

# 最新体育研修活动方案(精选10篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 体育研修活动方案篇一

通过老师之前的讲解和对有关资料的查询和了解，使我明白课例研修是教师专业成长的重要途径之一，是教师团队围绕一个主题，围绕课堂教学，采取课堂研究的方法与技术手段，持续学习与持续实践的研修过程。

“课例研究”通常意义上是关于一节课的研究，即以一节课作为案例的全程或片段进行分析，找到成功之处或是不足之处，或者对课堂教学实践活动中特定教学问题的深刻反思及寻找解决这些问题的方法和技巧的过程。课例研究的精髓之处就是“磨课”，把一节课的内容经过三四节课的讲解之后不断地发现不足之处并改进的过程。例如：如何处理教材、怎样运用教学具等等。教师们以“课例”为载体，发现教学中的疑难问题并提出解决问题的策略和方法，借此引发更多的教师相互学习、分享经验，反思、探讨与教育教学实践有关的问题，提升教师集体的实践智慧。通过有针对性的研究和实践，提高教育教学活动的质量，使教师成为课堂教学的行动研究者，以促进教师的理性思考和实践。

课例研修的一般流程是“三课两反思”模式，即学习/设计/教学/反思一再学习/再设计/再教学/再反思—继续学习/继续设计/继续教学/继续反思，并在学习中总结、提炼、升华。它分为三个阶段：第一阶段具体任务是备课说课；第二阶段具体任务是上课观课；第三阶段具体任务是说课议课；课例

研修不同于常规教研活动的听课评课活动，而是有比较系统的'研修活动过程。

课例研究是以解决教育教学中的问题为重点，让教师通过“磨课”不断提高自身发现问题、分析问题、解决问题的能力，提高实施新课程的能力。新课程的不断改革，对教师提出了新的更高的要求，使教师面临着新的问题，产生了新的困惑。进行课例研究，为教师们研究新问题、解决新问题创造了条件。开展课例研修，可以促进教师从经验型向反思型、专家型教师的转变，促进教学行为的转变，促进教师的专业成长和发展，也能使学生在学习过程中受益颇多。

所以我认为作为一名合格的教师必须要做好课例研究。那么如何才能做好课例研修呢?首先，要有一个团结的教研组，只有教研组的教师一起提出意见，思考解决方法，集思广益那样才能使这个课例研究发挥作用。其次，就要求教师要不断地去寻找不足，研究问题，反复思考，不断修改才能让课例研修发挥最大的作用。

综述以上认识，我认为只要任课教师积极思考，不怕麻烦，反复研究，不断改进就一定能很好的完成课例研究，教师是一个很神圣的职业，她寄托着家长和孩子对我们的期望和信任，所以我希望所有的老师都要认真对待每一节课，讲好每一节课，我也希望我们每位同学在下学期的顶岗中将理论变为实际，更好地完成课例研修，完成我们伟大的使命。谢谢!

## 体育研修活动方案篇二

今天上午听了翟老师的课，感觉很受启发，从教学目标的设定，到教学流程的解读，无不透出翟老师对这堂课的理解和思考，这是一堂非常精彩的数学课。

当然，精彩并不意味着完美，美中也定会有不足。下面提几

点个人的看法：

1. 教学内容设置的有些多，且有重复设置的地方，在40分钟的课堂教学中要想完成这些教学任务有些困难。
2. 这次研究《轴对称图形》，不是初步认识，初步认识的重点是体验、感受，而中高年级应该把重点转移到让学生用比较规范的语言去总结、去归纳，培养学生的抽象概括能力及逻辑思维能力上。感觉对“什么是轴对称图形？”这一概念的总结概括的力度差了点。

针对上述问题，我个人的思考是这样的：

把第一环节导课激趣用的游戏“米奇的耳朵”与第二个环节探究用的“各种美丽的轴对称图形”进行调换，赋予他们新的教学任务。把最后欣赏用的“轴对称图形图片”删除。

这样第一个环节，就是呈现各种对称图形（呈现的方式最好是学生自己搜集的图片或自己制作的图片），展示后，共同探讨它们它们的共性，引导学生用自己的话去总结归纳出定义——沿一条直线对折时，两边能完全重合的图形叫做轴对称图形。

第二个环节，继续用“粘米奇的耳朵”这一素材，但是作用要重新定位，一是激趣，二是探究画轴对称图形另一半的方法。以“米奇的耳朵应沾到那里？这个问题为导火索，引导学生去探究确定耳朵位置的方法。

孩子们知道米奇的图片是轴对称图形，在确定耳朵位置的时候，很多学生可能会想到用对折的方法，还有的学生可能会想到测量的方法。想到测量的同学会发现，左右两边沿着对称轴对折的时候，任何一组对称点到对称轴的距离是相等的。只要按照左耳距对称轴的距离到右边测出同一水平线上的相同距离，就能找到右耳朵的粘贴位置。而这种方法正是我们

在画轴对称图形的另一半时最常用的。

研修活动的收获

研修感悟和收获

## 体育研修活动方案篇三

通过这段时间的研修学习，我认识到：学生只有对自己、对体育课有积极的情态，才能保持体育学习的动力，单调的教学方法，不仅会影响学习的效果，还会影响学生的学习兴趣，积极性是学好体育课的重要因素，因此我总结如下：

一、体育课的任务是什么？

1. 教会学生有用的运动本领，这是我们授业的本职。——技能学习
2. 锻炼学生的身体，传授健身方法及运动文化知识。——身体练习
3. 让学生喜欢体育，让他们体验到运动的成功体验。——情感体验
4. 进行品行教育，包括心理素质、意志，道德规范。——道德教育

二、运动技术的学习运动技术的学习运动技术的学习运动技术的学习是体育教育的本业和基石，是好的. 体育课的第一标志，是体育学习的主体内容。

a□运动认知的角度

b□终身体育的角度

c□体育学科的角度从以上三个角度为出发点我们要避免或者少做

三、以下几个常见的弊病：

1. 教授缺乏进步的学习内容，这反而让学生讨厌上体育课；
2. 教授低级和重复的教学，比如站立式教学教了n次了；
3. 教授教材重复多的内容，没有新颖性，该去‘国培’好好学习；
4. 放羊或者乱教一通，是缺乏责任心，教学态度不好。

## 体育研修活动方案篇四

体育休闲活动是近年来越来越流行的一种生活方式，它不仅有助于身体健康，更能提高生活品质。在我看来，参与体育休闲活动的过程中，我们不仅可以锻炼身体，还可以舒缓压力，扩宽社交圈子，更重要的是，体育休闲活动让我们更快乐地生活。

### 第二段，锻炼身体

体育休闲活动是锻炼身体的最佳途径之一。我经常参加羽毛球、篮球和游泳等活动，每一次都会让我感到身体得到很好的锻炼。尤其是游泳，不仅可以锻炼心肺功能，还可以强化全身肌肉，让身体更健康强壮。此外，体育休闲活动对预防和控制常见疾病，如心血管疾病和糖尿病等，也有着积极的作用。

### 第三段，舒缓压力

现代人生活节奏快，工作压力大，经常处于紧张的状态之中。

体育休闲活动能够在身体锻炼的同时，让我们放松心情，舒缓压力。对我而言，打羽毛球是最有效的缓解压力的方式。在汗水与氧气的交融中，身体得到很好的放松，精神也变得更加舒畅。

#### 第四段，拓宽社交圈

参与体育休闲活动还能扩宽社交圈子，让我们结交更多志同道合的朋友。在体育场馆内，我们可以和陌生人建立起友谊，通过共同的运动爱好，拉近彼此之间的距离。在这里，无论是打篮球还是踢足球，我们都可以找到志同道合，一起互相激励、陪伴成长。

#### 第五段，快乐生活

体育休闲活动可以让我们更快乐地生活。在生活中，我们会遇到许多不如意的事情，压力、负面情绪和烦恼会不期而至。但是，参加体育休闲活动可以让我们暂时忘记这些不愉快，将更多的精力投入到运动中，在高强度的运动氛围中，身心都得到极大的愉悦感。久而久之，生活也变得更加丰富多彩，更加精彩。

#### 总结

通过体育休闲活动，我们不仅可以锻炼身体，缓解压力，拓宽社交圈，更可以让我们更快乐地生活。在未来的生活中，我将更加努力地投入到体育休闲活动中，让自己更加健康、快乐、精彩。

## 体育研修活动方案篇五

一、在学生和教材之间有一片不确定的开阔地。

老师的职责就是衔接、引导，寻找结合点，让学生借助教学

资源，主动获得发展。陈老师善于唤起学生的兴趣和求知欲。这节课我们看到小朋友由十分拘谨，到积极参与，到笑容绽放，再到手舞足蹈，他们越学越有兴趣。一二年级识字教学的目标是培养学生喜欢学习汉字，有主动识字的愿望。陈老师围绕这个教学重点，用真实的大海的画面，活泼的海洋动物，漂亮的简笔画，把学生带到了美丽的月亮湾，通过创设直观丰富的教学情境，引导学生随情境识字。赞可夫曾说过，教学一旦触及学生的情绪和意志领域，触及学生的精神需要，就能发挥有效的作用。透过孩子们好奇的眼睛，我们感觉到陈老师的教学策略的选择是符合儿童身心发展规律的，是符合语文学习的规律的。

## 二、学生参与程度高。

这节课所有学生都积极参与到听、说、读、写的活动中来，参与有广度；学生在活动中是动心的、动情的，是快乐的，参与有深度。有人批评我们的课只是颈部以上的学习，学生的情感没有参与，这节课学生真正达到了罗杰思所说的：“全身心地沉浸”。他们越来越忘我地投入到活动中来。学生参与的积极性取决于三个方面：1、是否在参与中体会到快乐，2、教师是否经常鼓励学生，3、同学是否支持。这节课陈老师评价的语言值得我们关注：1、评价语言发挥了判断功能。是读得不到位还是读错了，教师明确告知学生；2、评价语言起到指导作用。3、教师评价的语言具有激励性。课堂里，陈老师不断鼓励孩子们：“读得真准！”“口型真好！”“真能干！”“你的进步多大呀！”不仅如此，陈老师的课堂是允许学生出错的地方，我们看到一开始有学生读“湾”读得不到位，老师没有呵斥，而是一遍遍示范纠错；更可贵的是几乎每次学生读错时，老师请别的同学读过后，都给出错的同学改正的机会，并且对他们的进步大加表扬。学生敢读了，学生想读了，参与的人数越来越多，参与的情绪越来越高。正是因为陈老师了解学生需要，引发动力机制，才激发了学生学习的能动性。

### 三、学生学习方法优。

语文课程标准指出，语文课程的目标之一是“掌握最基本的学习方法”。方法的指导要从低年级开始。刚刚一年级的学生，这节课学生学得很得法。学生学得得法，那是因为教师教得得法。初读课文的时候，陈老师请丁丁提醒：圈出不认识的字，用儿歌下面的拼音朋友拼一拼；不认识的字问问老师和同学；朗读儿歌的时候，老师指出：一边朗读，一边想象你看到的画面，就能把儿歌读得更优美。

### 四、学生学习习惯良。

良好的学习习惯是提高教学效率前提，尤其刚入学的低年级学生更为重要。如上课时，有些学生的注意力总是不集中养成正确的写字姿势和良好的写字习惯是低年级识字写字教学的重点。语文课程是实践性很强的课程，良好的习惯要在每一节课中耳濡目染，要在语言文字的实践中慢慢养成。

1、教师注意提醒学生养成听的习惯。比如学生读儿歌了，老师说：“等一等，等一等，大家听听他读准没有？”指导学生认真倾听。

2、教师有效示范引导。这节课的亮点很多，最值得我们效仿的是教师当堂示范书写。我们看到陈老师是端端正正坐下，手握铅笔在田字格里书写，这样的范写形象直观、一目了然，对小学生是最好的示范。“亲其师，信其道。”小学生具有向师性和模仿性的心理特点，语文教师如能在教学时当堂示范，且写得自行规范，间架匀称，富有神采，能给小学生以美感，他们就会由衷倾慕、敬佩老师，进而心揣手摩。由此产生的内趋力对小学生练好字的作用是不可估量的。

从事教育的我们需要不断地学习，以适应对人、对社会的一个又一个新的要求。本学期，我从自己的教学实际出发，不断养成自我学习与自我反思的习惯。从自己的教学中寻找突



破口，为了以促使自己的工作在今后再上一个新台阶，现将个人心得总结如下：

一、能够按时参与校本研修活动，并做好记录，并认真撰写心得体会，在学习中不断充实自己，提高自己的理论素养。

### 1、开展有效课堂教学研究提高课堂教学质量

认真开展有效备课，有效课堂教学、有效作业设计和批改的研究，严格要求自己，在每周听节课程之后，会大家共同讨论分析，取长补短，发表自己的见解。这使我受益匪浅。

2、积极听课、研讨，总结优点，发现不足，逐步提高；使自己不断走向成熟，给课堂注入更多的活力，取得更大的效益。

### 3、自我反思及案例

反思，是教师提高教学水平的一种有效方法，反思自己备课时是否遇到了什么困难，是否调整了教材，为什么调整教材；反思上课时是否发生了意料之外的问题，自己是怎样及时处理的；反思自己本节课有哪些比较满意的地方或者有哪些不足。经过不断的反思与积累，自己确实掌握了很多“第一手材料”，悟出了一些道理，丰富、完善了自己的课堂，最大限度的调动了学生学习的积极性与主动性。而且，注意做好课堂实录，并整理成文字材料及时上交。

### (三)参加多种研修模式，全面提升自我素质

1、积极参与网络研修。多看看同行们对于课堂教学改革的认识和思考，并对自己感兴趣的话题发表评论，及时与各位博友沟通交流，增长自己的见识，开拓自己的视野，使自己能够更及时的了解外面的世界。

2、自主学习模式。我学习教学理论、自我反思，找出自己在

某一方面的不足，然后制定自培计划，并实施计划，以弥补自身不足，提高自身能力的方式。

#### (四) 研修内容丰富多彩

1、加强师德培养。教书育人，师德为本，认真学习《中小学教师职业道德规范》和《新时期教师职业道德修养》等规章，把师德教育和学校的各项活动结合起来，能够做到遵纪守法，爱岗敬业，为人师表，自尊自律，廉洁从教，团结协作，积极进取，勇于创新，成为教书育人的楷模，学生、家长、社会满意的好教师。

2、新课程理念研修。本学期继续把学习、实践、验证新课程理念，作为师资研修的重点任务来重点学习。加强通识研修，做到课前反思新旧教材有哪些不同、新课改的理念如何渗透、三维目标如何落实、运用怎样的教学策略等等；课中根据教学实际，反思如何调整教学策略；课后反思自己的这节课达到了什么目标，用了什么教学策略，有哪些成功之处等，帮助教师寻找课堂教学的优点与创新之处，寻找问题与不足，捕捉隐藏在教学行为背后的教育观念。

总之，在工作中，有收获信任的喜悦，也有困惑的苦恼。路漫漫兮我将上下求索，为这最光辉的事业奉献着无悔的人生。

教师只有始终保持继续学习的热情和能力，把不断更新观念、汲取新知、开阔视野作为适应形势发展和自身素质提高的必须，才能正确把握学校教育发展的方向，使自己的教学水平适应形势的需要，不断走上新的台阶。

一、重视教育政策和教育理论的学习，切实转变教师的教育教学观念

1、注重学习型团队的打造和教师终身学习力的激发

教师只有始终保持继续学习的热情和能力，把不断更新观念、汲取新知、开阔视野作为适应形势发展和自身素质提高的必须，才能正确把握学校教育发展的方向，使自己的教学水平适应形势的需要，不断走上新的台阶。近年来，学校把更新教师的教育观念当作提升教师综合素质的重要任务来抓。我们精心讨论制定了“二期课改”精神的学习方案，引领教师把握新课程改革的内涵，并通过教师成长袋的形式激励教师静下心来进行有目的、有计划的学习。如今，本校教师新课程的核心理论可以说是耳熟能详，对校本研修中的重要环节——“校本研修”所要遵循的几个环节“自主反思、伙伴协作、专业引领”更是津津乐道，为教师不断更新观念、自觉实践新型的教学行为提供了可能。

## 2、帮助树立正确的质量观

我们把指导和帮助教师树立正确的质量观作为“校本研修”的重要内容之一。

首先，我们不断提高教师对学校严格执行课程计划意义的认识：每个教师都明确，严格执行课程计划是不能退的底线，以牺牲学生综合能力的培养和健全身心的培植做代价来换取的语数外学科成绩的提高是不值得的，严格意义上来讲是一种教育道德的沦丧。

其次，我们从学校发展规划的角度，对“质量观”作了如下的界定：经过若干年的努力，学校的综合教育质量达到中上水平。在日常的教学常规管理上，每学期，我们对任何一门学科都进行“质量监控”，从整体上来把握学校的教学情状况。

## 二、“校本研修”要重视倡导教师在工作中的学习

1、“校本研修”的内容选择要根据学校中教师的原有基础、工作现状和实际需要而展开，充分体现“校本研修”出它植

根于学校的特征。

由于学校中教师发展的不平衡，培训的内容必须体现具体性、针对性的。如：我校教师队伍中原先存在着“出力不讨好”的现象——教师有良好的意愿，也肯付出，但有时急功近利，方法简单，从而导致家长、学生的不理解、不配合，甚至不开心的状况。针对这种情况，我们曾作了专题的培训，不仅从法律意识角度帮助教师完成角色意识的转变，而且，从为师者的责任、目标、从形成教育合力的角度帮助教师转变观念、掌握让学生真心顺从、让家长理解的技能(如：与家长、学生沟通，谈话技巧的培训)。现在，很多教师都在自己的反思中提到了这方面的转变。特别是近年来每学期的学生、家长的问卷调查和座谈会上对教师教学态度的满意率非常高。特别是一些转学而来的学生及家长更是对我们的教师赞不绝口。

## 2、“校本研修”中教师在工作中的学习，必须与其实际的工作紧密结合

我们认为，“工作与学习的不可分”是设计“校本研修”的具体活动的原则之一。“教师在工作中学习”应当当之无愧地成为“校本研修”的主要形式和根本点——在这种探究与研讨的过程中，每个参加的人员都经历着学习的过程。而往往这种培训更易受到老师的认可和欢迎。我校语文组在工作中发现作文教学难于把握，大家就此问题作为学习研究的专题。

总之，几年的实践，带给了我们走向成功的信心。尽管我们尚没有产生过“跨越式”的飞跃，但我可以自豪地说：这种立足于教师不竭动力挖掘、立足于学校教师可持续性发展的“校本研修”，却使我们迈出的每一步都感到扎实。

国家的发展在教育，教育的发展在教师。只有教师的水平提高了，课上的生动了，才能真正的吸引住学生眼球，才能真正落实素质教育。自我校开展校本研修活动以来，教研组能

够定期开展讨论，且教师们的学习积极性也非常高，这也让我收获了很多。回顾这半年的校本研修学习活动，我知道我在教师专业化成长的路上不断攀越，不断前进，下面是我个人的心得体会：

## 1、转变思想，更新观念

通过深入学习，从而明确了作为一名教师必须不断的提高自己，充实自己，具有丰富的知识含量，扎实的教学基本功，否则就要被时代所淘汰，增强了教师的自身学习的紧迫性、危机感和责任感，树立了“以学生发展为本”的教育思想，不断进行教学观念的更新，教师的教学行为和学生的学习方式也有了根本性的改变。

## 2、新课程理念研修

本学期继续把学习、实践、验证新课程理念，作为师资研修的重点任务来重点学习。加强通常研修，做到课前反思，新旧教材有哪些不同、新课改的理念如何渗透、三维目标如何落实、运用怎样的教学策略等等；课中根据教学实际，反思如何调整教学策略；课后反思自己的这节课达到了什么目标，用了什么教学策略，有哪些成功之处等，帮助教师寻找课堂教学的优点与创新之处，寻找问题与不足，捕捉隐藏在教学行为背后的教育观念。

新的教学理念认为教学是一种对话、一种沟通、一种合作共建，因而要求课堂教学应该是和谐、民主、平等的过程。学生不再是孤立的学习者，教师也不再是课堂的表演者。实践证明师生之间、生生之间的互动合作，平等交流是目前课堂上较受欢迎的一种学习方式。因此教师教学中新的教学理念应用的体现，就是教师是否在教与学的交互活动中培养学生自主学习、探究学习和合作学习的习惯，提高他们独立思考、创新思维能力。

### 3、中小学教师心理健康教育

学校也多次组织教师学习心理健康方面内容，开阔心胸，缓解职业压力，使自己保持身心的健康，更好的工作，更好的生活。本学期完成了一篇《心理健康教育》学习心得体会。

总之，校本研修中，在学校的组织指导下，能主动参与学校的各项研修活动，在专家引领同伴互助下，也使我的教学理念不断更新，使我的知识不断丰富，教学能力不断提高，管理能力不断增强。教师教的轻松，学生学的愉快，成绩令人满意。我将在今后的工作中不断努力，从实际出发，取长补短，不断养成自我学习、自我反思的习惯，一如既往地主动参与校本研修，提高自身教育修养和业务水平，力争做一名适应时代要求的人民教师。

## 体育研修活动方案篇六

体育休闲活动是现代人们日常生活中不可或缺的一部分。它不仅能够促进身体的健康，还可以减少压力，缓解疲劳，改善睡眠质量等。在我多年的体育休闲活动经验中，我深深感受到这些好处。

### 第二段：参加体育赛事的收获

我曾经参加了一次马拉松比赛。在比赛中，我体验到了身体和心灵的双重满足。跑步的时候，我感到每一个肌肉都在为我尽力奔跑，不知不觉中，我已经超越了自己。无论是成绩还是感受，都超出了我的预期。这次比赛让我更加热爱跑步，坚定了我要经常参加体育赛事的信念。

### 第三段：锻炼身体的收益

从我小学开始，我每天都坚持锻炼身体。现在已经成为了我生活中的一种习惯。不仅如此，锻炼身体也让我收获了很多。

我身体的各项指标都非常健康，更加自信、自律和有序，同时看起来更加美丽动人。这些好处都是我坚持体育休闲活动的结果。

#### 第四段：组织体育活动的收获

我曾参加过一些组织的体育活动，比如团体游泳、滑冰等。我发现组织体育活动不仅可以让自己锻炼身体，还可以与他人建立更好的关系。进一步，可以认识新朋友、扩展人脉圈和建立团队精神。这样的收获同样给我带来了更多的体育休闲活动的意义。

#### 第五段：总结

体育休闲活动可以带来很多收获，对个人和社会都有很多影响。它不仅能让我们保持健康和美丽，还能让我们更加自信和快乐，更好地应对生活中的挑战。在未来，我仍将坚持体育休闲活动并参与更多的体育赛事和组织的活动。

## 体育研修活动方案篇七

篮球是一项受到全球热爱的运动，无论是在职业比赛中还是在业余活动中，人们都能感受到篮球带来的乐趣和挑战。身为一个篮球爱好者，我近期参加了一场篮球比赛，这次经历让我对篮球的了解更加深入，也得到了一些宝贵的体会。

首先，打篮球能够锻炼身体。篮球是一项全身的运动，它需要身体各个部位的力量和协调性。在比赛中，我能感受到自己的身体不断运动、用力和适应着比赛的节奏。从起跳、转身、奔跑到跳投、上篮，每一个动作都需要用到各个肌肉和关节。通过长时间的训练和比赛，我的身体变得更加健壮灵活，也提高了我的耐力和爆发力。

其次，打篮球培养了我的团队合作意识。篮球是一项集体运

动，只有整个团队的配合和默契才能取得胜利。在比赛中，我们需要相互传球、互相搭档、共同防守和进攻。每一次传球都需要精准的判断和准确的角度，每一个防守都需要配合队友，以保持对手的得分。通过与队友的合作，我学会了倾听和沟通，也学会了在团队中扮演各种不同的角色，并且明白到只有团队的合作和努力才能取得胜利。

第三，打篮球培养了我的耐心和毅力。篮球是一项需要长时间训练和坚持的运动，要达到技术精湛的水平需要付出大量的汗水和时间。在我的篮球之旅中，我经历了一次又一次的失败和挫折，也经历了无数个辛苦的训练和比赛。但是正是这些挫折和耐心，让我不断地克服困难，不断学习和进步。篮球教会了我永不放弃和永不言败的精神，这种精神不仅可以在比赛中派上用场，也可以在日常生活中帮助我克服困难和面对挑战。

第四，打篮球带给我乐趣和放松。在忙碌的生活中，打篮球是我重要的放松方式之一。在比赛中，我能够忘记一切烦恼和压力，全身心地投入到比赛中。与队友们一起奔跑、冲撞、进球是一种无与伦比的快乐和满足感。即使没有比赛，我也会自己去打篮球，享受一个人与篮球的对话时间。这种乐趣和放松不仅让我疲惫的身心得到了舒缓，也让我对生活充满了希望和动力。

最后，打篮球让我结识了许多志同道合的朋友。在比赛和训练中，我遇到了许多同样热爱篮球的人，我们互相鼓励、互相帮助，在场上切磋技艺，在场下分享生活。这些志同道合的朋友成为了我生活中的支持者和伙伴，我们一起度过了许多快乐的时光，也一起面对了许多困难和挑战。篮球活动让我懂得了友谊的珍贵，也让我明白到只有与他人合作才能取得更大的成就。

打篮球是一项兼顾身体、心理和社交方面的全面培养运动。通过打篮球，我锻炼了身体，培养了团队合作意识，增强了



耐心和毅力，同时也享受了乐趣和放松，并且结识了许多朋友。篮球不仅仅是一项运动，更是一种生活方式，它教会了我很多，让我的生活更加充实和有意义。无论是在球场上还是在人生的道路上，我都会坚持打篮球，并将这种精神和体验引导到我生活的方方面面。

## 体育研修活动方案篇八

篮球是一项充满激情和团队合作的体育运动。通过参与篮球活动，我得到了很多宝贵的经验和启发。在过去的几年里，我参加了许多篮球比赛和训练，这些经历给了我很多体会和心得。本文将从锻炼身体、培养意志力、团队合作、增强自信心以及享受成功的角度来阐述我对打篮球的感受和见解。

首先，打篮球是一种非常有效的锻炼身体的方式。篮球运动需要跑动、跳跃和运球等多种动作，可以全面地锻炼身体的力量、速度和耐力。长时间的训练和比赛使我有更强健的体魄，增加了体能和耐力。打篮球还有助于提高协调性和反应能力，提高手眼协调能力和身体的灵活性。通过参与篮球运动，我的体力得到了显著提升，也更加健康和有活力。

其次，篮球运动培养了我的意志力和毅力。在训练和比赛中，我经历了很多困难和挑战，例如受伤、体力透支和失败等。然而，我学会了在困难面前坚持不懈，不放弃追求进步的决心。篮球运动需要坚持不断地练习和磨砺，需要有耐心和毅力去克服困难。通过不断努力和坚持，我逐渐提高了篮球技巧和战术意识。意志力的培养不仅在篮球场上对我有很大帮助，也在我的生活中起到了积极的影响。

此外，篮球运动教会了我重要的团队合作精神。篮球是一项以团队为核心的运动，球场上的每个人都有各自的角色，需要互相配合和信任。在与队友们的合作中，我学会了倾听与理解，学会了相互帮助和支持。篮球场上的战术规划和配合需要整个团队的努力和默契，只有每个人都发挥出自己的最

佳状态，才能给对手造成最大的威胁。通过与队友们一起战斗，我也学会了在团队中发挥自己的优势和作用。

另外，打篮球也给了我更大的自信心。当我在球场上投篮命中时，进攻得分或者做出一个漂亮的传球时，我感到非常兴奋和自豪。每个小的成功都给我一种成就感和满足感。通过反复的练习和努力，我逐渐提高了自己的篮球技术，慢慢地坚定了自己的信心。这种自信心在我的生活中也有着积极的影响，使我更加勇敢面对各种困难和挑战。

最后，打篮球让我享受到了成功的喜悦。每一场比赛都有胜负，每个进球都有快乐和成就感。当我取得胜利时，我会感到一种巨大的喜悦和满足。这种喜悦的体验激励着我不断努力和追求更高的目标。篮球运动中的成功体验也教给了我如何应对失败，以及如何从失败中汲取教训，不断成长和进步。

总的来说，打篮球不仅让我更健康、强壮，而且还培养了我意志力和毅力，教会了我团队合作和自信心，给我带来了成功的喜悦。这些体会和心得不仅适用于篮球运动，也能指导我在其他方面的生活和工作中取得更好的成绩。篮球对我来说不仅是一种运动，更是一种人生的体验和启示。

## 体育研修活动方案篇九

伟大的教育家陶行知先生说过：“教是为了不教而教，教是为了乐学而教”。情境教学是一种促进教学过程变成一种永远能引起幼儿的兴趣，激发幼儿向未知领域不断探索的教学策略。情境教学通过创设生动，活泼、愉快、民主、和谐、融洽的教学气氛，让幼儿身临其境，积极主动投入到学习中去，形成乐学、爱学、会学的学风，促进幼儿协调发展。而许多年来，体育活动中教师们已习惯于把体育教学的内容、要求、直接地灌注给幼儿，而教学内容、教学手段以及场地器材的单调与枯燥使得体育教学活动很难成为儿童的主要需要，更难达到素质教育对幼儿提出的要求。

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，只有这样才能真正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。

## 体育研修活动方案篇十

许多学校对学校体育往往是，“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”。甚至迫于种种压力，以应试教育替代素质教育，以“升学第一”替代“健康第一”。结果造成学生课业负担过重，根本没有时间进行体育锻炼；在教学内容上，中考高考考什么，学校就开什么课，体育课干脆就不开了。体育课常常被主课占用，课外活动时间也被用做自习课，这种现象十分普遍。此外，除了一些条件比较好的中小学之外，许多中小学，尤其是农村中小学都不同程度地存在着场地少、师资缺乏、课程和活动内容陈旧等问题。特别是为了尽量避免伤害事故，大多数学校都不敢开展激烈对抗的运动项目，很多学校还习惯于把孩子“圈养”在教室里，不允许在操场上奔跑，打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的

课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

开展“阳光体育运动”给各级教师尤其是体育教师提出了更高的要求。阳光体育运动不是单纯的享受，是建立在达到学生体质健康标准基础上的快乐；也不是把大部分精力放在培养少数体育尖子学生，带他们参加比赛，夺得奖牌上，而是使大多数学生形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。体育教师面临着更大的挑战，要求他们更加富有责任心、体育技能娴熟、教育手段得当。

学生缺乏自主运动锻炼的意识，66%的学生每天锻炼不足1小时，近24.8%的学生基本不锻炼；有60.4%的学生没有养成体育锻炼习惯，有74.6%的学生认为他们体质不好是由于体育锻炼不够造成的；有28.9%的学生说他们没有时间进行体育锻炼。

目前许多家长缺乏正确的教育观，健康观，成才观，他们只重视孩子的智育，轻视孩子的体育，只重视孩子的营养，轻视孩子的锻炼。在平时，孩子从学校回到家里，本想放松一下玩一会儿，然而大多数望子成龙，望女成凤的家长便让孩子待在屋里做作业和习题。在假期，许多家长把孩子送到辅导班，继续进行文化课的学习，不让孩子投身于体育活动中，来缓解紧张学习中所带来的身心疲惫。因此家长重智育，轻体育，重营养，轻锻炼是造成“小胖墩”“小眼镜”增多不可忽视的原因。

学生除了学习压力缺乏有效的运动之外，与不健康的生活方式也密切相关。随着生活水平的提高，许多学生热量、脂肪等摄入量过多，营养过剩，食物结构不合理，油炸食品，碳酸饮料在学生食谱中的比例不断增加。同时，电视、网络、游戏等对学生的影响也越来越大，有的学生每天要连续看几个小时电视，有的学生随时随地都带着耳机听音乐，甚至还有部分学生整日整夜沉迷于电子游戏和网络中不能自拔，这些行为都会让学生的听力、视力严重下降。

按照建设部规定，建筑面积5万平方米的小区，必须免费配套相应面积的体育设施，然而在实际操作中很多开发商为了获得更大的利益，把建筑面积规划为4.8、4.9万平方米，致使许多城市社区很少或根本没有体育设施器材。有的社区虽然有体育设施但是这些体育设施是按照成年人的标准设计，只适合成年人进行体育锻炼，不适合青少年进行体育锻炼。因此，城市社区体育设施的匮乏和不合理，使有体育锻炼意识的青少年因这种客观原因无处进行体育锻炼，以增强体质。此外，许多社会体育场馆仍然没有公开开放，也在一定程度上造成有体育锻炼意识的青少年无处进行体育锻炼以增强体质。

刚刚过去的暑期，对体育老师来说是一个收获颇丰的暑期，这个暑期，教研员给我们进行暑期培训，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，李雪峰对课程改革做了回顾，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，李雪峰重点讲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。重点讲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，他讲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，举例说明了课改的关键是什么，教师角色转

变和要提高自己的素质，重点讲解了，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，通过老师的举例，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。