

最新比武训练心得体会(模板10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

比武训练心得体会篇一

车间对本次比武充分通知、宣传，由车间领导亲自牵头出题、审题，有序组织本车间检修和运行两个岗位的所有电工进行初试。初试试题涉及电气基础理论、电气安全知识及日常工作中似是而非的问题。题目形式贴近实际且有一定难度，希望能选拔一些理论基础比较扎实的同志。通过选拔，检修和运行岗位各有6位同志进入决赛阶段，其中涌现了不少这一两年进厂的新人。

决赛分实践笔试和实践故障排查两部分，笔试占40%，故障排查占60%。

实践笔试试题以电气检修、常用安装技术为主，结合我厂及公司近几年出现的电气事故、故障，引入实际案例进行分析。使职工在答题过程中受到启发和教育，能在实际工作中规避常见易犯的相同错误。

实践故障排查在3变配电室进行。在同等的考试规则下，排查出抽屉柜内4个故障点，并独立完成调试工作。整个工作过程必须在60分钟内完成，并有专人监护、打分，针对比武过程中出现的重大安全隐患，如走错操作间隔等情况都记录并给予扣分。

通过20xx电气技术比武，徐松全和陈利平同志分获运行、检

修岗位技术比武比赛的第一名。

1、本次技术比武特点

首先，主题新颖。技术比武实践笔试引入公司内电气事故进行案例分析。非常贴近生产和实践，职工容易切入、接受。通过比武不仅学到了技术，也使车间职工得到了一次很好的安全、警示教育。

其次，出题面广。本次技术比武增加了实践笔试环节，试题涵盖了电气安装、检修、安全、应急抢修各个方面，考察的知识点多且具有典型性和普遍性，克服了以往实践环节考察点单一，偶然性大，能更加真实地体现每个职工的能力。

2、以提高职工实践能力为导向

本次电气技术比武以提高职工实践能力为导向，针对电工的薄弱环节出题，考察职工在实际工作中解决问题的能力。题目与实践工作紧密相关，死记硬背的东西基本没有，就是电气安全的规定也同样以实际案例的形式加以分析和理论推导。题目主要考察职工分析和处理故障的能力，让动手能力强、工作积极性高的职工的水平得以体现。

本届比武中一些新进厂的同志取得了很好的成绩，我车间继续加强培养，提高这些“新鲜血液”的电气技术水平，增强我车间的技术力量。当然，在比武过程中，我们也发现了一些问题，如老职工的电气基础理论知识比较贫乏，对考试既有一定的畏难情绪，又缺乏学习电气理论知识的动力。针对这些问题，今后我们在工作中加强理论培训，激发广大职工学习电气技术的积极性，力争做到提高职工整体素质。

比武训练心得体会篇二

这是我在人力的参与的第一个活动，感觉很开心。很高兴可以和大家一起完成工作。

刚开始做策划的时候，真的是什么都不懂。第一次做出来的策划有很多问题，很多细节都没有考虑到，策划书的格式、语言也不规范。还好有师兄师姐的指导和大家的相互协作，才能把策划修改好。在试玩阶段，我们更好地完善了游戏规则，也让大家更加熟悉了游戏。

在调配人员的时候，因为人手不足，所以很多同事上下午都安排了工作，但大家都乐意去完成任务，让我觉得我们真的是一个“有福同享，有难同当”的大家庭！

游戏当天，活动总体顺利进行，虽然有出现一些小问题，例如物资的准备不够充分，游戏气氛不够热烈，但在大家的共同努力下，这些问题基本得到解决。参与这个活动很累，同时也很快乐。

大家对待工作都很认真，很有热情。和我一起做策划的同事很好地完成了讲解游戏，分发物资，维持秩序的任务。跟部门的同事也有做足功课，事先熟悉规则，及时解答了所跟部门的疑问和监督游戏的进行。

至于对昊楠师兄和诗婷师姐的评价，那当然是很好啦，没有你们的指导，我们的策划的可行性肯定很低，你们细心的指导我们受益匪浅。

在这次活动中，我收获了很多经验，进一步巩固了和大家的友谊，同时发现自己在遇事学会随机应变和提高心理素质这两方面有待加强。

希望大家可以继续共事下去，构建一个温馨的人力大家庭，一起挥霍我们的大学生活☺

比武训练心得体会篇三

对于中学的课余田径训练来讲，最关键的问题是如何解决身体训练与专项训练的关系问题？中学业余训练到底要不要进行专项化问题？训练的的目的是要参加比赛并取得好成绩，但由于现在竞赛制度的不完善，存在不同层次的训练形式，在同一层次上竞赛的问题(如省、市、区体校的学生下基层比赛)，有些教练员不得不采取拔苗助长的方式，我为解决上述问题进行了探讨，确定了“抓面带点”、“抓质带量”的训练指导思想，坚持常年系统训练，在全面提高身体素质与基本技术的基础上，抓好主要素质与关键技术的训练，经过几年的训练，实践证明，效果是很好的。

我训练的队员有一部分是从初级中学来的队员的不正规、不系统，甚至有错误的训练中走过来的，身体素质较差或者不全面，技术动作全无，即使有一定的技术动作也不规范，有少部分还形成了错误的动力定型，影响运动潜能的发挥。针对这种情况，我在高一年级力争打好基础，做到“抓面带点”，重点抓好身体训练。突出主要素质与专项素质。

身体训练是运动训练的最重要的组成部分之一，其目的是为了发展运动素质力量、速度、耐力、柔韧、灵巧等，身体训练分为一般和专项身体训练。运动员的一般身体训练有些人通常理解为是协调发展运动素质的过程，不涉及专项运动的特点，如果这样理解一般身体训练，并以此为依据选择训练方法，结果只能导致徒劳无益地增长了一些与该项成绩不起作用的运动素质，并且同时限制了为取得优异成绩所必需的专项运动素质的能力的提高。例如在力量训练中，如果采用了上述方法，常常会导致那些不需要承受专项负荷的肌肉群增加了最大力量和肌肉重量，因而降低耐力水平，影响了运动技术，以致发生一系列非良性的其他变化。又如，如果对短距离跑运动项目的运动员，过多地注重发展一般耐力的训练，其中包括有氧的训练，这样一方面大大地提高了输氧系统的机能能力，而这种能力对比赛持续时间不超过60秒的

运动项目，实际上是不起作用的。而另一方面却阻碍了运动员专项所必须的短距离跑能力的提高。因此，在制定一般身体训练计划时，一定要考虑该项运动的特点，以及运动员将参加比赛的具体距离。

2、抓好辅助身体训练

辅助身体训练是在一般身体训练的基础上进行的，其目的是为了更有效地发展专项素质而进行的大运动量训练打下基础，这种训练必须以提高人体各器官和系统的机能能力，改进神经系统、肌肉活动的协调性，提高运动员承受大负荷量的能力，以及提高大运动量后有效恢复的能力为主。

3、有目的地发展专项素质

专项身体训练所发展的运动素质，必须严格与运动员所要参加的比赛项目的要求一致。因为各种运动素质的表现是多种多样的，所以要完善其中的某一种素质，就要求在很大程度上采用不同的训练方法。例如，为了提高田径专项运动的速度能力，就必须有效地提高绝对速度和起动的速度水平，改进速度的最基本的发现形式反应时，提高完成单个动作的时间和动作频率。提高关节活动性与发展主动的和被动的柔韧密切相关，这些既适用于一般身体训练，也适用于辅助和专项身体训练。对其他运动素质力量、耐力、协调能力也是如此。

4、正确处理各项素质的关系。

正确处理好一般身体素质与专项身体素质、专项技术、专项能力之间的关系。采用简单、全面、实效、又重点突出的训练手段，为高年级进行一般专项训练和提高成绩打下基础。到了高三最后一学年，我注重素质训练与专项训练相结合，发展专项技术，在运动量及运动强度上都有较大提高，且学生完全能承受，成绩稳步上升，效果甚佳。如00届张灿昌同

学，虽然初中就开始练，但成绩提高不快，经过我队训练后成绩突飞猛进□100m达到11"25□200m达到23"00；01届陈凯同学，初中经我队训练后，到高中成绩突飞猛进，三级跳远以14.06m打破市高中组13.30的最高纪录；02届沈娴同学，经我队训练后，跳高以1.36m打破县高中组女子组1.30的最高纪录；03届兰建平同学从初中到高二一直跟随专家训练，到了高二下学期才转回我队训练，400米成绩比原来减少了78秒；兰建平同学在市中学生田径赛中，与我队其他三位女生打破了4x100市纪录；04届赖赐意县中学生110m栏比赛中，以优异成绩取得了第一名，并代表县队参加市田径赛，同时取得了第二名；卢凤珍，由于平时基础训练较扎实，身体各项素训练抓到点子，在县市比赛中均无一对手。

田径训练没有一成不变的模式，根据实际情况，我把一年分为两个周期，一学期为一个训练周期，暑假的前一个月为训练调整阶段，从而较好地把训练有机地衔接起来。中学的课余训练，安排运动量要适当，不宜采用大运动量训练方法，而应进行适量训练，所谓适量训练就是指在训练时运动负荷可以承担，不超过其生理限度，换句话说，是指接近满负荷训练，而不是极限训练，更不是超负荷训练。要遵循因人而异，循序渐进的原则，在保证训练质量的基础上，增加练习的数量，“抓质带量”，虽然一节训练课只有6090分钟，但我对训练密度，强度和每个练习的质量都有严格要求，既有一定的平均强度，又有突出的刺激强度，例如中长跑的训练，主要采用爬山与场地跑相结合的方法进行，在抓好有氧训练的前提下，处理好一般耐力与专项耐力的关系，对于一般强度的专项速度耐力训练则在田径场上进行，强度一般控制在85%90%左右，每组的间歇时间用心率来严格控制，这样虽然每天课的总量不是很大，但通过提高课的强度和密度保证了训练课的高质量。

比武训练心得体会篇四

从20xx年班组成立参加公司生产工作以来，领导为了让我们班组尽快转变角色，熟悉工作环境，适应生产要求，我班组从事变电所的值班、检修、电缆铺设和设备的应急修理和日常检修维护工作。

在两年多的操作学习中，我们学到了很多以后对日后工作很有帮助的知识 and 实践经验，也是今后能更好的为公司生产服务奠定了一定的基础，更重要的是我们学会了在工作中如何去安全操作和自我保护的意识和能力。同时培养了我们“胆大、心细、谨慎”的工作作风，操作时“胆大、心细、谨慎”不仅使我们避免了触电及一些意外伤害事故的发生。通过实操也使我们拓展了自己的视野，增强了实操能力和实际运用能力。

20xx年10月18日，由公司工会组织策划，生产操作部承办，班组具体实施的“电工技能大比武”活动圆满结束。本次比武共有来自生产操作部下属电工班班组的15名选手参加，经过5个小时的激烈角逐，王玉定获得总分第一名、朱叶枫、孙军辉获得总分并列第二名，陈浩、朱勇、杭书经获得总分并列第三名。

本次比武方案制定严密，组织得力，比赛过程流畅顺利，比武取得了圆满成功，并获得参与人员的一致好评。为顺利的也是更好的开展以后的系列比武活动，现将本次比武工作的经验做一些简单的总结。

- 1、早动手、早准备、争取主动。在厂部确定了由生产操作部具体承办和实施比武项目后，部门领导夏宇飞同志就根据我班组具体情况及工作内容，统一部署了具体实施计划。在电工班班长张国中同志的指导和监督下制定出了具体的比武方案，并且不断完善，使之更具操作性。同时积极准备好材料、工具、场地等硬件设施。同时对参加比武的同志和工友们组

织培训，使之熟悉比武规则，避免出现失误。

2、注重细节，保证比赛公平、公正。负责方案制定和场地材料的工作严格保密，同时汲取以往比武经验，完善比赛规则，消除人为因素，保证程序公正。现场邀请安全员监督安全操作行为规范，由工会、安质部、生产操作部组成裁判团监督比赛全程，消除一切潜在的问题和不公平因素。

异的比赛成绩，由于各方的尽职尽责才保证了比赛的顺利进行。

本次技术大比武活动为以后我班组开展一系列活动提供了一定的经验和基础，当然我们也会在吸取老经验的基础上不断开拓新思路，扎实工作，不断进取，把以后类似的活动办的更精彩，更富活力和激情。

比武训练心得体会篇五

一、积极与班主任和科任老师沟通好，使训练工作正常进行。田径训练开始时学生还能正常进行，学生也能到位训练。但是经过一段时间后，陆陆续续出现一些学生留课堂或补作业，造成训练缺的人数多，这是没有和班主任及科任老师沟通好，以后的训练要和他们沟通好，确保训练工作正常进行。

二、学生要具备良好的训练素养要带好学校的田径训练队，首先要加强对运动员的思想教育，例如：经常讲一些我国优秀运动员刻苦训练，顽强拼搏，创佳绩为国争光的事例，使学生从小树立认真训练，为校争光的信念；第二，单有学生的积极性还不够，还要争取家长们的支持，因体育学科与其它学科比起来，社会、家长、任课教师仍然在重视文化知识，有轻视体育学科思想，特别是家长的顾虑给我们开展体育业余训练工作带来了许多困难，因此我们要想方设法消除家长们的顾虑，保证其他学生成绩不下降，赢得家长们的支持。

三、科学的选苗运动会报名、比赛、据运动成绩选拔、集训、测试、然后选拔，不论是专业队还是业余队，都是按照一定步骤精心选苗子，俗话说：苗子选择成功就等于训练成功一半，有了好苗子，就有了成功的希望。因此，我们历来十分重视选苗工作，把它作为训练前提，选苗准确，使训练队伍比较稳定，训练出勤率高，运动员水平也逐步提高。

四、科学训练科学训练，严格要求，是提高运动水平的好方法。首先使学生明确训练目的，并按个人的基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的`重要性和必要性，与学生交流，听取学生反馈意见，建立严格训练常规，要求学生做到的，教师必须做到，这样才能取得良好训练效果。

五、教师要爱岗敬业，乐于奉献作为热爱体育教学事业的老师，不但要做好日常的体育教学工作，还要抓好学校体育业余训练工作，为增强学生体质，培养德、智、体、美全面发展的人才作出应有的贡献，只是我们义不容辞的责任，也是我们责无旁贷的使命，体育训练工作要求高，它既是脑力劳动，有是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，十分辛苦，工作环境“差”，绝大部分时间是“露天作业”，夏天烈日，冬天北风吹，工作量大，除了每天上2-3节课外，还要抓好各项体育技能的训练，组织和比赛。因此，吃苦耐劳，无私奉献是我们每个体育老师时刻牢记的工作作风。

比武训练心得体会篇六

技术比武工作对员工的技术素质水平进行检验和评价的一种方式，是激发爱岗敬业、钻研业务热情和培养技术过硬员工队伍的有效方法，是推动企业快速发展的需要，也是促进安全基础建设的重要环节□xxx队领导对技术比武工作高度重视，成立了以队长组长，以及班组长的技术比武领导小组；建立了统一健全的工作体系，从而为练兵比武工作的有序开展创造了条件，提供了组织保障。同时，还通过标语、广播、报纸和板报等形式进行广泛宣传、动员，让大家充分认识到比

武的重要意义，从而为技术比武营造了良好的氛围。

此次技术比武，从x月x日下发通知要求以后，结合生产实际，开始有步骤的实施技术比武方案。

1、报名阶段。

自技术比武通知下发后，在队部的大力宣传之下，开始组织员工报名，各班组踊跃报名，这次参赛的工种主要有集输工，计量工，总共有x人报名，其中计量工x人、集输工x人。从今年的报名情况来看，比去年人数有所增加，大家参加这项活动的积极性正在提高，形成了一种学技术、比技术的氛围。但是报名人员还主要停留在去年的基础之上，新人员报名的比较少。

2、强化培训、“磨枪”阶段。

在技术比武前期准备阶段，技术组进行了两天的理论知识强化培训，培训过程中大家认真听课、劲头很足，采用记笔记、录音、讨论等方式，尽可能的吸收着技术人员所讲的每个知识点，还时不时的提问题；另外在工作之余，大家也相互探讨、交流，积极巩固和学习专业文化知识。这就为技术比武的开展打下了良好的基础。

3、理论考试阶段。

我们组织参加比赛人员进行了理论知识考试，每个工种的考试时间为一个小时，上下午各考两个工种。为了体现考试的公正性和严肃性，我们采取“左右空座、前后不同工种”方式安排座位，制定了考场纪律，发现违纪人员绝不姑息；从考试情况来看，考场纪律很好，没有发现违纪现象；从考试成绩来看，虽然大家很少经过系统的学习，但大部分人都认真复习，并取得了比较好的成绩，其中：80分以上的集输工x人，计量工x人，比去年有很大的提高。

4、实际操作考试、“真刀真枪”比武阶段。

正式开始实际操作比赛，比赛地点统一在南院技术比武场，每个考科目安排23名监考人员。由于准备工作较好，在一天之内所有的实操考试都顺利得完成了。

5、成绩汇总阶段。

比武最后进行了成绩汇总，也最终确定了这次比武的获胜人员（见附表）。从总的成绩来看，有些人理论和实际成绩较平衡，但是两个成绩悬殊的人也有一部分，理论知识还是比较欠缺，但实际操作成绩却较高，这也是一部分人没有报名参加的原因自己的理论知识掌握的不好，希望这部分人在工余时间继续加强学习，争取在以后的考试中取得好成绩。另外去年取得名次的部分人员在这次比武活动中也取得了名次，说明大家平时也在坚持学习。

这次技术比武我们吸取了上一届技术比武活动中的经验和教训，并且在运销部的大力支持下，准备工作做得到位，包括各工种实操考试时间确定、准备材料等都没有问题。在以后这样的活动中我们一定会继续保持并完善计划、考试方案和提前检查各种准备情况。

比武训练心得体会篇七

一、统一思想，切实加强组织领导。

“人心齐、泰山移”，我连将积极响应上级号召，做好新训思想发动，树立大局观念，统一思想，充分调动起一切可调动的积极因素，做到有准备、有组织、有计划、协调分工明确，确保万无一失，打响征兵制度改革的第一仗。

二、加强思想政治教育，打牢思想根基。

政治工作是我军的生命线，我连将大力加强思想政治教育，切实帮助新兵端正入伍动机，校正人生航向，铸牢全面发展、履行使命的精神支柱，坚定爱军习武的人生追求。

三、狠抓军事训练，练就过硬军事本领。

当兵不习武，不算尽义务；武艺练不精，不算合格兵。连队将掀起军事训练热潮，激发新战士训练热情，苦练军事本领，打牢基础技能；科学施训，严格按纲按计划训练，突出重难点科目和薄弱环节，充分发挥干部骨干的“领头雁”作用，树立“夺红旗，争第一”的思想。

四、严格作风纪律养成，提高管理水平。

作风纪律是部队的灵魂，我们将以条令条例为准绳，严格一日生活制度落实，培养新战士自觉养成严谨的作风，严明的纪律，加强检查评比，保持良好的内务秩序和生活秩序，在管理工作上下功夫，常抓不懈，提升连队正规化水平。

五、注重安全防范，确保安全稳定

新训过程中不安全因素很多，我连将采取有效的安全措施，落实好安全工作责任制，搞好安全常识教育，加强安全隐患排查，切实把“安全第一”的思想树深、树牢，确保新训工作安全顺利。

六、抓好后勤建设，搞好伙食调配

针对新训生活紧张、训练苦等特点，我连将严格落实各项后勤制度，搞好伙食调配和卫生防病工作，保证官兵按标准吃足、吃够和身心健康，以充沛的精力投入到工作、训练中去。

“凯歌催人从零起，英雄志在最高峰”，战斗的号角已经吹响，我们四连全体官兵将用实际行动向首长交出一份满意的

答卷。

我们的口号是：拿第一，扛红旗，只要第一，不要第二。

x年x月x日

比武训练心得体会篇八

经过一周的时间，在学校行政和领导重视下，全体教师的积极参与，全体评委的辛勤工作，我校教学比武活动拉下帷幕。本次比武活动涉及到数学、物理、化学、生物、体育、信息技术6个科目19位青年教师。本次比武活动，是新课程实施以来，我校青年教师实践新课程的一次全面展示，为进一步推动我校的教学改革起到了很大的推进作用。

一. 比武活动突出的特点 1. 目的明确。根据我校学期初的工作安排，如期组织实施了此次大型教学比武活动。其目的是进一步促进教师对新的教学理念和先进经验的学习，探究培养学生的创新精神和实践能力的途径与方法，为教师互相学习和锻炼提供平台，推动学校教学改革，提高教师队伍整体素质，促进教育教学质量的不断提高。

2. 组织实施周密严谨。教科室根据学校的安排，于11月上旬下发了此次教学比武活动的通知，11月中旬制定并下发了此次教学比武活动方案，11月24日——12月3日组织实施。教务处安排调课，总务处安排电脑教室及电脑维护，全体教师的积极配合，此次活动进行得有条不紊，并于12月3日圆满结束。

一等奖：葛立刚、周全德、杨青岩、胡正海

二等奖：刘智娥、权得峰、罗丽华、许丽娟、雷财、丁万让

三等奖：杨国荣

王丽霞、李发军、李栋、张永新、王雪梅、雷晓萍、孙良振、方三建

比武课无论是从课堂组织形式，还是从教学内容选择，无论是从学生的学习过程，还是课堂教学效果，都有很多可取之处，都有很多的亮点。

1. 全员参与，精心准备。每位比武教师都能以饱满的热情，认真的态度，积极参与，把这次比武当成一次锻炼自己、展示自己，提高自己的好机会。接到通知后就开始精心准备，年轻教师虚心请教有经验的教师，认真选定教材内容，精心制作课件，上课也上得很出色。

(1) 转变教师角色，突出学生主体地位。在以往的课堂教学中，教师大多是按照事先设计好的教学过程带着学生一步不差地进行，学生则基本处于被动地位，即使有一些自主的活动，也是在教师事先设计或限定的范围内，为某个教学环节服务，而本次的课堂教学比武活动中，教师的教学观念发生了很大变化，每位教师都力求在三维目标上有新突破，教师们在课堂上都尝试着采用“自主、合作、探究”的方式进行教学，如周全德老师的电流的热效应等，让学生充分讨论，课堂上亮点不断。

(2) 注重实践，让学生在情境中体验、感悟，内化知识、升华情感。在教学中，各位老师注意与生活相联系，让学生体会实际购买的多种可能性及不可能性；理化老师让学生分组实验，学生上台交流，分享成果使学生在体验中学习知识，身心得到极大的愉悦。

(3) 注重以人为本，面向全体学生。 (4) 做到教学内容活动化、情境化。

创设情境，正确理解和创造性地使用教材，每位教师力求在课堂上设置贴近生活的情景，从生活走向课堂，激发了学生

的求知欲。

(5) 注重对学生情感态度价值观的培养。非智力因素是学生完整人格中不可或缺，更不可忽视的重要组成部分，它不仅对智力因素的发展有重大影响，而且直接影响作为社会角色存在的价值和贡献。教师在课堂上不仅注重了开启学生的智力因素，而且都不同程度地激发和培养了学生的非智力因素。

(6) 这次比武绝大多数老师能熟练应用多媒体教学，制作比较精美的课件，给学生输送更多的教学信息，使学生全方位直观感知教学内容。

(7) 在这次的比武中，发现老师们进步很大，并慢慢地成熟起来，成长起来，并初步形成了各自不同的教学风格。

比武活动让我们看到了我们五中教师身上所蕴藏的内在潜力，这也让我们看到了学校发展的希望，但是我们都知道，课堂是学生出错的地方，也是我们教师出错的地方，所以有了“课堂教学是一门遗憾的艺术”的说法，确实，课堂教学永远不是完美的，透过比武课，我们全体教师在今后的教学中还有很多需要改进的地方。

1. 学生小组合作，探究学习不够踏实，流于形式。在小组合作学习时，大部分学生积极参与合作学习，但也有个别学生游神于学习这外，教师此时不仅要深入每个小组中去，参与学生讨论，而且还在环顾整个课堂，对学生有困难的学生给予帮助和引导。有的教师一节课设计的合作交流环节过多，只是流于形式，根本没有把学生活动落到实处。

2. 个别教师的语言缺乏艺术性，不重视与学生的细节交流，对学生评价不及时、不合格。有的学生回答问题十分精彩，思维开阔，但教师没有及时评价或评价过于简单，没有给学生以鼓励和自信。久而久之，学生对老师提问就会感到索然无味而懒于思考。有的学生回答问题不太符合实际或不对，

老师也没有及时给予指出，教师在课堂上的随机应变能力有待于提高。

比武训练心得体会篇九

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着培养和输送人才的重任。体育教师必须明确本职工作，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。特别是与某些主科比较起来，学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展业余训练带许多困难我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训工作的重要性要有足够的认识，而不能放松消极的心里，用我们自身的言语和行为改变学生。为培育养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，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。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，绝大部分是“露天训练”，“夏天太阳晒，冬天寒风吹”，而且工作量大，除了每天上23节体育课外，早晚要训练等；我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自己的素质。

我们认为水平较高运动员的培养，不可能一练就能把水平很快提高，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田赛项目，要有长远计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我采用多次训练法，每周训练9次，其中早5次，每次1小时，下午5次，每次40分钟，训练期间除特殊天气外都坚持训练。每

周计划是根据总计划和各气候因素以及比赛任务要求而制定的。我的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，如：发展腿步力量和弹跳力，采用连续台阶登高跳，20米蛙跳，1000米耐力跑，40米单足跳等来提高肌肉力量和爆发力。后解决技术问题。一般是早上训练以基本素质为主，傍晚以专项素质和专项技术为主。此外，每次都把柔韧性练习作为准备运动，结束时带有技术性放松练习放在训练的结束前进行。

在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水平，创造优异成绩，我在运动训练的同时强调技术，在学生一进队开始抓好素质训练，随着学生身体素质的提高，进而完善基本技术训练使他们建立起一个正确的训练模式，如：蹲踞式跳远的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，如果让学生作单杠上的悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。在训练中，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力，如训练跳高时，横杆的实际高度是110cm□是该运动员从未跳过的高度，而我在告诉学生是会说成事105cm□是他原来所能跳过的高度，而学生不会有什么怀疑，如此，学生在心理上就不会出现障碍且又激发出其最大的潜力及跳高欲，奋力拼搏的结果是可想而之的。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。训练后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意老师的解析，体育教师的示范，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格他说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

总之在训练上要坚持不懈，不怕苦，不怕累，踏踏实实完成训练工作。通过采用多种形式训练方法，较好调动学生积极

性，在我们老师和学生共同努力下，在本学期我校参加镇传统项目田径比赛，我们也取得可喜的成绩。男子100米获第一第二名，男子跳远第一名，男子跳高第三名，女子100米第三名，女子垒球第三名，女子铅球第二名，女子跳高第三名。

当然在训练过程中我们还存在不足的地方。如在训练过程中队员出现远动损伤，比赛中队员出现怯场现象。这些现象最主要的原因是因为在训练过程中我们只注重抓队员身体素质和远东技术的训练，而忽略了对队员心理的正确引导及培养。因而在今后的训练中我们应做到双管齐下，在提高队员运动水平的同时抓好学生心理素质的培养。

我们相信在今后的训练中，只要改进训练方法，我校田径水平会登上新的高度。

比武训练心得体会篇十

以学生军事训练为主要内容的学校国防教育，是实施素质教育的重要内容，是全民国防教育的基础，是国家法律赋予学校的一项政治义务。华中农业大学从99年开始实施新生军训工作以来，已经走过了十年的路。在这十年里，我们坚持“八荣八耻”社会主义荣辱观为指导，严格按照《中华人民共和国兵役法》的有关规定和《中国教育改革和发展纲要》及《高等学校学生军事训练教学大纲》的要求，在校党委、校行政的正确领导下，在中国人民解放军通信指挥学院的大力支持下，从学校的实际出发，充分发挥各职能部门和各院系的作用，真抓实干，开拓进取，努力提高学生的政治、军事素质，使学生掌握了基本军事知识和技能，深化了学生的国防观念和国家安全意识，培养了学生严明的组织纪律性和集体荣誉感，磨练了学生坚忍不拔、力争优秀的坚强意志，为学生上好了进入大学的第一课，圆满完成了各项任务，达到了预期目的。

10年以来，我们本着“育人为本、磨练意志、增长才干”的

原则，认真细致的完成了各项工作。三万余名学生以优异成绩完成军训以后，不管是在学校的学习生活中，还是在走上社会以后的工作岗位上，都能够严格要求自己，秉承着“勤读力耕、立己达人”的华农校训，求真务实，开拓创新，为社会积极贡献自己的一份力量。

下面从组织、管理、内容、保障、宣传和评价这几个方面总结一下军训工作。

关键词一：组织

1、健全制度，注重落实

为增强军训工作的严肃性，提供切实保障，华中农业大学十分注重军训制度的制定工作，出台了详细的制度和指导文件，做到有制可依，有令必行。每年学校军训工作领导小组都会制定《新生军训工作安排》、《军训工作领导小组办公室工作人员分工及联络办法》、《新生军训计划》、《华中农业大学学生军训工作制度》、《学生军训技能训练成绩评定及军训工作先进集体、先进个人评选办法》、《新生军训建制安排》等相关文件，从各个方面保证了军训工作的顺利完成。

军训效果的取得关键在于制度的落实。在军训工作开始时，我们就组织了相关人员认真学习、理解有关军训方面的制度，从思想上保证了军训制度的贯彻执行。而在制度的实行中，我们还注重检查，通过检查来发现军训过程中可能出现的问题并及时予以纠正、解决。我们还对军训期间的动员大会、阅兵式、后勤保障、教官的纪律要求都做了相应的规定，并明确了相关的责任人。

2、密切配合，整合力量

加强与承训方的密切合作，做到目标一致，情感交融。通过多种形式加强与承训官兵的交流，密切了军民关系。在整个

军训过程中，全体政工干部战斗在第一线，与教官朝夕相处，培养了深厚的感情。在工作上双方及时沟通，发现问题，共同讨论解决，双方都以高度的责任感、务实的工作作风赢得了对方的信任。在整个军训期间，军地双方配合默契，为军训工作的顺利开展打下了坚实的基础。

3、统筹规划，精心安排

每年军训伊始，就成立了军事训练组、内务整理组、宣传鼓动组、后勤保障组等，各机构职责明确，如后勤组负责安排教官生活、官兵药品、生活用水、场地洒水、车辆调配等；宣传组负责挂横幅、办板报、印简报。各组人员由学工干部和新生辅导员组成，专人负责。同时，所有工作人员分工不分家。上述措施提高了工作效率，使军训工作有条不紊地开展起来。

关键词二：管理

1、计划严密，责任落实

各部门间配合协调，责任到位各部门严格按照组织的分工办事，做到既责任明确，又通力协作。各成员单位、各级干部都在各自的岗位上为训练任务的完成发挥了重要作用。军训期间，学工部工作人员深入训练现场，灵活采取检查或抽查的形式对各参训学员、辅导员、班主任的参训情况及工作情况进行监督，及时发现并处理突发情况。除此之外，学工部还负责学生内务工作的检查评比，并在特殊天气情况下统一安排组织学生学学习。

2、科学管理，注重实效

军训实行师、团、营(连)、排的四级建制，由学校有关领导整体协调各个部门，强化管理；各院系辅导员担任相应营(连)的指导员，确保能够及时掌握学生的训练和思想状况，学工

部负责对政工干部的考核。为保障军训工作的顺利进行，保持信息通畅，军训领导小组定期开会，及时发现问题，解决问题。

3、机动灵活，协调到位

在每年的军训过程中，在训练内容之外，针对出现的特殊情况，军训领导小组都会及时布置，合理安排时间，既保证突发事件的合理解决，又确保训练内容的完整和训练计划的延续性。每逢下雨无法正常训练，或是安排整理内务，或是组织军事讲座，或是进行理论学习，通过合理的安排时间，协调计划，保证军训的正常进行。

关键词三：内容

1、合理安排，统筹兼顾

严格按照《普通高等学校军事课教学大纲》的规定，在不少于14天的时间内，针对学生特点，结合社会实践，组织开展国防科技、革命传统、党的先进性教育等活动，开展内容丰富、健康向上的文体活动。训练方面，进行队列、军体拳、匕首操、战术知识、阅兵式、分列式、学唱军歌等教育训练内容，同时穿插进行国防教育、军事基本理论和知识教育等方面内容的讲授。

2、磨练意志，严明纪律

针对大学扩招以来，独生子女增多，个性增强，集体意识淡漠的情况，我们军训有意识增强了吃苦和感恩教育。通过严格的训练，克服娇气和骄气，增强学生的意志品质，树立克服困难的信心和决心。树立集体主义观念，严明纪律性，把学生的个性有机融入集体的共性之中，通过树立集体主义意识和增强纪律观念，为大学的学习和生活打下良好的基础。

3、科学施训，提高效率

军训是新生迈入大学的第一课，是实现中学生到大学生角色转换的起点，是增强国防观念竞争与合作意识、培养军事技能、意志品质、养成良好的卫生习惯和文明生活方式极为重要的途径和形式。在训练过程中，我们没有一味的搞“疲劳战术”，延长训练时间，增大训练强度；而是科学的安排内容，合理配置时间，增强训练效果，提高训练效率，保证学生既能够体验吃苦的过程，又能在有限时间内达到最佳的训练效果。

4、训教结合，立足成才

学校是育人场所，所有的工作都要围绕培养学生成才的目的来展开。军训是学生成长的第一步，同时也是十分关键的一步，所以在军训过程中，不仅要注重身体的训练和意志品质的考验，也要注重学生良好个性品质的培养和健全人格的塑造。

在整个军训过程中，全体辅导员老师投了了大量的精力，与学生沟通和交流，掌握学生的具体状况，及时了解学生的思想动态，有针对性的进行思想教育和引导工作。在面对触犯纪律的学生的时候，我们的老师不是进行简单的惩罚和机械的说教，而是通过大量的沟通和有效的引导使学生逐渐意识到自己的错误，真正从思想上实现转变，改正缺点，以更充足的精力投入到训练中去。

在繁重的训练任务之中，穿插《新生心理健康手册》、《新生安全常识手册》、《新生消防常识问答》等知识的讲授，使得新生尽快的适应大学环境，转变角色，开始全新的大学生活。