

# 2023年体育与健康新课标培训的心得体会 (汇总8篇)

通过读书心得的写作，我们不仅能够更深入地理解书中的内容，还可以培养自己批判思维和分析能力。在这里，小编为大家推荐几篇写作优秀的军训心得，希望能给大家带来一些灵感和启发。

## 体育与健康新课标培训的心得体会篇一

近年来，随着人们对健康意识的不断提高，体育培训逐渐成为人们生活的一部分。新课标的体育培训更加注重培养学生的体育素养和综合能力，通过系统、科学的培训方法，帮助学生养成良好的体育运动习惯。我参加了一段时间的新课标体育培训，对此有着深刻的体会和心得。

首先，在新课标体育培训中，我学会了如何正确运动。以前，我总是想着尽量多做一些运动，但往往忽略了姿势的正确性。而在新课标体育培训中，老师们非常注重我们的动作和姿势的训练。他们详细讲解每个动作的要领以及常见的错误动作，引导我们按照正确的方式进行训练。通过不断的纠正和练习，我逐渐掌握了正确的运动方式，使我的运动效果更好，也减少了运动带来的潜在伤害。

其次，在新课标体育培训中，我培养了团队合作意识。体育培训课程往往以团队形式进行，每个人都要挑选一个团队进行合作。在团队中，我们需要相互帮助、相互配合，共同完成训练任务。通过这种方式，我学会了倾听他人的建议和意见，并能够迅速适应团队的需要。这种团队合作的精神不仅在体育培训中有所体现，也给我在其他方面的生活中带来了很大的帮助。

再次，在新课标体育培训中，我发现了自己的潜力和能力。

在一开始的时候，我对自己的体育能力没有太多的信心，总觉得自己不够强壮和灵活。然而，在培训的过程中，我发现自己的确有很大的潜力，只是一直没有被发掘和激发出来。通过艰苦的训练和努力，我逐渐提高了自己的体能水平和技术能力，也在比赛中取得了不错的成绩。这让我意识到，只要有足够的努力和坚持，每个人都有可能超越自我，达到更高的境界。

最后，新课标体育培训不仅培养了我体育方面的才能，也教会了我坚持不懈和积极向上的人生态度。在培训过程中，我遇到了很多困难和挫折，有时候觉得自己无法继续下去。然而，每当我面临困难时，教练总会鼓励我坚持下去，并指导我如何克服困难。在他们的帮助下，我慢慢地培养起了一种坚持不懈的品质，无论面临何种困难，都能勇往直前，不轻易放弃。

总的来说，参加新课标体育培训让我受益匪浅。我学会了正确的运动方式，培养了团队合作意识，发现了自己的潜力和能力，也养成了坚持不懈和积极向上的人生态度。这些收获不仅在体育方面对我有所帮助，也对我日后的学习和生活中起到了促进作用。我将会继续坚持体育训练，不断提高自己的能力，为更健康的生活奠定坚实的基础。

## **体育与健康新课标培训的心得体会篇二**

随着新课标的实施，体育课程在学校中的地位越来越受到重视。作为一名学生，我有幸参加了新课标体育培训，获得了很多益处。以下是我对新课标体育培训的心得体会。

首先，新课标体育培训注重培养学生的综合素质。以前的体育课程主要注重运动技能的训练，而新课标体育培训不仅要求我们掌握基本技能，更重要的是培养学生的身体素质、心理素质和社会文化素质。在培训过程中，我们进行了丰富多样的活动，如游泳、篮球、乒乓球等。这些活动不仅丰富了

我们的体验，也锻炼了我们的身体素质。此外，培训还注重培养我们的团队合作精神和领导能力，通过团队活动和角色扮演等方式，提高了我们的沟通能力和协作能力。通过这些综合素质的培养，我相信我们能够在未来的学习和生活中有更好的发展。

其次，新课标体育培训注重培养学生的自主学习能力。过去，体育课程往往是老师在班级上向学生传授知识和技能，学生只是被动接受。而新课标体育培训鼓励学生主动参与学习，培养学生的自主学习能力。在培训课程中，老师更多的是起到指导和组织的作用，让学生通过自主探究和实践来学习。比如，在学习篮球技巧时，老师会给予我们基本的指导，然后让我们自己进行练习和实践，通过不断尝试和反思，来发现自己的错误并加以改正。通过这样的学习方式，我们不仅能够学到更多的知识和技能，也培养了我们的学习兴趣和学习能力。

再次，新课标体育培训注重培养学生的健康意识。现在，很多学生为了追求成绩和名次，过度依赖书本和电子产品，忽视了身体锻炼的重要性。而新课标体育培训通过多样的体育活动，让我们感受到运动的乐趣，并培养了我们的健康意识。在培训课程中，我们不仅学到了运动的技巧，也学到了运动的原理和方法，并了解到运动对于我们身心健康的重要性。通过体育培训，我们已经养成了每天运动的习惯，这不仅使我们的体质更强壮，也提升了我们的学习和生活质量。我相信，这种健康的生活方式会伴随我们一生，并对我们的未来产生积极的影响。

最后，新课标体育培训注重培养学生的创新精神。在培训课程中，我们不仅学习了传统的体育项目，也接触到了一些新的体育项目，如攀岩、骑行等。这些新的体育项目带给我们新的体验和挑战，激发了我们的创新精神。我们在实践中发现问题、思考解决问题的方法，通过尝试和实践来找到最佳的解决方案。这种创新精神不仅在体育课程中有着很好的发

展，也会对我们的学习和生活产生积极的影响。

总而言之，新课标体育培训给予我很多收获和感悟。在培训中，我不仅学到了丰富的知识和技能，也培养了我的综合素质和能力。这些将对我未来的学习和生活产生深远的影响。我衷心希望新课标体育培训能在更多的学校得到推广和应用，让更多的学生从中受益，为培养更健康、积极、创新的社会人才做出贡献。

## 体育与健康新课标培训的心得体会篇三

体育课程是学生身心健康发展的重要组成部分。为了提高教学质量，新课标体育培训迅速发展，不仅加强了学生的体能训练，还注重培养学生的综合素质。经过一段时间的体验和学习，我深刻领悟到新课标体育培训的重要性和好处。以下是我对新课标体育培训的心得体会。

首先，新课标体育培训注重健康理念。传统的体育课程主要以竞技为核心，培养学生的专项运动能力，往往忽视了学生体质健康的发展。而新课标体育培训更加注重学生整体身心的健康发展，通过多元化的运动项目和训练方法，培养学生的综合素质。比如，在传统体育课程中，只有孩子们学会游泳，才能进入专门的游泳班；而新课标体育课程中，学生可以通过不同的教学方法和游泳项目的选择，逐步提高自己的水平。这种注重学生健康的理念对于提高学生的身体素质和培养他们的综合素质有着重要的意义。

其次，新课标体育培训注重培养体育兴趣。在传统体育课程中，由于学生都被迫参加各种各样的项目，导致很多学生对体育产生了抵触情绪。而在新课标体育培训中，学生可以根据自己的兴趣和特长选择合适的项目进行训练。这样不仅能够激发学生对体育的热情，还能够提高他们的主动参与度。我在培训中发现，学生们对体育课程的兴趣大大增加，参与度也明显提高。他们更加积极主动地参与各种体育活动，享

受其中的乐趣，不再将体育看作是一种负担，而是一种快乐和健康的生活方式。

再次，新课标体育培训注重培养团队意识。团队合作是现代社会中必不可少的素质之一，而体育项目是培养学生团队合作意识的理想途径。在新课标体育培训中，学生被组织成小组进行各种集体项目的训练和比赛，在团体协作中培养他们的团队合作能力和沟通交流能力。我注意到，学生们在团队活动中学会了互相帮助，互相支持，取得了很好的团队成绩。通过体育项目，学生不仅学到了团队合作的重要性，也培养了自己的领导能力和组织能力。

最后，新课标体育培训注重综合评价。在传统体育课程中，学生的评价主要以成绩为依据，忽略了学生的全面发展。而在新课标体育培训中，学生的评价更加综合全面。不仅考察学生的运动技能，还注重学生的体能、体态和体型发展情况。我发现，在综合评价的制度下，学生更加注重全面发展，不仅注重技能的掌握，还注重自己的身体素质的提高。这种综合评价的制度鼓励学生在体育项目中全面发展，同时也激励他们不断提高自己的能力和水平。

综上所述，新课标体育培训对学生的身心健康发展具有重要的意义。通过培养学生的综合素质、激发学生的体育兴趣、培育他们的团队合作能力以及综合评价的制度，新课标体育培训为学生的全面发展提供了一个良好的平台。我深信，通过新课标体育培训的实施，学生们将能够更加健康和快乐地成长。

## **体育与健康新课标培训的心得体会篇四**

20xx年4月21日，教育部发布《义务教育体育与健康课程标准（20xx年版）》，并将于20xx年秋季学期开始正式施行。

从20xx走向20xx，从31页增加至141页。10年的光景，汇聚名师的思想结晶，迭代更新了原有的课程标准，以更加明确的

导向指引、更加具体的文字描述、更加新颖的理念为广大教师群体提供课程设置的依据。

教师在制定学习目标和选编教学内容时，既要关注学生体能发展与运动技能学练的外在表现和效果，也要关注学生在体育与健康课程学习过程中表现出的态度和价值观。对应不同水平的学生应基于核心素养制订明确的学习目标，之后再对应学生的特点选编教学内容，真正做到因材施教，促使学生的学习更加高效。

如何将体育与健康课程教学实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变？如何将传授知识与技能转变为培养学生核心素养？如何促进学生自主形成积极的学习动机、学习态度和 Learning 行为？我想回答了这三个问题，应该就能促使学生主动学练。

设计完整的学习活动，使学生具有目标引领，提起学生兴趣；创设多种复杂的运动情境，使学生融入其中，加强学生兴趣；采用多样化的方式，使学生能积极思考；科学设置运动负荷，在合理的范围内使学生得到锻炼；运用信息化教育手段和方法，真正契合时代，使学生能打破学习的壁垒，拓展体育视野。以此迭代的新课堂，令学生主动的学练起来。

新课标指出：落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的要求，加强课内教学与课外体育活动的有机结合，以及学校、家庭和社区体育的多元联动。”这一指出，我们就应联合“家、校、社”积极开展合作，共同促进学生的体育学习。体现新阶段的教学，不再制约于校园，更应多开发周边近邻资源，以多方力量推动每一位孩子在体育学习中的真正提高。

面对崭新的课程标准，我们需要更加细致的学习。同时也要将新课标的理念活用至我们自身的课堂，以迭代的方式，优化我们原有的体育教学形式，丰富学生的思想及学练方式。

使学生更加愿意进行体育学习，逐步发展至主动参与体育锻炼，最终走向终身体育，养成体育锻炼的习惯。

## 体育与健康新课标培训的心得体会篇五

通过新课程标准的学习让我深刻体会到“教书育人，为人师表”的收获与体会。贴近实际，所列举的教育实例，既交代结果，更注重讲述过程，生动实在，给人以深刻的启发与思考。听完这些讲座不仅让我了解了前沿教育教学改革的动态，而且也理解了一些新的教育教学理念和实际操作方法。理论结束我们还充当学生上了几节篮球、排球、武术、体操、游戏、足球六节技能课，老师们八仙过海，各显神通，我们学到了不少技术技能，老师们的精心准备，学员们也是专心致志受益匪浅。

通过学习，使我更加深刻地了解了基础教育课程改革的背景及教育意义，对体育又有了新的认识，对体育教学又有了新的思考。体育不是简单的技能教学，更不是健康知识的说教。而应该是以学生发展为中心，重视学生个性发展与学生的经验，让体育教学回归自然。特别强调了关注学生个体差异与不同要求，确保每一名学生受益。我们只有多反思、多总结，不断探索新的科学的教学方法和手段，通过学习不断提高自身的素质以适应社会对体育教师的要求。

总之，人只有在不断的学习与研究中才会进步，唯愿自己通过培训学习能够不断进步，不断超越自己。

## 体育与健康新课标培训的心得体会篇六

教育部发布了《义务教育体育与健康课程标准（版）》，根据新课改的要求，通过六年多的教学实践，逐步适应新课程改革的要求，对新课程改革有了一定的认识。下面就谈谈自己在新课程改革实践中的一些心得体会。

1、牢固树立健康第一的指导思想，在体育教学中，以增强学生体质，增进学生健康为出发点，表达身体、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。

2、新的课程标准，表达以人为本的思想。即体育教学要从学生的开展、学生的实际、学生的需要出发。根据新课改的指导思想，体育教学不再是以教师为主，而是以学生为主，学生是学习的主体。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，不是被动的接受知识，而是要积极主动的进行知识建构。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，情操得到陶冶，个性得到开展。

3、教学方法要创新，以培养学生的学习兴趣为主，采用启发式教学、探究教学、情景教学等、最大限度的调动学生学习积极性，提高学生的学习兴趣，加强教师对学生学法指导。

4、改革评价体系，改变以往以期末考试成绩为最终成绩的评价方式。采用学生自评、小组互评、教师评、家长评相结合的评价体系。发挥评价促进学生开展、教师提高和改良教学实践的功能。

5、积极开发校本课程，探索学生喜欢、符合本地区、本校、教师本人特点的教学内容。需要指出的是校本课程的开发，是学校的集体行为，即在学校校长的统一领导下，在学校教务处的指导下，根据学校校本课程开发方案进行。

1、了解学生。新生入学或者接手一个新班级后，从介绍教师希望到达的目标入手，与学生共同学习课堂常规，然后进行教学调查，了解学生的兴趣、爱好、体育根底，最后制定学习目标。

2、制定教学方案。根据对学生的调查了解，对照体育与健康



新课程标准，确定学年、学期教学方案。

3、初步确定评价方案。根据课改要求，考虑可操作性，初步确定的体育与健康评价方案。例如：阶段性考核，在学生学习完一个新体育技能后，组织学生进行考核，教师进行评分。

1、课堂不再是教师表演的舞台，而是师生之间交往、互动的舞台。在过去的体育教学中，教师牢牢的主宰着课堂，学生总是被教师牵着鼻子走，课堂气氛很沉闷。而在现在的体育课堂上，你看到的教师是以引导者、组织者、合作者的身份出现在学生的面前。学生是课堂的主体，一切教学活动都围绕学生进行。学生在教师的引导下，通过自主、合作、探究等学习方式进行学习。在体育教学中，学生的积极性提高了，兴趣更浓了，干劲更足了，气氛更好了，课堂真正成为师生共同学习的舞台。

2、课堂不再是对学生进行训练的地方，而是引导学生开展的地方。把训练等同于教学，把训练当成课堂中的主要行为，是以往我们课堂中常见的一种现象。这种现象无视了学生的主观能动性和个体差异，体育教学需要练习，但更需要兴趣。以往的体育教学是教师要学生学，新课改后变成了学生要学。

3、课堂不只是传授知识的场所，而更应该是探究知识的场所。让学生学会学习，掌握学习的方法，养成不断求知的习惯，养成终身学习的意识，是时代开展对学生的期盼。我们体育课改的目的，是培养学生终身体育的意识和习惯，更要注意让学生体会体育锻炼的价值，牢固树立终身体育的观念。

1、领导重视不够的问题。受应试教育的影响，中小学教学以主科为主，非主科受重视程度不够，领导重视也往往只是喊喊口号而已，很少落实到实处。例如：参加各级各类培训，语文、数学、外语等课程经常可以参加省级，国家级培训，而体育学科等非主科以区级培训为主，就算有省级，国家级培训，也会以各种理由推脱，这就在很大程度上打击了体育

教师的教学积极性，不利于体育学科地开展。

2、体育教师自身素质提高的问题。现在很多体育教师，尤其是年轻教师，不注重体育学习，不肯花时间钻研教材教法，体育教学水平停滞不前，不利于自身和学科地开展。

3、以人为本，多鼓励、多表扬这种气氛培养出来的学生有许多优点，同时不可防止的存在缺少挫败感，眼高手低，自以为是的性格，甚至极不谦虚。而利用体育教学，培养学生优良的思想品质，任重而道远。

4、体育器材、场地缺乏的问题。现在许多学校，尤其是农村学校，体育器材远远没有到达教学的要求，而城市学校体育器材到达了教学要求，但是场地不够，无法用这些器材。例如：现在学校上体育课一般是四、五个班同时上课，学生占了操场的大局部地方，进行投掷工程教学很难开展。

## 体育与健康新课标培训的心得体会篇七

自从参加了健康体育园本培训，我的体育教学观念发生了翻天覆地的变化。这个培训课程不仅让我了解了现代体育教学理念，还让我明白了如何引导学生正确地运动和养成良好的运动习惯。培训结束后，我非常高兴能够将这些新学到的知识应用到实际教学中。在这篇文章中，我想与大家分享一下我在健康体育园本培训中的一些心得体会。

在培训期间，我收获最大的感悟就是体育教学不仅仅是教学生如何做一些动作，更重要的是教会他们如何正确地运动以及如何保持健康。通过学习健康体育园的课程，我认识到体育教育的目标应该是全面发展学生的身体素质，让他们养成良好的运动习惯，并通过体育锻炼增强他们的身体素质和心理素质。这也意味着在教学过程中，我们不应只关注学生的动作是否正确，更重要的是培养学生的体育兴趣和坚持运动的习惯。

除了改变对体育教学观念的认识，健康体育园本培训还向我介绍了一些实践教学方法。在过去的教学中，我往往是按照课本上的要求教学生进行一些基本动作，但是现在我意识到这种教学方法是远远不够的。在健康体育园本培训中，我学到了一些有趣的、能够激发学生兴趣和积极性的教学活动。比如，我现在会组织学生参加一些小组活动，通过游戏的方式让他们在轻松愉快的氛围中锻炼身体。这种教学方法不仅让学生更喜欢体育课，也能够更好地促进他们的发展。

此外，健康体育园本培训还教会了我一些关于体育安全的知识。在过去的教学过程中，我经常担心学生在运动中受伤。但是通过这次培训，我学到了一些常见的运动伤害防治知识，对于避免学生的运动伤害非常有帮助。例如，我现在让学生在运动前进行充足的热身活动，教会他们正确的运动姿势，以及如何避免一些常见运动损伤。这些措施有效地减少了学生在课堂上受伤的概率，也让我更加放心地开展教学工作。

最后，健康体育园本培训还让我意识到家长在培养学生体育兴趣和习惯方面的重要性。在培训中，我了解到许多家长对于学生的体育教育并不重视，往往将学生的重心放在了学习成绩上。然而，一个健康的身体对于学生成长发展来说是非常重要的。因此，在结束培训后，我主动与家长进行沟通，向他们介绍了健康体育园的理念和意义。我发现，通过与家长的共同努力，学生们在体育课上的积极性和参与度有了明显的提高。

总的来说，参加健康体育园本培训是一次非常有意义的经历。通过这次培训，我不仅重新审视了自己的体育教育观念，还学到了一些实践教学方法，提升了自己的教育水平。与此同时，我也深刻地认识到体育教育需要与家长的合作，共同培养学生健康发展。通过将这些知识应用到实际教学中，我相信我能够对学生的成长产生更积极、更深远的影响。

# 体育与健康新课标培训的心得体会篇八

健康体育园本培训是一次令人受益匪浅的活动，通过参与这次培训，我深刻体会到了体育的重要性以及健康生活的重要性。这次培训给予了我知识的启发和思路的拓展，让我对体育运动和健康有了更深入的认识。

## 第二段：健康体育园的理念

健康体育园是一个以提倡健康生活方式和推广体育运动为目标的组织。在这次培训中，我们学习到了健康体育园的理念，即通过体育运动来促进人们的健康和幸福感。健康体育园以提供全面的体育运动、健身和康复服务为宗旨，致力于推动全民参与体育运动的热情和意愿。

## 第三段：培训内容和收获

在这次培训中，我们参与了一系列的体育运动活动，包括跑步、篮球、瑜伽等。通过实际参与这些运动，我们不仅加强了身体锻炼，还认识到了体育对健康的重要性。此外，我们还学习了一些专业的训练方法和技巧，使我们能够更加有效地进行体育运动。最重要的是，我们学习到了如何将体育运动融入到日常生活中，让它成为我们健康生活的一部分。

## 第四段：培训心得和体会

通过这次培训，我意识到体育运动对于健康和幸福的重要性。体育运动不仅可以改善身体健康，还可以提高心理健康和社交能力。在体育运动中，我们能够将自己的注意力集中在活动上，忘却一切烦恼和压力。此外，体育运动也是一个社交的机会，通过与他人合作和竞争，我们能够培养团队合作和竞争意识，提高自己的社交能力。

## 第五段：总结

健康体育园本培训为我们提供了一个全面认识体育运动和促进健康生活方式的机会。通过参与这次培训，我深刻体会到了体育运动对身心健康的益处，同时也学习到了如何将体育运动融入到日常生活中。我将继续坚持体育锻炼，使其成为我健康生活的一部分，并将所学知识传播给身边的人，让更多人认识到体育运动的重要性。

这篇文章以引言部分引出了健康体育园本培训的主题，接着介绍了健康体育园的理念和目标。之后，文章描述了培训期间的内容和收获，并发表了对体育运动和健康生活方式的观点。最后对整个培训进行了总结，并表达了对未来的规划和决心。整篇文章思路清晰，语言流畅，通过连贯的段落结构将整个主题阐述完整。