

# 最新暑期体育心得体会800字(模板8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 暑期体育心得体会800字篇一

8月22日至8月24日，陕西师范大学绿地浐灞小学有幸请到张志艳讲师、李创斌教授和牛文明教授为我们教师进行了短期培训。培训的主题有《走进课堂观察》、《小学教师专业标准》与教师发展等。这次培训，让我懂得了作为一名教师，尤其是小学教师，并非所想象的那么容易，因为我们肩负着培养祖国未来栋梁的重任，而小学正是学生成长的关键时期。在小学，我们不仅仅要让孩子学习到应有的文化知识，还要丰富孩子的课余内容，更要培养孩子良好的行为习惯、更高的道德素养，因为教育不仅仅是教书，更重要的是育人。

张志艳讲师所讲的《走进课堂观察》让我了解到，听课并不是只听教师是怎么讲课的，更要观察学生在整个课堂的反应，做到更精细的有效听课。以前我在听课的时候，只注重了教师对整堂课程的安排以及流程衔接和学生的整体反应，并没有细化到每一位学生。其实，听课不是看学生的整体反应，而是要看学困生与学优生的差距到底在哪里，以便自己在讲课的时候注意到这些不足，并在以后的课堂设计上要对学困生和学优生提供同样的帮助，这样才能让每一位学生都有所进步。

精细的有效听课还能不断的提高教师自身教学的素养。在听别的教师上课的时候，伴随着自身思考，更能提高自己在上课的不足。我在设置课堂提问的时候，就出现过零碎问题过

多的状况，每次提出的问题过于琐碎且没有质量，耽误了短暂的课堂时间。其实，一堂课的问题不用太多，但质量要高，要给予学生充分思考的时间。而且，问题的难度也要有明显的层次区分，这样才能让学困生、学优生同时思考，不会把任何一个学生落下。要做到这些，在备课时就要多考虑学生情况，按照学生接受程度来进行备课，这样的课堂才算完整。

在整个培训过程中，给我印象最深的是牛文明教授的讲座。在看过一组全国读书率普查的数据后，我发现现在读书的成年人越来越少，一年不到3本。而读书最多的，正是学生。也许成年人迫于生活、工作的压力，没有时间翻开书本，仔细品味文字，但却有大量的时间去购物、游戏、看电视剧、手机微信的心灵鸡汤等等。这种快餐式的文化对书籍的确是一个非常巨大的冲击。有的人不了解历史、四大名著，他们不愿去翻阅书籍，而是去选择看电视剧。殊不知那些原本的历史已被导演进行了大量的改编，不一定是真实的了。小说改编的电视剧的出现抹杀掉了人们丰富的想象力，也渐渐的削弱了人们对文字的感知力，以及语言的魅力。

教师这个职业，是一个终身学习的职业，不但要积淀一定的文化底蕴，更要在日常生活中学习经验，这样才能够让学生讲课堂所学到的知识与生活紧密相联，才能激发学生学习的兴趣。

在培训中，李创斌教授说到：虽然人们评论教师时总和医生相比，但是，教师的教学素质并没有医生那么专业。医生可以专治一种病，并取得巨大的成就，而教师并不行。面对不同的学生，很多教师都只能用同一种方法去对待，并不能像医生那样，用不同的药物和医疗手段去解决不同的患者。教师应不断提高自我修养，面对不同程度的学生，对症下药，这样才能培养出更优秀的人才。

通过这次培训，我深知自己还有很多的不足，勤奋是必须的，但也一定要做一名有智慧的教师，用各种方法去激励不同的

学生，这样才能使所有学生得到应有的帮助，并且茁壮成长。

## 暑期体育心得体会800字篇二

暑期是青少年放松身心的假期，也是进行体育锻炼的好时机。在这个夏天，我积极参加了各种体育活动，收获颇多。以下是我对暑期体育锻炼的心得体会。

### 第一段：重视身体锻炼的重要性

暑期是我最重视体育锻炼的时候，因为没有压力和学业负担，可以全身心地投入到运动中。通过锻炼，我感受到了运动对身体健康的重要性。在夏季高温天气下，大量出汗可以帮我排出体内的废物，提高免疫力，预防疾病的发生。而且，定期锻炼还能增加肺活量，提高心肺功能，提升身体素质。

### 第二段：选择适合自己的体育活动

在暑期，我参加了足球训练营和游泳俱乐部。足球训练让我体验到了团队合作的重要性，增强了我的集体荣誉感和责任感。而游泳则是一项全身性的运动，可以锻炼到整个身体的各个部分。通过这些体育活动，我了解到每个人的身体状况和兴趣爱好不同，适合的运动也各有不同，关键是选择适合自己的锻炼方式，才能坚持下去，取得更好的效果。

### 第三段：坚持锻炼需要克服困难

暑期的高温天气让人感到格外疲倦，有时候坚持锻炼会感到非常困难。但是，只有克服困难，才能获得更好的效果。在面对高温的情况下，我会提前选择凉爽的时间进行运动，避免中暑的风险。同时，我还会携带足够的水和防晒霜，保持充足的水分和防晒，保护自己的身体。只有坚持下去，才能取得更好的锻炼效果。

## 第四段：发现运动的乐趣

通过暑期的体育锻炼，我发现运动中的乐趣。在足球比赛中，我亲身体会到球迷们热情欢呼和队友们的击掌相庆，那种团队荣誉感让我久久难以忘怀。而在游泳时，我感受到水的柔软和自由度，和朋友们一起畅游在水中，感觉就像是鱼儿般自在。这些乐趣使我更加热爱体育运动，激发了我坚持锻炼的动力。

## 第五段：养成良好的运动习惯

通过暑期的体育锻炼，我深刻认识到了良好的运动习惯对身体健康的重要性。因此，我决定将体育锻炼融入到自己的日常生活中，养成良好的运动习惯。无论是平时还是放假，我都要确保每天有一定时间进行运动，做到定期、有规律地锻炼。例如，每天晚饭后的半小时都用来散步，保持身体的活跃。同时，我还会鼓励身边的朋友和家人一起参加运动，共同享受运动的乐趣，让体育活动成为我们生活的一部分。

暑期是锻炼身体的好时机，通过这个夏天的体育锻炼，我不仅提高了身体素质，建立了健康的生活习惯，还发现了运动的乐趣。我相信只要坚持锻炼，将体育融入到日常生活中，我可以拥有更好的身体和更健康的生活。

## 暑期体育心得体会800字篇三

在写我的心得体会之前，借此我先感谢深圳xxxx有限公司给我这次暑假实践的机会，在感谢我们的组长、助拉、以及各位同事在工作上给予我的帮助和教导，在与你们一起工作的这段时间里将是我一生中重要的，最值得留念的时光之一。我也将永远不会忘记。

时间似箭，日月如梭，转眼间，我在这里的暑期实践工作也过了一个月了，从xx月xx至xx月xx□这整整的一个月里，我比

较顺利的完成我的工作。也让我感受体验甚深，有所收获，更值得我欣慰的是基本上达到了我暑期实践的目的。我为什么这么说呢？有如下几何点可以体现，也可以说是心得吧！

首先，开阔了我的视野，增长了我的见识，也加深了我对社会实现的认识。大学校园里面是一个很单纯、和谐和特殊的社会环境，对现实的社会真正体验就相差更远了。因此，我们学生的思想上太过于理想化，见识上存在着局限性。这次我到这里来打暑期工，这里的很多东西都是出乎我意料的，像工厂的形式状况、工厂管理、员工的工作方式，以及不同类型的人群之间的交流与沟通等等这些都是我以前没有体验，想到过的。因此，在这段时间我尝试并努力的去了解和挖掘这些，改进我的行为和思想，从而完善我的人生观、社会观、价值观。

其次，让我亲身体会到公司的管理模式，工作流程设计和安排，以及实实在在的企业文化。以前这些我只在书本上看到或学到过，但不具体，过于完美，过于理想。因此也导致书本上的有些知识或概念与实际情况下有点相脱轨。所以只有将教程知识与社会实际相接合，相融合，才是我们作为学生应该要学的，应该要有的，最有价值的东西。就拿亚力盛公司的5s管理制度来说，5s管理我上大一时，在教科书上就学到过，但那些都是文字，不形象，过于空洞，想不到这次我真正的体验到5s，并照着那样去做了，从而加深了我对5s管理的认识。

还有，一个产品它从原材料到半成品再到制成成品这整个流程，以及从接订单到做订单再到完成订单入库这整程序都让我体会甚深。在结合自己在书本，老师那里学到的知识，从而也加深了我的理解。再者，就是亚力盛公司的企业文化，其实每个公司都有着自己的企业文化，企业文化的好坏也将决定着这家公司的发展状况，是壮大还是衰落，汰淘。而就我这段时间的观察和体会了解到，每天以组为单位进行一次早会，早会期间员工的口号，公司的标语，公司的制度，公

司的涉外活动，公司领导到基层的巡视等等这些都构成了亚力盛公司的企业文化。我认为这样的企业文化都能够被真正的，有效的落实到实处的话，应该是非常好的企业文化。还有一些其他管理规章制度，以及工作安排和不同团体间的配合与协作，也是我这次实践所收获的东西。

最后，认真，仔细，端正工作态度，负有工作责任感，做好自己手上的工作和事情，以及强烈的集体主义和团队认识。不论我们做什么事都好，一定要摆正好做事的态度，这才是最重要的。既然我们选择了这份工作，不管这份工作是多么小，多么低极，只要你用心去做，抱着一个学习的心态，你总会有所收获的。

其实很必要这么想，为什么呢？这各种的制度只不过是有一些形式上的文字构成的。只要我们没有违反它，它根本就不存在。再则说来，它的制定和实施对我们来说是有好处的。只要我们照着那样去做了，我们会受益终身的。它会规范我们言行举止，改正我们不良习惯，提高我们的素质，那怕我们没有深厚知识，高的学历，但也不能代表我们就没有文化，而这些就可以帮助我们建设我们的文化。只要我们照着这些去做了，把它转化成一种自己的东西，从而也可以提高我们今后的生活品味。接下来说的是，要时刻牢记自己是在为公司工作，可更是在我们自己在在工作呀。只要是你要做的事，一定要把它当成自己的事来做，这样才可能会高质量，高标准，高效率的完成这份工作，这件事情。工作上也一定要有集体主义精神，把集体的荣誉放在第一位。当然，在这段工作的时间里，我自己做得也不够好，还有一些地方需用去改进。

我为公司，为我们这组制造出了不良品，对此我铭记于心，深感愧疚和歉意，有负组长对我的信任，也给我们这个集体带来了损失。因此，在认真和仔细方面我还需要加强。卡耐基说过：“人不会因劳累过度而死，却会因放荡和忧烦而去。”工作虽是很辛苦，可以说这种是我以前从来都没有尝到过

的。我每天都手痛、腰酸背痛，回去一躺下就睡着了。但我忍住了，学会了坚持，培养了吃苦耐劳的精神。可能我比我们组里的所有人都要幸运。因为我已经是大二学生了，上个学期就上大三了，而进工厂，做这种辛苦的工作还是第一次。我特别欣赏那些初中生暑期工，因为我在你们这个时候的时候每天除了在家看书，还是看书，我的父母也从不让我做苦活。所以我真的是太幸运了。

在这期间，我的心得体会真的是太多了，想说的也太多了，但到此我也不得不笔了。总之，这次的暑期实践让我学到了不少东西，对我的将来的人生会有一些的影响。最后，我再一次感谢，我们的方组长，雷组长以及统括组长，他们有很多地方都值得我去学习也值得我敬佩，管理的能力，组织的能力，丰富的社会经验，以及很深的阅历等等。我们的助拉他为人很好，很容易去亲近，做事很到位，有次序。最后希望我们组合十一的所有同事都能够把各自的'工作做好，为这个集体争取更多的荣誉，为自己多挣一点钱。

## 暑期体育心得体会800字篇四

随着社会的快速发展，人们对体育的重视程度也越来越高，体育暑期培训成为了许多学生选择的的活动之一。作为一名参加过体育暑期培训的学生，我深感受益匪浅。在这个暑假中，我参加了一个为期三周的篮球培训班，在这个过程中，我不仅锻炼了身体，还学到了很多与篮球相关的知识和技能。以下是我在体育暑期培训中的心得体会。

首先，在体育暑期培训中，我学到了坚持的重要性。在篮球培训班中，每天的训练都是非常辛苦的，充满了各种各样的挑战。但是，我明白只有坚持下去，付出努力，才能取得进步。当我感到疲惫或者困难的时候，我会想起教练告诉我们的一句话：“只有坚持不懈，才能看到自己的成长。”我从中领悟到，坚持不仅仅是在体育训练中的一种态度，更是在人生道路上的一种品质。

其次，在体育暑期培训中，我体会到了团队合作的重要性。在篮球培训班中，我们需要和队友一起分工协作，共同完成各种练习和比赛。我们需要相互配合，相互帮助，才能取得好的成绩。有一次，我们参加了一场比赛，对手实力很强，我们一度落后。但是，通过队友之间的相互鼓励和配合，我们最终逆转了比赛的局势，取得了胜利。这次经历让我明白了团队合作的力量，只有团队的每个成员都尽职尽责，才能共同创造出更好的结果。

此外，在体育暑期培训中，我还加深了对篮球运动的热爱。通过训练和比赛，我渐渐体会到了篮球运动的魅力和乐趣。篮球是一项集体性与个人能力相结合的运动，它不仅需要团队合作，还需要个人的技术和意识。我发现自己对于篮球的投篮和运球方面有着天赋，这让我更加喜爱这项运动。同时，我也发现自己在比赛中的机智和决断力逐渐增强，这也让我更加有信心继续往篮球的道路发展。

最后，在体育暑期培训中，我还学到了坚持训练的重要性。作为一个有心人，我们不能局限于短暂的培训期，而应该将其作为开启体育梦想的起点。在培训班结束后，我依然保持每天的训练，不断完善自己的篮球技术。我相信只有坚持不懈，持之以恒，我才能在篮球这条路上走得更远，取得更好的成绩。

总结起来，参加体育暑期培训给我留下了深刻的印象。通过坚持、团队合作、热爱和训练，我不仅提高了自己的篮球技术，还培养了良好的品质和习惯。我将会将这些体会应用到我未来的学习和发展中，为自己的成长打下坚实的基础。我相信，只要坚持不懈，努力奋斗，就能够实现自己的梦想！

## 暑期体育心得体会800字篇五

我参加了芷江县20xx年小学数学暑期培训让我受益匪浅，感触颇多，虽然天气炎热，有时很困很乏，但老师精彩的发言，

令人如饮甘露一般舒畅！我感触较深的有以下几点：

## 一、通过学习现代教学理论，更新我们的育人观念。

通过培训，使我们认识到传统教育的一言堂要摒弃，课堂教学要体现学生的主体地位，学生是学习的主人，教师起主导作用，要引导学生动起来，教师提出问题，要让学生去分析，去探讨，去解决问题；教师“一桶水”的理念已不能满足职业要求，教师要树立“终身学习”的新教育教学理念，努力使自己向“学者型、钻研型”的教师靠拢。通过集中理论学习，使我们逐步更新了教育教学观念，进一步认识到课程标准应当是一个基本的标准，是绝大多数学生通过努力能够达到的；现代化的教育不是精英教育、选拔教育，其内容和要求应该是基础的、有限的和具有发展性的不能任意扩大、拔高；学校教育不是终结性教育，其课改要给学生全面而丰富的发展留有充分的时间和空间，应有利于学生自主、多样、持续地发展。通过学习了解了先进的教育科学基本理论，现代教育观、学生观和学习观，在教学活动中遵循客观规律、调整自身的角色和教学方式，把素质教育贯穿到科学教学过程中。各位专家和教授讲座的内容在我心中掀起了阵阵波澜，不仅让我了解到了前沿的教育教学改革动态，而且还学到了先进的教学理念，在专家讲授的一些教育教学实例中产生了共鸣，从而让我能从理论的层次来解释自己在教育教学中碰到的一些现象，也为我今后的课堂教学工作指明了方向。我们深深感到，我们只有与时俱进，恪守师德，勇于探索、敢于创新、尊重学生，具有丰富的专业知识和技能，才能成为名师。

## 二、老师新理念的引入，使我深刻反思

在培训过程中，老师阐述了自己对小学数学的独特见解，比如：转变学生的学习方式，引导学生自主探索，创设民主和谐的教学氛围，鼓励学生和他人合作学习、交流分享，在老师的引领下，我的思想深深受到震撼，作为一名数学教师，

我思考得太少，平时对如何上好一节课，对于学生的长期发展考虑得并不多，甚至是忽视了这一方面。以前重视知识的落实，忽视知识的形成过程；重视单一解答方法的教学，忽视数学思想方法的渗透，听了本次培训后，使我明确了以后努力的方向，在今后的教学生涯中，我要不断地学习理论知识，学习新的课改经验，使自己成为一名学习型的老师，真正做到“活到老，学到老”。

### 三、调整心态，是教师有效成长的关键因素。

通过本次的培训学习，使我们更加明白一个道理：那就是调整好心态，是教师有效成长的关键因素。老师是社会中的平凡人，生活中也会遇到各种不顺心的事和困难，心态也随之受到影响，时阴时晴。好心态是老师的必需品，是创造教学气氛的重要因素，是拉近师生距离，提高教学效率的基石，也是实现校园和谐、师生和谐、教学和谐的基础。在物欲横飞的时代中，好心态是教师更好发展的关键要素。教师良好心态必将促进教师健康的发展。好的心态决定教师生活是否幸福。好的心态还决定教师的工作能力。

### 四、让学生尽情享受有营养的数学大餐。

我们知道：只有属于学生自己的数学才是最美的数学，只有属于学生自己的课堂才是最有魅力的课堂。那么，学生需要什么样的数学呢？那就是既有营养又好吃的数学。有营养的数学就是学生在学习数学的过程中获得持续发展所需要的基础知识、基本技能、数学思维方式、科学探究态度以及解决实际问题的能力等。好吃的数学就是适学生口味的数学，即孩子们喜欢的数学。

五、一节好的数学课，新在理念、巧在设计、赢在实践、成在后续。

### 六、终身学习是教师成长的不竭之力

因为教师的职业是教书育人，所以活到老，学到老，终身学习，才能适应新课程改革的需要。使我们深刻的认识到作为一名教师，要坚持不断地学习，积极进行知识的更新。随着时代的进步，教育现代化工程的不断推进，当前以多媒体与网络技术为核心的现代教育技术的迅速兴起，正猛烈地冲击着各学科的教学。在网络理论下知识突破了原有书本的限制，教学观念、教学主体、教学策略、教学过程和教学形式都发生更本改变。传统教学模式已不能适应新课改的需求，现行的教育要为学生的终身发展奠定基础，让学生学会做人、学会求知、学会合作、学会实践、学会创新。

总之，经过这次教师的培训学习，感触颇多。这次培训使我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处以及与一名优秀教师的差距所在，对于今后如何更好的提高自己必将起到巨大的推动作用，我将以此为起点，在未来的教学活动中，我将振作精神更加深入学习并大胆践行培训理念，不断精益求精，积累新型的科学素养和人文素养，调整心态，促进自身专业能力的提高。

## 暑期体育心得体会800字篇六

暑假对于大多数学生而言，是一个放松心情、玩乐的时刻。然而，对于体育老师来说，暑期却是一个重要的备课阶段。在这个时间里，体育老师们精心准备各种教学内容，以便为新学期的体育课程做好准备。在我参与暑期体育备课的过程中，我获得了许多宝贵的经验和体会。

### 正文第一段：丰富的课程规划与准备

在暑期体育备课中，我学会了如何进行丰富多样的课程规划与准备。体育课程的目标是培养学生的身体素质和团队合作精神，因此，我为每个学期都制定了详细的课程计划。首先，我研究了学校的体育教育要求，确定了每个学年的学习目标和重点。然后，根据学生的兴趣和特点，我设计了一系列的

体育活动，包括球类运动、田径、游泳和健身等。为了使课程更具吸引力，我还在课程中加入了一些有趣的小游戏和比赛。通过这样的规划和准备，我相信学生们在新学期中将会充分享受体育课程的乐趣。

### 正文第二段：多样化的教学方法与手段

在暑期的备课中，我还学会了如何运用多样化的教学方法和手段。传统的体育教学往往注重技巧的传授和规则的讲解，但这种教学方式往往让学生感到枯燥乏味。因此，我开始研究和尝试其他教学方法，如游戏化教学、合作学习和问题解决等。游戏化教学能够激发学生的积极性和主动性，通过比赛和竞争来提高学生的学习效果。合作学习能够促进学生之间的合作和交流，增强团队精神和团结意识。问题解决则是帮助学生培养批判性思维和解决问题的能力。通过使用这些多样化的教学方法和手段，我相信学生们将能够更快乐地学习和成长。

### 正文第三段：灵活的教学调整与改进

在暑期备课中，我还意识到了教学调整和改进的重要性。体育课程的特点是多样化和变化，因此，教学也需要根据学生的需求和学习效果进行灵活调整。在备课过程中，我通过观察学生的训练情况和反馈信息，及时调整教学内容和方式。比如，如果发现学生在某项运动上进展较慢，我会加强训练并提供更多的辅导。如果学生对某个活动缺乏兴趣，我会尝试改变教学方式或加入其他有趣的活动。通过灵活的教学调整和改进，我能够更好地满足学生的需求，提高教学效果。

### 正文第四段：自我提升与专业学习

暑期备课不仅是为了课程的规划和准备，也是为了自我提升和专业学习。在备课过程中，我积极参加各类体育研讨会和培训课程，与其他体育教师进行交流和分享。通过这些交流

和分享，我获得了许多新的教学理念和方法。同时，我还不断阅读各类体育教学和运动训练的书籍和资料，扩展自己的知识面。通过自我提升和专业学习，我相信我能够更好地为学生们提供优质的体育教育。

结论段：自我肯定与展望未来

通过参与暑期体育备课，我收获了许多宝贵的经验和体会。我学会了如何进行丰富多样的课程规划与准备，通过多样化的教学方法和手段提高学生的学习效果，灵活调整和改进教学内容和方式，提升自己的专业素养和知识水平。在新学期即将开始之际，我对未来充满了希望和信心。我相信，在我的努力下，学生们将会在体育课程中获得更多的乐趣和成长。同时，我也将继续深入学习和实践，不断提高自己的教学能力，为学生们提供更好的教育。

## 暑期体育心得体会800字篇七

20xx年8月15日至16日，区中学英语学科暑期培训活动在镇江实验学校如期举行，我全程参与了本次培训，做到不迟到、不早退，认真聆听、记录与反思。虽然培训的时间不长，但培训内容具有针对性和时效性，使我在思想上、业务理论上、工作实践上都受益匪浅，我的观念得到了更新、知识得到了拓展、团队精神进一步增强、教学热情进一步提升。同时我也看到了自己与他人的差距，明确了新学期努力的方向。此刻我把培训中的心得与体会与各位英语教师共勉。

一、聆听专家讲座，感受名师风采。

第一天上午市教研员万红红老师针对英语音标和词汇教学为我们开设了精彩讲座，她深入地阐述了新课标的要求和一些专家的观点，提醒我们每位教师必须重视理论知识的学习，并在此基础上善于去总结教学经验和勇于进行教学模式的创新。在教学模式和方法上，教师一定要重体验、重实践、重

参与、重创造。最重点的一点就是我们教师在教学设计上要贴近生活，符合学生的需求，通过形式多样的活动设计来激发学生的兴趣，而不是告单纯的记、背和抄的方法来提学生成绩。

第一天下午区小学英语教研员戴天扬老师带领全体初中英语教师“零距离”了小学英语的教和研。她列举的一个个生动典型的教学案例让我们明确了该教什么和怎样教以及如何更好地做好中小学英语教学的衔接工作。我感觉小学教师们勤于思考，善于激发学生兴趣，使得孩子们中在愉快、丰富的课堂中学习，所以自然而然地学生的课堂参与度就比较高。因而我们初中英语课堂也要传承这种有效地做法，在如何实施趋于激发学生的兴趣的课堂结构方面多做文章。我们的教学活动不仅要立足常规，更要注重发展学生的运用英语的能力。此外，小学英语的区域教研更是一个亮点，从初稿研制到教后反思的每个环节都力争做到了精细化。优秀学校和骨干教师的引领作用已经逐步体现出来，薄弱学校和教师越来越少，尤其是青年教师在集体研讨的过程中成长速度非常之快。这些都是值得我们学习的地方。

## 二、努力钻研，充实自己

在我区教研员钱老师的安排下第二天上午由我做了题为《走出误区 因课制策——英语习题讲评课之我见》的讲座，我感到非常荣幸和自豪。当我接到此项任务后，我利用暑假的时间精心做了准备，将自己多年来的教学实践进行了反思与整合。之所以选择这个话题是因为目前在全区英语教师的通力合作之下，我们在教学案的研讨和新授课的教学流程等方面都取得了明显的成效，我们还可以在教学案或试卷讲评方面有所突破，使得教学成效最大化。习题的讲评是新课知识的延续，有效的讲评有助于学生了解自己知识能力水平，查漏补缺，提高分析问题和解决问题的能力；此外，通过习题讲评还可以加强师生之间的交流与相互理解，促使教师寻找学生产生错误的原因，帮助教师发现自己教学方面的不足，进行自

我总结、自我反思、自我改进，最终达到提高教学质量的目的。我主要从引导教师走出讲评课的误区、帮助教师正确理解讲评课的概念、明确讲评课的目的和如何优化讲评课的策略四个方面进行了阐述。内容中呈现的较多的是自己的实际做法，我想通过抛出这个话题和大家进行探讨，以便收集更多的优秀讲评课的案例。

此次培训为我们提供了一个很好的学习机会，开阔了我们的视野，增长了我们的见识。今后，我会在新的课程改革的带动下，转变教育思想改变教学模式，在教材的钻研上多下功夫，勤于思考，善于分析，将学到的知识技能运用到英语课堂教学中，争取成为一名优秀的中学英语教师！

## 暑期体育心得体会800字篇八

暑假是学生放松心情、丰富生活的时期。有些人选择旅行，有些人选择参加各种活动，而我选择了读书和体育锻炼两个方面相结合。通过这个暑假的经历，我深深感受到了读书和体育在人生中的重要性。下面我将分五个方面来谈谈我的一些心得体会。

首先，读书与体育互相促进。暑假期间，我读了许多好书。这些书中有励志的故事，有古代文学名著，有科学研究的著作。通过这些书籍，我得以认识到读书的力量，大量的阅读让我的视野得到了更加广阔的拓展。同时，读书也激发了我的对于知识的渴望，让我对学习充满了热情。与此同时，体育运动也同样给予我巨大的动力。每天的晨跑和户外运动让我身体健康、精力充沛。体育锻炼还让我更加坚韧、毅力更强，这对于我的学习起到了促进作用。

第二，读书和体育让我更加自律。暑假期间，没有了学校的约束，有自由支配时间的机会，有人选择沉迷游戏和影视剧，但我却选择了读书和体育锻炼。通过养成每天读书和运动的习惯，我学会了自我管理，坚持不懈，而不是一味地追求享

乐。这种自律的能力也让我在学习和生活中更加出色，提高了我的学习效率和自律能力。

第三，读书和运动让我的人际交往更加丰富。在读书之余，我还选择了参加一些社会实践活动和体育俱乐部。通过这些活动，我结交了很多志同道合的朋友，拓宽了交际圈。在小组合作和竞技比赛中，我与他们共同学习、共同进步，培养了合作意识和团队精神。这样的经历让我更加乐观向上，也让我学会了与人沟通和合作。

第四，读书和体育激发了我的创造力。阅读是一种心灵的游戏，在脑海中构建着一个个奇妙的世界。阅读让我摆脱了现实的束缚，思维更加灵活、敏捷，既能去思考虚拟的世界，也会从中汲取到许多启迪，对现实生活的问题有着独特的思考方式。而体育锻炼，则激发了我对于解决问题的热情和创造力。在不断的运动中，我迎接挑战，寻找解决问题的方式。而这些在学习和工作中同样适用，让我更加灵活应对各种问题。

第五，读书和体育让我更加积极乐观。阅读带给我的人生态度是积极向上、乐观向上。在书中我看到了世界的美好，看到了人们勇敢无畏、勇于追求的精神。这些心灵的力量让我更加坚定自己的理想和目标。而体育运动也带给我类似的感受。通过体育锻炼，我在疲惫中体会到挑战的喜悦，感受到自己不断成长的过程。这样的心态也让我在学习和生活中更加充实、快乐。

总的来说，这个暑假的读书和体育锻炼让我受益匪浅。通过阅读与体育结合，我在知识和精神层面得到了提升，培养了自律和创造力，拓宽了人际交往圈，更重要的是，让我拥有了一种积极向上的心态。在未来的学习和生活中，我将继续坚持读书和体育锻炼的习惯，不断提升自己，追求更高的目标。