

# 最新个人体育研修总结(大全8篇)

军训总结可以帮助我们反思并总结与他人的沟通和合作方式，以便更好地改进自己和他人的相处方式。以下是小编为大家整理的知识点总结范文，希望对大家的学习和记忆有所帮助。

## 个人体育研修总结篇一

- 1、任课教师认真备好每一节课，教师必须将冬锻项目纳入全年教学计划中、有进度、有教案。
- 2、教师应按学校整体教学计划的要求，达到规定的课时，每学期冬锻项目教学内容不少10课时，实现教学目标。
- 3、教师应保存学生在活动、竞赛中取得的成绩资料。
- 4、任课教师要认真写好教学反思，及时总结经验。

## 个人体育研修总结篇二

时光匆匆流走，一学期的工作即将结束，我校体育教研组在各级领导的关怀指导下，在各位体育教师的协助下，顺利的按照学期初制订校本教研工作计划，圆满地完成了各项任务，为今后我校体育校本教研活动的开展打下了坚实的基础，现将本次校本教研活动总结如下：

## 个人体育研修总结篇三

学期初我们制定了完整的体育教研工作计划和体育校本教研计划，在第一次体育教研活动中确立本学期校本教研的主题为《规范大课间》，使全组教师认识到体育教研是课改深入发展的需要，是教育创新的需要，是教师发展的需要更学生健康成长的需要。在课改的新形势下，根据我校自身的特点，

找准自己的位置，确立了自己的教研目标和任务。

## 个人体育研修总结篇四

通过研修，我的教育教学理念在发生着变化，促使自己不断反思，对于一个刚出道的老师今后的发展起到了积极的促进作用，对教育教学工作也有了一种新的理解。在本次教师网络研修学习中我积极参与上网学习，和同行交流教育教学中的问题，认真完收集好的资料并学习，撰写心得体会和发表日志等，完成本学科的学习任务、积极上传教育教学资源，作到每天定量学习。在这一段时间内，我积极参与了课题的讨论，并且发表了自己的观点。在自己学习的同时，还积极地借鉴了其他人的看法，彼此之间交流频繁，讨论热烈。自始至终，我的研修热情不减，及时认真的完成资上传与共享。努力学习，为以后的教育事业打下坚实的基石。

通过小学体育的专题培训，在认真学习了大量的专题专项知识后，使自己的思想认识有了很大的变化，更感到体育教师的责任的重大，对体育教师这个职业有了新的认识，也对自己有了更高的要求；同时也意识到要不断改变自己，使自己的教育教学向专业化方面发展；自己深刻的意识到教师的成长与读书是分不开，读书让人精神生活更加充实，人生更有意义；通过学科专业知识的学习，使我感受到了体育教学的魅力，使我对课程标准有了更深的理解。经过这次的学习，我会把我的所得，渗透到以后的实际教学中，让体育课堂更有实效，提高学生的身体素质，同时注重学生心理健康和德育教育。同时在今后我也要不断的学习，充实、提高自己的教学素养。具体收获有以下几点：

一、在这次研修过程中，我坚持每天进行网上学习，认真观看各个专题的文章和专家名师的经验之谈，通过学习，解决了在实际教学中遇到的很多疑难问题，使自己在教育理念、教学方法等各方面有了很大的提升，驾驭课堂、把握教材、交流沟通、教学设计、教学反思的技能也有了很大的提高，

同时更新了教育理论，丰富了教学经验，为今后从事体育教学工作，进一步提高课堂教学效率打下了良好的基础。同时也结识了许多优秀的教师，开阔了视野，充实了自己。

二、这次研修，教会了教师怎样去面对困难，需要经常性的进行研修，并且要肯下苦工夫，勤于钻研，才能有所收获。这次远程研修，教会大家敢于面对困难。让大家认识到，其实教学过程也是一样，要想在教育领域里有所贡献，你一定要敢于面对困难并进行不屈的努力，你才会有所成就。

三、这次研修，教师们收获了很多鼓励和感动。论坛里那些鼓励的话语，让我更加明白：其实，学生是需要鼓励的，老师也是需要鼓励的，教学更是需要赏识的。我们总是被这些发自内心的鼓励的声音所感动着。

自己的教学水平和专业素养，努力探索适合本地特色的体育新课改的教学模式。此外，还促使我不断加强自我反思与其他同行教师之间的合作、交流与研讨。只有这样才能站在新课改理性的高度，认真研修新课改专题，认真教我们的学生，才能与学生共享新课改的下一体育教学的过程和成果。

## 个人体育研修总结篇五

本人从事初中体育教学工作已经十年多了，让我感受最深的是：在学校的所有学科中，体育学科是不被重视的学科，尤其在农村中小学校。虽然学生们比较喜欢这一学科，那也是为逃避学习从中取乐。所以体育学科在领导、教师、家长、学生心目中是无足轻重的，因此体育教师也就遭受了池鱼之殃。

社会在发展，环境在改变，人的思想不可能一成不变，体育教师也不例外，通过国培学习，让我彻底改变了体育学科在学校教育教学当中的错误印象。

通过这一次国培学习让我深刻体会到：没有体育教师对新课程标准主动学习、自觉贯彻、有效实践，体育教师很难从专业发展高度践行体育新课程理念。“坚持“健康第一”的指导思想”、“培养学生健康的意识和体魄；改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性”、“强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习”、“注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础”，体育新课程改革的四大课程理念提出，其实就是指明体育新课程实施所欲达到的理性高度和操作要求，尽管其是课程理念，但其却将落脚点定位于新课程的实施操作，而体育课程的实施操作都是由最活动、最积极的因素——广大一线体育教师去完成，理念的高远召唤着广大一线体育教师要以“专业发展”的高度要求去转变观念、实现教学行为的转变。广大体育教师应当以饱满的激情、扎根实践的坚定信念主动适应新课程。

培训活动虽然是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。在今后的工作中，我会努力学习，做好后续研修，在实践、学习中不断进步。

通过这一次国培学习让我深刻理解了他人蔑视体育教师是他们目光短浅孤陋寡闻的，而我们自己不求上进自甘堕落，那就是我们不胜之任心有余悸无能的表现。

## 个人体育研修总结篇六

教育发展和教学质量的不均衡，关键是教师队伍的不均衡。通过体育学科省级研修并对其参加人员和相关问题进行调查，今天本站小编为大家精心挑选了关于体育教师个人研修总结报告的文章，希望能够很好的帮助到大家。

随着课程改革的不断深入，作为一名教育工作者，深感肩上责任重大。为了使自己的教学能力有进一步的提升，要抓住时机，力争提高与发展自己。本学期，我将努力提高理论水

平，更新教育教学观念，扎实有效地作好日常教育教学工作，更好地服务于广大学生。本年度我将认真学习课外教学等书籍和《体育新课标》，认真研修以求自我发展，制定个人校本研修计划如下：

## 一、指导思想

在新的时代背景下，教学工作也需要有新的改变。努力改变自己，学习新的知识和教学方法以适应现代课堂，提高自身专业技能和提升师德素养是现代教师的必修课。以教师的可持续发展为目标，努力提高教师课堂教学能力、教育科研能力、现代化教育技术和网络应用能力；积极开展教学方法和学习方式的研究，深入发挥骨干教师作用，提高自身的师德修养、业务素质、教学基本功。

1、积极参加校本培训与教学研究。

2、坚持理论与实践相结合，注重在教育实践中运用所学的新课程理论，并及时发现、解决课改中的问题，以教研促教改。

3、校本教研要面向学生，以人为本，关注人的全面发展。

## 二、研修主题

关注学生，提高体育课的有效教学。本学期的研修重点将围绕“小学体育课堂的有效性”展开研修活动，加强学习与研究，更新理念与手段，重视总结与交流；推动自身教研能力与素质和水平的整体提高。

## 三、研修目标

1、积极进行读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇心得体会，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。

2、完善自身校本研修、加强理论学习、提高教学质量。

3、结合教育教学实践中的具体问题，通过实践、研讨等活动方式，提高研修的质量，促进教学发展。

4、加强自身的业务培训，不断的提高自身的修养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

#### 四、校本研修的内容及措施

本学期，校本研修内容是继续加强师德建设，进行新课程实践，利用新技术，开展教研活动，提高教学质量，推进教学发展。

1、认真参加集体组织的学习培训做好培训记录。使自己的业务素质在原有的基础上得到进一步的提高，加强自身的实际能力和教育创新能力，转变教育理念、教育行为，把教育理论落实到实处。

2、认真参加学校的校本研修活动，提高教育学科科研意识和能力，努力争做反思、研究和学习的教师，为学生做好榜样。吸取其他老师的成功经验。

3、精心准备自己的研修课程，掌握现代教育技术能力，熟练运用计算机备课，能借助网络查找有关教学资料，能应用软件制作课件，运用计算机辅助教学。努力提升使用现代教学设备的能力。

4、加强自身的师德修养，争做具有强烈的事业心，崇高的使命感，乐于奉献，勇于吃苦，勤洁廉正的教师。

5、多读书，善思考，勤积累。空余时间利用电脑进行网络研修

6、注重自我反思。坚持做好教学反思，反思自己备课时是否遇到什么困惑，反思上课时是否发现了预料之外的问题，自己是怎样及时地处理这些问题的；反思自己本节课有那些比较满意的地方或有什么困惑。在此基础上，做好教学常规工作，使自己的课堂变的更有意义，更加贴近新课程改革的需要，最大限度的调动学生学习的主动性。

7、向同行学习。同伴协作、加强交流，促进教师之间的对话，鼓励教师互助学习、探讨、彼此支持、资源共享。

总之，本学期要积极开展教育教学工作，充分利用现代技术的丰富资源，时时学习，处处学习，不断提高自身素质，完善自我，成为一名适应时代发展教育工作者。

新学期的工作已经开始了，为了使自己教育教学能力有进一步的提升，根据校年度研修计划，制定个人研修计划如下：

1、积极进行“三三练功法”，即读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇读书心得，钻研好一册教材，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。

2、体育教研科研是一门综合性的学科，体育教师只有认真学习有关体育教学文章，加强理论学习，才能不断提高体育教学理论水平，平时要写一点文章，学一点理论、积累一点教学经验，才能在教学上有不败之地，争取教学工作的主动权、领先权。

3、体育教师要加强理论学习，不断提高自身的素养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

4、重视备课，讲课，切实提高课堂教学效率。课堂教学是学校教学工作的重要渠道，充分利用课堂40分钟是提高教学效率，教师要认真上好课，充分利用先进的教学手段，设计好

教学方法，把知识落到实处。

5、体育教师要认真写好论文的撰写工作，参加各级各类的小论文评比活动，要认真做好论文的撰写工作，不断提高青年体育教师的理论修养。

6、认真做好课题研究工作，完成各阶段的总结。

总之，本学期要积极开展教育教学工作，充分利用现代技术的丰富资源。实现教师实学学习，处处学习，高效率学习，真正把校本研修变成教师的终身学习，不断提高自身素质，完善自我。

学海无涯，知识是无止境的，因此每个教师都需要终身学习。教育工作是动态的鲜活的进步的，作为一名教师，要紧跟社会时代的步伐，这也需要不断汲取新的理念。特制订本学期个人进修计划。

## 一、指导思想

1、系统地学习并掌握现代教育的理念和技能，掌握本学科教育的国内外发展动态，拓宽专业知识面，不断更新教育观念，力争成为教育教学和科研的带头人。

2、积极参加省、市、区课改培训，把新课程理念融会贯通，使之内化成自觉的教学行为。

3、经常走出去聆听名师、特级教师的观摩课及各种研究课，吸取他们的精华，不断改进自己的课堂教学，逐步形成自己的教学风格，提高驾驭课堂的能力。

4、敢于开拓创新，使自己成长为“研究型”的教师。

5、经常反思、总结，以求真、务实的态度和实事求是的精神

搞好教学科研。

## 二. 进修目的

1、不断丰厚自身的文化底蕴，提高自身修养。读中外名著，吸收文学之精华，和高尚的人对话，使自己受到人文精神的滋养，积淀文学底蕴。加强专业书籍的学习，丰厚教育理论水平，不断摸索教育规律，使教学更加严谨，科学。

2、为人师表、率先垂范，做师德的表率、育人的模范、教学的标兵、改革的先行者。

3、加强学习和培训，转变观念。认真学习各种理论书籍，积极实践，撰写阶段性实验报告。

4、在教育主管部门组织或安排的教育教学研讨或对外交流活动中积极承担教育教学观摩、示范课任务。

5、做好业务理论学习笔记本，写好教学反思，在反思中寻找教学理论的支撑点，使教学实践提高到理论的层面，让自己教学水平得以升华。

## 三. 进修内容

1、结合学校的工作，树立终身学习的思想，通过自学、集中学、反思、交流、网上论坛等多种形式进行教育理论和新课标学习，以学导行，以学促教，以学提升个人业务素质。

2、结合自身需要，自学计算机动画的简单制作，提高课件制作水平，提高教学质量。

3、以课改为契机，教学中注入全新的教育教学理念；树立“为学生的终身发展奠定基石”的思想，提高自己课堂教学水平，实现合格课100%，优质课50%的目标。课堂教学中小

组合作学习收到实效。

4、结合教材，选择适合内容由学生配音，制作课件；提供交流平台，信息员展示自己收集的信息，以此来培养学生的特长，同时调动学生的学习兴趣。

5、参加各种科研培训及课题组活动，积极探索具有学科特色的教学方式，促进科研成果为自己教育教学服务的转变。

6、探索网络课模式，探索信息技术与学科教学整合的有效方法。

为了更好地适应现代教学的需要，努力提高自身修养，并在科研、课题上有所发展，在今后的工作中，我将从以下几方面进修：

#### (一)、勤于学习，丰富自己的理论素养

1、坚持阅读专业相关知识的书籍，及教育教学理论书籍，并且广泛了解其他专业的知识扩大自己的知识面从努力从各方面充实自己，以不断给学生新信息、新知识，使课堂教学常教常新。

2、借助网络平台与时俱进，了解学科的发展动向和最新的研究成果，并建立自己的教育博客。

3、做一名学习型的教师，利用课余时间，进修个人学历，提升个人的文化修养。

4、积极参加校内外的听课活动，多向经验丰富的教师请教。

#### (二)、善与反思，深刻省察自己的教育教学策略

1、做一名善于反思，勤于积累的教师。

2、反思教学过程中的得失，反思教育学生的点滴，在反思中感悟，写出高质量的教学随笔、教育故事等。

3、探索教学规律，努力形成自己的教学风格和特色，成为一名优秀教师。

### (三)、打造精彩课堂，提升课堂教学能力

1、在总结自身的教学特点基础上，大胆创新提高课堂教学效率，使自己的教学有一定的特色。

2、积极参与各类公开课、展示课、评优课活动，每学期坚持上一节公开课或研讨课。

### (四)、乐于研究，增强教育科研能力

1、积极参与教育教学研究与学校课题研究，申报科研课题，把教研和科研结合起来。

2、在平时的教学中，把自己的行动和研究结合起来，不断地总结，发现问题就研究问题，最终解决问题，改进教育教学。

3、研究过程有序，每个阶段做到有计划、有总结。边研究边反思，记录研究过程中的实践体会。

4、搞好成果档案、课题档案、文件档案、资料档案建设。做到资料齐全、规范、及时，做到资料管理规范化，力争现代化。

## 个人体育研修总结篇七

通过这次学习培训、专题的研修，我总结如下：

一、更新教育理念，应用灵活多变的教學手段：

1、教法要求创新，开放和放开，以培养学生的.兴趣为主，采用探究教学，情景教学等、重视学生学法指导。

2、在新的课程标准，体现以人为本的思想。即体育从学生的发展、学生的需要出发。根据课改的指导思想，学生是知识的建构者。学习是经验的重组和重新理解的过程，在这个过程中，学生是自主的学习者。学生来到学校，不是被动接受知识，而是主动进行知识建构。通过自主的知识建构活动，学生的创造力、潜能、天赋等得以发挥，情意得到陶冶，个性得到发展。

3、树立了“健康第一”的思想，体现身体、心理、社会“三维”健康观，实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域目标。

二、不断为自己充电，提升自身的专业知识与个人的整体素质

1、我从自己制定的目标入手，与学生共同制定课堂常规，进行教学调查，了解学生的兴趣、爱好、体育基础，最后确定学习目标。

2、制定教学计划，根据调查了解的结果，对照体育与健康的标准，确定学年计划、学期目标。如：实心球的教学，根据场地器材条件、学生兴趣等因素，各种姿势的投掷方法在初二年级基本完成，而在初三年级则以巩固提高为主。

3、确定评价方案，根据课改要求，考虑要操作性，确定体育与健康评价方案。

4、努力适应新时期学校教育的教学要求，根据学生特点摸索出学生喜欢的课堂形式。本学期上课至今，在上课期间男生比较喜欢球类运动，而女生则对游戏、垫上运动比较感兴趣。根据此特点有计划的开展教学，取得了较好的效果。

### 三、认真研读初中体育新课程标准并在教学中反思总结

#### 1、课堂的观念变了

课堂是关注学习有困难的或性格内向的学生，尽可能地为他们创造讲话的机会。课堂是建立融洽、民主的师生交流渠道，经常和学生一起反思学习过程和学习效果，互相鼓励和帮助，做到教学相关。

#### 2、教学内容选择余地大

教师可以根据学校和学生的实际情况组织教学，针对体育与健康课程标准，教师对教学内容和教材处理更加机动灵活。

#### 3、评价方法有所改变

新课程体现以人为本的思想，要求评价采用自模和常模评价相结合，重视学生的点滴进步。通过实践，学生的积极性、自主意识明显提高。

#### 4、体育与身体健康相联系。

提出身体、心理、社会三维健康观和五个领域的目标，要求教师在教学过程中考虑的更多、更仔细。

5、注重学生兴趣的培养。在实践中，重视学生兴趣的培养，形成特长，为学生终身体育打好基础。学生在课堂中表现积极、认真，学习效果好。

6、教师可以尝试多种教学方法。在教学实践中注意尝试各种教学方法，或由学生提供他们喜欢的练习方法，以提高教学实效。

## 个人体育研修总结篇八

教育作为培养人的一种影响，在人的'成长过程中起着重要的作用。通过这次研修，我认真聆听了一些小学体育教育专家的讲解，使我小学体育教育有了更加更深的理解。在小学教育阶段，是其他学习阶段的基础，形成怎样的体育观念在人的终身体育过程起着十分重要的作用。同时，小学体育教育对少儿早期智力开发、良好行为习惯、学习习惯、毅力品质的养成方面还有着其他层次教育所不能起到的作用。正因为如此，小学体育教育是培养成功的终身体育的.起点。没有好的身体，就失去了更好地工作的基矗所以，作为一名小学体育教师的我，更应该树立正确的体育教育观念，在教育教学中找到正确的方法，带给孩子们最好的体育教育！

我看到了很多好的体育教学活动案例，通过对这些知识的学习，我吸收了很多新的知识，在今后的体育教学活动中一定要让孩子主动、积极、探索、发现。以前的体育教学，就是填鸭式，死板枯燥。我们发现由于过分强调技能的传授，而忽视了环境创设实施的致使孩子们对灌输认知技能兴趣索然，大大降低了孩子们参与学练的积极性。因此，活动创设要有情境性、趣味性，做到宽严有道，贯穿整个课堂。要蕴含目标性，要渗透教育性，要着眼发展性。

过去我们常说：“要给学生一杯水，教师就得有一桶水。”但是，经过网络研修学习以后，我觉得教师绝对不是一桶水这么简单，它应该是一条有源头的溪流。我认为作为一名优秀的幼儿教师也要树立“活到老，学到老”的终身教育思想，才能跟上时代前进和知识发展的步伐，才能胜任复杂而又有创造性的教育工作。只有不断学习，不断充实自己的知识，不断更新自己的教育观念，不断否定自己，才能不断进步。拥有的知识才能像“泉水”般汩汩涌出，而不只是可怜的“一桶水”了。在学习过程中，也使我深深的领会到，未来教师应该是“学习型、智慧型”的教师，不但要有紧跟时代发展的教育观，而且具备教育少儿健康快乐成长所需的专

业知识，既是一个思想者，又是一个教学者，更是一个教育者。这次研修课程资源当中的一些新的教育方法和理念，是我以前闻所未闻，见所未见的。给了我很大的启发，也给了我很大的帮助，让我认识到自己在教育教学和新方法理念运用上的不足，为我以后的工作指明了方向。这次远修给我的教学思想注入了新的理念，通过专家的视频讲解，丰富的理论指导及鲜活的案例让我开拓了视野，增长了知识。

通过和同行们在线研讨，我认为，要做一名称职的小学体育教师，不但要有丰富的专业知识技能;还要有不断发展的新理念;还要有对学生体育教育的爱心、耐心、细心、童心和信心。

总之，这次培训内容丰富，联系实际，注重实效，在聆听了专家的精彩的讲座与点评，使我学习到了很多先进的教育理念和教学经验。通过听、看、评等形式展示了培训的全部内容和过程，使我明白“吾生也有涯，而知也无涯”的深刻道理。作为一个新时期体育教师，我们必需努力工作，克服这样或者那样的困难，才能更好的工作。