我变得更加自信，不再退缩，而是前进向前，并尝试着做出更好的表现。

四、挑战自我

体能课程是一门需要不断挑战自我的课程，在这个过程中，我不断尝试新的锻炼项目，通过挑战自己，不断地突破自己的极限，提高自己的身体素质。阻挡我们走向成功的通常不是外界的条件，而是我们自己的心态和态度。身体素质的提高需要我们自己持之以恒、不断地完成。

五、总结

通过这门课程的学习，我认识到了自己的学习差距和不足，同时也获得了许多锻炼技巧，更加关注自己的身体健康，尤其是身体锻炼方面的健康。在这个过程中，我学会了合作、挑战自己和不断提高自己的品质和态度。我相信，这些品质和态度不仅体现在身体健康领域，也会在日常生活中发挥巨大的作用。

体能心得体会篇二

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要求打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，

在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性的必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

体能心得体会篇三

当今社会，人们越来越重视健康。随着医疗条件的改善以及健康意识的提高，人们越来越注重运动。而在运动中，练体能是一个很重要的部分，也是我们最先接触的方面。然而，我个人曾经并没有太多的意识和行动去练习自己的体能，直到有一次我突然意识到身体的状态不是很好，所以我开始尝试了解和练习练体能的方法，这其中有许多心得体会。

第二段：锻炼的目的

首先，练体能的核心目的是为了保持身体的健康，增强体魄。如果我们的身体没有健康的坚实基础，那么几乎不可能做到其他方面的修炼。我练习练体能希望能够调整我本身的身体常数，例如提高我自身的体重指数，增强我对于疾病的抵抗能力，以及增强我在运动中的耐力和力量等。

第三段：练习的方法

练习练体能，我们需要通过不断地刺激身体来增强身体的健康水平。几乎所有的体能练习都可以通过舒适的体位来完成，并可以随时随地进行，这种方法可以避免运动场所和训练器材的限制。除此之外，像链条训练和跑步机训练之类的器具也可以用来帮助我们训练身体，从而达到提高体能的效果。

第四段：练习的体验

练习练体能，最让我们感受到的就是身体的升华。凭借个人努力与坚持，我已经达到了我所追求的身体状态。在运动的过程中，我深深地感受到了身体的气息，特别是那种通过跑步或者瑜伽练习后心率加快的感觉。随着每一次即使是小幅度的进步，我的心境也会随之变化，从追求到拥有，从自我到超越，达到了心态上的平衡。

练体能这件事，不是一蹴而就的，需要的是长期坚持和持之以恒的努力，才能够取得非凡的成果。在练习的过程中，我们需要时刻关注自己的身体状态并根据自己的需求来进行调整。如果我们希望取得更加优异的成绩，那么我们就必须注重饮食和休息等方面的平衡。在我练习的过程中，我明确地感受到现实的磨难和压力，并通过努力在练习中带来了心灵上的平衡。

练身体的想法从最初的一场突发奇想，到逐步养成习惯，再到全身心的彻底把握，中间经历了不少坎坷和曲折。但只要坚持，值得的是，身体变得更加健康和有活力，心态也变得更加平衡和乐观。

体能心得体会篇四

通过这次国培，收获颇丰、感想颇深、眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界。心中的困惑、教学中的疑难、成功的

经验都是我们热心交流的话题。这是一个畅所欲言、平等交流的地方，使我对教育与新课程又有了一个新的认识，不断完善自己，多多吸取别人的经验，使自己在国培中成长。

“一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。”当我听了几位专家的讲座，真是受益匪浅。激起我心中的许多感想，让我树立了新的正确的教育观，感悟到要善待学生，尊重生命。学到了自信，学到了方法，感悟至深。作为一名教师，我认为这种观念的形成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决！

作为一名教师，不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主导”“学生主体”的地位，深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异、因生而异，生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教。教学有法，教无定法，贵在得法；形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。教师必须要有开发课程和整合课程内容的的能力。只有这样才能用好教材、活用教材。还应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，在教学中预设与生成的矛盾，这样才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

通过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够“恰当把握教学生成”，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”是他们的最好写照。作为一名参加教育教学能力提升提升工程省级培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的

老师。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，需要可持续性的发展。能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。只有通过在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。教育将更进一步注重对学生创新和实践能力的培养，进一步接受以人为本的理念；听了专家的报告，使我明白每个学生都能够学习，并且能够学好，成为优秀的学生和未来社会的成员。“老师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了”。因此，教师就应着力于将经验内容转化为学生容易理解和接受的内容与形式。专家的讲座，让我认识到教师应由经验型向专业型转化，传统型的教师已不适合新形势的需要。因此我们要不断提高自身素质，不断地用知识来充实自己，并逐步向专业化教师转化。

兴趣是最好的老师。老师的引导和鼓励让他们在学习中获得快乐。把价值引导和孩子的自由发展结合起来，体现了价值引导，同时又注重学生快乐的学习，不强迫学生去被动的接受，而是满足学生的需求。学生不但主动快乐的学习了知识，努力创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说，并能得到积极的应答的环境，学生在交往中，在生活中交流和表达，不仅语言得到发展，其他各方面的能力也得到发展。为此，教师必须转变自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的氛围。在这种轻松的氛围里真正地引导学生们积极、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。只有这样，才能培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。

要想成为一名优秀的人民教师，我们首先要爱学生。因为，我们每天面对的是一个一个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话

不说的好朋友；从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

上课是一门艺术，除了有一定的知识结构外，还要有一些技巧和方法。教师上好一堂课，最主要就是有自己的特色，有自己的灵魂，不同的方法可以学习、借鉴。国培活动是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为每一位潜心求学者提供了丰盛的教学营养大餐，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。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，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

教育的与时俱进，也许这就是脚踏实地走出的第一步。教育的改革任重道远，教师是主力军，课堂是主阵地，没有高素质的教师就没有高质量的中国教育，为了中国教育的发展，作为一名教师，我发自内心的说一句：国培，你是一道亮丽的风景线！

人们都说教师是人类灵魂的工程师。这是对老师的最高赞誉，使我对当初多选择感到无怨无悔。一年树谷，十年树木，百年树人。可见我们的工作任重道远的。一个人长时间重复着某一项工作，容易产生职业倦怠，这是人之常情。但我们的工作，关系到孩子们的健康成长，关系到整个国家的前途和命运。是儿戏不得的，我们必须从思想上彻底改变过去陈旧的教学观念，以全新的姿态去投入到轰轰烈烈的教育事业当中去。

二. 学习党的教育方针和政策，不断更新自己的知识。我们的工作不能两耳不闻窗外事，一心只教圣贤书。我们要认真学习党的教育方针和政策，了解社会发展动向，紧跟时代脉搏，从而使我国立于民族不败之林。我们要不断地学习专业知识和教学的技能，使自己成为一个学识渊博的人。学习古今中外，上至天文，下至地理的知识，懂得各科知识之间的联系，形成游刃有余的教学技能。 三. 充分了解学生，成为他们的良师益友，恰当运用教学方法。

我们工作的对象是活泼可爱的孩子们，在不同阶段，他们有不同的年龄特征。世界上决不能找到两片相同的树叶，他们每个人的家庭环境和性格特点各不相同。古代的大教育家孔子曾经说过，教学要因材施教，我们要经常和孩子们谈心，不断地进行家访工作，了解他们的心声，真正成为他们最知心的朋友，灵活运用地各种教学方法和教学技巧。多表扬，少批评，及时发现他们身上的缺点和错误，进行循循善诱地指导。晓之以理，动之以情，导之以行，使错误消灭于萌芽之中。让孩子们之间互相帮助，形成温暖的大家庭，使每一个孩子都能健康成长。在教学中把学习的主动权交给学生，在必要的时候，进行恰当地指导，让他们培养探究合作的学习方法，使学生具有开拓创新的精神，培养成可持续发展型人才，真正成为社会的主人。 四. 学以致用，使学生把知识转化成为能力。

我国的教育，与发达国家相比，孩子们缺乏创新精神，学生

容易造成高分低能的现象，成为无用的书呆子。在学习的过程中，开展丰富多彩的第二课堂，让学生走进生活，进行恰当地运用，真正把知识转化成为能力。培养孩子的观察能力，交际能力，动手操作的能力，让他们多问为什么，养成爱动脑筋的好习惯。使他们在生活中不断地锻炼自己，真正成为一只只翱翔在天空中的雄鹰，长大以后才能投入社会，进行很好地工作，才能为人类创造出更多的财富，成为一个有益于社会的人，从而更好的实现自己的人生价值。

我们教师的职业是伟大的，在平凡的工作岗位上，做出不平凡的业绩。真正成为人类灵魂的工程师，严格要求自己，做好学生的表率，兢兢业业，把每天都当成最后一天去过，增加使命感，以阳光的心态去工作。不管自己的年龄有多大，都要以积极的心态去工作，充分发挥自己作为女性的天性，像对待自己孩子一样的，平等地对待每一个孩子，用一片爱心去关爱每一个学生，使他们都能茁壮成长，真正成为一名教学的艺术家的，与孩子们在一起真是其乐无穷。

体能心得体会篇五

体能训练是指通过科学的方法，提高和锻炼人体的各项基本能力和运动质量的训练。作为一项重要的健康活动，体能训练不仅可以改善人体的身体素质和心理素质，还可以提升人的综合能力和应对能力。在我进行体能训练的过程中，我获得了很多心得体会。

首先，体能训练需要持之以恒。体能训练是一个系统性的过程，没有一蹴而就的效果。只有坚持不懈地进行训练，才能逐步提高自己的体能水平。在我进行训练的过程中，我发现只有每天都保持一定的锻炼量，才能让我的身体得到更好的锻炼和提升。尤其是在训练刚开始的时候，由于身体的适应性较差，往往会感到非常疲惫和乏力。然而，当我坚持下来，身体逐渐适应了运动的刺激，我的体能也逐渐提高了。

其次，体能训练的选择要科学合理。体能训练包括耐力、力量、速度、协调性等多个方面。在制定训练计划时，我需要根据自己的实际情况和训练目标，选择合适的训练项目和方法。例如，当我想要提高耐力时，我会进行长时间的有氧运动，如跑步、游泳等；当我想要提高力量时，我会进行重量训练，如举重、引体向上等。通过科学合理的训练选择，我能够更好地训练和提高自己的体能水平。

再次，体能训练需要注意饮食和休息。在进行体能训练的同时，合理的饮食和充足的休息同样重要。饮食要保证营养均衡，提供足够的能量和营养物质来支持训练。我会选择一些富含维生素、蛋白质和碳水化合物的食物，如水果、蔬菜、鱼肉等。此外，充足的休息也是恢复体能的关键。我会确保每天有足够的睡眠时间，并利用休息时间进行放松和恢复训练。

最后，体能训练要注重技巧与心态。在进行体能训练的过程中，掌握正确的技巧和保持良好的心态同样重要。正确的技巧可以保证训练的安全性和有效性，避免受伤。而良好的心态则可以帮助我克服困难和挑战，保持积极的训练状态。在我的训练过程中，我会寻求专业的指导和培训，不断提高自己的技巧和知识水平。同时，我也会通过积极的心态来应对训练中的困难和挑战，相信自己能够做到，并且不断挑战自己的极限。

总之，体能训练是一项重要的健康活动，通过科学的方法和坚持不懈的训练，可以提高和锻炼人体的各项基本能力和运动质量。在我的体能训练过程中，我深切体会到了持之以恒、科学合理选择训练项目、注意饮食和休息以及注重技巧与心态等重要性。只有不断总结和改进，我相信我可以越来越好地锻炼自己的体能水平。

体能心得体会篇六

分数很低，当我看到我自己的分数之后心中那种难受不是因为分数，而是愧对自己父母的那种深深的自责。我敢于面对这糟糕的分数，就像男子汉那般敢做敢当的去面对它，接受它。我可以抛去一切痛苦，积极的向前看，不再像以前那样自暴自弃，但是我却不敢面对父母那种失望的神情。父母的爱是无私的，即使你一事无成，给他们制造了很多的麻烦，没有做过任何一件令他们骄傲的事情，即使你让他们在别人面前抬不起头，他们还是一如既往的付出，为你奔波。他们不会说累，不会像我们一样抱怨，他们永远把最深沉的幸福留给自己的孩子。而我却浪费了这一报答他们的黄金时机。我想让他们微笑，想让他们能够在别人面前骄傲地炫耀自己孩子的成绩，想让他们在工作遇到不顺时想到我能够有一丝欣慰。终究我还是没成功，当我看着父亲头上与之年龄不相匹配的白发时，我的心很痛。我的父亲永远没有对我失望过，可是这一次，我对我自己失望了。

高考之后带给我最大的感悟不是我的分数，不是人生与前途，而是我伟大的父母。

狂欢过，兴奋过，失落过，消沉过。高考不仅是 we 开始迈向社会的信号，也是我们已经长大了的标志。有一句话我始终带在身边，并且也无比坚信它会引导我在人生的道路上勇敢的前进：想要战胜别人，首先你要战胜自己。虽然我的分数不尽人意，但是消极，沉沦，自暴自弃，颓废不能改变什么，只能使事情越来越糟。自责与反思的心情你要有，同时你要告诉自己的是这并不是世界末日。人生并不是一张白纸就能决定的，这不是我逃避自己分数的借口，这是我发自内心的勇气。至少我在考场上尽力了，我在高考这场重要的战役中战败，我输了分但没有输掉我自己。我举枪奋勇杀敌，我用我尽有的力量坚持到了最后。是的，我后悔了，如果当初我更努力一点，也许结果会不同。

祝福考得好的高中同窗，用积极向上的心态去对待以后人生中会面对的种种，高考给了我绞心般的痛，也教会了我做人的态度。欢笑，泪水，这些色彩在经过高考的洗礼之后显得更加绚丽；困难，挫折，这些不堪的回忆在经过高考的打造后成为令我骄傲的勋章；困惑，迷茫，这些淡淡的薄雾在经过高考的照明后变成最明亮的阳光。小学，初中，高中，一幕幕回忆像是陈旧的电影胶片一般，当你在某时某刻轻轻的将它播放时，会是什么样一种心情。高考，真的带给我们许多，也带走我们许多。我想我会爱它，我会因为它证明了我终于不再是脸上带着棱角分明的稚气的孩子而感谢它，我想我又会恨它，毕竟它又严肃地将我从美好纯真的青春年代悄悄带走。我想对所有辛勤哺育我的老师说声谢谢，你们教会我的知识让我有了价值；我想对所有关爱我的亲戚家人说声我爱你，你们无私的爱才让我健康阳光的成长到了今天；我想对所有和我一起同窗奋斗的同学们说声加油，你们真诚的鼓励让我体会到了学习的快乐。

高考，你就这样匆匆走了，我不想和你道别，我在你身上留下了我的足迹，浅浅的，微小的。或许有一天一阵轻轻的风拂过，我的足迹就这样被尘土掩盖，甚至你不会注意我曾经来过，但是那时，我已走远。

体能心得体会篇七

第一段：引言（150字）

体能训练是一种锻炼身体的方法，通过不断地进行运动和锻炼，可以提高身体素质和增强体能。个人在参与这种训练之后，不仅感受到了身体的变化，还对健康的重要性有了更深刻的认识。接下来，将以三个方面说明体能训练的心得体会。

第二段：身体机能的提升（250字）

通过长期的体能训练，我能够明显感受到自己身体机能的提

升。曾经对我来说很困难的任务，如跑长距离、举重等，现在变得轻松自如。我注意到自己的肌肉力量明显增强，肌肉线条变得更加明显，身体也变得更加健壮。此外，我的耐力也得到了极大的提升，我可以坚持更长时间的高强度运动。体能训练不仅提高了我的力量和耐力，还增强了我的爆发力和速度，使我在各类运动中更加出色。

第三段：心理素质的培养（250字）

体能训练不仅能够改善身体素质，还能培养人的心理素质，让人更加坚韧和自信。在长时间的体能训练中，我常常感到身体的疲惫和痛苦，但我学会了克服这些困难和疼痛，坚持下去。这让我在面对其他各类困难时也能保持坚韧和毅力。而且，体能训练通常需要反复进行，需要长期的坚持，这培养了我的耐心和毅力，让我更有决心去追求自己的目标。在训练中，我也逐渐树立起自信心，我相信只要努力，就一定能够取得好的成绩。

第四段：对健康的认识（300字）

体能训练不仅给我带来了身体上的好处，还让我对健康有了更深入的认识。在训练过程中，我了解到身体锻炼的重要性。通过锻炼，我们可以增强身体的抵抗力，预防各类疾病的发生。体能训练也能够改善心血管系统，提高心肺功能。此外，通过体能训练，我了解到合理的饮食和充足的休息同样重要。我开始关注自己的饮食营养，保证摄入适量的营养物质。我也明白了，身体的成长离不开良好的睡眠，我努力保证每天有足够的休息时间。

第五段：结语（250字）

通过体能训练，我体验到了身体和心理的变化，对健康有了更深刻的认识。我坚信健康是我人生最宝贵的财富，只有保持良好的体能和健康的心态，才能更好地面对各类挑战。因

此，我将继续坚持体能训练，不断提升自己的身体素质，追求健康和快乐的生活。我也鼓励身边的人们积极参与体能训练，共同享受身体和心灵的双重成长。体能训练，让我更加强壮、自信和健康。

体能心得体会篇八

20xx年8月11日——8月21日，我有幸参加“国培计划(2015)为期10天的培训。重新回到校园学习，是一种全新的生活和体验，与以往每天周而复始的繁琐的工作相比，突然有一种别样的感觉，每天有规律地学习、生活，洗去了我身上的浮躁，让我回归本真，静心学习，潜心研修。

学习期间，让我感受最深的是国家对学前教育的前所未有的重视，基于此，我才能有幸成为“国培计划”的直接受益者，通过学习，我深深地感受到学前教育面临的机遇与挑战。20xx年7月，国务院颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20xx-20xx年)》，对新时期推动教育事业科学发展进行了战略部署，描绘了未来教育发展的蓝图，为未来10年教育改革发展指明了方向。《规划纲要》第一次专章部署了学前教育，突显了国家对发展学前教育的高度重视，我深深地感受到自己肩负的压力和使命，国家对我们的大力培养，是让我们通过专家引领和自主研修，达到自我成长，并学以致用，成为农村学前教育改革和发展的开拓者、成为幼儿教师发展的引领者、成为教学和科研的示范者。面对这样的使命，我不敢有丝毫的懈怠，抓紧每一分钟的时间，努力地学习和思考，学习快要结束了，十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论学习和专业提升的机会，我觉得自己的收获是沉甸甸的。

培训期间，师范学校的领导精心设计了丰富的学习内容：我首先聆听了贺红山老师对《3——6岁儿童学习与发展指南》的详细解读，使《指南》中的那些平凡的文字都鲜活起来，

让我感到《指南》中的每一个字都值得认真去推敲和琢磨，也深刻感受到《指南》对幼教工作者重要的指导意义。特别是使我对幼儿园一日活动皆课程的含义有了更深的理解，让我对自己原有的幼儿园课程的理解重新定位，幼儿园的课程不光包含集体、分组的教学活动、区域活动和游戏活动，幼儿在园的一日生活也是幼儿园课程的重要组成部分。贺红山老师的《让幼儿在与环境的对话中成长》讲座，让我对由环境生成课程、由课程创设环境、透过环境，看到孩子的学习过程有了更深的理解。雷晓芳老师的《一日生活活动与幼儿发展》讲座，指导我在对观摩幼儿园的一日生活活动时，有了理论的支撑，培训学习更有的放矢。周利文和龙晓玲、杨卡佳三位一线园长的讲座，更是获益匪浅，周利文园长重点以科学领域为例讲述了《集体教学活动设计与幼儿发展》，虽说说的都是大学学过的，但在面对老师提出的种种刁难的疑问，她的回答充分体现出她理论与实践扎实的功底及个人深厚的内涵、气度，让人心悦诚服。龙晓玲园长的《传统游戏的现场教学》让我在欢乐而轻松的音乐游戏中掌握了幼儿园音乐教育活动的设计与实施，音乐活动组织要点，明白了老师要充分激起幼儿的兴趣，让他们在活动中体验到不断攀升带来的巨大愉悦。杨卡佳园长的《模范教师师德报告》讲座使我对幼师的神圣的使命有了更深一步的认识，让我对模范教师们肃然起劲，同时对于社会的认可感到深深的欣慰。唐烈琼老师的讲座，为我的幼儿园游戏教学问题与对策提供了理论的支撑和指导，进一步夯实了自己的幼教理论基础，有效提升自己对幼儿园教学活动、区域活动的组织能力。而由长师送的两个现场观摩课《勺子哈哈镜》、《圈圈魔术师》更是让我对老师的激情和课堂把控能力深深震撼，她们表情之丰富，语言语气之多变，动作夸张，无不彰显着她们的智慧。还有许许多多让我受益良多的东西，专家们精湛的理论知识，先进的理念和独特的设计给我留下了深刻的印象，在情感的熏陶和思想的洗礼中努力实现着培训学习与工作实践的有效对接，将专家经验和自身所学有机结合，丰富了自己的专业知识，提高自身的综合素质。

作为一名幼儿教师，我将会把这次培训的所想、所得、所思融入今后的工作中，这既是学用结合的要求，也是自己肩负的责任。自己唯有进一步修心一修行一修能，才能真正做一名学以致用的实践者、先进幼教理论的传播者、教师专业成长的引领者。

感谢这难得的培训，感谢培训专家的付出，使自己受益匪浅，启迪良多，这是自己在幼教知识储备上的又一次空中加油！