

减肥培训心得分享(通用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

减肥培训心得分享篇一

今年3月份，我来到修水职业中专支教，短短的半年时间让我体会到了当老师的辛苦及喜悦，让我充满成就感。

学生的好学，让我满脑想的就是我要为他们负责，我要将我所学教予他们。这是我当老师的决心！

第一天，原本还在担心站上讲台会不会紧张地说不出话的我竟然有模有样的跟我的学生讲起大道理来了。并组织选出了班干部。这是第一次让我肯定了自己原来真的是当老师的料。我想能够自然的站在讲台上讲话，这几年的干部经验是功不可没。而且当时我能想到的只有一件事：“现在我才是主导者，我如果不能清晰的指挥，那接下来的课怎样上啊！”

当然想要站在讲台上不紧张的讲话或讲课。首要条件是你必须要东西可讲。如果你事先没有准备，脑子里空荡荡的，就算是经验十足的老师，也恐怕难以站上讲台就能娓娓道来。所以备课成了老师的首要任务。而作为一个新老师更加是必不可少的。

因此作为第一次当老师的我想要站在讲台顺利的把课讲完，就写教案备课成了必不可少的工作。在校学习的所分析学习的教学对象都是的普高的学生。而我的教学对象是职高学生。所以授课时，我会针对其特点教授，班上的学生都很活跃，

几乎所有人都愿意主动上来发言，但是纪律不是很好，因此，上第一节课就遇到了拦路虎，没办法只好凶了她们。为了打败这只拦路虎。我对学生们进行了思想工作，并不断鼓励他们。最后终于打败了这只拦路虎。

作为新老师的我，备课写教案成了一大费时的问题。每天备课到深夜，还有一大堆作业要改。这是老师必做的工作，也是最累人的。现在终于明白了人们为什么老是说：“老师是蜡烛，燃烧自己点亮别人”。

当老师虽然辛苦，但是当看学生那一双双对知识如饥似渴的眼睛时，会觉得很满足。当把调皮捣蛋的学生收服，让他也喜欢上你的课时，会觉得特别的有成就感。我发现其实平时喜欢调皮捣蛋的学生都是比较有号召力的人。只要把那类学生收服了，基本上也就不容易出现纪律问题了。而收服这类学生最重要的就是要与他们打好关系，多倾听他们的心声，多关心他们，多帮助他们。与他们做朋友。那么就已经成功了一半了。

当老师辛苦，但是又有哪样工作是不辛苦的呢？我喜欢这样的辛苦。它让我很有成就感。我喜欢燃烧自己而点亮别人的这份职业。

这次支教只是我圆教师梦的路程上的第一个里程碑，我将不断向前迈进。。。

减肥培训心得分享篇二

几年来，是老师教给了我们知识，帮助我们树立远大的理想，教我们懂得了文明礼貌，把我们从一个不懂事的孩子培养成一名优秀的少先队员。而老师头上却添了根根银丝，每当看到着些银丝，我心中总是充满对老师无限的崇敬。老师给了我多少爱多少关怀啊！

有一次，我生病了，几天没有上课。是我们的老师放学后托着疲惫的身子来给我补习功课，使我的学习成绩没有因此而下降。我非常感激我的老师，心里暗暗下决心，一定要好好学习，来回报我的老师。

老师您从事教育事业已经30年了，在着几十年里，您白天忙着给同学们上课，晚上又备课，批改作业到深夜。长期的劳累，您的眼睛花了。可您没有白操劳，您教出来的学生真是桃李满天下：有的上了大学，有的在自己的岗位上担任着重要的工作。

您对您所从事的教育事业是那样热爱，对工作是那样认真负责，对同学们是那样关心。

老师您的学生从心底里深深的爱着您！在教师节来临之际，祝您节日快乐！

减肥培训心得分享篇三

20xx年6月8日—6月19日，我有幸参加了xx组织的第二期兼职教师培训班。通过本次培训，不但学习到了许多先进的培训理念和培训技巧，同时认识了许多的教师朋友们，下面是我的心得体会。

培训中心给我们上课的老师们的课有极大的容量和丰富的内涵，有很强的启发性。他们从不照本宣科，而是紧密结合兼职培训教师的实际情况进行授课。他们把一些道理用浅显的方式娓娓道来，既容易理解，又让人记忆深刻。短短十多天的时间，我们了解了很多先进的东西。比如：培训就是投资，培训就是管理的手段，通过培训可以把公司的思想潜移默化深入员工心中，并落实到其行动上。教师要上好课，首先要有教学的愿望，要得意忘形，要心花怒放。哈哈！说得对极了！

再如，教师要有超强的学习能力和激励他人的能力，要全方位学习。要博采众长，要向评书演员学习，向易中天等人学习，向传教士和传销人员学习他们激励人的方法。既要缜密思考又要虚心请教。如此等等，不一一列举。听了老师们的课，我感觉心潮澎湃，充满激情，同时又增加了很强的压力，深切体会到时不我待和充实自己、完善自己的紧迫感。

通过此次培训我觉得我还有很大的提升空间，首先，要作为一个优秀的讲师，需要一步步去积累，去不断的学习，所谓腹有诗书气自华，不断去充实自己的内涵，博列群书，涉及各个方面，留意生活，生活之中尽皆学问。尽快把自己打造出师。此次培训另外一个方面就是开阔了我们的视野，在陕分或许我们颇有成就，但是走出来，放眼全国22家机构1200名财富顾问，我们只是其中一员。人外有人，山外有山，永远不自傲，从井底之蛙到海阔天空。我们不止步于此，我们相约高峰会，我们相约英雄庆功会。我们说好了一起从这里出发，去成就我们的辉煌明天。

总之，培训中心组织的这次培训，让我大开眼界，也使我对自己的责任与使命有了更深刻的认识，我将继续脚踏实地，努力工作，让自己的兼职教师之路越走越宽！

减肥培训心得分享篇四

在高中生活学习过的我们经历了大学的学习后进入研究生阶段的学习，当我们重新回到这个让我们既爱又恨的叫做高中的场域时，我的感受是复杂的。因为在那种地方生活过所以感觉有点亲近和熟悉，由于已经不可返回地离开了那个与高考紧密相连的高中阶段所以与之产生了疏离感，更因为经历过大学的生活所以我似乎不认识那个让我经常失眠的地方。这所高中被外界称为济南最好的重点高中，以其学生高升学率和高出国率而出名，这与我生活过得默默无闻的普通县城高中很不一样，这让我感到陌生与不适。在听公开课的时候我常常走神，思绪飘散得很远，但我还是愿意谈谈我的一些

学习的感受。

教师作为一个职业需要进行入职以前的教育培训，接受教育的过程是在进行知识学习的过程，需要学习具体的'学科知识，也需要掌握教育教学的知识，这些学习对于教师专业发展来说都是必须的，也作为不证自明的前提而存在，但是知识学习和技能训练对于教师来说不是全部，更不是最具有决定意义的东西。知识和技能的训练对于教师的成长来说最多只能算作底线，教师作为一个有效的实践者必定会具有自身无法摆脱的风格，而不是技能的存在或类似于工具的存在，一个良好的教师是应该具有丰富的感受力和文化底蕴的存在者。

教师在走向讲台以前就不断地把自己的童年经历、个人生活史和专业训练无意识地整合到一起了，这种联合不可抵抗而且会强烈地影响教师的个人教学风格，这就是为何有的老师风趣幽默，有的老师的课堂会具有强烈的感染力，而有的课堂会枯燥无聊让人不堪忍受的原因。因为教师本人是个内心丰富细腻的人，所以他的课堂才会丰富多彩，我们很难想象一个令人乏味的庸俗的个体能够组织起有意义的课堂生活。教师的工作应该是最有文气的生活，他们不断亲近文字，感受童心，有充足的时间和方式表达自己的精神向度，他们的生活，他们的一举一动都是一种文化的表达。

同时，教师又是一个实践者，文化的深邃和悠远能够也更多地在他的实践活动中表现出来，展现为一种精神气质，形成能够吸引和感染、感动学生的气场。教师的工作是一种文化的实践，一种文化背景下的教师是这个背景文化的表达，他的教学活动是他自己的，也是他所在的文化的。在我看来，不经常阅读的教师是无法承担这种文化实践的，不幸的是，很多教师真的不读书，在课堂中显示不出书卷气。一个好的教师一定是一个具有人文精神的实践者，举手投足间都散发出让人感动的人文气息，让人在充满俗气的世俗生活中闻到一股沁人心脾的形上芬芳，一种人文精神浸润在课堂各个环节之中使课堂进行的流畅而不生硬。

人文精神对于教师工作来说是一种积淀，课堂教学对于教师来说是一种行为的外在的表达，两者相互渗透互为表里。

减肥培训心得分享篇五

转眼间顶岗实习已经一个月了，这一个月中有太多太多和在学校时不一样的体会了。现在我就谈一谈这个月初当幼师顶岗实习心得。

以前没有接触过幼儿园的小孩子，因此我从来这个学校的那一刻起就对这里的一切感到很新鲜。第一星期是适应期，那个星期我们每天都是跟着我们这个班的班主任去了解孩子们，包括孩子们的姓名，每个孩子的性格，家庭情况等等。一个星期过后，班里三十多个孩子的名字我差不多都记住了，每天看着孩子们有规律的吃饭，作息，我不禁敬佩老师们把孩子们训练的这么有规矩。

第二个星期一切恢复正常，我们开始给孩子们上课了。虽然以前在学校的时候说过课，讲过课，但是现在面对的对象毕竟不是小孩子，突然之间把三十多个孩子放在我面前，我有种丈二和尚——摸不着头脑的感觉。最后，硬着头皮，拿着幼儿教科书根据自己的理解给孩子们上了第一节课。那节课我们还犯了一个小小的错误，现在想起来还感觉可笑。由于孩子们集中注意力的时间很短，而且自控能力很差，所以老师讲课的时候只让孩子们听，而不把教科书发给他们，直到老师讲完课才给他们书。那节课讲完准备发教科书，我们就点名字让马奕宣、孙睿辉等几个小朋友发书。我们把书分给他们之后，之间他们站在前面拿着手里的书一脸迷茫的看着我们，当时我们也很纳闷，他们为什么还不给其他的小朋友发书呢？后来在保育员的提醒下，我们才意识到，原来孩子们还不识字！

通过这件事我认识到了：在和孩子们交往的过程中，要学会换位，要注意孩子们的程度，有时候要把自己当成小孩子去

审视，去了解孩子们，只有这样才能更快的走进孩子们的内心，更进一步的了解他们。

我们带的是中班语言组的课，刚刚接触孩子们的时候，有经验的老师也交代我们说孩子们的语言表达能力还不强，在教学的过程中要注意培养他们的语言表达能力，也就是说让他们慢慢理解，慢慢学会说完整的话。虽然有时候别人说的话你在心里记住了，但是在实践的时候你就不一定做的好。我印象最深的一次是，有一天汪打李头，李就向我报告说汪打他，我当即把他们两个叫道我跟前。我问汪：“你这样做对吗？”汪回答：“不对。”我说：“那你以后还打不打别的小朋友了？”他回答不打了。我说：“道歉！”

他随即就向李说：“道歉！”当时我没有反应过来，还以为他故意在老师面前调皮，于是就严肃的说：“汪！道歉！”结果呢，他还是对着李来了俩字——道歉。最后，我终于意识到了孩子们还听不懂这种大人们之间简化了的用语。通过这件事，在以后处理这种问题上我就教孩子们这样说：“（比如汪和李）汪，你给李道歉，说对不起.....”“李，汪给你道过歉了，你应该说没关系对不对？.....”孩子们真的是太天真可爱了，通过这件事我明白了，和孩子们交往，首先要遵循孩子们的交往规则，用孩子们的语言，同时要用完整的语言教孩子们尝试并学会完整的表达，从而更好地培养孩子们的语言表达能力。

总之，初次当幼师我学到了很多在学校里，在课本上没有学到的东西。有句话说的好，实践是检验真理的唯一标准。这个月我最深的体会就是，课本上所讲的关于幼儿的特点和心理发展只有结合实践才是最完美的。但是反过来说，实践虽很重要但是理论也必不可少，因此，我决定在接下来的实习中，更加认真的将在学校里所学的理论知识和实习实践联系起来！

减肥培训心得分享篇六

廖俊波同志任职期间，牢记党的嘱托，尽心尽责，带领当地干部群众扑下身子、苦干实干，以实际行动体现了对党忠诚、心系群众、忘我工作、无私奉献的优秀品质。作为一名党员，我们一定要以廖俊波同志为榜样，学习他不忘初心，为民造福的精神品质。

一是学习他一心为民的公仆精神。廖俊波同志始终牢记党性原则，在大是大非前坚定立场，舍小家、顾大家，几十年如一日，勤勉敬业，抓工作能在现场就不在会场，始终奔忙在招商引资、项目建设、抢险救灾等工作一线，以忙为荣、以苦为乐，一直工作到生命最后一刻。广大党员干部要结合工作实际，从大处着眼，从小事做起，为群众办实事、解难事、做好事，努力在服务党的事业、服务人民中锻炼成长。

二是学习他锐意改革的创新精神。廖俊波敢于担当、勇于创新，当事不推责、遇事不避难。以敢于突破、敢于担当工作精神精神和务实的作风，推动了政和县的巨变、武夷新区的日新月异。在新形势下，工作中不断出现新情况、新课题，创新创优是工作服务中心、服务大局的必然选择。我们要坚持科学发展不动摇，勇于开拓创新，努力培养创新的胆识，打开创新的思路，锻炼创新的本领、投入创新的实践。特别是在从严治党、从严治干部的新常态下，更要围绕从严干部教育、从严干部管理、从严干部监督进行积极探索。

三是学习他埋头苦干的实干精神。廖俊波长期在艰苦地区工作，他深入群众，倾听群众呼声，心里始终惦记群众的安危冷暖、把增进百姓福祉扛在肩上、抓在手上，用真情和实绩赢得了群众的信任、感谢和赞誉。廖俊波同志是当代党员的楷模，我们要以他为榜样，找准自身的定位，要忠诚于党的事业，深深热爱党的工作，立足岗位实际，恪尽职守，淡薄名利，甘为人梯，务实工作，奉献才干。

四是学习他默默无闻的奉献精神。“风清气正方能政通人和。”廖俊波清清白白做人，干干净净做事，堂堂正正做官，用实际行动彰显共产党人的政治本色。他生前一心为群众办实事，办好事，经常深入基层了解情况，倾听群众意见和诉求，为群众做好事、办实事、解难事。真正做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋。作为一名教师党员就是学习廖俊波同志克己奉公、无私奉献的精神品质，进一步加强党性锻炼，严格自我要求和自我约束，牢固树立奉献的意识，始终保持党员教师的政治本色和浩然正气，做讲政治、重公道、业务精、作风好的践行者，用云水一样的容人襟怀，松柏一般坚定的信念实践人生的价值。

“榜样的力量是无穷的”。对于党员教师而言，应该学习廖俊波的为民情怀。无论条件多么艰苦，无论发展会遇到多少困难，但是只要心中始终装着学生，把学生的呼声作为第一信号，就能够用忘我工作来换取骄人业绩，就能够用辛苦付出换取丰硕的成果。

减肥培训心得分享篇七

怀着对教育的梦想，我捧着一颗火热的心于20__年__月踏上了神圣的讲讲台。在这一年里，我深深地体会到做教师的艰辛和快乐，我把自己的青春倾注于我所钟爱的教育事业上，倾注于每一个学生身上。

作为一名教师，我在思想上严于律己，热爱党的教育事业，全面贯彻党的教育方针。认真履行岗位职责，严格遵守学校规章制度，坚持早到校，晚离校，兢兢业业，尽忠职守。积极参加学校组织的各项活动，如抗冰救灾、抗震救灾等献爱心活动。相信以后的工作学习中，在学校领导的关心下，在同事们的帮助下，我将更加努力工作，勤学苦练，使自己能尽快成为一名优秀的人民教师。

本学年，我担任年级体育教学工作，深感肩负责任之重大，

虽工作繁杂，但不敢懈怠，唯恐有负家长和学生。

在教学过程中，教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求，学生上课积极性高，能在老师的要求下积极锻炼，对学生本身体质的增强起到了很大的作用，从而较大地提高了学生的体育成绩。

整个体育教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在学习过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。在教学过程中，在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

在努力提高教学质量的同时，我还充分利用教材中的好的内容进行思想教育，培养学生爱祖国、爱社会的情感，力争做有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

自己还狠抓运动队管理，全面提高运动水平。在运动员管理上，既要体现“严”字，又要有爱心。学年初，我就针对各队的实际情况，制订了一套各队考核奖励制度对运动员的出勤、训练情况及比赛情况进行全面考核，每周一进行总结评比，全面提高了训练效率，平时，我能协助各运动队交流，谈心，关心他们的学习和生活，不放过任何一个可以教育的机会。针对队员们的学习成绩下降，训练时间不能够保证等现象，积极做好与班主任、任课教师的交流，极力争取他们对训练工作的支持。在我的不懈努力下，训练工作逐渐走上了正轨，并取得了骄人的成绩。

教书育人是塑造灵魂的综合艺术。在课程改革推进的今天，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学中，我将立足实际，认真分析和研究好教材、课程标准，因材施教，争取学校领导、师生的支持，创造性地搞好体育课的教学，使我们的工作有所开拓，有所进取。更加严格要求自己，努力工作，开拓进取，为美好的明天奉献自己的力量。

两个多月的实习生活即将结束，在学校领导和各位体育老师们的指导和帮助下，我完成了由学生向教师的华丽转身。这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我既是学生，又是教师。出国留学作为学生，我虚心求教，不耻下问；作为人师，我兢兢业业，倍感骄傲。我付出了很多，收获了更多。下面我将这两个多月的实习做简要的汇报总结。

一、加强学习，忠诚教育事业。

在实习期间，我系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么？不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，面对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗？答案是否定的。根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，出国留学充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

经由过程近一个月的教学实习，所教学的班级学生根基理解和把握了跨越式跳高。在教育教学中，运用前进前辈的教育理念和科学(教学案例，试卷，课件，教案)的教学体例，全力培育学生的合作和竞争意识，选择的体例能激发学生的进修乐趣和促进学生的思维勾当，能注重因材施教、因人施教，有用的调动了学生进修的自动性，使学生在课堂上慢慢养成了当真进修的精采习惯，让每一位学生都能够
在“乐”中练，在操练“乐”，课堂空气布满活力，有用地提高了课堂教学质量。我在高二年级学生查询拜访中，几乎人人都能做到从激情上、步履上自动介入教学勾当，做到人人介入勾当，人人健康成长。

三、实习体味

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能磨炼学生的意志，更主要的是培育学生的爱国主义和集体主义精神，培育学生从命组织遵守纪律，老实、机智、积极进去的心理道德。经由过程教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”首要从以下几个方面进行试探的，并受到了精采的下场下面就环绕这个问题谈谈我自己的一些陋劣的观点。

1、用尊贵的精神去塑造学生

教师的言行直接影响和传染着学生。作为教师必需增强自身涵养，提高自身素质具备一种高昂向上，积极进取的敬业精神，教师精采的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰硕内在，是学生在潜移默化中受到陶冶，模拟中审阅自己，从而获得周全教育。

2、用正确的体例去指导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明简要的讲解，正确无误的示范和行之有效的教育，让学生对此内容发生浓密的乐趣。在操练中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，精采的专业素质去影响指导学生热爱体育行为。

例如我在跨越式跳高教学时这样放置的，第一个操练，用激励的口号庖代传统的“一二一”口号，在跨越式跳高操练前热身勾当中，我用激励口号鼓舞激励学生，我自傲，我成功、我介入、我孤高、我勇敢，操练跨越式跳高我能行！然后要肄业生自立操练跨越式跳高过竿动作，几回后经由过程体味去考虑。如何才能保证操练时的平安？操练跨越式跳高能使身体哪些部位获得磨炼？获得的谜底是：对于平安，学生回覆是按跨越式跳高动作体例去做；对于磨炼的益处有的学生回覆可以磨炼下肢的力量，有的学生说可以磨炼自己的胆子，有的学生回覆好玩，有的学生回覆可以磨炼自己的身体，学生回覆几乎包含了操练的意义。教师实时加以指导，经常操练可以使人下肢更有力，关节更矫捷，可以使人勇敢，但操练时注重平安，注重自我呵护。

第二个操练，我设计几组分歧高度的跳高架，让学生自己选择高度操练，并提出问题：当别人跳不外去时你该怎么办？年夜都学(教学案例，试卷，课件，教案)生回覆我们要辅佐他，

教师马上提出呵护与辅佐的体例，操练中发扬合作精神。不管在哪组上操练，我老是用鼓舞激励性的说话对学生进行鼓舞激励和指导，尤其是对进修上有困然的学生，几回操练后学生逐渐向有难度的跳高架挨近。

3、用师生间精采激情去传染学生

这种无形的教育体例，化为浓浓的师生激情和对夸姣事物的判定，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对夸姣事物的追求。

4、用祖国的呼叫去鼓舞学生

青少年都有神驰夸姣未来的愿望，都有为祖国进献自己青春的使命感，都想有健康的体魄和精采体育手艺。在道德理想与专业进修中，辅佐学生树立只怀孕体好，未来才能更好地为祖国工作的思惟，在各类规章轨制的约束下，使学生磨炼身体成为自觉的步履，并使这种自觉步履表此刻体育课的进修和磨炼中。

四、我的思索。

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。出国留学让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接受不同观点，分享自己和他人的快乐，会评价他人和自己所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着积极的意义。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

减肥培训心得分享篇八

师德既是教师自身的行为规范，也是作用于学生的教育手段。在下洼二师，我们特别注重师德的规范和培养。通过对师德主题教育的研究，我对师德的含义有了更深刻的理解。我意识到教师作为人类灵魂的工程师，不仅要教好书，还要教育好人，各方面都要当老师。要成为一名合格的教师，我们应该做好以下工作：

爱学生不容易，学生更难体会到老师对他们的爱。爱自己的孩子是本能，但爱别人的孩子是神圣的！这种爱是老师教育学生的感情基础。学生一旦体会到这种感受，就会“亲亲老师”，“信其道”。教师只有对学生充满执着的爱，才能唤起做好这份工作的高度责任感，才能坚定不移地努力工作，在育人方面取得丰硕的成果。对学生的爱是所有教师专业活动中最珍贵的情感。没有对学生的爱，就不可能有真正成功的教育。这种爱是不能靠血缘关系和个人好恶来转移的。老

师应该把它无私地奉献给所有的学生。爱是一种责任。要把真诚的爱融入到整个班级，不仅要爱好学生，更要爱有很多缺点的学生。我们应该让每一个学生都得到老师的爱，从中汲取进步的力量，更加自爱、自尊、自立、自信。如果他们真的觉得老师是真心的关心自己，关心自己，帮助自己，他们自然会有欢迎你的倾向，喜欢接近你，自信地接受你的教育和引导。相反，如果他们觉得你有一颗爱的心，就会采取冷漠、怀疑、厌恶甚至在情感上与你发生冲突的被动态度。那样的话，不管你怎么努力，他们都不会接受。因此，关爱是教师取得教育成就的极其重要的前提。他们爱学生越深，教育效果就越好。

老师在传授知识的同时，更要关注孩子的行为习惯，传授做人的道理。“立业先立人。”学生的年龄是形成世界观、品质观和性格的阶段。在他们心中，教师是智慧的代表，是高尚人格的体现。老师的一言一行，一举一动，在他们的精神世界里都起着无声的作用，就像一场春雨“随风潜入夜，润物无声。”因此，教师必须用自己的榜样作用，为学生树立前进的旗帜，指明前进的方向，点燃他们心中的火。教师不仅要有学生敬佩的做人的威信和人格的力量，还要以自己的思想境界、精神状态和行为方式积极影响学生的教育，使他们健康成长。现在有些学生因为家人的宠爱，养成了凡事以自己为中心的坏习惯。因此，我们的老师不仅要言传身教，还要以身作则。老师爱学生的时候，也要注意让每个孩子爱别人，尊重别人，包容别人。比如有时候学生犯错，家长同情，学校纪律严明，学生平等，可以面对家长。我们必须尊重和给面子，我们需要他们的支持。我们的目的是教育好学生。所以在不影响原则的前提下，为了工作，我们老师可以退一步，让家长放心有面子，同时学生也能看到老师心胸宽广的一面，赢得家长和学生的尊重。它是父母家庭的中心。尊重家长，争取家长的理解、支持和配合，对我们的教育和学生的成长非常有益。俗话说，退一步海阔天空，无路可走。所以，教师要处处为人师，这是师德的重要体现。

引入教学过程，使教育教学的科学性和艺术性高度完整地统一起来。能够利用现代教育技术，恰当有效地选择教学方法和方式，直观形象地展示教学内容，使教学知识传授与创新思想结合起来，培养学生的创新精神与创新能力。要有创新精神，积极开展教育和科学研究。探索新的科学教育模式，在耕耘中拓展视野，在执教教学中提炼师艺、升华师技。

教师的工作需要竞争，更需要合作。竞争促进了教育发展的繁荣，为教育增添了活力。但教师又要乐于合作，善于合作。学生的成长和学生素质的全面发展，决不是一个教师的劳动成果。教师只有善于处理好教师于教师之间，教师与家长及社会积极力量的关系，才能减少教育过程中的内耗，从而形成取向一致的教育力量。教师的劳动才有可能限度地提高教育效率，因此，教师的团结协作精神也是当代师德不可或缺的重要内涵之一。

“一年树木，百年树人。”教育工作是辛苦的，教师每天都进行着大量的平凡琐碎的工作，日复一日，年复一年，备课、上课、批改作业，管理班级。但是，我们应该立足现今，着眼未来，以苦为乐，甘于寂寞，勤勤恳恳。教师是“辛勤的园丁，”教师是“燃烧的蜡烛”。教师的工作就是奉献，让我们牢记学无止境，为人师表，让我们用行动去播撒爱，让我们用爱去培育心灵，让我们站的新的历史高度，在教育、教学的工作实践中，用高标准的师德观念，规范自身的行为，提高自身的素质。

减肥培训心得分享篇九

今天(3.16)，是我作为杨老师上班的第三天，要是问我感受，一个字：累，两个字：烦人，三个字：小快乐。

为人师，是我期盼很久的事情，终于站上了三尺讲台，心中不免激动感慨万千。。。

这个周一怀着小激动的心情来到中学报到，先去教办，再见校长，接着安排宿舍，最后来到办公室，说实话，有点简陋啊，呜呜。。。小平房，没暖气没空调，九个人，自己用壶烧水。。。这还只是个开始。。。

上课其实很少，两个班，一周十节课，再加三个早上的晨读，还有两节自习，并不多，多的是备课，听课，写听课记录，看作业，作业批改记录，看作文，写教学反思，写业务笔记，政治笔记等等等等。。。时间不够用啊，呜呜呜呜。。。

学生怎么说呢，真的是各具特点，现在还不太了解他们，但是未来的很长一段时间我们要一起度过，我要为他们的进步负责，所以不管孩子们以前如何，我希望自己能够尽我所能，让他们的成绩，素质，修养等很多方面有所提高。

我们一起成长吧！