

体能训练心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

体能训练心得体会篇一

在xx年十一月至二0一六年二月期间，我参加了市公安局举办的二0一六年度第二期新警培训班学习。在警校这三个月的生活学习里，虽然时间短暂，但在我的人生轨迹中却留下了最光辉的一笔，使我永久不能忘怀。三个月的学习生活中，我学会了如何从事公安工作的许多技能与法律知识，更重要的是，磨砺自己的意志，锻炼了自己的体魄，为以后的公安工作打下了坚实的基础。

这次新警培训学习圆了我渴望了解公安工作、掌握公安工作技能与法律知识的愿望。在这三个月的学习中我学会了如何接警、处警，如何使用枪弹，并学习了国际上最安全的出警对敌战斗理念，这些都使我对公安工作有了更进一步的了解，特别是在模拟枪战训练中，真正地体现了新时代警察高效率的快速反应能力与沟通配合意识，还有全方位的安全理念。

多么朴素的语言，但它却使我深深地体会到了信任的重要；在急救项目中，更加体现了团队团结一致的好品质、好精神，正如雷锋所说：“一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。”只有大家团结一心，才能顺利渡过难关，完成任务。

在这三个月中，给我影响最深的便是参加了市公安局大练兵成果汇报表演。在长达一个月的汇报表演训练中，我们日晒雨淋、摸打滚爬，没有一个人叫过一声苦，喊过一声痛。刻

苦的训练迎来了硕果，我们的汇报表演获得了省市领导的肯定与赞赏。

通过参加汇报表演，还使我深深的感受到了公安技能的重要性及它的意义所在。对于一个仅仅当过几年机关兵的我来说，在经过这些摔打磨砺之后，可以说，我可以胜任当一名人民警察了。在这个日新月异、知识爆炸的时代里，为了适应公安工作的发展，为了做好自己的本职工作，我必须用新的技能与知识来武装自己，以便更好地全心全意为人民服务！

在这三个月中，我学到的东西并不只有这一些，还有同学们之间的友谊，教官们无微不至的关心，一点一滴都深深地刻在我的心里，永远不可磨灭！这三个月，我是受益匪浅的。。

入警对于一名军转干部来说，不单单是工作的问题，更重要的是角色的转变，首先我们告别了自己的热血军营，开始真正的步入社会；其次我们即将从事的这份职业是一项光荣的事业。不管我们有没有准备好，摆在我们眼前的事实是我们即将成为一名警官，一名背负着国家与人民所寄托的使命的工作者。

我们这些来自不同部队不同专业的同志们即将成为治安战线上的战友，在治安事业这个宽广的舞台上我们要用自己的青春书写自己的梦想。记得，我们新警班开班典礼，市公安局领导对我们的教诲，要求我们能真正的成为成为忠于党、忠于祖国、忠于人民、忠于法律的合格的人民警察，我们将铭记在心。

一个多月的培训时间仿佛如白驹过隙，然而回忆这段日子里的点点滴滴，我个人感觉收获颇多，有许多值得我细细体味与认真总结的地方。在警校，良好的生活学习环境，科学的教育计划与管理，人性化与潜移默化的示范教育，使我们受益匪浅。

大队组织的拔河、故事会和“班务生活会”等活动，不仅培养了学员们的组织活动能力，而且增强了学员之间的凝聚力，让我们的心贴在一起。大队长不仅仅是一位教员，更像一位兄长，每天抽出时间与我们谈心，了解每一个人的思想动态，倾听我们的声音，真诚地帮助我们，把自己的工作体验和心得无私的与我们分享，他的付出让我们感动，更让我们尊敬。还有我们的杨队，虽然训练时不苟言笑，但平时和我们说话时非常和气。

他们对工作认真负责、对我们亲如兄弟的精神感染了我们每一个人，我们能做的只有严格遵守纪律，努力刻苦训练，以优异的成绩完成此次训练，争取早日成为一名合格的人民警察。要说的人和事还有很多，我们的主任、袁队、李队，还有我们这172培训学员。

在培训初期队列训练的那段时间里，通过两天不多的队列训练，使转业回来一年本来浮躁的心渐渐的沉稳下来了，多余的念头全都被打消了，半个多月过后，当我们发现每天早上起床不再那么痛苦，每天晚上也不再失眠时，适应了生活节奏了。在基本适应了警校的一日生活制度之后，同志们彼此之间也都逐渐熟悉了，在相互交往的过程中，我也从战友们的身上学到了不少东西，有的体能比我好；有的在写作方面有特长；有的学计算机专业在电脑方面比较在行；有的活动组织能力很强。

总之在看到别人的特长之后，我总是努力使自己向他们靠拢，虚心学习他们的长处，虽然在短短的一个多月里我真真学到的东西没有多少，但至少这种谦虚好学的心态使我保持了一种接受新鲜事物和努力提升自己的动力，让我在训练之时感觉到每天都有新的目标，每天也都有新的收获。

在没有进入警之前，对于警察的理解真的就是简简单单的停留在执行任务，不需要过多的知识，但是在接受了入警理论知识学习之后，我感觉到自己要真的想在这个职业上做出点

成绩来，今后需要学习的还有很多，尤其是一些老警察的现场说法，使我看到了他们一步步走来的艰难与困苦，一次次水与火的考验中他们用自己的行动保卫了祖国和人民的财产安全，也正是无数公安第一线的执勤，才保障了人民的幸福和祖国的发展。

公安是一个英雄辈出的集体，是一个有着光荣传统的集体，一个月的入警培训只让我了解到了公安工作的皮毛，有着无数的英雄做我们的榜样，我相信在今后的工作中我们一定会努力学习，刻苦训练，沿着英雄的足迹坚定的走下去。对于很多人来说，有时缺乏的并不是某一方面的能力，而是去大胆的展示自己的勇气。回顾这一个月点点滴滴，总有那么一两个瞬间是我们无法忘记的。

眼看培训工作近半，我一定要以饱满的热情、坚定的信心和高度的责任感投入下面培训工作中去，迎接新的挑战，攀登新的高峰。

我宣誓：我志愿成为一名中华人民共和国人民警察。我保证忠于中国共产党，忠于祖国，忠于人民，忠于法律；服从命令，听从指挥；严守纪律，保守秘密；秉公 执法，清正廉洁；恪尽职守，不怕牺牲；全心全意为人民服务。我愿献身于崇高的人民公安事业，为实现自己的誓言而努力奋斗！

“几度风雨几度春秋，风霜雪雨博激流，历尽苦难痴心不改，少年壮志不言愁，金色盾牌热血铸就，危难之处显身手……”正如歌词中所唱，人民警察担负着巩固共产党的执政地位，维护国家的长治久安，保障人民安居乐业的三大政治和社会责任。通过培训期间对警察职业相关法律法规的系统学习，我从一名刚步入社会的青年迅速向人民警察转变，充分认识到警察不仅仅是一个职业头衔，更多地意味着肩上那份沉甸甸的使命。通过爱民模范 唐亚平阿姨对社区警务工作的详细讲解，我深刻明白警察也绝不再单单是理想中高大威武的形象，更多的是奔波于日常繁琐的生活小事之中。唐

亚平阿姨承诺不忘记、不推卸群众的任何一件事情，在平凡的警务室坚持群众事无巨细，为构建和谐社区从点滴做起。正是无数广大像唐阿姨这样的警察在他们平凡的岗位上，用他们实际的言行、魄力、精神促使我合理定位，转变思想，更贴切地融入警察这一神圣的职业。

二、努力学习、扩展知识、提升理论在这个日新月异、知识爆炸的时代里，为了适应公安工作的发展，为了做好自己的本职工作，我必须用新的技能与知识来武装自己，与时俱进，锐意创新，以更好地全心全意为人民服务！因此在学习理论时，我以饱满的精神专心听讲，认真做笔记，积极思考，系统地学习了《人民警察法》、《刑法》、《治安管理处罚法》等相关法律；了解了如何接警、处警；知晓了行政、刑事的办案程序；懂得了全方位的安全理念。通过学习，我初步掌握了法律知识，对公安工作有了全局的认识，知识结构得到调整，知识面得到拓宽，理论水平得到提高。总之在今后的工作中我将继续学习，用复合型的知识结构打牢自己从警的每一步理论基础。

在高强度的体能训练中，我们逐渐战胜了往返快速跑、3公里武装越野、俯卧撑、深蹲跳、蛙跳、鸭子步、倒功等体能训练项目；在千篇一律的口令声中我们逐步规范了立正、稍息、齐步、跑步、正步等队列动作；在反复操练中我们也逐一掌握了擒敌拳、盘查嫌疑人、查控嫌疑车辆及给犯罪嫌疑人上拷等警务技能。日晒雨淋、摸打滚爬，没有一个人叫过一声苦，喊过一声痛。我们用自己坚强的意志，实际的行动诠释着“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的真实内涵。通过一步一步扎扎实实的训练，我们磨砺了意志，增强了身体素质，提高了警务技能，为以后的从警生涯提供了最基本的保障。

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”这首耳熟能详的歌曲能激发起我们参加培训的每一位新警的特殊情怀。在短暂的培训期间，

我们学员与学员之间，学员与教官之间都建立了深厚的情谊，大家劲往一块使，心往一处想。期间我们开展了篮球赛、乒乓球赛、演讲比赛以及组建团队创意比赛等丰富多彩的课余活动。在活动中我们拉近了距离，增进了友谊，相互帮助，相互鼓励，共同进步。那整齐划一的队列动作，气贯长虹的擒敌拳，娴熟稳健的警务技能都充分展示了我们团队的向心力、凝聚力、战斗力。

两个月短促的培训，获益匪浅的同时也清醒地认识到做好一名合格的人民警察任重而道远，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在今后的从警生涯中我定当用自己的实际行动去践行在国旗下庄严而神圣的誓言，在本职工作中实现人生价值，切实做到：戴好警帽，穿好警衣，开好警车，守好警规，走好警道。

体能训练心得体会篇二

练习课，特别是小学数学计算练习课，是小学数学很常见的一种课。每当学完了一个新的计算方法后，教材都会有相应的练习，教师也会安排一定的课时进行练习。教材上的练习课设计新颖，大多题型设计都别出心裁。教师要善于运用教材上的习题，既可以提高学生解决问题的能力，也可以提高学生举一反三的能力。

在各个年龄阶段，马虎几乎是很多人的通病。在小学生中，看错运算符号，看错数字，或者计算错误等等毛病，几乎每个学生都会或多或少地犯过。而练习课，正好可以纠正学生这些在学生眼中不是毛病的毛病。

下面以人教版数学一年级下册练习十五为例，说说我的练习课设计思路。

教材64页学习了两位数加一位数和整十数的不进位加法，65页学习了两位数加一位数的进位加法，这节练习课就安排在这两个内容后面。

$$17+60=87 \quad 9+18=27 \quad 38+40=68 \quad 7+45=51$$

上课开始，首先出示这些真实错题，让学生猜一猜这个学生当时是怎么想的才会这么做。这个猜一猜激发学生的欲望，有的猜是看错符号，有的是看错数，有的题目是计算题目。这样子的猜猜环节具有一定的游戏成分，而且是猜别人的。想法，学生们参与积极性高。

猜完后我让学生们想一想：我们平常有没有犯过这样的错误？上次犯过类似的错误是什么时候？这个环节让学生由别人想到了自己，培养了学生的反思能力。在学生纷纷反思自己以前的错误时，我继续问道：那我们怎样才能不犯这样的错误呢？生相互议论得出答案：一是要认真，不要看错数字和符号。二是要做完后认真检查。

那我们能不能做到认真二字呢，细心大闯关，看谁能顺利闯到底。

这次的练习题是8——16题，每次都让学生先独立读题，说说题目意思，然后再开始做，做完后同桌互改，做全对的学生奖励贴画一张，做错的学生得说说自己为什么会做错。9道闯关全对的学生，李老师会给他们盖上李老师的专属表扬印章。

这个大闯关活动是这堂课的关键，每道习题一定要让学生先独立审题，读懂题意，做完后要及时反思自己的错误原因。

体能训练心得体会篇三

长长的学期结束了，我迎来了快乐的寒假和热闹的春节，也

迎来了我的体能集训。

放假前，我的网球教练说，假期把我送去黄埔区的网球队进行体能训练。我一直很纳闷，区队是怎么样的呢？教练凶不凶呢？……所以我带着紧张和好奇来到训练队。

第一天，我们要跑“越野”。“越野”是什么？原来就是跑到体育场外面的公园，我们跑步，教练骑单车。这个教练很高大，也很幽默，但也很凶。跑“越野”的时候，我上气不接下气，不过我早就预料到。出乎意料的是，我不是倒数第一，原来还有人比我体能差。接着是打网球，分成两组。我们这组和教练对打，每人打10拍，每一拍都要打到一个点上，而且打几个球就捡几个球。后来教练对我们做了总结，告诉我们打球要预判，脚步很重要。

第二天，我们跑了5圈标准400米球场，接着进行跳绳训练。先跳两组，每组200个。随后打完手抛球，再进行三组跳绳训练。

第三天，我们竟然要跑10圈400米球场。不过我迟到了，所以只跑了9圈。接着我们进行5组跳绳训练，还是每组200个。随后，我们就开始打球了，我们和教练对打，打6拍就换人，如此循环着。打完球，我们还要拉一字马，可真疼死我了。

虽然体能训练很辛苦，但也是有好处的，训练能使我的身体更强壮。

体能训练心得体会篇四

利用暑假有幸阅读了《让学生在愉快中享受教育》一书，结合此书又细细研究了《初中地理课程标准》，对于自己的教学和课堂有了一些新的认识。

教学应是一种生动有趣的讲课过程，在教学中，教师在教学

内容、方法上要努力使学生对所学知识产生浓厚兴趣，从而真正体现新课程倡导的理念，落实新课程的精神。为此，教师要精心设计好地理教学过程的各个环节。

一、创设和谐的地理课堂氛围

地理教学是学生在教师的启发、引导下逐步掌握地理知识和技能，并在此基础上发展智力和能力的过程。受传统教材罗列知识、陈述式体例的束缚，以往我们在教学中往往偏重采用“注入式”的教学方法，学生只能在教师的灌输下被动地接受知识，学习的积极性和主动性不能得到充分的发挥，严重地妨碍了他们智力和能力的发展，影响教学质量的全面提高。

《让学生在愉快中享受教育》一改传统的“注入式”为“探究式”，很好地体现了教学过程以学生为主体的指导思想。着力在课堂教学上进行改革和探索，初步改变了教师“一言堂”，学生被动地接受知识的局面，形成了一个以教师为主导，学生为主体的和谐教学模式：激发兴趣、创设情景、引导探究、发现规律。

首先，此书倡导用地理知识本身去吸引学生，寻找兴趣点，培养学习兴趣。在教学中，教师要适当选择、有的放矢地培养学生的学习兴趣。有几个学生不喜欢地理课，但又对地理教材中的各国和各民族的风俗人情感兴趣。在教学中，选择这样一些兴趣点，用地理知识吸引学生的注意力，培养兴趣，努力提高教学效果。

第二，从学生较熟悉的地理事物和现象入手，引进要讲述的教材，以培养兴趣。例如：地球知识在小学自然地理课中或多或少地讲过一些，在此基础上，进一步讲述昼夜交替、昼夜长短、五带的形成等重要的地理现象就比较容易，如果再教学生用小地球仪来演示这些现象，则会激发他们学习兴趣，提高学习效率。因为心理实验表明：一个人对某一事物兴趣的大小，与他跟那件事物的熟悉程度和关系密切与否有很大关系。

第三，从问题入手，善于提问题，引导学生思考，使学生的思维处于积极状态，从而培养了兴趣。因为兴趣产生于思维，而思维开始于问题。苏霍姆林斯基说：“学生对一眼能看到的東西是不感兴趣的，但对藏在后面的奥妙却很感兴趣。”这些奥妙往往是地理事物和地理现象的本质，教学中抓住本质提出问题，引导思考，就能激发兴趣。例如：讲地图概念时（容易讲得枯燥无味），我首先问学生：“你在哪里见过地图吗？”马上就会有近半数学生争先恐后地相继举手回答：动物园、公园、车站、机场、电影、电视、书刊、报纸等等，表扬了他们记性好见识广之后，我再问：“你什么时候用过地图呢？”同学们答的更起劲了。再问：“那么什么是地图呢？”这时候学生全盯着我，此时无声胜有声，可以意味，难以言全，如何表达这个概念，等待我的点拨。于是我拿出一张准备好的照片，要学生比较：“地图与普通的照片有什么异同？”（都有方向、都缩小，但地图上有符号、有注记），这时地图三要素（方向、比例尺、图例注记）水到渠成，学生的学习兴趣也掀起了高潮。

二、善于引导学生发现规律

学生在参与探究的基础上自己得出结论，发现地理规律。由于这些地理规律是由学生自己探究发现的，学生往往记忆深刻，理解深入。当然学生发现的规律可能是片面的、零碎的，教师应继续引导学生探究，并适当加以总结，使其完整、系统、科学。要指导学生掌握不同类型知识的叙述方法。地理课本对不同类型知识采取不同的叙述方法，在探究交流过程中，要充分发挥学生的主体作用，教师要适时的启发、诱导学生，充分运用已有的地理知识，充分运用地理图、表，提取各种有效信息，探究交流，集思广益，充分发挥学生无限创新的潜能，分析、认识现实生活中的各种地理现象和问题。

七年级地理教材第六章“我们生活的大洲—亚洲”“自然环境”和“人文环境”两节的编排和框架的设计为学生指明学

习区域地理包含的内容要素和方法。课堂最后可以让学生自己总结描述每一个大洲、每一个地区或每一个国家自然环境从位置(纬度位置海陆位置)、地形、气候和河湖状况来，人文环境主要从人口、文化、民族宗教和经济等这些方面的要素来分析和探究其有关内容，即教给了学生自主学习和探究地理知识的方法。

《让学生在愉快中享受教育》中指出，地理教学应当“初步形成对地理的好奇心和学习地理的兴趣，初步养成求真、求实的科学态度和地理审美情趣”所以只有当我们摒弃当前课堂教学中的诸多形式的空洞，让学生少一点情感体验、思维深入、个性发展等方面的缺憾，取而代之的是多一些人性的关怀、有效的指导、艺术的方法，我们的孩子才会真正的自由、积极、健康与和谐快乐的发展。

体能训练心得体会篇五

今天我和园内两位老师一起参加海南大学附属幼儿园观摩课。

(一) 活动热身，围着器材万能工匠跑步，由慢到快的跑。

(二) 用器材进行肢体热身

(三) 探究与幼儿“万能工匠”的各种玩法，并示范。

(四) 活动主题：尝试每一种玩法，个人玩，集体合作玩，发展幼儿的跑，跳，平衡，挑战各种难度，从简单到难。

(五) 放松环节，通过音乐，让幼儿想象自己是当中某种物体。最后老师总结这整节课的教学目标，让幼儿到达哪些目标，发展哪些身体部位。

第二节课，是红十字会的邱老师，心跳呼吸急求的步骤培训

听了邱老师所讲的急救方法，以前从没有意识到幼儿身边会有这么多的危险，一个简单的方法就可以就一命，但不会急救方法就可能造成他人死亡。邱老师现场讲解急救的方法，还为我们做示范讲解、成人和幼儿，婴儿的急救方法是不一样的，所有老师参与操作，邱老师在一旁指导。这次的学习收获很不错，对自己的专业知识有所增添经验。