

2023年体能培训的收获和感想(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

体能培训的收获和感想篇一

从教二十多年的我，从一开始的满腔热情，慢慢退化成得过且过。究其原因都是“吃老本”惹的祸。还好，当我迷失前行的方向时，一场席卷齐鲁大地的研修之风扑面而来。夹杂着泥土的芬芳和空气的清新，把我沉睡的记忆唤醒。

初识研修：记得第一次远程研修，我像个懵懵懂懂的孩子，坐在电脑前，笨手笨脚的进行着各种操作。登录、学习、看视频、听讲座、写作业，还第一次接触“磨课”这一字眼，觉得很新鲜。由于自己的勤奋好学，几天下来，我已经揭开研修的神秘面纱，目睹了她的芳容。在研修中与专家和同仁们零距离接触，网上交流学习，当千树万树梨花开时，我知道我在研修中已开始成长，也深深地体会到张志勇副厅长“做有幸福感的教师”的真正含义。

又逢研修：去年夏天的第二次研修，在我的翘首期盼中姗姗到来。迫不及待地坐到电脑前，再次见到研修那张陌生而又熟悉的脸庞，内心激动不已。像久违的老友重逢，又似枯树久旱逢甘霖。有了第一次研修的经历，这次的研修进展的很顺利。无论是学习、研讨、磨课，还是写作业、写随笔，都是那么的游刃有余，有多篇随笔感言被推荐。真是应了那句话：学习就有进步啊！经过第二次研修，对张志勇副厅长的“修己悟道”有了新的认识，并把“修己悟道”作为今后努力的方向。

再逢研修：今年夏天，第三次研修伴着连日大雨如约而至，我和研修再度牵手。张志勇副厅长又提出“贯彻课标理念，研究学生学习”的研修主题，让本次的研修更富有时效。今年的研修与往年不同，因为研修队伍中多了一名新兵，那就是我们学校德高望重的刘校长。每年的研修刘校长都很重视，今年更不例外，他在积极研修的同时，还要变着花样的为全校老师们准备午饭，他那种敬业精神影响到我们每一个人。要想跑得快，全靠车头带。在刘校长的带领下，我们学校的研修老师们每天早出晚归，与时间赛跑，同日月争辉。思维与专家、名师碰撞，智慧在研讨中熠熠生辉，能力在磨课中不断提升。每天qq群里都会捷报频传，这不，在研修的第四天，我们语文研修一组精心打磨的同课异构课例计划，被省专家推荐，加分是小事，最主要的是证明了我们研修一组团队的能力和实力，组里的姐妹们欢呼雀跃，个个摩拳擦掌，做好了后面三轮听课，两轮磨课的准备。接下来的听课、磨课真的是如火如荼地进行着，老师们在磨课的同时，既磨练了耐力，又提升了自己，已渐渐成长起来。当我们沉浸在研修幸福的海洋里时，我的随笔《采撷研修路上最美的花》，在省简报第4期的《今日快报》上刊登，顿时，幸福的海洋里激起浪花朵朵。

不舍研修：在我全身心的投入中，在我静静的思考中，在我的废寝忘食中，在我的自我陶醉中，研修的脚步渐渐远去，第三次研修即将结束。我有些茫然，有些不知所措，习惯了有研修相伴，没有研修的日子该怎么办？花开花落总有期，天下没有不散的宴席。回味与研修相知相携的那些日子，自己已悄悄的发生了很大的变化，无论从思想还是能力上，都有了质的飞跃，这也正是研修的目的所在。真的要感谢远程研修，让我“研”出了能力，“修”成了正果，我会在今后的教学中把你的华彩一一体现。研修真的要走了，总有千言万语也难以表达我内心的不舍，最后用小诗《再别研修》来送你一程，期待下一次与你重逢：

再别研修

轻轻的你走了，正如你轻轻的来；我轻轻的招手，做别研修的精彩。

悄悄的你走了，正如你悄悄的来；我挥一挥衣袖，期待下一个精彩。

体能培训的收获和感想篇二

以提高教师专业能力为主线，以“构建有效课堂，提升实践能力”为主题，以学校为主体，以教研组、备课组为基本单位，开展基于岗位、基于课堂、基于问题、基于教师发展需求的学习与研究，全面深化校本研修，着力提高教师教书育人的能力，真抓实练，凸显大练兵的时效性，努力为新课程改革服务，为促进学生的全面发展服务，为办好人民满意的教育提供优质的师资保障。

1、依据文件精神制定本学年岗位练兵

2、加强理论学习，领会精神实质布署本校教师岗位大练兵活动，领会精神实质，明确目标与任务。为我校开展教师全员岗位大练兵做好准备。

3、加大岗位练兵工作力度，力争突出成效

1、强化基本技能训练，让教师练就扎实基本功

教师的一般基本功训练，包括三笔字、简笔画、普通话、教具制作、口头说与书面表达等。这些主要采取自学自练的形式反复练习，养成习惯。为切实提高教师基本功，使其具有过硬的基本技能，我们每周安排教师书写一板粉笔字，每周书写一篇钢笔字，每周绘画一张简笔画，每学期每人制作一——二个教学课件。并对教师的基本技能训练进行月检查评比，将评比结果记录在册，做教师教学业绩的一项积累。在这些基本训练的同时，我们注重加强教师的岗位专业能力

必练模块的训练。每周一篇教学反思、每周一次自学并撰写自学笔记、每周参加一次集体教研、双周一次集中业务辅导、双周一次的班主任培训、每月一次教学比武活动，使教师练就了扎实的基本功。

2、以课堂教学为突破口，提高教学技能

课堂教学大练兵是岗位练兵活动的重点，学校始终以课堂教学的改革与创新为着力点，结合青年教师汇报课、骨干教师示范课、中老年教师创新课等有效形式，进一步组织全体教师人人上一节公开课，由学校评课组从备课、上课、说课、课后反思及评课等方面给予公正、公平、实际的打分。同时以教研组为单位同步开展课堂教学创新研讨活动，全面促进教师提高课堂教学水平和效率。

我校领导高度重视教师培训工作，长期坚持以教师的成长和发展作为教师教育的根本出发点和落脚点。例如教师出去听课学习，教师岗位培训等学校都在时间和经费上都予以保障和支持，提高了广大教师参加培训的积极性。

我校今年主要开展以校本培训为基础的多种培训，鼓励教师参加继续教育、学术交流、学历提高等多种培训。

1、加强班主任培训：良好的教学秩序与良好的学风与班主任的努力分不开，建设一支过硬的班主任队伍是学校的一个工作重点，因此我校高度重视班主任培训工作，开展了班主任工作交流，提高了部分班主任的管理水平。

2、组织参加各类培训，加强新课程理念的学习：

3、加强计算机应用培养

每周四下午组织教师参加计算机操作培训，目前我校教师基本上把握计算机基本知识和操作技能，百分之九十的教师能

制作课件，不同程度地利用计算机进行辅助教学，提高了将信息技术与课程整合的能力。

4、每周三下午组织教师集体校验务能力和教学水平。

一年来，我校的教师培训工作取得了较好的效果，我们坚持培训与教研、培训与教改相结合集中研修与分散研修相结合，通过培训，教师的教研能力提高了，教学理念加强了，教学方式有了转变，提高了课堂教学效率，今后我们将把这一工作更好的开展下去，为建设一支良好的教师队伍而努力。

体能培训的收获和感想篇三

为期四天的新员工入司培训已圆满结束，虽然仅有短短的四天时间，却足以让我刻骨铭心，收获颇多。

培训的前三天主要以理论为主，分别由办公室、党群工作室、物业管理公司、人事资源部、安全监察部、线网管中心等一些老师给我们培训了运营总部的建设、企业文化、公寓管理、廉洁教育、地铁运营生产状况、安全等方面的内容，第四天则是户外拓展活动。

培训过程中有辛酸但更多的是快乐，辛酸在于午休时间我们只能倚着凳子小憩一会，但想到我们的班导也陪着我们一起度过，乏倦之意也就烟消云散了。快乐的时光很多，让我印象最为深刻的是企业文化和公寓管理这两堂课。企业文化主要宣讲了深圳地铁具备的“铁魂”精神以及其核心价值观：共同承担责任、共同创造价值、共同分享成果三个共同理念。让我深刻意识到在地铁集团责任的重要性，因为只有在工作中做到尽心尽责，无差错，才能够创造出价值，也才会有分享成果的时刻。

理论培训对大多数人而言会有些枯燥乏味，当物业管理的李思老师来给我们培训公寓管理时，就先带领我们玩“你笔划，

我来猜”的游戏，我们组派出了何卫上阵，平日里的他有些害羞腼腆，但当他自告奋勇代替我们组去参与游戏时，我对他刮目相看，虽然我们组所在的队在比赛中输了，但我们收获了快乐也收获了来自队友的友谊，整个游戏过程把我们的疲惫均挥之散去，教室里充满着我们的欢笑声，游戏过后我们也认真听了老师给我们讲宿舍的相关安全注意事项并落实到生活当中去。

最后一天的户外拓展培训是由7个培训师来带领我们开展，首先就在每队中选出队长及队秘，在队长的带领下我们商量得出了以“拳头”为队名，“拳头一出，谁与争锋”为我们的口号，体现出我们充满斗志的团魂气魄！我们还先后进行了共同进退、聆听等游戏项目，目的就是培养我们的团队精神，日后到了工作中我们也一样要具备团队意识，才能把作业做到最好。最后一个项目我们步行20分钟左右来到了环境宜人的红树林，并在那里开展一个叫“99秒”的游戏，这个游戏包含了扔水瓶、报数、拍手背三个环节，成功的关键就在于整个队的。齐心协力，队长也认真的给我们讲解每个游戏的玩法，想办法提高我们队的成功率，虽然我们队三十多个人大家都互不相识，但为了取得胜利我们积极配合，团结一执，失败了重新来过，无论成功与否，我们都努力过了，所以我们还是最棒的队！

通过这四天的培训，我最大的收获就是深刻感受到了团队的力量是无穷大的！生活中要团结，工作中亦要团结，充分发挥团魂精神！

一个月时间快要结束了，这么长的时间一下就过完了。其中发生了很多事，让我越来越了解我自己了。

这次培训远比上次培训学得多，像coreldraw□办公软件和dos□其中dos才拿到资料时，觉得太难不像是“人”学的，学一些时间后，发现dos并不是想象的那样难，在学dos时，刘老师出的题，我根本就没做对过，你给我们布置的那几道题，我

只对了一道，可第二天测试，成绩却出人意料80分，这和我学习根本不是一体的。刘老师你说我是硬式教育的产物，我不否认，我是典型的临时抱佛脚，平时学习松松垮垮，课后也不怎么复习，到了关键时刻才要努力，所以考出的成绩也差不多。你说我每一次考试都没失过手，我想也是因为这个原因。我每次成绩都很好，实力就不那么如意了。培训是一个很好的平台，这次一个人发一台机器给我们使用，但我并没有很好的利用它，周末一般都用来玩，或者连机都不上去睡觉，很少上机学习的，白白浪费了这个平台和学习时间。

除了学到知识外，我的意识明显改变了，比以前要好多了，过去我总有“小女孩幻想成为公主”的想法，现在想来这是不可能的，现在我更多的是追求现实。不能因为你的想法而试图去改变现实，现在遇到事情总会去换位思考一下，如果那是我我会怎么做，我会像她（他）一样吗？这样想你会觉得很舒服，比一个人去生气好得多。

这次培训我发现了我的很多问题：

- 1、不能安排好自己的娱乐时间和休息时间，我的学习时间和娱乐时间是乱的，有时一边学习，还一边玩。（就像挂上qq□排文章一样，有人找你你就跑去聊天，排的文章自然就不好了。）
- 2、玩心太大，一提到玩比谁都有劲，一说学习就没了气。就像说正事一句话都没有，说一些“塞边打网”的事，话就很多。
- 3、不能很好的控制自己，这一点，由其是我的情绪，如果有几件事同时让我做的话，我会觉得很烦，不知该怎么办，而大发脾气。

那次刘老师你帮我分析了我今后该走什么路，我想了一下，

我觉得我做销售可以，毕竟我有先天优势，“后天”优势只有靠自己努力去创造。我知道做销售要口才，目前以我的水平做销售是根本不可能的，现在对我来说最重要的是把口才练起来，我已经想好了，回家买几本书来看，多读，多说，多与人交流，沟通，把普通话说好，相信这样做，一个月下来，我的说话水平一定会提高好几个档次的。

总的说，这次培训懂得了不少东西。认清了自己存在的问题；给自己以后做了一个规划，知道该往那方面努力；这样才不那么盲目，而且我的意识有了大大的提高，比以前考虑以后更多一些了。

体能培训的收获和感想篇四

根据公司实际需要，各部门区队将煤矿事故案例、企业文化、

各部门专业知识等知识进行了学习，共培训745人。在考核中85

分以上的占89%。通过对各部室、区队培训评估表的搜集，汇总得分90.9分属于非常有效。

在培训中职工集中反映的问题：

1、培训中培训材料较少，讲课形式单调，主要是讲授式。

2、授课讲师授课过于死板，缺乏易于理解性。

1. 本次培训采取的方式还是根据部门内部需要自行设定培训内容，内容虽是各部室、区队所需培训内容，但是与全年培训计划未完全切合，从培训全局来看存在混乱。

2. 各部室、区队培训负责人对培训工作的重要性仍存在错误的观念，缺乏理性的认识。

3. 专职教师少，培训专业划分不够细化，培训教师有待增加。
4. 生产任务较紧，组织培训与生产有时会有冲突，这对培训质量有一定影响，需进一步统筹合理安排时间。
5. 由于我矿职工文化素质普遍较低，许多知识不能很好衔接。

在本次培训中选择根据本部门实际情况进行培训，通过煤矿事故案例、企业文化、各部门专业知识等进行培训，增强员工的应

急突发事件能力。

下期培训需要改进的地方主要有以下几点：

- 1、形成完整公司整体的计划和培训主题，规范培训工作。
- 2、对培训教师进行严格考核，一旦发现应付培训的将进行严厉处罚。
- 3、公司确定了当月培训内容后各部门培训负责人应及时将培训资料打印下发给员工。
- 4、培训过程中做好培训笔记，月底严格考核。
- 5、严格课堂、考场纪律，让学员对培训有新的认识。
- 6、加强部门负责人的学习，使其重视员工培训工作。
- 7、训教培师不定期到生产一线进行隐患调研活动，分析各种灾害活动情况，收集我矿实际生产一手资料，从其产生根源切入，提出整改意见措施。

体能培训的收获和感想篇五

xxxx年度以基础管理培训为主，以管理人员的管理知识培训为主要内容，进一步夯实基础，增强员工管理意识和能力。以对标培训为主要手段，采取分层次，一对第一的菜单式培训方式进行，通过培训基础管理工作有了明显的改观，员工的管理能力有了显著提高。具体情况如下：

管理人员管理知识的培训9次，参加人次26人次；主要是以设备管理知识和仓储管理知识为主要内容。对库房保管员进行培训12次，参加人次20人次；主要培训内容是：对保管员进行了轮胎和工具发放流程。保管员进行了单体工程材料发放流程、物资保管养护的基本规则、库房安全管理规定，保管员业务操作规程。物资管理制度、流程、操作规程的培训。

对技术人员培训10次，参加人次242人次，主要培训公司、分公司设备管理制度、流程、标准及设备管理档案的正确填写以及岗位职责培训。进出检验的制度流程，各技术岗位职责的培训。

对修理工、司机培训9次，参加人次463人次主要以归厂检查相关制度的培训；岗位安全操作规程的培训。修理标准，日常维护规程为主要内容以及进出厂厂检验责任追究制度、固定设备管理流程、非正常损坏鉴定流程、出厂检验流程。司机入场的流程和注意事项，修理工主要是培训前轮维护调整的要求及注意事项。