

初中数学培训心得体会总结(通用8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

初中数学培训心得体会总结篇一

初中数学是初中学科中的重要组成部分，学习好数学对于提高学生的综合素质有着不可替代的作用。但是很多初中生在学学习数学时遇到了困难，其中最让人头痛的就是双减。为了帮助学生解决双减难题，我参加了一次数学双减培训课程，学到了很多实用技巧，也深刻地意识到数学学习需要付出努力和时间。下面我将就此谈一下我的心得体会。

第二段：掌握基础知识是关键

在参加数学双减培训的过程中，我发现掌握基础知识是解决双减问题的关键。只有理解了整数、分数、小数等的基本概念，才能进一步学习双减的具体方法和应用。因此，在学习数学时，我们要注重巩固基础，逐步提高数学实际应用能力。

第三段：掌握方法和技巧

在培训课程中，老师向我们介绍了一些解决双减问题的方法和技巧，其中最显著的是“幂函数”的应用。我们通过练习各种双减题目，并进行反复推演，逐渐掌握了方法和技巧。除此之外，我们还要在学习时多花时间思考、总结和积累方法和技巧，在学习实践中不断探索新的方法，进一步提高解决问题的能力。

第四段：精细化作业任务

作业是学习的重要环节，也是检验学习效果的一个重要标准。

在培训课程中，老师要求我们反复完成双减题目，并通过课后作业检验掌握程度。我深刻感受到，只有将作业任务精细化、细致化，才能真正提高学生的数学能力。

第五段：有目标、有计划地学习

学习是一个长期的过程，要持之以恒、坚定不移。在学习数学时，我们要有清晰的目标，制定科学的学习计划。要充分利用节假日、晚自习等时间，积极参加各种练习和竞赛，提高自己的应用能力和解决问题的能力。同时也要认识到数学学习的重要性，做到减少课余时间的浪费，多关注数学理论和实用应用，不断吸收新的数学知识和技巧，不断提升自己的学习水平。

总之，在初中数学学习中，要注重基础，掌握方法和技巧，完成精细化的作业任务，有目标、有计划地学习。只有这样，我们才能在未来的数学学习中更好地应对挑战，为自己未来的发展打下坚实基础。

初中数学培训心得体会总结篇二

我参加了20__初中数学远程研修，这是我第二次参加初中远程研修，总结此次研修活动，我收获颇丰，下面我总结一下此次远程研修活动的心得体会。

一、主动才能得到收获

课程团队给我们组织了这么好的一个平台，我们没有理由不好好利用。唯有主动才能抢占先机，唯有主动才能取得丰硕的研修成果。这种主动包括主动学习课程视频和文本资料，主动参与在线研讨、班级研讨，主动学习、收集、整理平台上每日发表上传的好资料，同时主动做出自己的评价，在这一过程中还要主动接受专家的引领，主动与同行交流等等。

二、交流才能常进步

学习，需要耐得住寂寞，关起门来用心钻研是必要的。但不能永远关起门来搞建设，我们还要尝试走出去和引进来，这种走出去和引进来就是交流的过程。而交流是我们学习成长的催化剂，很多平时百思不得其解的问题，可能因为对方的一句点拨就有如醍醐灌顶，豁然开朗。

在研修中这种交流就包括很多种，比如你读文本资料，从文本资料中获得知识和思想，你将写出的文章发表出去，别人读你的文章而与你的思想交流有了他自己的收获；又比如我们给别人评论，会吸引来作者或其他学员回复，然后再回复下去，或者参与班级研讨和在线研讨，这种交流就是一种非常及时的交流；甚至我们还可能由此而结交些许好友，大家相约着面对面交流。总之，交流让我们学到更多的知识，让我们收获更多的思想，也让我们结交更多志同道合的好友。当然，在主动学习和主动交流之后我们还要学会主动反思和总结，这个过程也是非常重要的。

三、研修之路是鼓励之路，温情之路

在此次研修中，我认识了很多学员，也认识了很多优秀的老师、专家，他们都给了我诚挚的鼓励，非常感谢他们！这次研修跟以往相比作业量、评论数大大减少，任务安排比以前更加科学，更加人性化。我们在研修中知识得到提升，思想得到升华，头脑得到充实的同时，情感也时时受到关爱暖流的滋润。这次研修，很值！

初中数学培训心得体会总结篇三

随着生活条件的不断提高，对于孩子的教育要求也越来越高，而数学作为一门重要的科目，在学习中得到的注意度也越来越高。近年来，很多中小學生参加了各种数学双减培训班，

而初中数学双减培训班更是备受关注。我也参加了初中数学双减培训班，收获了很多，接下来我将分享我的心得体会。

第二段：学习方法

数学需要掌握的知识点很多，我们有时在学习中会感到无从下手。而参加数学双减培训班，老师们会根据我们的实际情况，提出针对性的学习方法。我学到了许多解题的技巧，如构造法、分类讨论法等，能够更快速地解决问题。同时，老师让我们积极思考，自己尝试解题，培养了我们的独立思考能力，这对于我们日后的学习和生活都非常重要。

第三段：知识体系

数学学科具有高度的信息量和逻辑性，如果我们的基础不扎实，就很难掌握更高层次的知识。在初中数学双减培训中，老师们会系统地让我们学习各个知识点，先打牢基础，再逐步展开。我通过学习，对初中的各个知识点都有了更深入的了解，并且知识之间的联系也变得更加清晰。对于以后的学习和考试，这些都是非常有帮助的。

第四段：组织思维

在学习中，我们光有知识还不够，还需要善于组织思维。数学解题需要讲究方法和逻辑性，考察的不仅是学生的计算能力，还有思维能力。而参加初中数学双减培训班，能够让我们更加系统地学习相关知识，同时也能使我们更加善于组织思维，学会从更深层次上把握知识点，解决更复杂的问题。这也是我在双减培训中得到的另一个收获。

第五段：结语

通过参加初中数学双减培训，我对数学的认识和掌握都有了很大的提高。我学到了许多解题方法和技巧，同时也对数学

学科的知识体系和思维方法有了更深入的了解。在以后的学习和生活中，这些都将成为我前行的道路上的坚实基础。我希望，更多的中小学生学习参加数学双减培训，积极提升数学水平，让我们对这门学科有更深刻的认识，也为我们的未来奠定一个坚实的基础。

初中数学培训心得体会总结篇四

在作为一名初中数学生时，我一直认为双减法非常难学。我总是在一些数学问题中迷失方向，想不出正确的答案。但是，在我接受了数学双减法培训后，我的想法完全改变了。在这篇文章中，我想分享我对初中数学双减法培训的心得和体会。

第二段：双减法培训的内容和方法

在数学双减法培训中，我学习了很多不同的问题解法。老师教给我们基本的双减法方法，并演示了一系列实例。老师还鼓励我们自己找出双减法的规律，这样才能真正掌握这种方法。在培训的过程中，我们需要快速地计算出双减法表达式，并进一步掌握双减法的更高级应用。

第三段：对双减法培训的认识

在双减法培训中，我发现最重要的是不断练习。我们需要在不断地练习中不断提高自己。我们不是只掌握了双减法的理论知识，而是通过练习掌握了它的实际应用。此外，在双减法的学习中，我们需要有耐心。学习过程有时候是比较复杂和枯燥的，但是我们必须充满耐心和信心。

第四段：对双减法培训的收获和改变

通过数学双减法的培训，我发现我的思考方式得到了很大的提高。我掌握了更快和更有效地解决数学问题的方法，更能够理解他人对问题的解释。在这个过程中，我也建立了良好

的学习习惯。我意识到，在学习过程中，我们需要不断地努力和坚持，只有如此才能获得成功。

第五段：总结

数学双减法培训为我的数学学习带来了深刻的体验。我从中获得了很多收获，领悟到了很多教训。当我们充分利用学习机会，并认真掌握学习方法时，我们总能取得良好的成绩。我相信，对于每一位初中数学学生来说，双减法培训都是一种非常宝贵的学习机会，可以帮助我们更好地掌握数学知识。同时，我们也应该从学习中获得更多的乐趣。优秀的数学学习过程应该是充满挑战和启迪，而不是纯粹的枯燥无味。

初中数学培训心得体会总结篇五

通过网络远程教学培训，我的数学教学理念发生很大的变化，我的学习感受很多。听了专家的精彩的讲解，我深受启发：在课堂教学中，学会了更好地设计教学，选择适当的教学模式，如何上好各种类型的课，怎样追求课堂教学的艺术。培训中我认真学习，不断地充实自己，锻炼自己，对课堂教学有了很深的体会和思考。

一、通过培训，我的教学理论得到转变。

集中培训学习中，听了好多现代教育教学理论的专家讲座，结合新课程，更新了教育教学观念。我深刻地认识到：在学习观上，要以学生为本，将学生看成是学习的主体，学生是数学学习的主人；在课程观上，教学不再只是忠实地传递和接受的过程，而是创建与开发的过程；在教学观上，教学是师生交互、积极互动、共同发展的过程，让学生主动地进行观察、实验、猜测、验证、推理与交流。新课程注重过程与方法，注重学生的感受、体验和经历。不仅教师的观念发生了变化，而且教师的角色也发生了变化，教师应是数学学习的组织者、引导者和合作者。

二、通过培训，我对教材的知识分布有了全新的认识

初中数学培训心得体会总结篇六

9.30日我有幸参加了以黄兴镇中心小学为依托举办的农村基地校数学研修活动，活动主要研究数形结合思想在数学教学中的应用，以及利用数形结合的方法解决实际问题。经过学习，使我受益匪浅。

“数缺形时少直观，形缺数时难入微”长沙市数学教研员张新春老师在他的讲学过程中重点强调数形结合的重要性，他自己亲身实践的上了一堂示范课，让我真正领会到“数缺形时少直观”所代表的含义，通过张老师的宣讲重新认识到数与几何量直接联系，数与线段长度、面积和体积它们在教学中相辅相成，数形结合把枯燥、繁杂的代数运算则变为简单的几何运算，学生对数学的学习不再一筹莫。例如：两数相加可对应线段和、面积和、体积和。两数相乘可用面积、柱体体积来解释它们之间的关系。与几何图形对应后，平时难记、难懂的数学计算公式有了它的理解载体，学生自己画图就能理解公式的演变和基本原理。

通过对数据的计算、分析，为我们逐步拨开迷雾，（在两幅图中红色角的大小为 $\frac{3}{8}$ ，蓝色角的大小为 $\frac{2}{5}$ ，两个角之间的大小差别只有 $\frac{1}{40}$ ，所以根据平行线原理两个角不在一条直线上但这种微小的差别在图形上难以显现，容易造成错觉，从而做出错误的判断。）用一个直观图形的解说便让我体会到“形缺数时难入微”的真谛，数形结合才能科学有效的解决问题。

数形结合既是数学中一直推崇的教学思想，但在很多时候它也能成为我们解决问题的一种手段和方法。

初中数学培训心得体会总结篇七

经过几天的初中数学培训，我受益匪浅，感受很多。近几年来，伴随着新的课程改革的实施，教材内容也不断变化，为了适应这一变化改革的趋势，我在教学理念和教学方法上也发生了相应的转变，同时也产生了一些困惑和疑问。而恰在这样的时候，培训班开课了，我十分荣幸的成为了其中的一名成员。在培训期间，我克服了家庭、生活上和工作中的各种困难，每天准时到校，在课堂上我们认真聆听了一些数学专家、教授和名师的讲座和讲课，让我更加深入理解和掌握新课程的理念，提高了对新课程的认识。下面是我这几天培训的一些粗浅的体会：

一. 经过专家的讲解，使我清晰地认识到初中数学新课程的大致内容。

通过培训学习，我清楚地认识到初中数学新课程内容的增减与知识的分布。使我不仅要从思想上认识到初中数学新课程改革的重要性和必要性，而且也要从自身的知识储备上为初中数学新课程改革作好充分的准备。一成不变的教材与教法是不能适应于社会的发展与需求的。哪些是中考必考内容，哪些是选讲内容，应该分别讲解到什么程度，都要做到心中有数。这样才能做到面对新教材中的新内容不急不躁、从容不迫，不至于面对新问题产生陌生感和紧张感。通过学习，使我清楚地认识到初中数学新课程的组成模块及知识点，明白了各知识点之间又有的联系与区别。对于课程必须讲深讲透，对于部分选学内容，应视学校和学生的具体情况而定。初中数学新课程的改革是为了更好地适应社会发展与人才需求而制定的。为了更好地适应社会发展与需求，作为教师理应先走一步，为社会的发展与变革作出自己的一份贡献。

二. 通过培训学习，使我清楚地认识到整体把握初中数学新课程的重要性及其常用法。

整体把握初中数学新课程不仅可以使我们清楚地认识到初中数学的主要脉络，而且可以使我们站在更高层次上以一览众山小的姿态来面对初中数学新课程，提高教师自身的素质，也有助于培养学生的数学素养。只有清晰地认识并把握好数学的主线，才能更好地将知识有机地联系起来。较好的整体把握初中数学新课程、清晰地认识并把握好数学的主线，对于一个初中数学教师是非常有必要的，也是非常有意义的。

三、通过老师具体的课堂案例学习，使我认识到应该如何把握中数学课堂教学。

通过专家的经典点评剖析，明白了怎样才能突破教材的重点难点；怎样才能深入浅出；怎样才能顺利打通学生的思维通道、掌握一定的学习要领，形成良好的数学素养；怎样才能将一根根主线贯穿于我们的日常教学过程之中。我们已经认识到新的中考越来越倾向于“重视基础，能力立意”。“重视基础”，意思就是从最基本的知识出发。从近几年的中考试题中不难发现，几乎所有的试题，追根求源，都能在课本中找到它的“根”；所谓“能力立意”，意思是说试题不是基础知识的简单堆砌，而是精心巧妙的组装，通过这种组装，题目就给人一种新颖、陌生感。“重视基础，能力立意”不但是高等学府选拔人才的需要，也是莘莘学子将来从事各种工作研究和解决生活、社会问题的需要。因此，一个优秀的教师应该通过把握课堂教学来达到以下两个目标：一方面，通过我们的日常教学，能有效地帮助学生提高学习成绩，以便升入理想的大学继续深造；另一方面，从根本上提高学生的综合素质，为将来的持续发展奠定基础。

总之，通过此次学习，不仅使自己的眼界得以开阔，而且使自己对初中数学新课程有了更深层次的认识和理解，这无疑将对我今后的教学工作产生积极而深远的影响。在今后的教学工作中我还会进行不断的反思与改进，让自己的教学教育工作日趋成熟。

同时，也希望以后经常有机会参加这样加培训学习。

数学是一门基础学科，我们从小学就开始接触到它。初中数学对知识的难度、深度、广度要求更高，有一部分同学由于不适应这种变化，数学成绩总是不如人意。其实，学习是一个不断接收新知识的过程。正是由于你在进入初中后学习方法或学习态度的影响，才会成绩不理想。那么，究竟该如何学好初中数学呢？下面我谈谈初中数学学习心得。一、认清学习的能力状态。

1、心理素质。心理素质是能力状态关键因素之一，心理素质的良与差也就是是否具有面对挫折、冷静分析问题的办法。当学生面对困难时不产生畏惧感，面对失败时不灰心丧气，而是寻找原因，作出总结。

2、学习方式、习惯的反思与认识。(1)学习的主动性。要求学生具有主动性，主动预习，制定学习目标与计划，主动复习。(2)学习的条理性。对老师所讲课的内容进行分类，分清楚哪些内容是重点，哪些内容是难点，这样有助于学习的效果和效率。(3)打好学习的“基础”。常有些“自我感觉良好”的同学，忽视基础知识、基本技能和基本方法，不能牢牢地抓住课本，而是偏重于对难题的攻解，好高骛远，重“量”而轻“质”，陷入题海，往往在考试中不是演算错误就是中途“卡壳”。(4)不良习惯。主要有对答案，卷面书写不工整，格式不规范，缺乏对问题解决的信心和决心，遇到问题不能独立思考，养成一种依赖于老师解说的心理，做作业不讲究效率，心思不集中，学习效率不高。

二、努力提高自己的学习能力。

1、抓要点提高学习效率。(1)抓教材处理。正所谓“万变不离其中”。要知道，教材始终是我们学习的根本依据。教学是活的，思维也是活的，学习能力是随着知识的积累而同时形成的。我们要通过老师教学，理解所学内容在教材中的地

位，并将前后知识联系起来，把握教材，才能掌握学习的主动性。(2)抓问题暴露。对于那些典型的问题，必须及时解决，而不能把问题遗留下来，而要对遗留的问题及时、有针对地起来，注重实效。(3)抓解题指导。要合理选择简捷的运算途径，要根据问题的条件和要求合理地选择运算过程，抓住问题的关键突破口，提高自己的学习能力。(4)抓思维训练。数学的特点是具有高度的抽象性、逻辑性和广泛的适用性，对能力要求较高。我们在平时的训练中，要注重一个思维的过程，学习能力是在不断运用中才能培养出来的。(5)抓45分钟课堂效率。我们学习的大部分时间都在学校，如果不能很好地抓住课堂时间，而寄希望于课下去补，则会使学习效率大打折扣。

2、加强平时的训练强度。在平时要保持一定的训练度，适量地做一些有典型代表性的题目，弄懂吃透。

3、及时的巩固、复习。在每学完一课内容时，可抽出5-10分钟在课后回忆老师在课堂上所讲的内容，细划分类，抓住概念及其注释，串联前后知识点，形成一个完整的知识网络。

最后我对学习如何数学提出几点建议：1、数学学习能力的提高是一个循序渐进的过程，要防止急躁心理，贪多求快，囫圇吞枣。2、学习知识是一个长期的过程。正如华罗庚提倡的“由薄到厚”和“由厚到薄”的学习过程，就是这个道理。我们要在以后的学习中对学习方法与能力的培养与训练进行加强，从长远出发，提高自己的学习能力。希望同学们能从中有所收获，改进自己的学习方法，提高自己的数学成绩！

在数学教育逐步由“应试教育”向“素质教育”转轨的过程中，摆在我们教师面前一项紧迫而艰巨的任务是：更新观念，开拓创新，大面积提高教学质量。

一、优化教学过程，培养学习兴趣

当前，在数学学科的教学过程中，“离教现象”较为严重。所谓“离教现象”，是指学生在学习过程中，偏离和违背教师正确的教学活动和要求，形成教与学两方面的不协调，这种现象直接影响着大面积提高教学质量。“离教现象”主要表现在课内不专心听讲，课外不做作业，不复习功课，不复习巩固。这种现象的直接后果是不少学生因为“不听、不做”到“听不懂、不会做”，从而形成积重难返的局面。

在整个教学过程中，怎样消除沉重的“偏离现象”呢？我的体会是：必须根据教材的不同内容采用多种教法，激发培养学生的兴趣。例如：几何第二册四边形章，各四边形的性质判定很难掌握、区分，于是给同学们布置了这样一个复习题目，由一个特殊四边形怎样逐步过渡到另一个特殊四边形，看谁想得既全面又符合逻辑。于是大家都积极参与，认真看书总结。教师把一个一个的题目写成小纸条，以抽签的形式搞一次竞赛，教师列出题目分别是“已知四边形是平行四边形，怎样一步过渡到菱形？”“已知四边形是菱形，怎样过渡到正方形？”“已知四边形是平行四边形，怎样过渡到矩形？”于是同学们勇于抽签抢答。教师一条一条小结在黑板上，作为结论性的东西让同学记住：“对角线互相垂直的平行四边形是菱形”、“对角线相等的菱形是正方形”、“有一个角是直角的菱形是正方形”、“对角线相等的平行四边形是矩形”。

于是教师给同学们总结出了一个结论：在判定四边形性质时，应在已知图形的基础上，看是否符合“加边”这个已知条件。比如平行四边形开拓转化成矩形，就不符合。此时就应看其是否符合“加角”这个已知条件，例如“对角线相等的平行四边形是矩形”，这样学生学习特殊的四边形的性质就不难了。再例如，在讲解“有理数”一章的小结时，同学们以为是复习课，心理上产生了一种轻视的意识。鉴于此，教师把这一章的内容分成三类，即：“概念类”、“法则类”、“运算类”，在限定时间内通过讲座的方式，找出了每个“关口”知识点及每个“关口应注意的地方”。如“概

念关”里的正、负数、相反数、数轴、绝对值意义，“法则关”里的结合律、分配律，以及异号两数相加的法则，在“运算关”中强调一步算错全题皆错等。讨论完毕，选出学生代表，在全班进行讲解，最后教师总结。通过这一活动，不仅使旧知识得以巩固，而且能使学生听得懂、做得来。

二、引导学生培养自学能力

自学能力的培养是提高教学质量的关键。自学能力的培养首先应从阅读开始，初一学生阅读能力较差，没有良好的阅读习惯，教师必须从示范做起，对课文内容逐词逐句地范读，对重要的数学名词、术语、关键的语句，重要的字眼要反复读，并指出记忆的方法，同时还要标上自己约定的符号。对于例题，让学生读题，引导学生审题，确定最佳解题方法。在初步形成扑克书习惯之后，根据学生的接受程度，再从难点、易错处阅读提纲，设置思考题，让学生带着问题纵向深入和横向拓展地阅读数学课外材料，还可利用课外活动小组，组织交流、相互交流、相互启发，促进学生再次阅读寻找答案。平时，在培养学生的自学能力时，采取提前布置作业的形式，然后在学生交来的作业中寻找出普遍存在的问题和普遍有疑难的地方，然后再讲新课，这样授课就有针对性，并且能收到很好的教学效果。

三、引导学生培养思维能力

素质教育的核心问题是能力的培养，其中思维能力的培养是教学的主要方面。思维能力的内在实质是分析、综合推理、应用能力，外在表现是思维的速度和质量。

(1) 思维速度的训练。就初中而言，思维速度的训练主要依靠课堂，合理安排课堂教学内容，利用生动活泼的教学形式训练学生的思维速度是提高教学质量的根本途径。如讲解新课后，教师可以出部分选择题让学生在规定的时间内完成，也可以出综合性较强的题，让学生积极思考，在规定时间内看

有多少同学能够做出来，或让每一个同学在规定时间内出一份试卷，看谁的试卷质量高。

(2)课本的同一性与发展需要的层次性的关系。现在学生都学同一数学课本(相对一定范围而言)，但今后运用数学的层次又不同，这就要以学生发展的需要来确定数学要求。因此，有专家指出：“人人学不同的数学。”因为不同的学生有不同的思维方式，不同的兴趣爱好，不同的发展潜能，所以，数学教学应让学生在掌握一些共同的基本知识的同时，能够有机会接触、了解乃至钻研自己感兴趣的数学问题，最大限度地满足每个学生的数学需要。如组织学生参加数学兴趣小组，发展其数学特长。

(3)数学难学与数学必学的关系。数学难学这是大多数学生的体会。数学现在已渗透到社会的各个领域，应用越来越广泛，越来越深刻，它是人们必备的知识。人的发展离不开数学作支撑。所以，数学教学中，教师要化难为易、化深奥为通俗，使更多的学生热爱数学，喜欢数学，学好数学，为未来的发展打好数学基础。只要我们教师创造性地教，就能唤起学生创造性地学，教与学就能碰撞出创造的火花，我们的学生就能萌发创新意识，就会富有创新能力，我们的教育就能培养出21世纪所需要的创新人才。

共2页，当前第2页12

初中数学培训心得体会总结篇八

在以往的学习活动中从来没有研讨过试卷讲评课和专题课的上法，所以感觉这次学习不虚此行，受益匪浅。

首先，关于试卷讲评课。以往自己在试卷讲评时也用过许多方法，但都是灵光一现，随用随扔，很少系统全面的总结。在这次学习中，尤其是后面老师总结的七个步骤，感觉收获很大。今后在教学中要多注意总结，只要有总结就一定有收

获。

再次，就是关于试卷讲评中重点题目的变式练习，对许多重点知识，经常时强调多次，但学生仍然反复错，很显然是强化巩固不够，而试卷讲评的变式练习正能有效解决这个问题。

最后，这次学习学习对“温故而知新”又有进一步的认识，数学题浩若烟海怎么做得完。

所以，降低难度、温故而知新、多注意解题意识与方法的培养是非常有必要的。