

最新小班科学教案和说课稿(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

医用气功心得体会篇一

一个学期的乒乓球体育课就这么过去了，能够顺利的完成这个学期的学习，首先要感谢老师的辛勤工作，在课上我们以主动参与的方式既锻炼了身体，再次同时也增进了对乒乓球这项体育运动的热爱，避免错误的重复发生，让我们能够更好的提高。

同时在乒乓球课上我们大家可以通过各种方式来进行交流，以球会友。这样，大家在过程中可以共同进步，共同提高。另外，在平时的教学比赛和小组活动中，同学们能够互相体谅，互相配合，既增加了课堂气氛，增强了同学们彼此之间的感情。

下面，我来总结一下这个学期的个人的收获。

首先，我学习一些基本的乒乓球知识，以前虽然我很喜欢看各种大型的乒乓球比赛，但由于乒乓球方面的知识非常匮乏，看比赛时经常感到很郁闷。现在我在课下看了一些乒乓球的一些基本动作，以及了解到基本的体育场知识和乒乓球比赛各项事宜。以后看比赛时肯定会体会到更多乐趣。

其次提高了我个人的思想认识，尤其是在体育运动方面的。体育运动是伴随每个人一生的一项十分重要的东西。每个人在生活中都离不开体育锻炼。只有通过持久的锻炼，才能增

强体质，有更好的精力去工作、学习、生活。这学期的乒乓球课学习是我的体质有了明显提高，在课上有效地进行了活动放松。众所周知，中国的乒乓球事业起步很是比较早的，我国的运动健儿们也在这个项目上相当地争气，每每在各种国际大赛上为中国争光。这和我们国人对乒乓球的热爱和中国人灵巧的双手都有着关系。这也是我们长久努力的结果。我们要注重对乒乓球的兴趣培养，带动越来越多的人开始喜欢乒乓球，支持中国的乒乓球体育事业，继续保持我们在这个项目上的巨大优势。

以下是对体育课的一些个人的建议

1. 更多地进行一些乒乓球的基本技术教学，通过老师示范能让大家在课上学到更多平时自己瞎玩吸收不到的知识。
2. 乒乓球课可以随机分组然后让大家以球会友，要不然总是一个系里面的几个人在一起打。互相之间交流还是对我们很有好处的。

医用气功心得体会篇二

多名高中体育教师聚集在一起，学习了由5位专家主讲的有关高中体育新课程改革标准的解读以及它的特征，还有在实际教学中的运用等。听了专家们的讲座后，我们受益匪浅，现在就简单谈一谈自己学习后得到的一点体会。

本次培训由省体育教育研究室的几位专家给我们作了体育与健康标准的解读，谈到了我国高中课程改革于20xx年启动。几年中，新课程走向了数以千计的试验区，走向了数以万计的学校，走进了课堂。整个教育界，不论是通过理论还是实践，大家都在摸索。广大体育教师正以饱满的热情和积极的心态投入课程改革和教材实验中。体育与健康课程标准实验教材，在教学理念，教学目标，教学内容，教学评价等方面都较原来有重大创新和突破，这将会极大地推动学校体育工

作整体改革和发展，给中学体育与健康教学带来前所未有的生命力和冲击力。同时也给一线教师带来严峻的挑战，提出了更高的要求。

接下来又谈到了高中体育与健康教学内容的安排与教法，并给出了指导意见，即高中生可以根据自身的条件和爱好在学校确定的范围内选择运动项目作为学习内容，形成运动爱好和专长，满足学生个性发展和发展的需要。让学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域全面发展。

本次学习的重点是模块的选项教学，两位老师讲解了模块的意义和制定，以及选项教学的实施情况。会议中各地的教师分别派代表，介绍了自己学校开展模块的选项教学的情况和问题，并就问题展开了讨论和交流，受益匪浅。

这次新课改的时间虽然很短，但是机会非常难得，我们在座的老师听得都十分认真，因为高中课程改革，对每一位体育教师既是挑战，又是提高自己的机遇。我们每一位体育教师都应该把加快体育与健康课程教学改革的立足点放在真抓实干上，真正推动课程、教学发展，提高自身素质，提高课的质量，积极稳妥，改革创新。面对国家和政府的空前重视，我们应该是迎来了体育教育的春天。在这过程中也不可避免地会遇到一系列不可回避的问题，但只要我们有诚心、有毅力，勇于实践，勇于思考，经过不懈努力，都会得到很好的解决。

在谈到具体的体育与健康课程时，要坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄；要改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性；要强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习；要注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。

医用气功心得体会篇三

在体育教学活动中，由于幼儿活泼、好动、易兴奋且形象思维活跃，对某一新鲜事物易产生强烈的兴趣，很爱听故事，并想象故事情节中人物的经历、命运、结果，时时把自己幻想于情节之中，但意志较薄弱、单调，持久复杂的动作技能会使他们易于疲劳、注意力分散、产生消极意识。为了满足幼儿在体育游戏中爱玩的特点，并使他们会玩、玩好，应根据不同年龄幼儿具体、形象、直观的思维方式，选择不同的游戏内容，以不同的角色参与游戏。例如：小班体育活动

《运萝卜》，活动的要求很简单，要幼儿双脚并拢夹球跳。如果是就这样练习小朋友肯定也能达到目标的，但整个活动会是非常枯燥、乏味的。所以我考虑到这一点，利用小朋友都熟悉的小动物角色——小兔子来设计情境：兔妈妈要带着兔宝宝出去拔萝卜、运萝卜，妈妈要看看哪只兔宝宝的本领最最大，当然是要达到体育活动的要求了。一个如此简单的情境，却收到了意想不到的效果。

在情境中，幼儿通过假想的语言、动作、表情来实现情境的转换，表现游戏的主题，而且随着幼儿智力水平的提高，情境转换程序性和连贯性也逐渐增强，主题也更加统一突出。正是这种带有鲜明主题的连续的、持久的、丰富的情境的转换，深深地吸引了幼儿的注意力，使他们非常自觉和专注地投入其中，积极主动地运用自己的生活经验来解决游戏中的问题，并从中感受无穷的乐趣。所以，我们可以把教学活动设计带有一定主题的连续的情境活动，在情节发展过程中，贯彻教学要求，使幼儿置身于故事化的情境中，赋予教学内容以游戏的“生命”，从而使教学目标这一外部要求内化为幼儿行为的愿望和动机，激励幼儿为满足这一愿望或达到这一游戏目标主动付出努力，体验成功后的喜悦。在游戏“勇敢的消防队员”中幼儿就是在游戏中根据游戏情节的变化、自我角色的参与，扑灭森林大火，救出被围困的小动物而体验到完成某一事物所带来的成功感。

把学习的主权“交给”幼儿，把课堂“还给”幼儿，以激活幼儿的主动性、想象力，让课堂焕发生命活力。首先就要给幼儿创造出足够的思维空间和练习空间，只有这样才真正有可能成为教学活动的主体。课堂上，要运用多种形式激发幼儿参与活动，一方面抓好课堂的个体学习，让他们自己去想想、说说、练练；另一方面抓好小组讨论，人人又说又练，在和谐的民主参与中，做到所有的幼儿充分活动起来，享受探究的乐趣。就“立定跳远”动作：我们创设了相应的情境，画出一条宽窄不等的小河，让幼儿扮演小白兔，河岸根据宽窄不同放大小不一的萝卜，开始教师只强调双脚起跳，双脚落地，让幼儿自由练习，练习过程中结合口诀“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，斜上用力臂前摆，双脚蹬地腿高抬”与教师的示范，幼儿能够较好的掌握动作。幼儿在愉悦的游戏中掌握了动作，积极性极高。

情境教学注重“情感”，同时也提倡“学以致用”，要把现在的体育活动和幼儿的生活经验联系起来，大胆尝试多种教学方法，改革教学组织形式，营造生动活泼的课堂教学气氛，让幼儿可根据自己的兴趣，爱好等开展活动，教师给予适当的引导与指导，在玩中学，学中玩，使幼儿在愉悦宽松的情境中，充分体验体育活动的乐趣，个性得到充分的发展。

医用气功心得体会篇四

今年11月，有幸参加了广西区农村骨干教师远程培训。近两个月的学习，我有机会聆听各位专家教诲，有机会和一流老师交流，有机会集中精力系统的学习和反思。这无疑对我今后的教育教学工作有很大的提升，培训对我的影响主要有以下几点：

一、更新教育观念对于“后进生“的认识，我以前就有误区，听了教授的报告后，改进了我之前的认识。待进生的形成有三个原因：学习基础差、行为习惯差、家庭教育差。前两者不是差的原因，而是差的结果，他们都是可以通过教师的努

力而改变的。所以从某个意义上讲没有绝对的差生。

二、增长了专业知识

持学生的学习兴趣和成就动机，提供最适合的知识加工法，激励学习。建立友善、关爱、和谐的人际关系和环境。这为我以后的教学指明了方向，在今后的教学中，这对我以后教学中对开放题的讲解有很大帮助。

三、结交了良师益友

这次培训，我认识了许多仰慕的专家，还接触了许多优秀的同行，他们中有全国优质课比赛一等奖获得者，有经常在教育教学杂志上发表文章的老师。在与他们的交流中，我不仅学到了许多教育教学方面的经验，更被他们爱岗敬业的精神所感动。

四、锻炼了意志品质几十天的学习，为我今后的工作奠定了实战基础，我会借鉴老师们的经验，理论联系实际，针对我的孩子们因材施教。

这次的学习让我如沐春雨，使我明白了许多。此次的研修学习，形式多样，让我最感兴趣的是在网上与专家与同仁互动式交流、评论，在交流、评论中教师共同探究、集思广益、各抒己见，大家的观点来得更直接、更朴素、更真实。在交流中得到启发，得到快乐。通过这次研修我的意志品质也得到了一次很好的历练，使我在这短暂的学习中获得了一笔精神财富！十分感谢这次远程研修！我一定把这次远程研修所得运用到自己的教育教学实践中去，做一名优秀的人民教师。

“国培”是一泓水，解我饥渴；

“国培”是一座桥，联通你我；

“国培”是一叶舟，伴我远航。

医用气功心得体会篇五

20xx年10月24日，我有幸聆听了河南省新乡一中何光斌老师的一节《跳绳》课，收获颇丰。现将我的感受记录如下：

基本功扎实，备课充分，对学生的体育常规训练到位。何老师的课体现了“健康第一”的思想，把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。整堂课何老师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会、去探索、去交流，并且为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。强烈的动感刺激加上徒手操、课前激趣游戏等，能快速激发学生的练习热情，使之尽快进入角色。结束部分放松练习的舞蹈，又能使学生彻底放松，效果非常好。何老师赋有渲染性的语言，使学生热情高涨，为接下来学习主要内容奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，令人赞不决口。何老师精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。自主互助的创新练习富有刺激性，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

何老师课堂上所体现的教育思想与展现的教学艺术，给我留下了深刻的印象，让我受益匪浅。希望在后期的实习阶段多听听这样的课，为将来成为一名优秀的教师打下坚实的基础。

20xx年3月6日下午，我已经开始了实习，正式开始听我的实习指导老师上课，课题是《跳绳》体育教案，听了谢老师的

课。使我确实感受颇深，首先是本课的整体设计都是从学生的年龄特征出发，因为八年级的学生团体意识逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣。因此谢老师安排了许多竞赛，灵活的安排多样的跳法练习，在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生自由学习、自由组合，有效的激发学生团队精神、合作精神。并让学生在观察思考中得到启示、得到锻炼，真正调动了学生的积极性，提高了学生的竞争意识。同时，谢老师的及时评价和鼓励也是非常值得我学习，对于能力较弱的学生，也尽量多表扬，少批评和指责。而且体育教学中，谢老师也适当的参与，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。我觉得谢老师的课基本功扎实，在课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。这节课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的身体锻炼放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐和提高学生学习兴趣。整堂课谢老师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中让自己去体会、去探索、去交流；并且谢老师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与体育运动的乐趣，从中体验成功的喜悦和快乐，增强了体育学习的自信心。

谢老师在教法上先进，上课内容丰富，课堂气氛活跃。强烈的动感刺激加上自偏操、课前激趣游戏等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。在结束部分的放松练习自偏舞蹈，又能使学生彻底放松，效果非常好。谢老师赋有渲染性的语言，使学生激情高涨，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不决口。精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。自主互助的创新练习富有刺激性，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻的印象。

通过这节课，我深深感受到要想让学生得到充分的锻炼和能力的提高，必须先采用多种教学形式来调动学生的积极性，沿着学生身心变化这条主线来设计课堂教学模式，安排教学内容，选择教学方法。而各种竞赛就是体育教学中不可缺少的一部分，它可以让学生增强其自信心，获得成功的喜悦，使同学的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。

总之，在我以后的实习中，谢老师的体育教学值得我学习的地方甚多，希望以后能多听谢老师的上课，以此来提高我自身的教学经验。

医用气功心得体会篇六

刚这里不久的时候，有一天天气比较冷，外面下着淅淅沥沥的小雨。我提前了几分钟到了教室。可能是因为我是刚的实习生，不知道我是怎样的脾气，看到我进教室之后，学生也不出去玩了，就坐在了教室里面，有些学生比较内向，就安安静静的坐在了自己的座位上，也有些学生比较活泼，在座位上和别人说着话，有些学生打着玩，也有些学生比较好奇，问我大学生活是怎样的，还有人问我今天这节课学习什么。然后我想了一下，说这节课上自习，学习什么科目都行。

这就样过了几分钟，铃铃铃上的铃声响了，我宣布本节的内容，说这节课上自习，有些学生在下面嘀嘀咕咕，这节课体育又浪费了，看到学生失落的眼神，我说怎么上自习不好么，把你们手里面没写完的作业写一下，有些同学说我们没作业，也有些学生说我们晚上三节班主任的自习。我想了一下，然后对学生说，咱们前半节上自习，后半节玩会游戏，如果前半节有一个人说话、不好好学习咱们就玩的时间减一分钟，学生听到这个突然就安静下了，好像突然不认识他们似的，就是上一秒班级还比较乱，下一秒班级里面掉一根针都能听见。就这样前半节过去了，学生特别遵守时间观念，刚到后半节时，就给我说老师到时间了，我说行，咱们开始玩游戏。

学生都比较好奇，可能是第一次在班级里面玩游戏，都在问玩什么游戏啊，我说咱们玩传黑板擦，我在讲台上数数，到停的时候，黑板擦到谁那，谁就要上讲台讲你们班级一块做的某事或者在讲台给大家唱首歌，我看了一下学生们的表情，有高兴，有紧张，有期待，有不在意。

第一次传黑板擦开始了，把黑板擦给了体育委员，第一次说停时，到了一个男学生桌子上，我说讲台，这个学生比较外向，上说班级里面发生的一事，一起出黑板报，每个人都在想办法，想把班级的黑板报弄的励志一点，漂亮一点，因为黑板报也是算在班级分数里面的，学生采比较好一点的，就想励志的字，画画比较好一点的，就在黑板报上画画，什么也不好的，就擦黑板，最后他们齐心协力，在初一所有班级里面得到了奖，他在上面讲着，下面的学生在回想着当时一起努力的时候场景，脸上洋溢着笑容，为自己曾经的努力而自豪。

第二次从上台这个人开始传黑板擦，停的时候，这次在一个内向的学生手里，到他手里他非常的紧张，让他上的时候，他给我说老师我啥也不会，我说先到讲台上，然后再说，我小声对他说了句我会帮你的，然后他忐忑不安的上讲台之后，我对他说你为大家准备了什么节目啊，他不说话，我说为大家带一首歌曲吧，什么歌曲也行，两只老虎也好，他还是给我说不会，这个学生比较腼腆，可能也是勇气不够吧，我说大胆的唱出就行，不用怕，你们这个班在一块都半年多了，有什么不好意思的，他还是不敢唱出口，我说这样，咱俩一起唱，唱(我相信)，他点了点头，然后一起唱完之后，我让他在讲台上在为大家唱一遍，可能是有了第一次，第二次也开口了，还是有点腼腆，不过比第一次好多了。就这样下台了，我感觉他这次应该学到了挺多东西，起码自己学会了敢开口，为此自己特别高兴。

又玩了几次，不知不觉剩下最后几分钟了，我说这样咱们一块唱首歌，感谢一个人为我们默默的付出，从不需要回报，

你们知道这个人是谁么，有些人说是自己的父亲，有些人欲开口但是没有说出，我说对，就是自己的父亲，咱们一块唱一首歌，筷子兄弟的父亲，学生们特别有激情的说好，然后我开始数三二一，一起开始，班级里面唱的声音不怎么大，但是特别有感情，唱着唱着有些学生哽咽了，有些学生已经哭了，有些学生比较沉默，唱完之后，我说回到家之后给自己的父亲唱一下或者帮自己的父亲捶捶肩，揉揉腿，为自己的父亲分担一下。

正好下课铃声响了，下出门之后，几个学生围着我给我说：老师，我特尊敬您，我当时一瞬间好感动啊，突然不知道说什么了，我说恩，好好学习回报自己的父母。我觉得这节课虽然不是体育，但是上的比体育有意义，让学生知道永远有一个人在为自己默默的付出，所以要记得感恩。这节课不同的体育，过的特别有意义。以后的要更加加油，争取在上体育时也让他们明白一些东西，加油，致自己，致学生。

医用气功心得体会篇七

刚刚过去的几天，对体育老师来说是一个收获颇丰的时间，李庆老师的工作站，培训主题鲜明，教师专业成长及有效课堂教学，给予了我们强烈的感染和深深的理论引领，一个个教学资源实例、一个个有效教学的内涵，使我们在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标。

首先，陈庆老师的工作站，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，使我们了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。重点了解了体育教学方法

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，使我们了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，说明了体育的关键是什么，教师角色转变和要提高自己的素质，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，要有自己的独立风格，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，通过对工作站的学习，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。

医用气功心得体会篇八

先借这次机会感谢各级领导给了我这次宝贵的学习机会，感谢主办方给我们提供了生活的保障。在短短的四天学习中，能和全市优秀的教师们一同聆听专家的讲座，受益匪浅。

在第2天下午的学习中，由xx师范大学教授蔡xx-----小学教师的专业成长中，我深感惭愧，蔡教授提出了一个问题，自己写出近几年读的书籍，我回想起这两年的日子，汗颜。没有

读过所谓的书籍，作为一名教育者，真的是内心五味杂陈，说不出味道。回家后我在反思，不读书的我给予孩子们什么？能教给他们什么？我下定决心为了孩子们的健康成长，我要多读书，读好书，让知识武装自己，尽自己的所能给予孩子们更好的帮助。

下面针对自己的学科，来谈谈体育教师为什么要读书。有人说：“体育教师四肢发达，头脑简单，一介武夫而已”。虽说此话有失偏颇，但也折射出体育教师的不足之处——有勇无谋。可见传统的体育教师文化修为不高，只是以“教师文人队伍中的一个武人”的形象存在着，显得与时代脱节，这也正是制约我们体育教师进一步发展的一大瓶颈。体育教师要想进一步发展，要想文武兼备，要想成为“有为”之人，读书就是最好途径之一。但真正能静下心来读书的体育教师为数不多，养成读书好习惯的体育教师更是少之又少，“多读书、读好书”对我们体育教师来说已是迫在眉睫。

在计算机发达的年代，体育教师为什么要读书？

1. 体育教学的需要。

体育教师的最基本职责就是进行体育教学，让学生掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。随着时代的发展，学生获得知识的途径越来越多、知识面越来越宽，教学既是一门艺术，更是一门科学，现代教学理念和先进教学方法日新月异，层出不穷，新课程改革对教师的要求越来越高，教师传统的教学理论水平和教学技术跟不上教育发展的需要，教师必须不断充实基本的教育教学理论和有效的教育教学方法，“传道、授业、解惑”。

2. 运动训练的需要。

学校运动训练是学校体育工作的重要一环，也是体现体育教师价值的主要平台，抓好学校运动队成绩离不开体育教师系

统、科学的运动训练理论的指导。体育教师必须不断“充电”、“补缺”，更新训练观念，夯实运动训练理论功底，强化专业能力，提高训练水平，实现从“体育师傅”到“研究型教师”的转换。

3. 教育科研的需要。

大量事实证明，教育科研是促进教师专业发展的有效途径，一线体育教师有的是教学经验和教学技能，但最缺乏的就是把这些实践经验综合上升到理论高度的方法和能力，许多体育教师一生始终处于教学技能型的“教书匠”位置，我们只有不断读书，主动学习教育教学理论，从书中获取教育科研的知识和方法，积极从事体育教育科研，缩小理论与实践的距离，才能成为理论型的优秀体育教师。

4. 示范引领的需要。

体育教师是培养人、塑造人的职业，体育教师的文化底蕴、专业素养及个人的人生观、价值观将直接影响着学生、家长和社会大众的素质。

5. 职业幸福的需要。

如果体育老师能在繁忙工作之余，凝心静气地阅读高品位的书籍，那么还能缓解生活和工作的压力，“不以物喜，不以己悲”，从而提高职业的幸福感。

作为一名新时期的体育老师，也应养成读书的好习惯，这是工作的需要，也是时代的要求。书籍是别人成功的精华，有别人许多年奋斗的经验，“多读书，读好书”，可以使自己的工作少走许多弯路，可以踩在别人的肩膀上更快更好地走向成功。让我们的体育教师多些书卷气，个个成为“文武兼备、刚柔相济”的体育教师，享受职业快乐，美丽幸福人生。几天的学习，匆匆过去，让我感到更多的是责任，是压力，

真正感到教育是充满智慧的事业，深刻意识到自己所肩负的责任。今后我会学以致用，结合我校的实际情况，让培训的硕果在教育事业发展中大放光彩！

医用气功心得体会篇九

大学的第一个学期已经接近尾声了，在这一学期的文化课中，我学习到了大量的文化知识，而在体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在高中的体育课上，男女同学都一同上课，由同一个老师教。但由于男女同学身体素质、生理结构、运动偏好等诸多方面存在的不同，导致了这样的上课形式存在不少弊端。其次，高中的体育课都由学校规定课程，忽略了同学们自由选择自己喜爱的运动的权利，大学之后，发现体育课也可以很有趣。老师在对同学们亲切关怀的同时又严格要求步锻炼。还有，大学体育课不仅分男女同学上课，还分内容上课，男生与女生共勉，长拳与健美操同舞会得到实现。

总之，在这一个学期的体育课上我学到了很多。而这次的长拳老师要求我们平时多练习，所以我牢牢记了下来。我想在以后的生活中我们也可以通过复习和练习长拳来丰富我们的课余生活和锻炼身体。

关于大学的体育课我提出以下几点建议

从简单的课程内容来看

- 1 上课的时间太短，不能形成系统的学习，这导致了考试的不公平，许多基础较好的同学往往学习不够认真，却能取得好的成绩，而一些上课比较认真而有基础不好的同学，由于课时太短则取得成绩往往不高。

2 老师的评分没有统一标准，有的老师打分比较高，有的老师打分有比较低，这就导致了一些同学为了的高分而去选择一些自己并不喜欢的项目。

3 多增加一些体育项目以让同学们能够有更多的选择，以便同学能够选到自己真真喜欢的课程。

从长远体育发展来看

体育课不应简单的停留在简单的教同学们这项体育的具体内容上和基本技术的掌握上，不应给是一门简单的过关考试的课目，更应培养学生良好的社会道德与合作精神，把体育课变成一门能掌握基本的体育常识，有能培养学生的合作 团队体育文化等综合性饿学科。在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，每一角色都有其特定的行为要求，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为。竞技体育始终遵循着“机会均等、优胜劣汰”的基本原则，严格的规则和公正的裁判可以培养学生公平竞争的观念；通过竞技体育也可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。因此，学生通过参与竞技体育运动，可以培养出良好的体育道德，进而养成优良的社会公德。即如何对社会群体、组织的公益事业做出贡献，怎样提高社会意识、怎样发展对别人的权力和感情的尊重和理解。竞技运动为我们提供了这样的一个社会生活的学习和锻炼的机会和场所。高校竞技体育教育的正确之路 竞技体育在对校园体育文化产生重大影响的同时，校园体育 文化也对竞技有深远的影响。如许多竞技体育项目就产生或萌芽于学校体育，而且伴随国家体育战略方针的转变，竞技体育与高校联合办学的实施，最终会形成以学校为中心，依靠孝中、大学的业余训练来形成整个训练的一条龙体系。中学作为培养奥运冠军的基地，高校则是大部分运动员攀登世界体育高峰的必由之路，由此形成强大的人才培养体系。但学校面向的毕竟是普通的学生，因此我们的体育教学不能

采用纯竞技运动，对那些技术复杂、难度较高的技术性竞技运动，应当从学校体育的实际出发，对其进行加工改造，修改规则，降低难度，改进教学方法，达到促进学生身心健康、提高学生体育文化素养的目的。高校校园体育文化的社会学影响所蕴涵的因素是多方面的，它对教育的作用是不可轻视的。对竞技体育的社会蕴涵要有深刻地认识，并能把握好教育、训练学生的方法和尺度，使竞技运动的开展达到最佳的效果。在提高学生身体素质和运动技能水平，享受运动的乐趣、学会身体锻炼的方法、培养良好思想品质的同时，又要对学生今后将面临的社会生活和压力给予有益的帮助，更好的为社会服务，这才是在学校中开展竞技体育的根本目的。与此同时，高校办高水平竞技运动队应尽快与国际接轨，让真正的大学生走出校门，参加世界大学生运动会，甚至是奥运会。