吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



**吉首大学“国培计划** **2019”体育美育项目**



**培训心得总结集**







吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



2

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



目 录

黄光明................................................................................................................................. [1](#_bookmark1)

李一辉.................................................................................................................................[4](#_bookmark2)

何海鸥................................................................................................................................. [6](#_bookmark3)

兰云泉................................................................................................................................. [8](#_bookmark4)

徐铣徽............................................................................................................................... [1](#_bookmark5)0

马鹏................................................................................................................................... [1](#_bookmark6)2

张虔立............................................................................................................................... [1](#_bookmark7)3

李恩建............................................................................................................................... [1](#_bookmark8)5

刘红梅............................................................................................................................... [1](#_bookmark9)7

熊强利............................................................................................................................... [1](#_bookmark10)9

彭先奎...............................................................................................................................[2](#_bookmark11) 1 王璇...................................................................................................................................[2](#_bookmark12)3

张鑫.................................................................................................................................. [2](#_bookmark13)4

丁仕平...............................................................................................................................[2](#_bookmark14)5

敬晶...................................................................................................................................[2](#_bookmark15)7

邱小龙...............................................................................................................................[2](#_bookmark16)8

罗敏................................................................................................................................... [3](#_bookmark17)0

肖先念............................................................................................................................... [3](#_bookmark18) 1 秦岭................................................................................................................................... [3](#_bookmark19)4

韩亚辉............................................................................................................................... [3](#_bookmark20)6

程洁................................................................................................................................... [3](#_bookmark21)7

曹宗修............................................................................................................................... [3](#_bookmark22)9

段满顿...............................................................................................................................[4](#_bookmark23) 1 黄贺...................................................................................................................................[4](#_bookmark24)3

张海勇...............................................................................................................................[4](#_bookmark25)4

张洁...................................................................................................................................[4](#_bookmark26)8

吴迎新...............................................................................................................................[4](#_bookmark27)9

张鹏................................................................................................................................... [5](#_bookmark28)3

祝彦兵............................................................................................................................... [5](#_bookmark29)5

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



秦继东............................................................................................................................... [5](#_bookmark30)6

杨逢雨............................................................................................................................... [5](#_bookmark31)8

齐晓................................................................................................................................... [5](#_bookmark32)9

张瑞彬............................................................................................................................... [6](#_bookmark33)0

荆波................................................................................................................................... [6](#_bookmark34)2

王斌................................................................................................................................... [6](#_bookmark35)4

孟丽丽............................................................................................................................... [6](#_bookmark36)6

周艳................................................................................................................................... [6](#_bookmark37)8

杨作莲............................................................................................................................... [7](#_bookmark38)0

唐建吉............................................................................................................................... [7](#_bookmark39) 1 安朝阳............................................................................................................................... [7](#_bookmark40)3

李静................................................................................................................................... [7](#_bookmark41)5

王蕾................................................................................................................................... [7](#_bookmark42)7

李华东............................................................................................................................... [7](#_bookmark43)9

李冉................................................................................................................................... [8](#_bookmark44) 1

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 黄光明 单位：

我于 2019 年 10 月 9 日至 18 日， 参加了参

加教育部“国培计划”（ 2019） --示范性集中 培训体育美育骨干教师培训项目吉首大学初中 体育教师民族体育课程教学专项能力提升培训 班的培训学习。这次培训的效果很好，首先是 吉首大学的领导非常重视这次培训，无论食宿 还是培训条件都是最好的。专家、教授的讲解 非常的细致到位，让我们学有所获、学有所用， 进一步更新教育理念，提高了体育课程的教学

攀枝花市体育中学



能力，提升了民族民间体育课程的研培能力。还要感谢黄文辉老师及她的助手们 的细心关怀，我们从出发到培训结束回家，都感受到了家的温暖，这次培训的模 式也让我们重新体验了一次大学时光，这次培训内容新颖灵活、寓教于乐深受学 员们的喜爱我归纳了几点，现总结如下：

第一、思想做好准备，抱着学习和探索更新知识的态度来参加这次培训，接 到培训任务的同时，认真研读了培训的通知，觉得这是一次难得的机会，一定要 好好的珍惜。省教育厅的同志打来电话主动关心培训的细节，吉首大学的准备也 相当充分，首先加入了吉首大学黄文辉老师的 QQ 群，在群里面把各方面细节如： 材料的准备、以及生活用品、乘车路线、接待等等方面都做好了准备，让我们有 条不乱的参加这次培训。

第二、通过培训，教学能力进一步提升，这次专项培训的目的很明确，就是培 训学员更新教育理念，拓展体育课程教学技能，提高体育特色校本设计、实施和 研培能力，这次培训的模式非常的有效，看得出是经过专家和教授的精心设计和 编排的，我们学起来非常容易理解和上手。现把培训的几个心得总结如下：

1、通过开学典礼，各位领导的讲话非常重要，在细节上做好了整个培训期 间的注意事项，让我们明白了培训的纪律要求，特别是培训学习的纪律，明确了 培训的目标和任务，同时也要在学习期间以及今后的工作中加强交流，在安全方

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



面领导也是重点强调，参观黄永玉博物馆，沈从文博物馆和吉首大学校史博物馆， 感受很深，我们要学习前辈们的成功经验和他们的奋斗精神以及爱国情怀，以更 大的热情投入到教育中作中去。

2、专家讲座方面体会很深，学有所获，这次国培的专家顾静老师通过民族 体育项目有效研发和利用的专题讲座，明白了有效体育的概念和策略，明白了体 育教学要有活力要学会设计和思考； 国培专家何立军老师的师德与教师专业发展 规划设计讲座，让我们明白了新形式下中学体育老师的专业发展，定期制定愿景， 立德树人，要加强核心素养认识到自己的优势， 并且合理的加以运用； 国培专家 舒暖老师的初中生身心发展与心理健康教育讲座，把一些在平时经常遇见的初中 生常见心理问题，从各个阶段，各个方面进行了问题的分析，以及如何正确的指 导，明白处理好人际关系和师生关系的方法及重要性，这也是健康教育的正确方 式。扬州大学的潘邵伟教授为我们讲授了学科核心素养视野中的初中体育与健康 课程教学，从国外的体育教学到目前初中体育与健康教学中碰到的问题进行分 析，明确体育与健康教育的意义，如何实现双赢，如何让体育更加有效是每一个 体育工作者的追求和理想。湖北大学的刘勇教授，为我们讲授了现代体育教育视 野下的域外传统体育，让我们明白了体育核心素养的基石，新时代学校体育的目 标，通过对比美、 日等国青少年的体育发展启示，正确引导学生进行体育锻炼， 享受乐趣，健全人格，也明白了我们民族体育发展的内涵。

3、最难忘的而且终身受用的还是我们的实践科，首先是我们的团队拓展课， 让大家相知相识，明白了团结的重要性，让大家真正成为班级的一员，接下来由 跳绳世界冠军曲全华老师理论加实践的跳绳培训，让我们学习了跳绳的理论和技 巧，一根绳子能玩出那么的花样，心里由衷的佩服，看来勤学苦练，用心去掌握 一门技术并不是难事，难的是坚持和恒心； 刘卫华教授的毽球和押加技术训练， 让我们了解了这两项运动的作用、 特点， 以及训练技巧； 陆晨教授的霸王鞭把民 族舞蹈和健身操技术结合起来，大大提升了这项运动的魅力。彭友教授指导大家 练习了高脚马、板鞋、抢花炮、滚铁环、秋千的技术以及训练技巧和比赛规则等 等，大家练习积极性都很高，学得也很快； 龙佩林教授指导的蹴球开启我们的脚 上台球之旅，朱晓红教授的竹竿舞和摆手舞教学，感受到了民族体育的多姿多彩 和美丽繁华，龚子飞教授的抖空竹训练也是其乐无穷，在凤凰箭道坪小学的石金 先校长把民族民间体育校本课程及体育摹课开发观摩与实践进行了经验交流，给

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



我们一个全新的理念，体育摹课对于我们来说是个新概念，用互联网来学习更方 便更有效值得我们学习。我们通过这次培训也体会到了民族体育的魅力无处不 在，只要你想练，民族体育就在你身边。

4、分组交流效果很好，结合地域优势，四川、河南、山东的学员代表分别 就各自的特色教育，体育开展情况以及在教学过程中遇到的问题及解决办法进行 了交流，大家无所不谈，互通有无，展示自己的成功经验，为大家在今后的教学 提供了借鉴和优秀平台。

第三、遵守纪律，学有所获，在整个学习期间，大家团结互助，自觉遵守培 训的纪律要求，上课认真积极，积极提问请专家解决问题，认真做好听课记录， 下来大家还互相学习和交流心得，从来没有一个学员无故请假，感觉我们就是吉 首大学的学生，又重新体验了一次大学生活，难怪领导和专家教授们都夸我们这 个培训班是历届国培最好的一个班。最后大家一致获得培训结业证书。

第四、我的感悟，通过这次培训活动，我的感悟是作为一名体育工作者，要 有强烈的事业心、责任感和使命感，提升教学的能力，提高体育课的质量效率， 优化体育的教学结构，真正让学生爱上体育，和体育共同成长，不再是梦，把民 族体育的魅力发扬光大，开启全新的教学模式，需要我们来共同努力。

最后，再次感谢吉首大学的领导、国培专家和教授的悉心教育和帮助。我们 学有所成、学有所用，相信在今后的工作中一定会取得良好的效果，为祖国的体 育事业做出更大的贡献。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 李一辉 单位： 乐山外国语学校

《湘西行》

往昔凤凰栖梧桐，

今朝国培汇群雄。

盛世吉大奉饕餮，

初心园丁贯长虹。

先借用山东济宁唐建吉在国培结业典礼

上作的这首诗，写出了我参加本次教育部“国

培计划2019”体育美育骨干教师培训的心声。

金秋十月，桂花飘香，这是我顺利抵达

湖南湘西吉首大学闻到的第一个香味； 热情

接待， 井然有序， 这是进入民族宾馆报道的第一个亲切感； 无微不至， 清新幽静，

这是住进湘西民族宾馆感觉到的第一缕温暖； 生机勃勃，钟灵毓秀，这是走进吉

首大学感觉到的第一幅景象。

时间过得太快，为期 10 天培训一眨眼就过去了，在这段时间里我收获了知

识，也收获了友谊，我觉得受益匪浅，感触颇多，特别是在今后的工作中我会将

本次培训中好的教育教学理念和民族民间体育项目融入到教育教学过程中去，不

断创新自己的理念和教育教学方法，让学生在快乐中学习，在快乐中进步，在快

乐中成长！

此次培训内容和项目较多，每一位专家和老师的课程都非常精彩，都有值得

学习和借鉴的地方，理论课程方面有顾静老师的《为人生幸福奠基》 ，何立军老

师的《新形势下中学体育教师的专业发展》 ，舒暖老师的《中学生身心发展与心

理健康教育》 ，潘绍伟老师的《学科核心素养视野中的初中体育与健康课程教学》

和刘勇老师的《现代体育教育视野下的域外传统体育》 等。民族民间体育实践课

程更是让我赏心悦目，毛塞顿开， 比如： 王中鸿老师的《户外拓展技术与教学实

践案列分析》 ，不仅培养大家团结合作意识，还促进了大家的思维开发，在活动

中要听从安排， 相信队友，齐心协力， 最终才能获得胜利； 曲全华老师的《花样

跳绳技术与教学能力提升》 ，给予大家的是震撼和激动，震撼的是我国选手不断

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



刷新世界跳绳记录， 激动的是跳绳有那么多的好处和意义； 刘卫华老师的《毽球》

《押加》  《空竹》 技术与教学能力提升、 陆晨老师的《民族健身操》  、彭友老师

的《板鞋》  《抢花炮》  《高脚马》 《秋千》 技术与教学能力提升、 朱晓红老师的

《竹竿舞》  《摆手舞》 技术与教学能力提升课程等，让我们感受民族民间体育的

魅力和文化传承，这样的精彩有趣的体育文化应该继续传承和发扬。

本次培训中我深深的感悟到：

1、体育让人很健康、很阳光、有力量，让孩子快乐健康、有活力的生活学



习， 这就是体育人！

2、体育要有精神、有文化、有品位、有影响、由此及彼，有里而表。

3、运动从娃娃抓起，强壮的体魄是一切的基础，运动才是精英教育的核心，

运动不仅可以让人拥有健康强壮的体魄，还可以塑造一个人的人格和品质，体育

运动还是联结亲子关系的重要纽带；

4、不管在体育教学中还是练习中都要充分的做好准备活动，学习动作先从

脚下动作学习，再加上手部动作，动作的学习一定要讲究循序渐进，由简到繁，

注意细节的把握和安全提示。

5、团队游戏比赛中注意讲究战术和配合，多开展集体游戏，培养学生团队

合作意识和思维的开发，活动中听从安排，信息队友，齐心协力，最终才能获得

胜利。

6、要学会认识自己，认清自己的优势、专业的优势、团队的优势，我们



在工作中要踏实肯干，有围才有位，首先要做，拿成绩来证明，不光自己成长，

还要带领团队成长！

7、我们要不断学习，开发好的

课程，学生喜欢的课程，充分利用

多媒体技术，将别人的东西融入到

自己的教育教学中，成为自己的东

西，不断进去，不断进步！ ！

湘西之行，蓦然回首，学习了

知识，结交了朋友，认识了许多名

师，为我今后的教育生涯开启了新

的征程，我是体育人，我作体育人，培养体育人！

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 何海鸥 单位： 广安市广安区辰小学校

转瞬之间，为期 10 天的教育部“国培计

划”2019年体育美育骨干教师培训项目初中

体育与健康班学习结束，现将我学习中的有关

感受和收获总结如下：

大家都知道，我们这个群体的使命是传

道、授业、解惑，是具有教育智慧的学者，是

人格修养的楷模。不仅要注重言传，更要注重

身教。传道之人， 必须闻道在先； 塑造他人灵

魂之人，必须有高尚的灵魂。所以我们要自觉

加强师德修养，用学识魅力教育感染教师、学

生。此次培训教学形式多样、培训效果明显，收获良多、受益匪浅。既有理论高

度， 又有实践深度； 既有案例教学， 又有体验教学； 既有文化学习， 又有教学互

。

动





通过顾静老师所讲的《为人生的幸福奠基》 、何立军老师所讲的《师德修养 和体育教师的专业成长》 等专题课程授课的学习，让我感受到了作为体育教师是 为全体学生身体素质奠基的课程，是为国家培养合格体质建设者和接班人的领路 人，让我们在体育课程理想信念上受到了一次深刻的洗礼。



通过深入系统地学习民族民间体育课程教学能力中的一些传统项目，如曲 全华老师教学的《花样跳绳技术与教学能力提升》 、刘卫华老师教学的《毽球、 押加技术与教学能力的提升》 、陆晨老师教学的《霸王鞭教学能力的提升》 、朱 晓红老师教学的《竹竿舞技术与教学能力的提升》 、彭友老师教学的《高脚马技 术与教学能力的提升》 以及龚子飞老师教学的《抖空竹技术与教学能力的提升》 等这些能力提升课程，使我在深入领会、 正确把握民族民间体育课程的精神实质、

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



科学内涵上有了进一步提升，解开了我在教学中如何让学生掌握民族民间体育课 程中的相关技能上的困惑和把握民族民间体育传统项目教学这一新形势新任务 中的大局意识。



通过专家们系统、深入地讲解理论，不仅在知识上得到了充实和更新，而 且学习掌握了运用有关教育新理念来观察问题、分析问题的方法，使我们看问题 更加注重透过现象研究本质，更加注重历史地、 连续地、辩证地观察、思考问题， 从而得出正确、全面、发展的观点，进而加深了对新的体育教育方针的理解和把 握，提升了体育教学质量再上一个新台阶的信心和定力。



通过吉首大学体育学院和国培专家和来至我们四川和山东、河南的优秀体 育教师的交流研讨，我对照工作能力上的短板，使自己在课程教学、课外活动、 课余训练、课余竞赛、教研教改等方面得到明显提高，找到了改进工作方式、提 升工作水平的努力方向。



此次培训我们三个省的 50 余名体育精英，通过相互帮助和文体活动，大

家在活动中相互认识、充分交流学习和工作的经验体会，促进了共同提高。



本次培训后，反思和总结了许久，耳畔中教授们的先进教学理念和民族民 间传统体育项目的教学，仿佛还声声在耳。现在将本次培训后的一些设想和打算 总结于后：

（一） 必须抓住体育改革浪潮，共同努力，甘于付出，把这次学习的内容 和思想作为改变我们体育教师形象的时机。让体育教师成为具有不可代替的，具 有高超专业素养的、备受关注的人群。

（二） 转变体育教师角色，从讲台上走到学生中间。教师不再以自我为中 心，要走到学生中间做活动的参与者、观察者、指导者、评论者、总结者，真正 让新一轮的课程改革从体育课堂落到实处。

（三） 让体育素养给学生带来终身的益处，授人以鱼不如授人以渔，培养 学生的体育习惯让习惯变为给学生带来身心健康、社会适应能力、终身体育意识 的朋友。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



教育是事业， 事业的意义在于奉献； 教育是科学， 科学的价值在于求真； 教 育是艺术，艺术的生命在于创新。在以后的工作中我一定扎实工作，铭记“不忘 初心、牢记使命”这一不变的心，我心中的体育梦想就会变得越来越真实！





姓名： 兰云泉 单位：

我很荣幸能参加这次国培， 短短的十天，

聆听了各位专家、教授的精彩讲课，我有很 多收获，通过国培，我理解到国家对基础教 育的重视，特别是对我国青少年体质健康的 重视。作为一名体育教师，我们更要认真学 习，刻苦耐劳练好基本功，努力提升自身教 育水平与能力。现将我学习中的感受和收获 总结如下：





通过顾静老师所讲的《为人生的幸福奠

自贡市牛佛中学校



基》 、何立军老师所讲的《师德修养和体育教师的专业成长》 、舒暖老师主讲的 《中学生心理发展与指导》 、潘绍伟教授的《学科核心素养视野中的初中体育与 健康课程教学》 等专题课程授课的学习，让我感受到了作为体育教师是为全体学 生身体素质奠基的课程，是为国家培养合格体质建设者和接班人的领路人，让我 们在体育课程理想信念上受到了一次深刻的洗礼。



这次通过深入系统地学习民族民间体育课程教学能力中的一些传统项目， 让我开拓了视野，丰富了学习内容，如曲全华老师教学的《花样跳绳技术与教学 能力提升》 、刘卫华老师教学的《毽球、 押加技术与教学能力的提升》 、龚子飞 老师教学的《抖空竹技术与教学》 、朱晓红老师教学的《竹竿舞技术与教学能力

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



的提升》 、彭友老师教学的《高脚马技术与教学能力的提升》 以及陆晨老师教学 的《霸王鞭教学能力的提升》 等这些能力提升课程，使我在深入领会、正确把握 民族民间体育课程的精神实质、科学内涵上有了进一步提升，让我在教学中思考 如何教授学生民族民间体育课程和让学生对民族民间体育课程感兴趣。



此次培训来自四川、山东和河南三个省的 50 余名体育精英，通过活动相 互认识相互帮助和文体活动，充分交流学习，课程教学、课外活动、课余训练、

课余竞赛、教研教改等工作的经验体会交流研讨，促进了共同提高。



本次培训结束后，我反思和总结了许久，脑海中常显现出教授们的先进教 学理念和民族民间传统体育项目的教学情景。现在将本次培训后的一些设想和打 算总结于后：

（一） 转变体育教师角色，从讲台上走到学生中间。教师不再以自我为中 心，要走到学生中间做活动的参与者、观察者、指导者、评论者、总结者，真正 让新一轮的课程改革从体育课堂落到实处。

（二） 抓住体育改革浪潮，共同努力，甘于付出，把这次学习的内容和思 想作为改变我们体育教师形象的时机。自觉加强师德修养，用学识魅力教育感染 教师、学生，让体育教师成为具有不可代替的，具有高超专业素养的、备受关注

的人群。

（三） 让体育素养给学生带来终身的益处，培养学生的体育习惯让习惯变 为给学生带来身心健康、社会适应能力、终身体育意识的朋友。

有人说，教师是太阳底下最神圣的职业； 有人说，教师是人类灵魂的工程

师； 我说， 教师的工作是最需要良心的。这颗良心就叫责任。我们将永远凭着这 颗良心，把无私的爱和无限的责任奉献给学生！

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 徐铣徽 单位： 四川省达川中学

湘西，一个既熟悉又陌生的地方，小

时候通过一部电视剧“湘西剿匪记”了解

到湘西人民的朴实，对美好生活的向往，

敢于与邪恶作斗争的精神给我留

下了深刻印象。

在这个丹桂飘香的十月，我怀着欢庆

祖国 70 周年的喜悦来到美丽的湖南湘西

吉首大学，参加由教育部和财政部组织的

国培计划、初中体育骨干教师培训。吉首

大学结合“不忘初心、牢记使命”主题教

育，精心策划开展形式多样、内涵丰富、

实用性和推广性较强的培训课程，让我受益匪浅。下面就几个方面来谈谈此次 学习的情况。

一、

这次培训对我来说是一次很好的充电机会，在这里我学到了丰富的知识， 把学习到的理论知识和新的思想运用到教学中去，能有效地提升我的教学能力。 我坚信通过这次培训能促使自己更加致力于自己钟爱的教育事业，每一天都能 面对不同风格的专家，每一天都能聆听和感受不同类型的讲座和实践课，每一 天的培训都能让我充满激情。虽然耳濡目染的知识很多，但要纳百家之长合力 助我，却需要一个消化吸收的过程。作为一线体育教育工作者，我会朝着这个 方向去努力。

本次培训内容丰富，从专家到各位老师的课程内容都是精心安排的，可见 主办方的用心良苦。专家们的课程解答了多年困扰我们的固态的体育教学模式。 孩子们在体育课上幸福的得到教育，快乐的得到锻炼，成为我们打开学生终身 体育锻炼大门的金钥匙。专家们除了课程本身的知识结构，他们在课堂上的自 身素养，以身教的形式展现在我们面前，让我感受至深。努力全面提高自身素

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



养和形象，是教育过程中最直观最便捷的交流和沟通的方式。体育课堂的特点 注重精讲多练，所以大部分的时间都是以身教的形式去感染学生。

这次学习了几种我国传统体育项目，看似简单的跳绳也能跳出很多花样； 滚动着铁环也能在跑道上奔跑； 高脚马也能对抗； 竹竿舞让人感觉不到疲劳； 这些运动形式打破了应试体育教学的固态模式，原来体育也可以这么好玩。同 时也引起了大家的思考和讨论，初中体育与健康的课程是否也能通过对教材的

开发，结合教学目标进行一些变化，让学生在玩耍中达到教学目的。



学校体育与健康面对的是所有学生，我们的目的和任务是要把他们培养成 为有强健的体魄、健全的人格、能终身坚持体育锻炼的人。

通过这次培训使我进一步懂得了要培养学生终身参与体育锻炼，首先要让 他爱上体育运动，在体育课和体育锻炼中寻找到乐趣和价值是至关重要的。这 就要我们体育老师在教学过程中不断的用多彩的锻炼形式去吸引他们的注意， 主动参与运动，让他们在运动的过程中得到快乐，在运动中与人交流，从而提 高健康的社交能力，这是我们体育老师的职责。

怕苦怕累是学生普遍存在的问题，要吸引他们参加运动我们得从教材教法 入手，同样的教材通过深入研究和二次开发可以有很多的方式进行教学。通过 教学过程中技能练习和德育培养让同学们从思想上提高认识，树立正确的体育

健身价值观，才能真正培养出终身体育锻炼的人。



现代的体育教师应成为学生潜在品质的开发者，教育教学的研究者，学生 心理健康和身体健康的引导者，体育课程的开发者，学生终身体育锻炼的引领 者。在课堂教学中教师一定要从挖掘和理解教材中去摸索教学方法。经过这次 培训，我觉得自己的教育思想有了根本性转变。我深深的理解到“亲其师、信 其道”在教学过程中的真正意义。

教育应该走在时代发展的前沿， “不要只低头走路，还得要抬头看天”这 句话说得非常好，埋头苦干自然是好，但也要顺应时代发展的方向，要与时俱 进，了解体育教学发展的新方向新要求。不断学习提升新技能，才能更加有效 的做好我们的教学工作。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 马鹏 单位：

非常有幸参加了吉首大学举行的民 族民间体育国培培训，通过培训使我收获 巨大,结识了来自四川、河南、山东的优 秀同学，同时也收获丰富的理论知识和教 学实践经验。通过这次培训在教学水平、 理论知识上又上了一个新台阶。我深深的 意识到一名优秀的教师没有先进的理论 知识充实自己，就无法提高课堂教学的有 效性，从而真正提高自己。这次学习使我 在职业道德、教育教学能力、理论知识等

方面的均有所提高，下面谈点心得体会：

四川省南充高级中学





从入校的民族民间体育介绍了解本次学习的目标、 目的、任务。了解到中国 民族民间体育居然有 900 多项，为中国民间体育自豪。猛然间感到我的民族民间 体育知识多么匮乏。曲老师花样跳绳了解跳绳的各种知识和新技能，原来跳绳可 以进行的那么有新意； 押加更是重来没有见过的角力项目，它是少数民族男同胞 表现力量、展现男人魅力的平台。抢花炮是少数民族祈求来年家庭和睦、事业一 帆风顺的民族团体运动，它充满了野性、展现个性。在几千年的民族文化发展下 特有的运动项目。号称中国橄榄球。板鞋一个看似普通的团体运动居然是有明朝 边疆抗击倭寇演变成的运动项目； 秋千这个我最熟悉的项目，它从小伴随我成长 居然是朝鲜族青年男女为解相思产生的运动项目； 毽球、 高脚马（高跷） 、抖空 竹这些运动项目不仅大众还很受民众喜爱。学习这些项目后真的感到不学不知 道，学了惊一跳，中华民族上下 5000 年，各民族民间体育运动是中华民族人民 智慧的结晶，它是有着强大的历史文化背景的，发扬传统体育需要中国体育人努

力推广，我们的任务任重道远。

民族体育项目已经受用半身，而理论知识更是醍醐灌顶，全是国内学科高手

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



倾囊相授。顾静老师讲授的体育课有效开放让以后体育课理论知识提升一大档

次，原来体育课的启发式教学对体育课堂教学的作用有那么大的的催化站作用， 不仅学生喜欢，老师也轻松。陆晨老师的体育心理学让体育老师也能够应用心理 学知识为我所用。潘绍伟老师更是解决了体育课理论水平自我提升的途径。刘勇 老师结合国内国外体育课的教学方式和方法让我明白体育不光是学校的体育，还

是社会的体育，还是终身的体育。



通过这次学习不论是我们亲爱的班主任黄文辉老师对我们本次学习生活的 面面俱到、无微不至的关心，感受的一个体育人的热情、负责； 还是各位授课老 师敬业、专业的讲课。我相信自己有了很大的收获。一些对教育教学工作很有见 解的专家以鲜活的案例和丰富的知识给了我具体的操作指导，使我的教育观念进 一步得到更新，真是受益非浅： 要想发扬民族民间体育就要通过本次学习更新自 己，努力提高自身的民族民间业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能 力等。这就需要今后自己付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，勇于 到课堂中去实践，相信只要通过自己不懈的努力，一定会有所收获。





姓名： 张虔立 单位：

在接到通知让我参加本次培训时我心里

是有所顾忌的，第一因为培训时间较长加上中

间的路程需要花费10余天，其次之前我也参

加过很多类别的培训，效果总的来说没有达到

预期，还有我现在担任初三的教学工作学校的

初中体考的要求较高我怕耽误了教学，所以我

是抱着试一试的想法进行了报名。整个培训下

来让我颠覆了我对培训的理念，这次培训无论

是前期的准备、授课教师的配备、课程的设置

成都棠湖外国语学校



13

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



还是过程中的规范性都让我耳目一新，最重要的是收获满满。具体的心得体会如 下：

一、吉首大学的准备工作充分到位，开班前就建立了 qq 群，班主任黄老师 事无巨细的指导着大家，包括到吉首大学的各种交通方式，甚至还主动联系车辆 为学员们提供帮助，提醒我们吉首的气温提醒我们准备好衣物和伞具。报名当天 黄老师到场并带着三个助理来迎接大家，为学员们安排好生活及住宿，所有 的学习材料、课表等资料一应俱全。这是我参加多次培训以来第一次感受到如此 温暖和感动。

二、本次培训课程设置合理，有理论知识培训包含了最前沿的体育教学理念、 教师专业发展的规划、初中生身心发展与心理健康教育、体育核心素养的解读等， 有技能培训包括跳绳、竹竿舞、抖空竹、摆手舞、高脚马、板鞋、抢花炮、秋千 等民族民间体育，种类较多非常接地气，让我们能学以致用。有集体活动包括拓 展、软式排球、篮球等活动，让学员们在比赛中加强了交流、收获了友谊。

三、师资力量强大，本次培训的授课老师有世界冠军、有高校教授、有知名 专家、有体育博士。这些老师们专业能力拔尖，动作示范规范到位，知识讲解清 楚透彻，带来了很多体育前沿性的东西起到了高屋建瓴的作用。

四、个人收获，本次培训我最大的收获是搞清楚了体育学科的核心素养到底 是什么？ 一堂好的体育课究竟包含了什么？ 初中学生的心理需求是什么？ 如何 激发学生体育课的参与积极性？ 另外的收获就是各种民族民间体育的技能掌握， 让我体会到这些项目的趣味性以及实用性。

短短十天的培训让我收获满满，感谢吉首大学体育科学学院的精心组织，感 谢周院、黄老师以及整个团队给我们带来的温暖和关怀，让我看到了体育人的精 神和风采。我定当将本次所学知识运用到平时的教学中去，我想用潘绍伟教授的 一句话： “体育课就是让学生累得要死但是快乐得要死”， 作为我每堂课的教学 宗旨，真正的落实让学生养成终身体育的观念并且学会 1-2 项终身受用的体育技 能。最后我想说的是我为我是一名体育老师感到自豪。谢谢您吉首大学。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 李恩建 单位： 四川省汉源县第三中学

“国培计划 2019”——示范性集中培训体

育美育骨干教师培训项目在湖南吉首大学圆满

结束。在培训的这些日子里，充实、快乐伴我渡

过了每一天， 也有紧张忙碌之后的想家。说实话，

我对短线培训不是很热心，觉得学不到实用性的

东西，况且还得抛妻别子孤单单一人来到一个陌

生的地方，要克服语言交流、环境不适的种种困

难。但我很珍惜这次机会，我希望我能在这次培

训中学有所获，学有所用。

来到吉首大学，环境让我产生了希望，接下来一天天的培训，我被我的所有 培训老师吸引着，推动着。每三个小时的大课，老师们从来不滞待，把每一个讲 座变成严肃而紧张、愉悦而欢快的课堂。他们的人格魅力和敬业精神深深地打动 着我，吸引着我。我为来到国培而高兴，为能接触这些专家、教授级的教师感到 庆幸。我用眼睛关注他们，用钢笔记录他们，用心采撷着他们。他们太优秀了， 给我们上课的老师全是精英。他们学历高、经验丰、技能强， 课堂不但全面细致， 而且精彩绝伦。每天倾听着他们对教学的理解，感悟他们思想方法，让我感觉到 我不是在学习，而是在享受一种不言的美，给我思想的洗礼，心灵的震撼，理念 的革新。

“玉不琢，不成器。人不学， 不知道。”古人的数语将学习概括的如此经典。 面对这次深刻而全面的国培， 日益复杂的学生思想，很多时候仍让我有些雾里看 花、无所适从，我需要学习提高，而这次体育美育骨干教师培训学习，犹如为我 打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。作为教师，实践经 验是财富，同时也可能是羁绊。因为过多的实践经验有时会阻碍教师对新知识的 接受，也能一时地掩盖教师新知识的不足，久而久之，让教师产生了倦怠，知识 的缺乏，仅靠旧的教学经验，自然会导致各种能力的下降甚至是缺失，对于这种 培训学习，对于一个教师来说，是很有必要和价值的。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



要想教好一个学生，给学生一滴水，教师就得学富五车，具备一桶水。十天 来的培训学习，专家老师团队为我们设计了专家辅导讲授，案例式的教学讲座， 自学互助式体验实践等等多样化的教学，让我学到了很多教学理念和民族特色的 东西，比如体育慕课研发、有效体育教学策略、中学体育教师的专业发展、中学 生心理发展与指导、初中体育中考与体育与健康课程的探讨、现代体育视野下的 域外体育、户外团队建设、 花样跳绳、踢毽球、 押加、 霸王鞭、竹竿舞、摆手舞、 抖空竹、高脚马、蹴球、板鞋、秋千、抢花炮等学不胜收。培训让我以更宽阔的 视野去看待我今后的教育工作，让我学到了更多提高自身素质和教育教学水平的 方法和捷径。“爱”是教育永恒的主题，我知道了怎样更好地去爱我的学生，怎 样去教好我的每一个学生，怎样让我的学生在更好的环境下健康的成长。

这次培训内容丰富，学术水平高，充满了教育智慧，使我开阔了眼界，增 长了教育知识。虽然短短的十天培训我还未熟练掌握，立竿见影，但我有许多 的感悟，萌发了新的课堂理念。身为人民教师，我要在教学实践中不断地学习， 不断反思，不断提高，厚实底蕴，适应社会发展。要想真真正正地上好一堂课， 教好每一个学生，我必须在教研教学中，学他山之玉，纳百家之长，教出自己 的一套风格，稳步提高教育教学质量。突然，我感觉压力变大了，没有压力就 没有动力嘛！ 要想成为优秀的中学体育教师，合格的骨干教师，我将不断更新

自己，努力提高业务理论技能水平，今后用更多的时间和精力去课堂上实践。 相信只要通过自己的不懈努力，我一定能有所收获，我一定能成功。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 刘红梅 单位： 四川省达川第四中学

吉首者，繁荣昌盛之意也。少年

强则中国强，国民健则国运昌。德智

体美劳，体育雄居其一，所谓体育，

是一种复杂的社会文化现象，它以身

体与智力活动为基本手段，根据人体

生长发育、技能形成和机能提高等规

律，达到促进全面发育、提高身体素

质与全面教育水平、增强体质与提高

运动能力、改善生活方式与提高生活

质量的一种有意识、有目的、有组织

的社会活动。作为一名中学体育教

师，通过吉首这次体育培训，认识如

下：



在科学文化知识成为翘楚的今天，在我们一些家长和学生的心间还存在着只



要学好数理化，走遍天下都不怕的旧观念，很多地方因为沿袭的旧观念、体育场

地、体育设施等方面的限制，在一定程度上造成了体育重视度的轻视。作为体育

教师，从根本上扭转这种观念，责无旁贷，教会学生及其家长明白“天行健，君

子以自强不息； 地势坤， [君子](https://baike.baidu.com/item/%E5%90%9B%E5%AD%90)以厚德载物”的道理， 无有健康的体魄， 何以自强？

无有健康的身体，如何承载新时代科学知识的迅猛发展？ 只有健康的体魄作为基

础，才能在新中国特色社会主义建设中成为合格的弄潮儿，才能在不忘初心、牢

记使命的过程中做一个合格的中国公民。



由于历史、科别重视度等的原因，很多地方还存在着体育课就是准备运动后



几颗球，考前几场例行的测试就万事大吉的观念。殊不知体育教学有区别于其他

学科教学的显著特点。教与学必须密切结合，教师与学生必须互动。首先，带

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



着爱心去上课，那就要求老师必须关注天气的冷暖、雨晴，天气较热，就要想到 减少活动量； 天气较冷， 就应关注学生衣着的厚薄， 出汗后是否会感冒； 遇到病 况，就应让学生休息。细节决定成败，小处的关心机会带给学生无微不至的大温 暖，学生的积极性就会被极大的调动起来。其次，要有热心和耐心。对于一些不 能一时掌握动作的学生，不能急躁，更不能埋怨，而要不厌其烦，满腔热情地帮 助、指导学生，发动完成动作的其他学生一起帮助，重复讲解动作要领，并多做 几次示范，当学生圆满完成该项动作后，他（她） 一定会从心底喜欢上体育并积 极地融入大家庭的。其三，体育教育，品德教育需并举，有些学生因为某些原因， 会出现格格不入、独立特行或产生一些与教育不一致的行为，教师应宽容，应冷 静，象对待自己的子女一样用爱心去感化他们，找准原因，循循善诱，指出错在 哪，一个好学生应该怎么做，这样学生一定会一路向好，学生整体素质提高了， 师生间感情也更融洽了。当然，宽容不是纵容， 中学阶段的学生正处于长身体、 长知识，也是形成世界观的一个关键时期。九年义务教育体育教学大纲明确规定： “结合体育教学特点教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断提高他们为革命 锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律、热爱 集体，朝气蓬勃、勇敢顽强，艰苦奋斗的精神”。 体育教学中对学生进行素质教 育，培养青少年精神文明， 通过身先士卒做表率，一点一滴育栋梁的不懈努力， 培养学生高尚的道德情操。让他们自觉成为负责任，守纪律，有礼貌，尊敬师长，

爱护同学，今后走向工作岗位能够完成各项艰巨的任务的合格栋梁。



体育教学不是因循守旧、迎难而退，更不是千篇一律、得过且过，通过吉 首这次培训，明白了必须在今后的教学过程中更新观念，因地制宜拓展新方法， 确保寓教于乐，全面发展落到实处，为了祖国的未来，以实际行动实现个个都 是祖国建设的排头兵、人人都是社会主义大厦构建的栋梁材而努力，“体育教 学之路虽远矣，吾将上下而求索”。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 熊强利 单位： 四川省兴文县大河民族初级中学

本人于 2019 年 10 月 9 日—10 月 18 日参加

了教育部“国培计划（2019） ”——示范性集中

培训体育美育骨干教师培训项目吉首大学初中

体育教师民族民间体育课程教学专项能力提升

培训班的培训学习。回顾培训期间的点点滴滴，

纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智

慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析

的理论培训，也有观摩课堂、体验名师风采的实

践锻炼。几天的培训学习，让我重新接受了一次

系统的理论和实践提升的机会，对我既有观念上

的洗礼， 也有理论上的提高； 既有知识上的积淀，

也有教学教研技艺的增长，以下是我的总结。



这几天学习了武汉市教育科学院顾静教授的“ 有效体育教学策略 ”、 湘潭 江声实验学校何立军老师的“新形势下中学体育教师的专业发展”、 湘西州民族 中学舒暖老师的“初中生身心发展与心理健康教育”、 扬州大学潘绍伟教授的“学 科核心素养视野中的初中体育与健康课程教学”、 湖北大学刘勇教授的“现代体 育教育视野下的域外传统体育”等等。专家们培训的内容既深刻独到又通俗易懂、 既旁征博引又紧扣主题、既发人深省又生动有趣。他们对初中体育与健康的前沿 引领，让人耳目一新、心生敬仰。让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛 的精神大餐，他们的讲座为当前的体育指明了方向。培训的内容都是当前所关注 的热点、难点问题如体育教学策略，课堂教学技能，中学生心理发展与指导、初 中体育与健康课程教学、新时期学校体育教学目标等等，都和课堂教学、教师的

专业成长有紧密联系，针对性、操作性很强，很有实用价值。



这次培训内容丰富，实用性强，我们学习了吉首大学教授们的毽球、押加、

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



竹竿舞、高脚马、蹴球、空竹、板鞋、秋千、抢花炮、摆手舞等技术与教学能力 的提升。本次学习与往常不一样，以往学习是只听讲座，没有实践操作，而此次 学习既观摩课堂教学、又体验名师风采的实践锻炼，更重要的是自己参与了训练， 并得到了锻炼和提高。民族传统体育项目各具特色，各有乐趣，简单易学、竞争 激烈、运动量较大、锻炼价值高，深受学生的喜爱。以后我校如果有器材，有场 地把它传授给学生，学生肯定非常有兴趣，让学生在快乐中得到锻炼。同时让学

生在无意之中接受了民族文化的传承，弘扬了我们的民族精神。



我非常认真的听看专家老师的报告，认真做读书笔记，力争重要的内容记在 笔记上、领会在心里、落实在教学实践中。通过这次培训，自己进一步明确了教 师课堂教学专项能力提升对教师个人成长的作用，自己在教学中多了些反思，我 们很多时候考虑问题的时候都是说学生的多，很少能够从自身出发，多问问自己 究竟做了些什么，那些还需要改进等等。同时，我学会了变换角度审视自己的教 育教学工作，在新理念的引领下，不断反思、调整我的教育教学观，正是这种换 位思考，让我学会了信任学生，并不断地感受到信任带来的惊喜和力量。通过学 习，我受到了启发，今后教学时必会真正研究透教材，敢于质疑，敢于挖掘，敢 于打破常规，并且教学中会教给学生思考问题的方法，让学生学会思考。

总之，培训虽然短暂，但是我从国培中收获很多，使我不断提高，不断充 实。我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学中，继 续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，更新自己的教育理念，积 极转变教育观念，争做一名合格的体育教师。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集









姓名： 彭先奎 单位：

2019 年 10 月 9 日至 18 日， 我参加了吉 首大学组织的“国培计划”全国初中体育骨 干教师培训。十天培训时间转瞬即失，这十 天是最充实而难忘的，让我受益匪浅，感谢 “国培”为我们提供了这么难得的学习机 会，它拓宽了我的视野，丰富了我的实践经 验，让我的思想得到了升华。通过这次培训， 在培训中我聆听教师的教诲，感受专家的指 导， 我深深地体会到： 转变观念， 不断学习 与提高是上好体育课的前提，教师要有梦

想，并为梦想而不懈奋斗！



成都市大邑县实验中学



“活到老、学到老”， 知识更新是必要的， 我要抽出课余时间通过不同的形

式和资源学习专业知识。在培训中，专家的讲座让我印象深刻，通过交流的形式， 让我的一些疑惑得到了解决，作为一名体育教师要为学生的终身体育服务，体育 课不仅能强身健体，还能培养学生的顽强的意志品质，实现立德树人的根本任务。 我们作为体育教师，是体现体育的人，应该快乐、健康、充满活力，要言传身教， 用人格魅力去影响学生。这次培训，我感触最深的是，授课教师的年龄大多偏大， 在他们的身上我们学到了很多，看出了他们对体育的热爱，对体育事业的执著追 求。龚子飞老师的教学方法很特别，用成语对空竹动作的概括很形象、很容易记！ 比如说： 左右逢源、 一飞冲天、 蚂蚁上树等值得我们借鉴。在平时的教学中， 我

们也应该这样做，让学生对动作印象深刻。彭友老师的课也很特别！ 音乐在教学 中的作用也不容忽视，它起到了润滑的作用。仿佛让我们回到了大学时代，滚铁 环练习让我们又回到了童年时代，寻找儿时的记忆。老师亲手示范高脚马动作， 动作的娴熟，让我们叹为观止。朱晓红老师的竹竿舞和摆手舞教学很受欢迎，以

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



前在电视上才能看到的项目，在课堂上让我们亲身感受到了，感受到了老师深厚 的舞蹈功底。民族民间舞蹈的魅力十足，它是我国少数民族人民智慧的结晶，我

们要将民族民间体育传承推广下去。



我们要脚踏实地地做好本职工作，培训中的顾静老师、何立军老师都是从一 线教师成长起来的，只有在平凡的工作中，不断地总结和反思，进行创新，才能 有所作为。成绩的取得，是和平时的付出分不开的。在工作中，要不断的积累， 反复的打磨。作为教师的我们，要挖掘教材，大胆创新，教学内容才会多样，学 生学起来才不会枯燥。例如： 我们可以把户外拓展课融入到体育课当中，既让学 生的体能得到增强，又能对学生意志品质和团队意识进行磨练，一举两得，何乐 而不为呢？ 户外拓展活动令我难忘！ 我们小组是最团结的一个小组， 大家都在为 完成任务而开动脑筋、献计献策，整个活动过程，充满了欢声笑语。该我们团队 表演时，我们团队所有人都自豪地喊出了我们的队名和口号，并用队形和动作充

分展示了我们必胜的信念。



虚心与同事相互交流，相互学习，虚心听取同事们的指导。共同进步，共同 提高。潘绍伟老师的讲座让我茅塞顿开，体育与健康课的追求——创设特定的教 育情境，追求的是学生会体育、喜欢体育、参与体育、 获益体育，激发学生主动、 积极、 科学参与体育的动机，培养学生体育学习与锻炼的兴趣； 为学生创设良好 的教育情境， 使学生获得各种良好的运动经验和体验； 培养学生体育的能力、提 高学生素养； 它的本质追求是对学生生物、心理、社会三位一体的改造与完善， 是人的教育、人的健康和谐发展。在体育教学中，我们在锻炼学生体能的同时， 要渗透德育教育，达到锻炼人、改善人、提高人的身心潜能、改善人的品性的身 体性活动，把学生发展成为身体强壮和意志坚强的全面发展的综合性人才。

总之，通过这次难忘的培训，我收获了很多。我要将这次的所学，运用到我 的教学中去， 让学生喜欢体育课， 充分发挥体育的育人功能； 同时加强自身的理 论修养、自觉学习提升，让自己变得更加强大，真正实现位的提升。为实现伟大 的中国梦，通过自己的努力，培养出更多的建设人才。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 王璇 单位：

今年是我参加工作的第十个年头， 也是我 很有收获的一年，因为有幸参加了国家教育部 组织的在美丽湘西吉首大学开展的“国培计 划”。 这次国培给我带来了一种求学的氛围， 每天走在美丽的吉首大学校园，感受着青春的 气息，仿佛让我也回到了大学时代。教授，老 师每天向我们传授新的知识， 新的理念； 下课 后同学们之间相互交流，探讨。在这样和谐的 舒适的环境下真的让我受益多多。下面我就来 总结一下通过这 10 天的学习我的收获和感想 吧：

射洪县金华中学



这次的国培使我的视野得到了拓宽，不做井底之蛙。在我以前的教育教学中 很多时候都会有一种不知所措，不知道该怎样让学生喜欢上体育课，让学生能在 快乐中学会体育技能。通过这次研修，自己进一步明确了教师专业化成长对教师 个人成长的作用，自己在教学中多了些反思，我们很多时候考虑问题的时候都是 说学生的多，很少能够从自身出发，多问问自己究竟做了些什么，那些还需要改 进等等。在教育这块热土中教师的职业道德对教师起着决定作用，也许态度决定 一切就是如此吧。我努力把学习的理论知识转化为实践动能，使之有效地指导平 时的教学工作。并在课例跟进后，用新的练习设计理念指导我的教学，在不断总 结的基础上重新发现，如此用心的循环往复，是因为培训班的课例研究让我从有 力，变得更加有心。同时，我学会了变换角度审视自己的教育教学工作，在新理

念的引领下，不断反思、调整我的教育观，正是这种换位思考，让我学会了信任 学生，并不断地感受到信任带来的惊喜和力量。

其次， 专家们的讲座，内容既深刻独到又通俗易懂、既旁征博引又紧扣主题、 既发人深省又生动有趣。培训的内容都是当前所关注的热点、难点问题如教学设 计，课堂教学技能， 如何评课，教师的专业成长，校本研修等等，都和课堂教学、

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



教师的专业成长有紧密联系，针对性、操作性很强，很有实用价值。

同时，今后我将努力做到：

1、将这段日子学习的教育理论投入到实践教学中去，为做科研型老师而努 力。

2、加强学习。除继续学习理解本次学习培训内容外，还要多读报刊杂志， 积极撰写教育论文、案例分析和教学反思，做终身学习的表率。

3、认真做好课题研究，转变观念，探求新课程改革中的“热点和亮点”。

4、加强与专家、同行的交流，让智慧碰撞，让“国培”播下的“种子”生 根、发芽、结果。

总之，国培给了我一个极好的学习机会，让我从中学到了很多，也弥补了我 以前认识上的不足，让我有一次和专家老师及广大同仁学习交流的机会，同时也 促进了我的教育教学，对我的专业成长有很强的指引作用。我会以国培学习为契 机，努力完善自己，培训虽然短暂，但是我从国培中收获很多，使我不断提高， 不断充实。我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学 中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，更新自己的教育理 念，积极转变教育观念，争做一名合格的体育老师。





姓名： 张鑫 单位： 绵阳普明中学

自从接到培训通知后就非常激动和向

往，时刻等待着 10 月 9 号这一天。

按照吉首大学黄老师的指引，我 10 月 9

号安全到达了吉首市民族宾馆，见到了黄老师

和她的几个助手，得到了热情的接待和安排。

从 10 月 10 日上午的开班典礼到 10 月

18 日的结业典礼，期间我参观了富有民族特

色的吉首大学，参观了黄永玉博物馆、沈从文

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



博物馆、民间文化博物馆和吉首大学博物馆等，我感受到吉首大学厚重的文化底 蕴。

学习十天以来，听取了全国各地五位知名专家的讲座，使我的理论水平得 到了很大的提高，也感受到和接受了很多新的理念。

吉首大学请了近十位知名教授授课，从第一天的户外运动开始，到后来的 跳绳、毽球、押加、高脚马、蹴球、竹竿舞、空竹、霸王鞭、摆手舞、秋千、抢 花炮、板鞋等，使我们不但学习了这些民族体育项目，了解了各民族体育项目的 起源、发展、规则，还实践了各民族体育项目的运动方法，掌握了各民族体育项 目的各项技能技术。这些民族体育项目的学习，将对我们以后的体育教学工作有 很大的促进和提高，我们将会把这些民族体育项目融入到我们的学校，融入到我 们的体育课堂中去，使我们的民族体育项目更具有特色。我相信我们的民族体育 项目将会在我们的学校生根、开花，把我们民族的体育项目发扬光大！

来学习之前我就做好了“好好学习，认真听讲，努力提高自己的业务水平” 的这样的心理准备，在开学典礼上听了校长的致词和首席专家教授的讲话，心理 更是清楚自己就是一个来学习的学生，十多天来没有一次的迟到缺席，上课非常 的认真和努力。这次的学习让我收获满满，不但学会和掌握了以前许多从未接触 的民族体育项目，而且还结识了来自全国各地的优秀体育老师们，虽然十天时间 很短，但我们的情谊很深！

最后，我感谢吉首大学，感谢黄文辉老师及所有授课的教授专家，感谢你 们辛苦的付出，感谢这次参加学习的五十位同仁们，感谢你们！

愿我们友谊长存！





姓名： 丁仕平 单位： 四川省射洪县柳树中学

在吉首大学的精心组织安排下，我们来自 3 个省共 50 名学员与众多专家面 对面交流，倾听他们对体育美育的理解，感悟他们的先进理念。学习吉首大学老 师们传授的民族民间传统课程的教学设计，教学实施及相关的技术技能。培训活 动让我收获满满。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集





2018 年 9 月，全国教育大会上提出了“享受乐趣，增强体质，健全人格，锤 炼意志”四位一体的学校体育目标。始终坚持“立德树人，健康第一”的指导思 想，教育不仅育人、育体，还要育心，把学生培养成全面发展的人。

二 提高教育教学能力

吉首大学的老师们在教学中创设丰富多彩，简单易行的民族特色内容，又用 不同形式实现，用不同手段来实施。运动项目成千上万，运动形式千变万化，运 动手段丰富多彩。在教学中不但要提高学生的运动成绩，还要体验到体育给我们 带来乐趣。箭道学校在教学中采用“慕课”的形式进行网络研修、网络教学。既 丰富学校教学手段，又发挥学校老师集体智慧，提升老师的教育教学能力。



何立军老师提出教育要先认识自己，不断学习，执着追求，挑战不可能。几 位吉首大学老师在实践课上为我们传授精彩的教学内容，运用丰富多样的现代化 教学手段方法，提升我们对教学技能的认识和运用。



舒暖老师对初中生心理发展特征及教育进行全面剖析。使我们在教育教学中 随时关注学生心理变化特征，特别是青春期的心理特点，做到既育体又育心，促

进学生身心健康发展。



通过对跳绳、毽球、押加、霸王鞭、高脚、

竹竿舞、蹴球、抖空竹、板鞋、摆手舞、 秋千、

抢花炮等民族民间特色项目的学习，了解了民

族民间体育课程的理论知识、教学设计，，掌

握了民族民间特色项目的基本技术和教学方

法。为我以后再开展民族特色教学提供借鉴，

为校本课程研发提供思路。

10 天的培训是短暂的，但留给我的记忆和思

考却是永恒的。我们每一位学员在一起学习交

流，同进步，共成长。通过这次培训，我提高了认识，坚定了信

念，理清了思路，明确了目标，找到立足点把民族民间体育发展下去。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 敬晶 单位： 四川省广元市八二一中学

我非常有幸参加了这次国培计划，通过培训使我

收获很大,同时也感到自己的理论知识和教学实践的

差距。我深深的意识到一名优秀的教师没有先进的理

论充实自己，就无法更新自己的教学观念，改变教学

模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。

国培的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学

能力、终身学习能力等方面的综合素质有所提高，下

面谈点心得体会：



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。树立健康第一的思想，体现发 展体能、提高运动技能、培养健全健康观，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。



中学体育教学主要存在的问题： 1、由于受应试教育的思想的束缚，当前体 育教学中存在着： 忽视思想教育； 忽视面向全体学生等观念问题。2、 教学内容 选择方面无目的性； 教学资源的开发的无序性和随意性； “达标课”现象严重。

有效体育教学是教师遵循体育教学过程的规律，成功引起、激发、维持和促 进学生的体育学习，在维持既定教学效率的前提下，相对有效地达到了既定教学 效果、获得既定教学效益的教学。

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。新课程强调改变原有单一、陈旧，以教师为中心的教 学方式，建立和形成以学生为主体的教师学生互为中心师生互动的多样化教学方

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



式

。

要让体育课充满活力，这种活力不是表面上的热热闹闹，不是单纯的形式上 的绚丽多彩，而是体育教学的艺术性和科学性的完美结合，是让“运动”的课程 “活”起来，让学生“想学”“乐学”“会学”， 让有效的充满活力的体育课堂 不仅成为学生一生中美好的回忆，而且成为他终身体育的动力和资源。从而培养

学生终身锻炼、健康第一的思想观念。



把民族民间传统体育项目融入体育课堂中不仅仅能使学生提高兴趣，而且

能达到锻炼目的。例如： 花样跳绳，板鞋，毽球，竹竿舞等项目。这些项目不仅 能达到很好的锻炼效果而且能够培养学生的团队精神、竞争意识。

通过这次培训我对体育教学又有了新的认识，对体育教学又有了新的思考。

体育不是简单的技能教学，而应该是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练。 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。





姓名： 邱小龙 单位：

2019 年 10 月 9 日至 10 月 18 日， 教育部 “国培计划（2019） ”——体育美育骨干教师 培训项目初中体育与健康培训在吉首大学隆 重举办。作为县级农村初中的一线体育教师， 经省市县教育相关部门的层层推荐，我非常荣 幸参加了此次培训活动。本次培训活动内容丰 富： 我们聆听了体育专家教授、 特级教师、 知 名校长带来的专题讲座及理论培训； 参与了由 全国跳绳冠军、高校教授组织的民族民间体育

绵竹市孝德中学



吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



项目技能实践提升； 开展了由班委干部组织的经验交流及班级排球、篮球比赛活 动。通过培训，所有参训老师既开阔了眼界，又增进了知识。通过实操体验对民 族民间体育项目有了新的认识，真可谓是精彩纷呈、受益匪浅。

培训的每一天都是幸福而又充实的，因为每一天都面对不同风格的名师， 能听到不同类型的讲座，学习不同的民族民间体育项目，能感受到思想火花的冲 击。耳濡目染的东西很多，但要采他山之玉为我所用，纳百家之长解我所困却需 要一个消化吸收的过程。

一、专家教授带来的专题讲座和理论学习，让我真正目睹了专家、名师的 风采，听了他们各具特色的前沿讲座及智慧的课堂教学。当老师当了十几年，教 学上还说得过去，每天认认真真准备明天我要教给学生什么，应该怎么教，可从 没有静下心来用心思考过： 作为教师， 我到底还需要什么？ 什么是教师专业化发 展？ 那就是： 师生互动， 共同发展。聆听了几位专家的讲座， 我的情绪也经历了 由倦怠、触动、困惑、警醒到反思这样一个历程。虽然我不能做到照单全收，但 他们先进的教育理念、独到的教学思想及有效的教学策略，对我今后的教学工作 无不起着引领和导向作用。培训使我开始静心思考这样一个问题，作为一名新课 程背景下的老师，怎样走专业化发展的道路？

二、民族民间体育项目具有悠久的历史，鲜明的民族特色和深厚的文化底 蕴，体育教师学习民族民间体育项目的基本技能，能丰富自己的体育教育教学内 容，对于民族民间体育文化传承与学校体育教育改革和创新具有重要意义。

花样跳绳培训使我对跳绳有了一个新的认识，原来跳绳也能玩出这么多的 花样，通过亲身体验才发现看起来简单的甩与跳也是那么的复杂。跳绳运动，不 但可以发展耐力、弹跳力、协调性和反应能力，还有助于其他运动技术的掌握和 运动能力的提高，使学生的肩、腕、腰、腹、臀、大腿、小腿、脚等部位的肌肉 和韧带都得到锻炼。跳绳是一项颇受学生喜欢的体育活动，在体育课上引导学生 玩花样跳绳，让学生在花样跳绳中尽情享受快乐，品尝喜悦。

板鞋运动是广西河池地区壮族民间传统体育项目。三人将脚套进板鞋的鞋 套，第二名和第三名队员分别扶在前一名队员腰部或者肩部，穿板鞋行走时步调 一致。学习时应注意循序渐进，一人或一齐喊口令“一、二、一”或“左、右、 左”的口令，保持动作协调一致。将板鞋运动应用到体育教学中，可以让学生感 受集体的力量，培养学生团结的精神，让学生在学习上齐心协力共创佳绩。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



跳竹竿是黎族人民喜闻乐见的一种民族体育项目，有着浓郁的乡土气息， 参加培训的教师，一起打竿、跳竹竿舞，气氛热烈欢快，深受我们的喜爱。这次 培训打竹竿的教师开始按照“开开合合”四拍的节奏进行， 其他教师按照跳的“右 左右左”进行，这样反复几次我们基本上都能掌握。课堂上朱教授通过讲解、引 导、示范、表扬与鼓励等方法，使全体学员都能积极主动参与到整个教学活动中， 场合豪迈洒脱，气氛热烈，这种感觉更显示出同学们之间默契心灵的合作。

另外还有抖空竹、抢花炮、霸王鞭、摆手舞、高脚马、荡秋千等这些民族 民间体育项目趣味性极强，简单易学，应用到体育教学中，不但可以弘扬少数民 族体育文化，还可以培养学生的团队合作精神，让学生在享受乐趣中学到知识， 让学生在学习中健康成长。

总之，十天的培训紧张而有序，参训的我因为收获而“累” ，但是心却快 乐着。此时此刻， 我只是想再次感谢： 感谢在此次培训中支持、 帮助我的所有人！ 感谢这次培训，让自己有时间和空间思考自己的教学，反思自己的教学行为，使 自己对教学有了更深、更全面的认识。最后借用 “脚踏实地、厚积薄发、善于 学习、重视积累、贵在坚持”作为我今后努力的方向，机遇与挑战并存，我不会 放弃机遇，也会勇敢迎接挑战，我愿这次骨干教师培训能成为我工作中一个新的 起点，我将抓住支点奋力向上攀登！





姓名： 罗敏 单位： 泸州市江阳区石寨学校

时间过的真快，我们这次的国培培训已经结束啦！ 回首这十多天来，在经 过的学习、培训、交流中我的收获还是蛮多的。

在这次培训中我们观摩了吉首大学的图书馆、纪念馆、博物馆，每个地方 都各具特色，每个地方都有很多很多的文化历史，都值得我们去学习，在这次培 训中我收获颇多，在感触较深的同时，也认识到了自己教学中的不足，因此，可 以说这次培训来得很及时，培训内容很深刻。不但使我提高了认识，而且使我学 到了许多理论知识和专业技能。明白了多方位了解现在学生的重要性，并且得到

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



了专家的指导，让我获益良多。

在这次的培训学习期间，我们聆听和观摩了各位专家们的理论讲座、实践 教学活动和传统体育项目的开展等内容； 同时我有幸能参与到其中实践活动中， 感到十分的高兴； 并结合自己的教学情况，还是觉得自己有一些地方不足，因为

上课是展示和提高自己专业水平的最有效的途径，只有你真正经历课堂教学的磨 练，才能发现许多预设的完美是与你的课堂没有交集的，从而更能深刻地让自己

学得经验教训，成长起来。上课（比

如公开课、 示范课等） 的剖析是促进

专业成长的良药，“当局者迷旁观者

清” ，当众多听课的老师对你的课

堂提出各种各样的意见或建议时，你

会感觉有很多的失落，但也会有更大

的欣慰，因为你会从中得到改进的方

法 。我的上课是经历着这样的过程

的 。但我没有因为要承受失落而放

弃，而是想获得欣慰而坚持。在国培

期间聆听了各位专家们的讲座，还与

各位专家进行互动、实践和得到专家的点评，与同行教师进行了讨论、分析、分 享经验； 并且进行归纳、小结，总结优秀的教学经验、特色。







姓名： 肖先念 单位： 隆昌市第一中学

我非常有幸参加了这次国培计划，通过培训使我收获很大,同时也感到自己

的理论知识和教学实践的差距。通过这次培训在教学能力、理论水平上上了一个

新台阶。我深深的意识到一名优秀的教师没有先进的理论充实自己，就无法更新 自己的教学观念，改变教学模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



国培的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能

力等方面的综合素质有所提高，下面谈点心得体会：



1、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。

2、树立“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。

3、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。新课程强调改变原有单一、陈旧，以教师为中 心的教学方式，建立和形成以学生为主体的教师学生互为中心师生互动的多样 化教学方式。传统的课堂教学方式基本是单一灌输——接受，使学生完全处于 被动接受状态。课程改革所倡导的新观念，促使了教学方式产生了巨大的变革， 一是由重知识传授向重学生发展转变，引导学生有目的的接受知识，运用知识、 拓展知识，注重知识与知识之间的承接。二是重教师“教”向重学生“学”转 变，通过学生各种方式的学习，如自主学习、相互间的合作学习等等培养学生

积极主动接受知识、开拓思维的能力。三是

由重结果向重过程转变，这就直接影响到教

师为考核而教学转向为学生接受知识而教

学，学生为过关而学习转向为自己兴趣爱好

而学习。四是由统一规格教育向差异性教育

转变，从学生的实际出发，注重学生不同的

差异和基础，因材施教，保证每一个学生在

自己不同的基础上有提高。



1、体育教师将向知识技能的传授者和学

生发展的促进者二者相结合转变，体育教师的主要职能除了知识技能的传授，还 应成为学生发展的促进者。体育教师在用各种方法教会学生掌握知识技能的同时

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



还应做到： 一是积极地旁观， 让学生自主学习、 合作实验或积极地看， 积极地听。

同时，设身处地地感受学生的所作所为，所思所想，随时掌握课堂中各种情况， 处理即时发生的事情、状况，并考虑如何对学生进行心理上的支持。二是创造良 好的学习氛围，采用各种适当的方式，给学生心理上的安全和精神上的鼓舞，使 学生的思维热情更加高涨。三是注意培养学生的自律能力，注意教育学生遵守纪 律，与他人友好相处，培养合作精神。

2、师生关系将更加和谐

传统教学形成的师生关系，实际上是一种不平等的关系。体育教师不仅是 教学过程中的控制者，学习的指挥者，体育活动的组织者和体育成绩的判定者， 对学生的评定具有绝对的权威。多年来，教师已经习惯了根据自己的设计思路 进行教学，总是千方百计，要求学生按自己的想法方式进行练习和活动，完全 掌握在自己手中，绝对阻止学生的另类表现，把一些活跃的学生作为差生来处 理。新课程强调，教师是学生学习的合作者、引导者和参与者。教学过程是师 生交往、共同发展的互动过程。交往意味着教师与学生之间的平等对话，教师 要注意学生的反映，关注学生的不协调音，用公正合理的态度对待练习中发生 的教师意料外的事情。新课程中，传统意义上的教师的教与学生的学，将不断 让位。教与学，彼此形成了一个真正的“学习共同体” ，教学过程不只是忠实

地执行课程计划的过程，而且是师生共同开发课程标准的过程。



1、学生从滥竽充数的“随波逐流者”变为有独立空间的“运动者”。 学生 不再只是跟着全班同学一起做很多不喜欢的东西。而是可以独立的思考，独立 的练习、独立的进步。

2、学生从被动的“接受者”变为主动的“选择者”。 学生可以根据自身爱

好和条件主动的选择学习内容。

3、学生从“样样通，样样松”转变为能够展示自我特长的“个性者”。 学 生通过选项学习可以集中的练习某项技术，该项技术水平必然得到快速的提高， 有机会展示自我个性和特点。

经过这段时间的学习，我相信自己有了很大的收获。一些对教育教学工作 很有见解的专家以鲜活的案例和丰富的知识内涵，给了我具体的操作指导，使 我的教育观念进一步得到更新，真是受益非浅： 要想不被淘汰出局，就要不断

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



更新自己，努力提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能 力等。这就需要今后自己付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，勇 于到课堂中去实践，相信只要通过自己不懈的努力，一定会有所收获。





姓名： 秦岭 单位： 泸州市第十八中学校

有幸参加 2019 年骨干教师培训项目学

习。承办培训的是湖南省吉首大学，本次培

训主要内容是少数名族传统体育项目走进课

堂，理论有各个地方专家讲课，实践紧密联

系理论的解读，也有国内外最新的体育教学

理论与实践指导，还有教学实践观

摩操作和研讨。我从事中学体育教学二

十多年年，期间有过迷惘、探索、失败和成

功，教学之余一直希望能对体育教学理论和

实践方面有个系统的学习和提高，这次的培

训无疑超出了我期待，不仅全面、系统，而

且起点很高，使我更加珍惜这场学习盛宴。

培训学习紧张而忙碌，但更多的是欣喜和收获。作为一名体育教师，我深深

的意识到一名优秀的教师没有先进的理论充实自己，就无法更新自己的教学观

念，改变教学模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。体育教师培训

班的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能力等方面的

综合素质有所提高。下面就我的心得体会谈以下几点:



通过聆听专家的讲座和面对面的交流，理顺了原本有些含混的理论认识，解



开了心存已久的疑惑，但更多还是与原有理念的碰撞和矛盾。通过不断地思考和

交流，在一次次的头脑风暴中，拨雾见日，重新确定未来体育教学的前进方向。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



学习是辛苦的甚至是痛苦的，但只有不断经历学习、思考、再学习、再思考，才 能转变陈旧的理念， 成为体育教学的前沿人。新课程倡导的自主学习、合作学习、

探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有 自主、探究、合作学习。学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接 影响着课堂教学的效果，同时也为我们追求的高效课堂、优质课堂指明了实践的

方向。



通过到几所名校的观摩活动和现场听课，学习和领略到许多名师教学风格， 他们各有千秋，也受益很多。我感受最深的是， 这些名师都有的共同特点： 他们

尊重学生的需求和发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。从学生出 发，做到以人为本，为每个学生提供平等参与的机会，让学生在宽松、民主的环 境中体验成功，健康成长。把“探究式教学”的教学方式应用的得心应手。通过 实践活动的操练，使我的理论学习能力、实践运用能力都得到了很好的发展和提

高。



体育教师学习是为了提高体育教学能力，我们不能满足于自己是一名好的 “教书匠”， 而要做一个“研究型”的教师。体育不是简单的技能教学，而应该 是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练。只有多反思、多总结，不断探索新 的科学的教学方法和手段，不断提高自身的素质,适应社会对体育教师的要求。 对待孩子不能只用自己的思维想象问题，应该多换角度，多换别的方法。孩子 有 他们“玩”的天性，我们不能磨灭它，只能适当约束，从现在起我已经开始让学 生“从玩中学、玩中创”， 根据学生的年龄特点及学生的实际情况游戏、教学等 教学方法，将教学内容趣味化,使学生在快乐中成长,在快乐中学习，纪律方面， 在发现纪律问题时，我已经开始注意并着重落实，课下是朋友，课上就是老师。 找准自己的位置，抓住重点。

“国培计划”的培训在期待中开始，于期待中结束。结束不意味着是终点， 而是意味着新的前进方向，十多天的培训虽然结束了，但更多的教学探索和研究 才刚刚开始。我们坚信并期待着，通过不懈的努力，在个人专业发展和体育教学 中我们一定会取得更多的成绩，迎来体育教学更美好的未来。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集









通过这次示范性集中培训，使我提高了认识，理清了思路，学到了新的教

学理念和民族传统项目，找到了自身的差距和不足。我从中学习到了很多知识，

而且在国培计划中有幸倾听了众多专家和学者的精彩讲解以及技能培训，使我对

教学有了更多新的认识。

经过这次的培训令我感触很大，下面将谈谈我的一些感受：

本次培训给我许多思考，深刻的体会到自己有很多东西要去学习。怎样成为

一个受欢迎的老师呢？ 怎样才能在教学过程中给学生营造一个良好的氛围等等，

我认为要解决的问题还很多，还需要自己不断的积累，不断的去学习。



就像吉大一样，就像黄老师一样对我们关怀无

微不至，无论生活还是学习，让来自全国3个省市的老师感觉到家的温暖。所以

对待学生就要像父母对待自己的孩子一样，让他体会到你的真心的爱，包含了理

解、尊重和信任。这就是师爱的真谛。



我们不但要传授知识技能，而且要善于以自

身的智慧不断唤醒孩子们的学习热情，点化

孩子们的学习方法，丰富孩子们的学习经

验，开启孩子们的学习智慧。所以老师必须

要学习更多技能，弘扬民族文化，传承民族

民间的传统体育项目，让它发扬光大。





但是并非所有的项目都适合于学

校开展。拓展项目的学习可以激发学生的兴

趣， 但不可能持久， 除非花样变化较多； 秋

千、陀螺、高脚马、板鞋、押加，学生肯定

也会喜欢，当设计到竞技标准的时候，由于

安全的问题，学校和老师都会不放心让学生

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



去学练； 竹竿舞、毽球、健身操、跳绳、空竹项目能够激发学生的兴趣，有人容 易在学校开展。





参与集中培训的老师就是一粒种子，要把知识技能带回家，在各自学校的土 壤里生根发芽。一定要先培训一部分队员，在课余时间展示， 在文艺汇演中表演， 吸引其他同学的兴趣， 逐步展开； 或者建议恢复我校以前的拓展课， 设置拓展班， 开设民族民间体育项目。

通过这些天的学习，我从中学到了很多，不仅拓宽了我的视野，还丰富了我 的实践经验， 更让我的思想得到了升华， 使我对教学资源的开发有了更新的认识， 更加热衷于教育事业。今后，我会更加努力学习，为教育事业贡献自己的一份力 量。

最后，感谢国培的机会、感谢吉大的国培资源、感恩黄老师的关心照顾、感 谢全国兄弟姐妹的情谊，也感谢自己学有所得练有所获，也希望学生以后也学有 所得练有所获！









2019 年 10 月 9 日，我来到了美丽的湘西，参

加吉首大学承办的 2019 年“国培计划”示范性集

中培训项目初中体育骨干教师培训。我们在吉首市

民族宾馆大厅报道，进入大厅之后，黄老师就热情

的给我们讲解各种注意事项并安排入住，十分周

到。10 日上午，我们到吉首大学总理楼举行了开班

仪式，参加开班仪式的有吉首大学冷明志校长、曹

福明、田筱鸿以及吉首大学体育与科学学院的院长

周道平和书记吴湘军，讲解了学习纪律要求，介绍

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



了民族民间体育的各种项目以及我们应带着问题主动学习，学员之间加强沟通交 流等。参加完开班典礼之后，我们与院校领导进行了合影留念。随后班主任黄老 师带领了我们参观校内黄永玉艺术博物馆、沈从文纪念馆、校史馆以及湘西民族 文化博物馆，使我们感受到了吉首大学的民族体育文化底蕴和重要地位。下午进 行了民族体育拓展技术和案例分析活动，让我们亲身体验拓展体育游戏，培养我 们团队协作精神和思维拓展能力。

接下来学习的日子里，在理论学习方面，武汉市教育科学研究所特级教师顾 静老师的有效体育教学策略这节课提到了有为才有位，高效课堂就要有效率、有 效益、有效果，体育教学要有策略，选择和优化教学内容等。湘潭江声实验学校 副校长、湘潭市学科带头人、省级优秀教师何立军老师给我们上的教师专业发展 规划中强调了立德树人首先要有团队协作精神，要定期制定愿景，要认识自己、 执着追求、实现愿景，光有想法不付出行动才是最悲哀的事情，所以需要我们 大 胆的尝试， 大胆的实践！ 扬州大学体育学院潘绍伟教授： 学科核心素养视野中的 初中体育与健康课程教学。潘教授告诉我们如何用其它方式来提高学生的某一项 成绩，比如想要提高学生跑的成绩并不是一味的让学生一直去跑，用跑来提高跑 的能力，而是要用除了跑以外其他的运动方式来提高学生跑的能力，另一方面讲 解了为什么要进行初中体育升学考试以及初中体育升学考试的益处。总结到最后 就是我们应该做到让学生主动快乐的去参加体育运动，而不是一味枯燥的去苦 练。

在实践课程中，我们有幸见到了重庆市星光学校的曲全华老师，曲老师曾是 花样跳绳的世界冠军，看了曲老师各种高难度的花样跳绳视频，不觉赞叹真的不 愧为冠军！ 曲老师带的学生也在挑战不可能里获得了十分优异的成绩，跟着曲老 师学了半天的跳绳，就掌握了几项花样跳绳的基本动作，并学到了在教孩子的时 候遇到的一些问题应该让孩子如何练习来提高，真的是受益匪浅。我们还学习了 许多民族民间传统体育项目，有毽球、押加、民族健身操、霸王鞭、高脚马、蹴 球、竹竿舞、 抖空竹、板鞋、滚铁环、秋千、抢花炮、 摆手舞等，由于时间有限， 所以我们只是学习了这些民族民间传统体育的起源发展和基本技术和比赛规则， 不得不说这些民族民间传统体育项目真的是十分有趣，希望通过大家的学习了解 然后能够推广给更多的人来了解到这些有趣的民族民间传统体育项目，然后能够 让越来越多的人去接触了解学习这些民族民间的传统体育！

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



感谢国培计划的承办方吉首大学所有的领导和老师们，为我们提供了温馨的 住宿、 饮食和学习的环境； 感谢授课教师们，从备课、 授课、 理论知识、技术技 能都能够由浅到深从而让我们能够接受并消化这些理论和技能。最后，十分感谢

本次国培办的领导和承办单位为我们提供了本次培训平台和机会，让我能够看到 自己的不足之处，更好的去提高自己的理论基础和技能水平以及自己的教学能 力。









这次国培，首先让我感悟到的就是“学高

为师，身正为范，学无止境”的真谛。做一名

合格的教师，必须要有师德，只有热爱教育事

业，具有蜡烛、春蚕精神，不计较名利功德，

才可以有一颗热爱学生的真挚的心。加强师德

修养，才会促使我们在教育教学实践中努力学

习，提高教学水平，在教育教学中找到差距，

更好地按照教育规律做事，耐心、细致地帮助

好每一个学生。这次的培训学习，让我真正感

到教育是充满智慧的事业，深刻意识到自己肩

负的责任之重大。看到很多同学交流的宝贵经验，让我不仅学到了教学、研究的

本领，还学到了如何做人为师。愿“国培这一金色的土地”成为我教育教学上重

新跋涉的新起点。



吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



作为一名初中体育教师，埋头苦干是我们踏实的工作作风。但一味地埋头苦 干在这与时俱进的时代却让我感到了迷惑，辨不清了教学道路前进的方向。特别 是随着新课程改革的纵深发展，很多教育教学中的深层次问题不断地暴露，常觉 得自己在教学上辛勤地付出了这么多，可是现在的孩子怎么就这么难教呢？ 看不 到孩子们很大的进步，常常是夜不能寐。这次国培的学习，让我心中点起了一盏 明灯，明确了时代在不断进步，社会在不停前进，同样，教育教学理念也应与时 俱进。对于我个人而言，这次培训无疑是一场“及时雨”， 不仅让我得到了理论 的指示与专家的引领，还对怎么理清新课改中的教与学的种种关系有了很大的帮 助。国培让我了解到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，把素质教育贯穿到学

科教学过程中。教育教学理念的更新使我深切地知道再不能穿新鞋走老路了。



除了在课堂上加强对学生自主学习能力的培养，我还注重对学生课前预习能 力和家里学习作业能力的培养。教给他们自学的方法，引导他们怎样进行课前预 习，把遇到的疑难问题记录下来，以便在课堂上与老师和同学一起探讨，提高学 习效率。并通过“手机短信”常与家长联系，及时交换信息，共同关注孩子的成

长。使他们的学习自信心和学习兴趣有了一定的提高。



这次培训， 通过认真学习各位专家讲座的视频， 积极和辅导教师的互动交流，

并且和同伴在网上互相讨论教育教学实践中的种种问题，特别是观摩了名师风采 后，我的专业知识水平有了很大的提高。了解到学科理论与技术的新发展，还提 高了自身更新教学内容和改进教学方法的能力，以及教育教学基本功和学科教学 或教育实践能力。让我还知道了新课堂教师不再操控学生的大脑成为学生学习的 统领者把自己的知识机械化传送给学生，而是让学生在自主创造中学习，培养学

生的高级创造思维能力。



这次国培只是一个手段，只是一个开端，对于培国给予的清泉，我要让它细 水长流。我会将在这里学到的新知识尽快地内化为自己的东西，在今后的教育教 学中，我要慢慢摸索经验，使自己能够尽快适应教学的信息化。我要时刻告诫自 己，解放思想，更新观念，确立创新意识，善于动脑，勤于思考，开拓进取，始

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



终站在时代的前头， 不断研究新情况，解决新问题，使自己的工作上一个新台阶。 我还要结合我校的实际情况，及时地为学校的建设和发展出谋划策，努力学习同 行们的学习态度，求知精神，协作能力， 加强平时的学习、充电。相信他山之石，

可以攻玉，我一定学以致用，将学到的知识运用于教育教学实践中去，让培训的 硕果在教学事业的发展中大放光彩。

总之，本这次培训是一次对教师专业成长极有意义的培训，带给我最深的体 会就是教 学不仅是一门复杂的学问，同时又是一门高超的艺术，需要我们不断 去研究，不断地去反 思，不断地去提高。所以努力运用所学的知识和技能化解 课改下的困惑和烦恼，在以后 的教学中将所学的理论不断实践，不断提高。实 现高效课堂，尽自己的最大能力为学生 做的更好点。







我非常有幸参加了 2019 年“国培计划”---初中体育与健康教师培训，通过 这次培训使我收获很大,同时也感到自己的理论知识和教学实践的差距。这次培

训班的学习，使我在职业道德、教育教学理论和教学实践能力等方面大大提高， 下面谈几点心得体会：

这次培训以聚焦课堂、更新知识、提高质量为核心，以专业技能、实践拓展 为主体，达到开阔视野、创新教学、拓展技能为目的，实现中学体育教师专业化 发展。本次培训以教学实践和讲座、讨论、反思为主，老师们的讲解通俗易懂， 深入浅出，饶有特色，既讲解了民间体育和民族传统体育的有关知识，又讲解了 初中生身心发展与心理健康教育的有关理论，既有教学实践，又有理论学习，既

指出了当今体育课存在的问题、以及如何对待这些问题，如何把理想的课程变为 现实的课程，必须要符合教学规律； 符合新课程标准的要求，同时教学内容要有 创新，教学设计要有科学性。不仅让我了解到了前沿的教育教学改革动态，而且

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



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工作中碰到的一些现象，也为我今后的课堂教 学工作指明了方向。

培训使我认识到： 教师是课堂的组织者。教育方法、 教学手段如何运用， 全 在教师本人。吉首大学朱晓红老师讲的《摆手舞技术与教学能力提升》 我感觉非 常实用，讲的非常清楚，操作性很强。龙佩林、彭友、龚子飞、刘勇、石金先、 顾静、舒暖等老师讲解的内容都非常好，我的视野更加开阔了。我深刻地意识到 通过学习，深感自己在教学方面的不足，我更清醒地认识到自己的缺点，也看清 了过去的自己； 工作中容易被俗念束缚，惰性大， 闯劲少。虽然我也看一些教育 理论方面的书籍，但总觉得那些理论比较空，不能有效地与教学实践结合起来， 看了用处也不大，于是也就放弃了。对于骨干教师来说，就是要带着新课程理念、 新课程方法率先走进课堂，也要带着新课程理念、新课程方法率先宣传和带动周

围的其他教师，努力提高学校的体育教

学效果,牢固树立要面向全体学生的观

念，促进学生全面身心发展，科学合理

地运用各种教学方法，使用现代化教学

手段、器材，让学生用体育的专业知识

去掌握体育锻炼方法，提高运动能力，

并使之在终身体育锻炼中起到积极的作

用。

这次培训虽然结束了，但我的专业

成长仍在继续。我还在继续总结、继续

反思、继续研究、继续探索、继续实践，

通过实践、反思、总结、探索不断创新

教学方法和教学手段，从而提高自身的

素质,以适应新时代教育形势对体育教师的要求。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集











我非常有幸能参加这次的国培计



划，通过这次培训，我的收获很多，了

解了传统体育，又被传统体育所吸引，

同时也感到自己的理论知识和教学实践

的差距。参加培训的机会少之又少。我

非常珍惜这次培训机会，希望通过这次

培训能在教学能力、理论水平上一个新

台阶。我深深的意识到一名优秀的教师

没有先进的理论充实自己，就无法更新

自己的教学观念，改变教学模式，提高

课堂教学的有效性，从而真正提高自已。

综合实践的学习，使我在思想政治与职

业道德、教育教学能力、终身学习能力等方面的综合素质有所提高。下面就我的

心得体会谈以下几点:



通过学习，每位专家、学者从自己的研究方向方面的深厚的学术造诣和卓



有独到的视野和经验出发，畅谈了他们对新课程的改革以及体育教学技术等教育

教学各个领域的独特见解。他们从宏观的角度出发，在畅谈中国体育教育的过去、

现在的同时，给我们展示未来中国教育的远景和体育教育各家之长。我认识到新

课程倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，

没有学生的积极参与，就不可能自主、探究、合作学习。学生参与课堂教学的积

极性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果，同时也为我们追求的高

效课堂，优质课堂指明了实践的方向。



通过到休育课活动，我学习和领略到许多名师教学风格，他们各有千秋，



也受益很多。我感受最深的是，这些名师都有的共同特点。他们尊重学生的需求

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



和发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。从学生出发，做到以人为

本，为每个学生提供平等参与的机会。让学生在宽松、民主的环境中体验成功，

健康成长。把“探究式教学”的教学方式应用的得心应手。

培训让我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，而应该是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练。只有多反 思、多总结，不断探索新的科学的数学方法和手段，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。培训还没有结束，在以后的培训中心，我将 会更加努力。以成为一名优秀的体育教师为目标而不断学习，努力奋斗。





姓名： 张海勇 单位： 吕村镇第二初级中学



2019 年 9 月，我接到去湖南吉首大学“国培通

知”， 心里感到无比的激动，到 2019 年 10 月 8 日，

我买了去往湖南吉首的火车票，下午 4:00 左右，

我带着一颗激动的心乘火车去湖南吉首的路上，一

路在考虑，湖南在哪里？ 湖南吉首市地处湖南省西

部边陲，座落在湘、鄂、黔、渝四省市边区武陵山

区中心腹地，是湘西土家族苗族自治州首府，全州

政治、经济、文化中心； 国道 209、 319 线和省道

1828 线与枝柳铁路在城区纵横交汇，贯穿全境，是全州乃至四省市边区重要的 物资集散中心。在火车上心想能否遇到河南的老乡，正在考虑中，我看了看我们 的聊天记录，正好碰到新乡秦老师，又有杨老师，心里特别高兴，我们一路聊得 很开心，第二天到吉首市火车站。

下车后，我们看到湖南吉首市美丽秀气的风景，优美的景色和新鲜空气吸引

着我们，坐上去往民族宾馆的公交车上，到民族宾馆后碰到了黄老师在民族宾馆

接待我们，黄老师给我安排了住宿，并且交代了我们的生活和学习的安排。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



第一天我们进行了开班典礼，并且听了周校长的详细介绍美丽的湖南湘西吉 首市，介绍了学校的起源与发展，我们的学习与安排，让我们在吉首大学进行了 参观和学习，学习了吉首大学博物馆的历史，讲了黄老先生给吉首大学所做的贡 献，下午我们又学习了王老师拓展训练方法，让我亲身体会团结协作，互帮互助， 团结一致，共同努力才能取得最后的胜利，在这次课中，能从分调动老师的积极 性，对我们今后的教学很有帮助，并能融入到现在的初中学生实践课中。

第二天我们开始学习花样跳绳技术与能力提升，在老师上课开始给我们展示 了荣获奖项的一些视频，当我看到后感到无比激动，原来跳绳还可以这样跳，可 以单独跳，双人跳，组合跳，绳套绳跳，健美操跳，街舞跳，交叉跳等等，太多 了，在我们实践训练中，刘老师耐心给我们耐心的讲解了如何训练学生，如何让 学生在最短的时间内学会，太精彩了。下午我去凤凰学校去听石校长讲的民族民 间体育校本课程及体育慕课开发观摩与经验交流，石校长开始讲了凤凰古城的起 源与发展，随后又讲了他的认识经历和学习的道路。听了以后愤慨万千，对我个 人是一次新的洗漱。

今后的几天学习我受益匪浅，让我从中学到很多知识，特别感谢专家们深刻 的讲解。学到了新的的教学理念，多方位了解了现在的学生，得到专家的真传。 对待孩子不能只用自己的思维想象问题，应该多换角度，多换别的方法。孩子 有 他们“玩”的天性，我们不能磨灭它，只能适当约束，从现在起我已经开始让学 生“从玩中学、玩中创”， 根据学生的年龄特点及学生的实际情况游戏、教学等 教学方法，将教学内容趣味化,使学生在快乐中成长,在快乐中学习，纪律方面， 在发现纪律问题时，我已经开始注意并着重落实，课下是朋友，课上就是老师。 找准自己的位置，抓住重点。通过这次小学体育的培训，聆听专家的教诲和指导， 让我深深地体会到： 转变观念， 是上好体育课的。

1、明确教学目标

长期以来，人们对体育课的概念模糊，特别是我们农村中学，因为体育器材 缺乏，人们认为体育课就是跑跑步、做做操。通过这次培训，使我懂得了中学体 育的教学目标。我们每一位体育教师都应该彻底地从心理上转变观念，把体育课 当作一堂与语数等科目来组织教学，而不应该把体育当作一节负课上。语、数课 不应该取代体育课，我们应该按课表的要求上好每一节体育课。在提高教学质量 的同时，不应该无情地剥夺学生上体育课的权利，要真抓实干，把体育课落在实

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



处，我们没有任何理由不给学生上体育课。

2、提高综合素质

俗话说，给人一碗水，自己要有一桶水。体育教师也是如此。教师只有认识 到了体育课的重要性，理解了体育课的教学目标，那么就要想法设法在课堂教学 中实现，因此教师必须强化自己的体育综合素质，就应该加强各方面的学习，钻 研教材，研究学生的身心成长规律，多学习和掌握体育有关方面的知识，才能上 好每一节体育课。

(1)教师要有过硬的身体素质 体育教师要有过硬的身体素质，不仅要身体强 壮、意志坚强，还要在体育学习和工作中，始终保持充沛的精力和体力。因为体 育教师工作的特殊性，需要经常带领学生一起运动，不仅课时任务重，还要长年 累月地在室外上课，教学强度大，如今各种竞赛和评比竞争又激烈，不得不在工 作之余积极地充电学习，提高自己的业务素质，以适应体育教学改革的需要。而 参与教育科研，学习先进的教育理念，提高自身运动技术、技能等，都必须要有 一个强健的身体予以支撑。否则，体力和精力难以得到保证，很容易影响自己的 学习和工作，更谈不上充电学习提高了。任何一个体育教师要在其岗位上有所成 就，就必须练就一身扎实的教学基本功，有了扎实的教学基本功能让体育教师娴 熟地驾驭体育课堂，提高教学质量，及时地发现自己在教学中存在的问题，并通 过自己的主观努力得到有效改善，不仅有利于自己的专业成长，还能提高自己的 专业素养。

(2)敢于吃苦、积极进取： 体育教师是一个特殊的职业，敢于吃苦，要认真 备好、 上好每一节课，组织好每天的“两操”， 课外活动的训练和课外体育活动 以及学校参加各种田径球类比赛的集训等工作，认真、踏实、任劳任怨地干好自

己的本职工作， 用实际行动在工作上的支持，让领导对自己的赏识和关注。但是，

一名优秀的体育教师仅仅只是具备吃苦耐劳的精神是不够的，还要善于认真[](http://www.ruiwen.com/gongwen/zongjie/)总结

自己的得失，反思在教学和工作中的成败，善于用独特的思维方式去思考问题和 解决问题，要具备积极进取的创业精神。

(3)积极参加教研，取人之长，补己之短： 体育教师要想学到更多的东西， 促进自己专业的成长，就离不开一个优秀体育教研组的影响和培养。首先，一个 优秀的体育教师，在自己的专业成长过程中少不了体育教研组优秀教研文化对自 己的影响。积极参加教研，能吸取同组体育教师的教育理念、教学方法、学习方

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



法、科研方法等。做到学海无涯、勤能补拙、不甘落后。

3、教师上好体育课要有热情

(1)让每一位体育教师爱上体育课。小学体育课的教学目的是让全体学生健 康快乐的成长。明白了这一教学目的，就会增强工作责任心。上课前钻研教材， 认真备课;上课时精神饱满，示范准确，指导更到位;下课后，认真反思，总结经 验和教训。这样做， 可以让教师的教学水平不断提高， 让教学形式更加丰富多彩， 让学生越来越喜欢上体育课。观念的转变，其实就是思想认识的转变，思想认识 提高了，教师也就有了爱上体育课的动力，有了动力，那还有什么体育上不好的 呢?体育课上好了，学生的身体素质，思想素质，在长年累月的锻炼中，不就能 更好地提高吗?

(2)让每一位体育教师更关爱学生： 体育课有各种活动，难免会发生意外伤 害。但是如果教师能在学生活动前就做好的准备，就能避免因为活动对学生的伤 害，而一个转变了观念的教师就能做到这一点。让教师更关爱学生，让学生不受 伤害。首先，教师在备课时，就会十分注意容易造成学生伤害的细节。例如，跑 步，教师就会让学生充分做好准备活动，并且交代一些注意事项，从细节做起， 指导学生认真按教师所说的去做，以免伤害的发生。其次，教师在上课时，出于 对学生的关爱，教师一定会观察每一个学生的身体状况，像有病的，女生的特殊 情况的，手脚有伤的等情况，对他们进行区别对待，以有利于体育的顺利的进行。

(3)让每一位体育教师把体育课上得丰富多彩： 转变了观念的教师一定会想 方设法把体育课上得丰富多彩。有器械会充分利用好这些器械，没有器械，也会 想[办法](http://www.ruiwen.com/gongwen/banfa/)找到或制作器械。有了器械，就能让学生在体育上得到充分的锻炼。

在体育的内容上，教师会利用各种途径去丰富体育的内容，并找到学生喜欢 的体育活动，特别是学校所在地的比较流行的体育活动，甚至是学生所不熟悉的 体育活动，但又是很趣的活动，学生一定喜欢的这些活动，教师一定会收集到， 并加以补充，丰富学生体育课堂的内容，使学生更加爱上体育课。

通过培训我们领悟到了祖国民间民族传统体育的魅力，它的民族文化文化的 深厚，是我们中国传统文化不可缺少的一部分，我们体育老师有责任和义务，把 这份中国传统的文化发扬和传承给下一代，通过培训，我们感受到了吉首大学老 师的专业、敬业的高尚品质，乐于助人无私奉献的精神情操，对我们今后在体育 教学的道路上，会更上一层楼。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 张洁 单位： 高集乡第一初级中学

金秋十月，阳光明媚，带着无比激动和期待的心情来到魅力湘西——吉首大

学参加国培学习。通过本次培训，我看到了很多省外学校的教学特色，同时领略

了各位专家的理论讲解，使我们的理论层次得到了一定的提升，教学观念得到了

更新。相信这10天的研讨学习中，我们更加明确了自己今后课堂教学的教学改

革与研。

通过本期国培的培训学习，我才真的明白“淡化运动技术教学”是一种错误

的思想。相反，运动技术教学才是中学体育课堂教学真正的主题所在。让体育教

育回归本质，才能让学生真正喜欢上体育课。这十几年的教学生涯，让我已经慢

慢倦怠、沉重，沉重得令人窒息。我早已像一台机器，不再有灵感，可通过这几

天的培训，让我能以更宽阔的视野去看待我们的教育工作，让我学到了更多提高

自己身体素质和教育教学水平的方法和捷径。想给学生一滴水，教师就必须具备

一桶水，通过学习， 让我更体会到学习的重要性，只要不断的学习， 不断的提升，

不断加强修养才能胜任教育这项工作。在这次培训中让我大开眼界，了解了很多

少数民族传统的运动项目， 其中竹竿舞， 花样跳绳，空竹，板鞋，摆手舞， 毽球，

霸王鞭，高脚马，秋千等都非常好，它

们与生产劳动、风俗习惯有着紧密联

系，是中国灿烂文化的一个重要部分。

相信以后我把它们带到课堂中，同学们

也肯定非常喜欢。理论课我也学到了很

多，其中顾静老师讲的《有效体育教学

策略》 和何立军老师讲的《新形势下中

学体育老师的专业发展》 让我收益良

多，我明白了老师要找准定位，端正态

度，转变思想，悉心言传身教。教师的

职业信仰是一个生命和职业的质量，有

信仰了生命才会厚重，职业才会有精神

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



支柱。德术相长，无德不成才。教师是教育的一个重要组成部分，我只是一个体 育老师，我无法改变生活中的很多情况，但是我可以改变自己，影响学生。让自 己快乐的教，学生快乐的学，真正做到快乐体育！ 还有初中体育教师课堂有效组 织与管理技巧，民族传统体育课程教学能力提升经验交流，民族民间体育器材制 作方法与实践都讲得非常好。

通过这次培训是紧张、充实、忙碌、有序交织在一起的，通过这次培训我认 识到，为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重

自己的师德修养、人格塑造和各种运动项目技术与教育能力提耻, 使我们的学生 同样也能感受到阳光体育带来的偷快,感谢黄老师和周院长对我们生活上无微不 至的照顾，感谢国家和吉大给我们提供这次培训的机会。





姓名： 吴迎新 单位： 巩义市紫荆实验学校

金秋送爽，丹桂飘香！ 在这美好的金秋 10 月里，我有幸来到了美丽的湖南

省湘西州吉首大学参加 2019 年“国培计划”——全国初中体育骨干教师培训。 说起湘西，自己本身并不了解，只是在接到培训通知的时候在网上搜索了一

下，才了解到湘西州的一些情况， 尤其引起我注意的是那里的两个著名景点： 张 家界和凤凰古城。又看到原国务院总理朱镕基先生的诗： 湘西一梦六十年，故园 依稀别有天。吉首有材弦歌胜，张家界顶有神仙。长街攘攘人兴旺，濯濯童山心 怏然。浩浩荡荡早日现，郁郁葱葱梦始圆。这些都让我顿时感觉湘西是一个神秘 的地方，必须去看看。

顺利的买了高铁票，安排好学校和家里的事情，如期坐上了开往湘西的高铁 列车，一路上，感触良多，最直观的感受就是，高铁速度真的很快，祖国的大好 河山真是风景秀丽，经过 5 个多小时，到达了怀化南高铁站，又坐汽车经过 1 个多小时才来到了吉首大学，而报道的时候遇到了我们美丽端庄的黄老师，顺利 办好手续之后，就要开始 10 天的学习生活了。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



第一天，上午吉首大学为我们召开了隆重的开班典礼，拍了本次培训班的全 家福，之后学校领导又带着我们参观了位于吉首大学内的黄永玉博物馆、沈从文 纪念馆、校史馆及吉首大学的校园，其中给我印象最深的是沈从文先生的一句话， “水的德性为兼容并包，并不排斥拒绝不同方式浸入生命中的任何离奇不经事 物！ 却也从不受它的玷污影响。水的性格似乎特别脆弱，且极容易就范。其中则 柔弱中有强韧。如集中一点，即卷卷细流，滴水穿石，却无坚不摧。 ”这段话初 读感觉内心澎湃，读完细细品味觉得内心平静如水一般。下午，我们进行了民间 体育拓展技术的课程，我们全体学员在向教练的安排下分为 4 组，进行了“手拜 托游戏”， 挑战“150”及全体学员围在一起完成了动力圈的“卓越团队”挑战， 完成之后最深刻的体会就是“没有完美的个人，只有完美的团队。 ”

第二天，上午我们进行了跳绳技术能力的提升教学，我们先在教室进行了理 论课学习，担任本次授课的教师是跳绳世界冠军曲全华老师，曲老师认真讲解了 跳绳的起源与发展， 当前世界跳绳运动的发展， 如世界锦标赛、世界杯等等； 随 后，我们又在吉首大学的室内馆进行了跳绳基本技术的练习， 我们练习了单摇跳、 双摇跳、前交叉跳、踢腿跳等一些跳绳的动作，曲全华老师将每个看着眼花缭乱 的跳绳技术一个个解密，使我们真正的掌握了每个技术动作的难点、重点，让我 们收获很大，后来，我们又和曲全华老师积极得交流了一些问题，如如何提高中 考生跳绳成绩，这些我都听得很认真并做了笔记，回到学校一定用于自己的学生 身上。下午，我们来到位于凤凰县的箭道坪学校进行民间体育校本课程及体育慕 课开发观摩与经验交流，箭道坪学校的石金先校长分享了箭道坪学校的建校历程 及如何打造名校，及如何培养教师，也重点分享了箭道坪学校学校体育校本课程 及体育慕课资源的开发，通过石校长的分享，我对于身处大山之中的这所学校感 到惊叹，他们学校的发展理念，以及在体育课程上所做的工作让我这个地处中原 大地的体育老师感到不可思议，体育慕课资源的开发是一项繁杂的系统工程，而 箭道坪学校通过扎实的工作，将这一项目扎扎实实的做好了，非常优秀。

第三天，上午是武汉市教育科学研究所特级教师顾静老师给我们讲得《有效 体育课堂发展的策略》 ，顾静老师是真正从一线教学岗位走出来的体育教研员， 因此讲课非常接地气，非常实用，尤其是对于如何进行有效体育教学进行了深入 浅出的剖析，同时也结合自己的切身工作，对于体育教师如何做好体育工作，进 行了很好的示范，同时顾静老师还对于如何进行体育优质课的准备及比赛进行了

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



讲解， 可以说顾老师的课让人收获颇丰， 对于体育老师评职称有很大的帮助作用。 下午是湘潭江声实验学校的何立军副校长给我们讲得《新形势下中学体育教师的 专业发展》 ，何老师也是从一名普通的体育教师走上领导岗位的，何老师分享了 很多实际的工作经验，对于新形势下体育教师如何发展进行了正面且积极的回 答，大家受益颇深！

第四天，上午是刘卫华博士给我们讲解了毽球、押加这两项民族民间传统体 育项目的起源与发展，也让我们现场实际体验这两项运动，毽球在我们巩义地区 开展的非常好，每年学生有比赛，社会体育也有比赛，因此在毽球上我们还是比 较常见的，而对于押加，我是第一次见到，专用的押加器材，简单的比赛场地及 规则，激烈的对抗，这个项目带给人的感受也很特别，这项运动还是很有魅力的， 而且开展起来也很简单，如果可能以后也可以用在我们的体育课堂上，来丰富我 们的课程资源。下午是陆华教授给我们带来的《民族健身操技术与教学能力提升》 课程，陆华老师先是介绍了健身操的步法，又交给我们一套“霸王鞭”的练习方 法，大家跟着陆华老师一起学习了这套民族健身操，练习的这套操，动作看起来 简单，做起来却很困难，耐着性子，一个动作一个动作的学，一节一节的学，最 后基本学会了这套操，到了展示环节，我们组的展示赢得了大家热烈的掌声！

第五天，上午是湘西州民族中学的舒暖老师为我们带来的《初中生身心发展 与心理健康教育》 ，舒暖老师用了很多体验式教学内容，让抽象的心理学知识变 得形象生动，也传授了很多初中生的心理健康知识，收获颇丰！

在接下来的学习单元里，吉首大学为我们安排了丰富的民族民间体育传统体 育项目的学习，有高脚马、竹竿舞、蹴球、抖空竹、板鞋、秋千、抢花炮、摆手 舞等等，每个老师上课都非常认真，都从这些项目的起源讲起，又叙述了这些项 目现在的发展，最后我们都进行了实践操作，这些学习让我对民族民间传统体育 项目有了很深的认识，真正进行了这些项目的运动之后，感觉这些项目规则简单， 易于进行，趣味性强，易于人们接受，对抗性强，有很强的观赏性，但是这些项 目推广的一般，所以需要我们这些学校的老师来推广到各个学校，继承和发扬我 们这些民族民间传统体育项目。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



10 月 16 上午是学校体育学潘绍伟教授的《学科核心素养视野中的初中体育



与健康课程教学》 课程，通过潘绍伟教授的讲课，进一步明确了初中段体育与健

康的课程标准，但是初中段目前的问题是中招体育考试把国家制定的课程标准严

重冲突，潘绍伟教授在激励引导广大学员们如何将二者有机结合，化解这样的矛

盾，可谓对于学校体育工作了解至深，讲解的观点让人醍醐灌顶，给我们这些一

线的教师带来了很多待解决的问题，

令人深思！

10 月 17 日下午是刘勇教授讲解

的《体育教育ABC》  ，刘教授经常出

国，对国外的学校体育工作非常了

解，通过中外对比，挖掘出了我国在

新时代下学校体育发展的问题、机遇

等等，也通过对于当前国家密集出台

的一些体育强国政策的解读，结合各

个地区的学校体育工作，指出了学校

体育工作即将迎来巨变，极大的鼓舞 了我们这些体育老师的干劲，我们都

觉得在自己的岗位上一定要努力工作！

通过 10 天短暂的学习，不仅使我找到了重回大学校园学习的轻松、愉快的

氛围，也使我重新认识了学校体育工作的重要性，民族民间传统体育项目发展的

必要性和紧迫性，我们在大学校园里感受的是轻松、愉快的氛围，但回到工作岗

位我们又将肩负起振兴中国学校体育发展的使命，期中初中阶段的一些问题亟待

解决，而我们只有踏踏实实努力的工作，才能让学校体育这项重大系统性工作落

脚于每一个校园里面，也只有这样，中国的学校体育才可能有更加辉煌的明天！



吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 张鹏 单位： 淮滨县第一初级中学

有幸参加 2019 年骨干教师培训项目学

习。承办培训的是湖南省吉首大学，本次培

训主要内容是少数名族传统体育项目走进课

堂，理论有各个地方专家讲课，实践紧密联

系理论的解读，也有国内外最新的体育教学

理论与实践指导，还有教学实践观摩操作和

研讨。我从事中学体育教学二十多年年，期

间有过迷惘、探索、失败和成功，教学之余

一直希望能对体育教学理论和实践方面有个

系统的学习和提高，这次的培训无疑超出了

我期待，不仅全面、系统，而且起点很高，

使我更加珍惜这场学习盛宴。

培训学习紧张而忙碌，但更多的是欣喜和收获。作为一名体育教师，我深深

的意识到一名优秀的教师没有先进的理论充实自己，就无法更新自己的教学观

念，改变教学模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。体育教师培训

班的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能力等方面的

综合素质有所提高。下面就我的心得体会谈以下几点:

一、更新教育观念，树立现代教育思想

通过聆听专家的讲座和面对面的交流，理顺了原本有些含混的理论认识，解

开了心存已久的疑惑，但更多还是与原有理念的碰撞和矛盾。通过不断地思考和

交流，在一次次的头脑风暴中，拨雾见日，重新确定未来体育教学的前进方向。

学习是辛苦的甚至是痛苦的，但只有不断经历学习、思考、再学习、再思考，才

能转变陈旧的理念，成为体育教学的前沿人。新课程倡导的自主学习、合作学习、

探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有

自主、探究、合作学习。学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



影响着课堂教学的效果，同时也为我们追求的高效课堂、优质课堂指明了实践的 方向。

二、不断进取，提升自身业务水平

通过到几所名校的观摩活动和现场听课，学习和领略到许多名师教学风格， 他们各有千秋，也受益很多。我感受最深的是， 这些名师都有的共同特点： 他们 尊重学生的需求和发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。从学生出 发，做到以人为本，为每个学生提供平等参与的机会，让学生在宽松、民主的环 境中体验成功，健康成长。把“探究式教学”的教学方式应用的得心应手。通过 实践活动的操练，使我的理论学习能力、实践运用能力都得到了很好的发展和提 高。

三、注重实践，提高课堂教学效益。

体育教师学习是为了提高体育教学能力，我们不能满足于自己是一名好的 “教书匠” ，而要做一个“研究型”的教师。体育不是简单的技能教学，而应该 是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练。只有多反思、多总结，不断探索新 的科学的教学方法和手段，不断提高自身的素质,适应社会对体育教师的要求。 对待孩子不能只用自己的思维想象问题，应该多换角度，多换别的方法。孩子 有 他们“玩”的天性，我们不能磨灭它，只能适当约束，从现在起我已经开始让学 生“从玩中学、玩中创” ，根据学生的年龄特点及学生的实际情况游戏、教学等 教学方法，将教学内容趣味化,使学生在快乐中成长,在快乐中学习，纪律方面， 在发现纪律问题时，我已经开始注意并着重落实，课下是朋友，课上就是老师。 找准自己的位置，抓住重点。

“国培计划”的培训在期待中开始，于期待中结束。结束不意味着是终点， 而是意味着新的前进方向，十多天的培训虽然结束了，但更多的教学探索和研究 才刚刚开始。我们坚信并期待着，通过不懈的努力，在个人专业发展和体育教学 中我们一定会取得更多的成绩，迎来体育教学更美好的未来。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 祝彦兵 单位： 固始县实验中学

非常有幸参加“国

培计划”2019——体育

美 育 骨 干 教 师 培 训 项

目，吉首大学初中体育

与健康的为期十天的培

训。来到了美丽的湘西，

感 受 那 浑 然 一 色 的 美

景、淳朴、 自然的风土

人情，走进沈从文先生

的“边城” ，欣赏黄文

玉先生的珍宝； 也有幸结识了来自河南、山东、四川三个省市的教学骨干，与他

们一起生活、学习、交流，收获很多。聆听了各位专家、教授的精彩讲座，让我

们眼界大开、受益匪浅。学院领导的热情好客、细心周到，虽身在客乡，但让我

感受到家的温暖。

培训期间，吉首大学的领导给我们安排了丰富的学习平台，首先由王中鸿老

师带领学习“民间体育拓展技术”，让我懂得如何去创造一个更好的集体，没有

完美的个人， 只有更好的团体； 曲全华老师的跳绳培训，让我跃跃欲试， 也为中

考体育提供强力的技术指导； 石金先老师的慕课开拓了我们的视野，为以后的体

育研究指明方向； 顾静老师的“幸福体育”教学实践与思考，为我们答疑解惑；

何立军老师的“新形势下体育老师的专业发展”让我们清楚： 要认识自己，认识

自己的专业， 更要善于不断学习， 坚持团队合作； 刘卫华老师的毽球、 押加技术；

陆晨老师的名族健身操； 龙佩林老师的蹴球； 彭友老师高脚马、 板鞋、 抢花炮、

滚铁环； 龚子飞老师抖空竹等一系列名族体育项目的学习， 领悟名族体育的精髓。

朱晓红老师的竹竿舞、摆手舞，体会了竹竿舞、摆手舞的乐趣，也掌握了一些教

育教学技能，并提高了自身的运动技能； 舒缓老师的“初中生身心发展与心理健

康教育”，为我们排忧解难。让我们懂得在教育教学过程中如何更好地和学生进

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



行沟通、交流； 潘绍伟教授的“学科核心素养视野下的初中体育与健康教学，更

是让我们明白应该做什么样的体育人？ 如何做体育人？ 更深层的认识和理解体

育运动的本质； 刘勇教授的“现代体育教育视野下的域外传统体育”， 让我们明

白如何做一个体育文化人。要让更多的人认知体育、参与体育运动，“享受乐趣、

增强体质、健全人格、锤炼意志” ，为更好地发育体育事业贡献一份力量。

时光飞逝，十天的培训已到了最后一天，我们相聚在一起、憧憬美好的

未来，互相交流，互相拥抱，分享成长路上的点点滴滴。美好的时光总是短暂的，

吉首大学最美好的回忆，期待湘西再相聚!







姓名： 秦继东 单位： 新乡市第二十二中学

我是来自河南省新乡市第二十二中学的秦继东，谈一谈本次国培的心得体

会，首先，我的观念得到了更新。以往体育教师在学校里的形象是什么?可有可 无，什么人都能代替的"放羊人";头脑简单，四肢发达;轻松、愉快，无教学压力; 小三门，底层人物，福利、职称、优秀往后排;时常还要参加些校内的体力劳动

等等。从这次国培的交流上不难看出，多数体育教师的内心充满了自卑和不满， 长期处于压抑和抱怨状态。至于造成这种境况的原因无非是以往社会对学校体育

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



的关注度不够，重视程度不够。虽然我们省得体育中招考试体育计70分纳入中

招总成绩，但是学校对于体育老师似乎还是不够重视。

通过这次学习让我们看到了改变命运的曙光，通过顾静老师讲解的《有效体

育教学策略》 和何立军老师讲解的《新形势下体育教师的发展》 这两课，我明白

了作为学校的体育教师，我们要脚踏实地的努力工作，把工作做到极致，这样我

们也能评选特级教师，也能成为校长等等，希望全体同仁共同努力，甘于付出，

让体育教师成为具有不可代替的，具有高超专业素养的、备受关注的人群。让学

校体育也像其他学科那受到社会和领导的关注。

这次培训，对于我来说是一次很好的充电机会。我不仅学到了丰富专业的民

族民间传统体育项目理论知识，进一步提高了我们的业务素质。还实际体验了一

些民族舞蹈、抖空竹、毽球、板鞋、高脚马、蹴球、抢花炮等民族民间传统体育

项目，希望回到学校之后能够这些具有特色民族民间传统体育项目运用到我们的

大课间活动及我们的体育课堂教学中，丰富我们本地的课程资源，传承发扬我们

的民族民间传统体育项目。

最后， 通过本次国培， 我结识

了很多好老师，好领导，以及来自

四川、山东和我省的同仁们，和你

们朝夕相处的10天里，大家一起

学习，一起打气排球比赛，一起打

篮球比赛，现在回忆起来真是度过

了幸福的10天，就像周院长说得

“只要来过我们吉首大学学习过，

我们就都是校友”， 从今往后我们

都是吉首大学的校友，希望我们的

吉首大学越办越好，也希望我们广

大校友回到自己的工作岗位之后， 努力奋斗，为我们的学校体育事业

作出我们的贡献， 谢谢！

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集

卫华老师的《毽

竿舞》 和《摆手舞》  、刘







姓名： 杨逢雨 单位： 平顶山十三中

我怀着无比期待的心情于二 O 一九年十月八日登上开往湖南吉首的列车，参

加教育部“国培计划（2019） ”——示范性集中培训体育美育骨干教师培训项目

吉首大学初中体育教师民族民间体育课程教学专项能力提升培训班的培训学习。

列车经过十三小时平原、山地的穿梭，九日上午终于来到了风景秀丽的湖南吉首

市。一到报到地点——吉首民族宾馆，就得到了培学院校吉首大学体育科学学院

接待组的热情接待，尤其是学院的黄老师，从接待开始，到培训结束，对我们学

员在课程的学习上全程精心安排，生活上的关怀无微不至，热情周到，使我们感

到无比亲切和感动。

十月十日培训正式开始，十月十八日结束。每次课都给我留下了很深的印象，



石金先老师的《民间体育校本课成及慕课开发》  、顾静老师的《有效体育教学策

略》  、何立军老师的《新形势下体育老师的专业发展》  、舒暖老师的《初中生身

心发展与心理健康教育》  、潘绍伟老师的《学科核心素养视野中的初中体育与健

康课程教学》 及刘勇老师的《体育教育 ABC》 等等专家的讲座，深入浅出， 专业

权威，直击前沿，切合实际，使我学到很

多新的教育教学理论和体育专业知识，开

拓了视野，提高了教育教学理念。在教学

实践课中，王中鸿老师的《拓展训练》 、

曲金华老师的《跳绳》  、彭友老师的《高

脚马》 和《抢花炮》  、朱晓红老师的《竹

球》 和《押加》  、龙佩林老师的《蹴球》 、

龚子飞老师的《抖空竹》  、陆晨老师的《霸

王鞭》 等等都使我耳目一新，提高了我的

专业技术，增强了我的教学能力。

吉首大学体育科学学院不愧为“重点

专业” 、 “特色专业”学院，不愧为“国

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



家民族体育重点研究基地”， 不愧为“民族地区体育文化人培养培训重点基地“， 不愧为“初中体育与健康教师学科培训基地” 。 通过这次专项培训，使我更新了 教育教学理念和对学生发展的认识， 形成了“育体”、 “育心”、 “育人”和“健 康第一”的体育教学理念，提高了师德修养水平； 在专家的引领下，探索出了一 些初中校本课程教学的新形式，了解了体育教学的前沿理论，更新了知识结构， 掌握了新的初中课程资源的开发、教学设计、教学组织实施、教学评价以及现代 教育技术的新技能； 使我提升了民族民间体育课程教学专项能力，通过聆听专家 的专题讲座和实践课老师的教学体验参与，掌握了一定的民族民间体育课程教学 理论和方法，提高了校本科课程的教学能力和专业技能。

总之，这次培训，使我学到了很多新的专业知识和专业技能，我将定会把这 次学到的知识、技能应用到我以后的体育与健康课程教学、课外体育活动中去， 提高学生学习、锻炼的积极性和主动性，增强学生体质，使学校体育教学取得良 好的效果，为学校体育教育工作做出应有的贡献。

最后，再次感谢吉首大学体育科学学院的黄老师和全体培训团队的老师们！ 祝你们身体健康！ 工作顺利!阖家欢乐！ 万事如意！





姓名： 齐晓 单位： 泌阳县羊册镇第二初级中学

我自 92 年数学系毕业，10 年的初中数学

教学。5 年的九年级物理教学。2 年的九年级

化学教学，与学生斗争了 17 年。一直没有找

到自己的人生的位置,人生的价值，活的很累。

感谢体育！ ！！ 自 2009 年接手九年级体

育以来，一直生活在幸福中，学生一切行动听

指挥， 班主任的命令没有我的口令有用！ 家长

的亲情没有我的命令更能使学生令行禁止！

2013 年 9.1 班学生徐超与父母闹矛盾，把门

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



砸了，家长通知我去，徐超同学马上停止了错误的言行，并给父母道了歉，家庭 和谐，其父母对我表达了感谢。2016 年叶文同学，一直跟班主任对着干，在我

的劝说下，认识到了错误改正了自己错误的言行，与我也成为了朋友。两位学生

都提高了自己的素质。

我因爱好而改的九年级体育，学生爱上我的课，在课堂上，痛而快乐着。女 生跟我说， 上你的课就一个字‘爽’。 去年我校中招成绩平均 61 分， 全县第七， 感谢体育！ ！！

由于我非专业，体育基础性知识知道太少。感谢吉大，给我机会参与培训， 提升了自我，见到了非常优秀的老师。亲切的班主任黄老师，舒暖老师，朱晓红 老师，顾静老师，曲文华老师 ，感谢吉大，感谢国培！ ！！

希望再来吉大学习！ ！！





姓名： 张瑞彬 单位：

短短的 10 天培训，已经结束了，吉首大学 10 天，收获满满，感慨满满。

8 月份，有幸被山东省教育厅选拔确定参加 国家级初中体育教师培训， 深感荣幸！ 接下来的 时间， 尽管工作忙碌， 还是期盼培训的早日到来。 培训时间的安排是 9 号到 18 号， 正好 10 天， 今 年正值建国 70 周年大庆，国庆节刚过，就要参 加国培，真是喜事连连。

收到吉首大学国培的的通知，对吉首大学还 很陌生，迫不及待的百度上搜寻关于吉首大学的 介绍，发现这所湘西深山里的学校，不但是一所

昌乐县北大公学双语学校



吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



一本学校，更是一所有着 60 年建校历史的学校，悠久建校历史，沉淀了浓厚的 文化底蕴，特别是学校的体育科学学院，具备博士生学位授予资格，学院的民族 民间体育研究在中国首屈一指，看到这更不禁对着所学校充满了神秘感和敬佩 感。

跋山涉水，不远万里，只为与你相见。吉首大学，我来了！ 10 月 9 日，报

到。走下火车站，看到的是一个小城，四面环山，没有车水马龙，没有太多的喧 嚣。吉首这个湘西土家族苗族自治州的首府，就像一个待字闺中的少女，温柔多 情。更增添了吉首大学的一丝神秘！

吉首大学真没让我们失望，接待，开学典礼，食宿安排，一切都是那样井然 有序，又充满了谦逊。从班主任黄老师、到院长周道平，一言一行都是谦逊、和 蔼、智慧的化身。他们身上体现出来的就是吉首大学体育科学学院的人文精神， 也是吉首大学的文化，人本身就是一种文化。

开学典礼结束，我们 50 名来自山东、河南、四川的老师在黄老师的带领下， 参观了校园，特别是学校的博物馆。真是感慨万千！

黄永玉，一代书画大师，参观他的博物馆，感慨的不仅仅是黄老师的书画， 更为他的博大胸怀感动着。他无偿捐献给学校的画、文物、乌木。让我深深的感 受到什么才是真正的大师！

热爱自己的祖国，热爱自己的家乡，是一个人情怀的最高境界！

沈从文博物馆，看他的一生，看他的文学创作，看他的浪漫师生恋。

更让我这个山东人自豪和感慨的是，吉首大学的博物馆竟然是我们山东建造 的。

一个博物馆，山东人得到了吉首大学人的热情和尊敬。

一个博物馆，连接的不仅仅是山东跟湘西的感情，更是中国一家亲的血脉之 情。

开课了，短短 10 天的学习，才让我真正了解了什么叫民族民间体育，什么 叫民族文化的瑰宝，我们的祖国，我们这个多民族国家的伟大！

拓展户外，可以让我们的团队更加团结。

扬的跳绳，原来一条短短的绳子可以化作飞舞的彩蝶。

小小的毽子可以像飞镖一样在脚掌上穿梭。

押架展示出来的力量之美，也让我不由自主的吟唱起纤夫的爱。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



板鞋，也可以让三个人一起自由奔跑。

抢花炮，让我联想到足球起源于中国的蹴鞠，橄榄球是不是也起源于中国的 抢花炮呢！

高脚，我才明白，站在两根竹竿上，一样可以健步如飞。

竹竿舞，清脆的敲打声，配合节奏的跳跃，演奏处不一样的旋律和舞姿。 荡秋千，荡起的是飞扬的心。

摆手舞，让人心旷神怡。

抖空竹，仿佛回到了童年，回到了我们曾经的青春。

专家的演讲，教授的讲座，精彩纷呈，让人浮想联翩，如醍醐灌顶，如饮琼 浆

还有少数民族兄弟的歌声，让我感受到少数民族兄弟宽广的胸怀，一如我们 伟大的祖国，幅员辽阔，民族众多，各民族兄弟和睦相处，民族一家亲，民族大 团结。

厉害了我的国，厉害了我们伟大的共产党！ 厉害了我们伟大的中国人民。

回来 5 天了，可还是没回过神来，身心皆在湘西，感觉身边还是我那帮可爱 的同学，这可是我这辈子到现在为止最高级别的同学，他们都是专家级的人物， 都是学校体育工作的精英，更是一个地区的领军人物，从他们身上，我学习到了 对工作的热情，对专业的执着，感悟到了他们身上那种与生俱来的优秀，能与这 么多优秀的同学在一起学习，是我最大的收获。我们有缘聚首湘西，今生必然不 散，天南海北皆兄弟，来日再聚首，把酒话沧桑。





姓名： 荆波 单位： 山东省淄博第五中学

时光飞逝，十天的培训转眼间就结束了，由当初的充满期待，带今天的满 载而归，整个培训安排得当，每天都非常充实，仿佛是回到了大学生活。在这再 次感谢吉首大学，感谢每一位老师的付出，希望有机会能够再次重返吉首大学， 再次来学习民族传统体育项目。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



当我接到通知国培计划是培训民族传统体育的时候，我第一感觉是新颖、感



兴趣，可是细想实践性不太好，可能培训完之后难于应用于课堂教学，可是经过

这十天的培训，我发现只要想去运用，是能够很好的跟课堂结合的。

首先，说一下花样跳绳。淄博市的体育中考必考项目是一分钟单摇跳绳，平

时的训练就是枯燥无味的单摇练习，通过这次培训，我对跳绳有了一个新的认识，

原来一根绳子可以玩出这么多的花样，我打算让绳子融入我的课堂，热身环节，

可以行进间的单腿跳，也可以两人一组交互跳，训练环节可以双摇、交叉、多人

交互。这样通过多种花样的变化充分调动学

生的兴趣，同时增加跳绳的难度，让孩子不

断的挑战自己，又能增加孩子之间的交流配

合，让孩子们懂的团结协作，让一分钟单摇

变得顺理成章的满分。

其次，说一下抢花炮。这个项目的开展

对场地、器材的要求不高。场地可以自己动

手准备一个，花炮也比较便宜，满足场地器

材是开展活动的前提。另外规则相对简单易

懂，只要强调好安全，做好裁判工作，开展

起来趣味性比较足，强度很大，是一个锻炼

体能的很好的项目，对于初中体育中考的800/1000m 是一个很好的练习，对课堂

多样性、趣味性有很大提高。

最后，再说下陀螺。之前只有在杂技表演，广场健身看到这个项目。第一感

觉是技巧性很强，需要长时间的锻炼才能够掌握这项技能，但是通过两节课的学

习我发现这个陀螺项目是非常有趣的，表演性非常强。而且，只要掌握了技巧还

是比较容易上手的，难度的大的花样还是需要一段时间的练习。这个项目我打算

作为社团的兴趣项目引入校园，是作为终身体育项目的优质项目，只要掌握基本

技术，可以终身把玩。

另外还有很多比较好的项目，比如板鞋、蹴球、毽球等等，都可以很好的与

课堂结合，穿插到教学过程中，但是作为专项的教学，难度还是比较大的，首先

它的延展性不是很好，不会跟篮球、足球那样，技战术、个人技能可以有很大发

展空间； 其次， 现在初中中考对孩子、学校、家长非常重要，所以现在的课堂主

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



要就是围绕重考项目的练习来，想要抛开中考项目单独开展课程的难度较大； 再

次，有些项目的危险系数太高，现在的大环境不允许体育老师挑战安全底线。同

时，器材的准备也需要经费支持，现在省规划配备不包括很多民族传统体育项目。

虽然民族传统体育项目的开展困难重重，但是我们还是要把我们这些历史悠 久的

文化传承下去，感谢国培计划，让我也成为一个传承者。







姓名： 王斌 单位： 烟台莱州市土山中学

国立八中、 朱镕基总理、 沈从文、 黄永玉……

这都是那片魂牵梦绕的土地上的标志，心向往

之，却从来没想到，机缘来得如此之快。晚上八

点接到通知，第二天零晨四点出发，飞机转飞机，

火车钻数不清的山洞，过深不见底、云雾缭绕的

桥梁，终于在晚上七点，踏上了这片土地，于细

雨之中，深呼一口满是桂花香味的空气，在心底

暗暗地说： 边城， 我来了。

十二 日清晨早起，于团结广场感受一圈，回

来路遇老乡杨老师、唐老师，一位文雅睿智，一

位青年才俊，问起早餐，皆热情相告，一起用餐，共入吉首大学。

培训是非常紧张的，理论与实践相结合，两条腿走路，有学习新技能，有理

论探讨解决工作中遇到的各种现实问题，真真收益。期间，闻道于周道平院长，

顾静老师，何立军老师，舒暖老师，潘绍伟老师，刘勇老师，授业于曲全华老师、

刘卫华老师、陆晨老师、彭友老师、朱晓红老师、龙佩林老师、龚子飞老师，学

习了竹竿舞、摆手舞、高脚、板鞋、抢花炮、霸王鞭、秋千、毽球、押加、抖空

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



竹等等一系列民族传统体育运动项目，眼界大开，脑洞大开，很累，但更多的是 快乐，抢花炮搞得一身泥，浑身汗，却是由内而外的欢乐； 竹竿舞夹掉了鞋子， 伴着全班哄堂大笑的却是自个的“成就感”； 高脚马上， 我们一展雄姿； 蹴球场 上， 我们斗智斗勇； 霸王鞭上手， 我们舍我其谁； 摆手舞音乐一响， 我们载歌载 舞； 空竹一抖， 我们敢上天桥； 铁环一响， 我们又回到童年……

理论课上，顾静老师的“有为才能有位”、 “大量时间去关注我们的学生， 我们的服务对象”、 “一个人， 一辈子， 把一件事情做到极至”， 皆是肺腑之言； 何立军老师的“认清自己，执着追求” 更是真知卓见； 舒暖老师从心理学的角 度解释了许多我们工作中遇到的百思不得其解的现象，更为我们带来了如何用心 理学的方法解决师生沟通难题的方法； 潘绍伟老师让安全阴霾下的我们，重新找 回了自信，更为我们找到了解决中考体育与体育课堂矛盾的方法，一堂课，一次 讲座，解决了我们工作中长期的苦恼，这正是国培之意吧！ 刘勇老师从市场化的 角度，带给我们一个全新的视野，其实我们的内心是忐忑的，互相鼓励着，好好 干啊，来抢饭碗了！

全程陪伴我们的帅哥邱铭，美女高宏，两位年轻人，不辞辛劳，跑前跑后， 为我们全体参加培训的老师，带来了最完美的服务，同时，留下了大伙一个又一 个的笑容，一张又一张的难忘瞬间，感谢这两位优秀的年轻人。

隆重感谢的， 是我们的班主任黄文辉老师， 黄老师美丽大方， 为把我们带好， 操碎了心，每一天的课程安排，每节课的场地老师，每位学员的衣食住行，每位 专家的接送，每位同学的安危……她都操持的井井有条，感谢有您，期待再聚吉 首，一 日为师，终身为师，我们永远是您的学生。

回来四天了，可还是没回过神来，身心皆在湘西，感觉身边还是我那帮可爱 的同学，这可是我这辈子到现在为止最高级别的同学，他们都是专家级的人物， 都是学校体育工作的精英，更是一个地区的领军人物，从他们身上，我学习到了 对工作的热情，对专业的执着，感悟到了他们身上那种与生俱来的优秀，能与这 么多优秀的同学在一起学习，是我最大的收获。我们有缘聚首湘西，今生必然不 散，天南海北皆兄弟，来日再聚首，把酒话沧桑。

最后，衷心地感谢我们这个伟大的时代，祝福我们伟大的祖国，正是有了祖

国，有了这么好的时代，我们才有幸在一起成长进步，感谢教育部，感谢国培， 感谢我们的吉首大学！

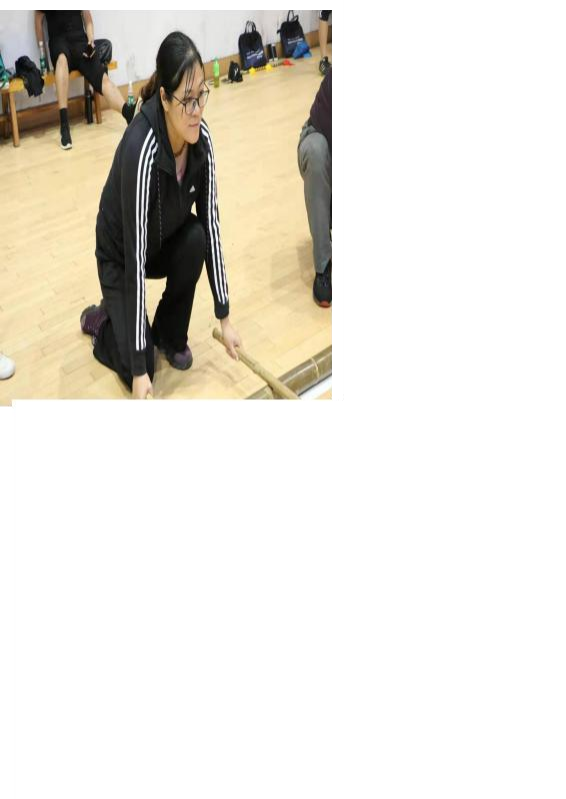
吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 孟丽丽 单位： 泰山学院附属中学



2019 年 10 月 9 日 — 18

日，我很荣幸能够参加教育部

“国培计划（2019） ”—体育美

育骨干教师培训项 目吉首大学

初中体育与健康班的培训。本次

培训让我对民族民间体育有了

一个全新的认识，对民族民间体

育的教学内涵也有了一个切身

的体会。在吉首大学体育学院我

从一个全新的视角看到了的民

族民间体育的传承与发展，看到

的吉大体育文化人的执着，更看

到了吉大师生对民族民间体育

的热爱与追求，在这十天的培训中，引发我思考最深的主要有以下三个方面：

一、积极尝试不同体育文化的融合。本次培训的民族民间体育让我学

习到一种不同的体育文化，这种来自于生活的鲜活的体育文化，让我眼前一亮。

目前，我校使用的是鲁教版五四制体育与健康教材，内容主要是田径、球类、体

操、 武术、 健美操五大类，整体呈现出偏竞技的、 教科书式的、严肃的体育文化，

有时会让部分学生望而生畏。而本次民族民间体育的培训，让我们学到很多充满

生活气息的体育项目，这些项目内容丰富、形式多样、充满乐趣且简单易行。如

果，我们能将这种民族的、生活的、灵动的体育项目融入我们现行的教材体系，

将会极大的丰富我们目前的体育文化，会为我们的体育教育提供更多的素材。

二、 积极探索体育教学中的创新元素。在培训霸王鞭时， 老师说： “不

仅可以将霸王鞭与健身操步伐结合，我们还可以将健身操步伐与各种不同器械结

合”引发了我对课堂教学创新元素的思索。如果说，我们将本次培训的内容完整

的带回去教给学生是一种学习，那么将本次培训的内容根据我们当地的实际进行

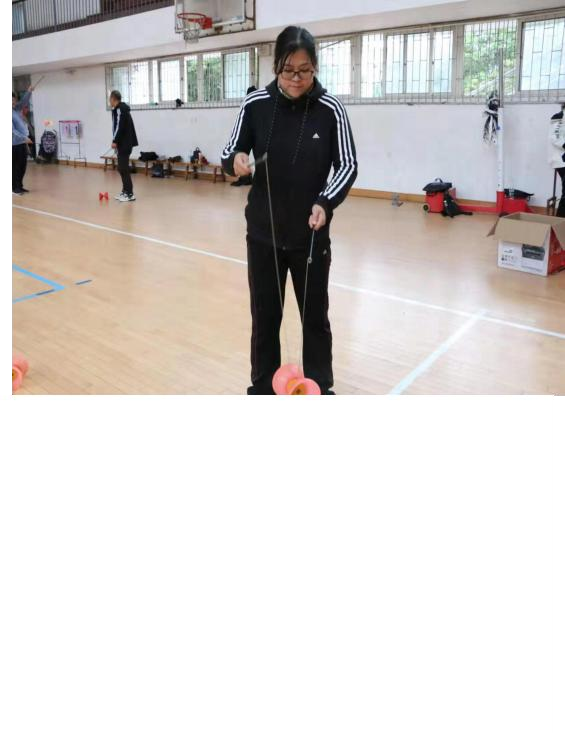
吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



一定的改变，形成一种新的运动形式，这种创新更是一种学习。

三、在学习中激发职业发展的动力。有人说，压死骆驼的就是那么一

根稻草； 也有人说，让人重获新生的或许就是那么一丝曙光。在参加空竹项目培 训时， 老师说“师生问好，要带着希望去问，带着希望回答…”， 是的， 如果每 一节课，我们都能给学生以明日进步的希望，我们也必将成为一名幸福的老师， 这份幸福就是我们前进的动力。



民族体育是一种文化的传承，民间体育是一种生活的传承，让我们在中华

民族优秀文化的传承中，让体育教育的文化渗透到生活的每一个角落，最大程度

的发挥体育的育人功能。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集







姓名： 周艳 单位： 山东省泰安第六中学

秋雨绵绵，不远千里万里来到神秘的湘西，相聚在美丽的吉首大学，重温美 好的大学时光，虽然只有短暂的十天，但对于我们来说收获颇多。

在感触较深的同时，也认识到了自己教学中的不足，因此，可以说这次培 训来得很及时，培训内容很深刻， 培训的效果将影响深远。不但使我提高了认识， 而且使我学到了许多理论知识和专业技能。对民族民间体育有了全新的认识，明 白了多方位了解现在学生的重要性，并且得到了专家的传教，我非常高兴。

这次培训内容丰富， 形式多样， 有集中理论学习， 有分散技术技巧实践学习， 有专家的讲座交流，有学员间的互动交流。专家的教育教学理念、人格魅力和治 学精神深深印在我心中。他们所讲的内容深刻独到、旁征博引、通熟易懂、生动 有趣、发人深省。虽然我不能做到照单全收，但他们先进的教学理念、独到的教 学思想、全新的管理体制，对我今后的教育教学工作无不起着引领和导向作用， 这次培训之后，更增添了我努力是自己成为科研型教师的信心，给了我强烈的感 染和深刻的理论引领。

通过理论培训，让我深刻认识到必须更新观念。随着知识经济时代的到来， 信息技术在教育领域广泛运用，“教书匠”式的教师已经不适应时代的需要了， 这就要求教师既不能脱离教学实际又要为解决教学中的问题而进行研究即不是 在书斋进行的研究而是在教学活动中的研究。以学生为本，自觉让出主角地位， 让学生成为主角，充分相信学生，积极评价学生。不能为了教书而教书，教是为 了最终达到不需要教，教学不光是简单的传授知识，要重在教学生掌握方法，学 会学习，启迪学生的智慧，给学生充分的空间、时间，发挥出他们的想象力和创 造力。通过理论课的培训，让我明白想做一名优秀的教师必须做有文化的教师， 多读书、多思考、多反思，要做有思想的老师。且我们平时常说给学生一碗水， 自己需要有一桶水。

通过实践培训，让我对民族民间体育有了全新的认识，明白了民族民间体育 的起源与发展，在培训中， 我们体会了不同的民族民间体育项目： 高脚马、抢花 炮、竹竿舞、霸王鞭、板鞋、秋千、毽球、空竹、跳绳、押加等等，所有的项目

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



让我们体会到了民族民间体育的乐趣，明白了团队精神的重要性。也让我们在民 族民间体育的基础上深思在我们平时的教育教学中应该怎样挖掘学生的兴趣，怎 样创新我们的教学，根据学生的年龄特点及学生的实际情况将游戏纳入教学方 法，将教学内容趣味化，使学生在快乐中成长，在快乐中学习，转变观念，是上 好体育课的前提。



这次培训是紧张、充实、忙碌、有序交织在一起的，通过培训我认识到，为 了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师 德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，具有较强 的教育科研意识和能力，有目的地总结教育经验，反思教学实践，一切从实际出 发，切实担负起教师应尽的责任和义务， 在工作中起到骨干教师的示范带头作用。

总之，这次国培让我受益匪浅，感谢“国培”给我提供了这么难得合理的自 由学习机会，感谢吉首大学黄老师和周院长的辛苦付出，感谢各位专家的经典讲 解，拓宽了我的视野，丰富了我的实践经验，让我的思想得到了升华。我决心把 培训中所学的业务知识运用到教学实践中去，为教育事业贡献专家的一份力量。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集









姓名： 杨作莲

金秋十月满怀喜悦之情

踏上神秘湘西吉首大学国培

之旅。

沿途绿水青山，吊脚楼，

美美哒。土家族、苗族不同的

风土人情带给我满眼的惊喜，

留在内心的更多的是少数民

族的传承文化。

参观沈从文、黄永玉博物

馆 。两位大师的精神令人振

奋。生在乱世，艰辛苦学，潜

|  |  |
| --- | --- |
|  | 单位： 五莲县实验学校 |



心求学，修成正果。让世人了解湘西，走进湘西。他们把毕生的财富都无私地捐

献给社会。彰显艺术人生、社会责任。

曲全华老师无与伦比的比赛视频，让我们惊呼。各种各样的花样跳绳引人入

胜。分段式教学、由易到难，较好地解决体育技能教学难题； 顾静、 何立军老师

与老师们一起分享了:教师专业成长和有效课堂等一些金点子。体育课堂教学以

身体练习为基本手段，以学练评赛、课课练为基本模式，精讲多练，全面提升体

育课的核心素养和时效性。

刘正华、陆晨、彭友、龚子飞等老师让我们一起走进竹竿舞、蹴球、高脚、

板鞋、抖空竹、押加、抢花炮、霸王鞭等传统民间体育。让我们亲身体验，掌握

其基本技术。民族传统体育有着悠久的历史和深厚的文化底蕴。是现在社会经济

发展和体育事业改革创新的宝贵资源。星星之火可以燎原，做民族体育的传承者，

把所学教给学生，为学生社团提更更多的素材和特色。

潘绍伟、刘勇老师身体力行，引领我们如何处理体育教学与中考体育的冲

突。变化要素解决体育教学中碰到的一些难题； 确定好教育教学目标，采取不同

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



的路径； 面向所有学生，采用不平等的规则、不同的评价方式让学生参入到运动

中来。体育享受运动乐趣，增强学生体能，健全学生人格，锤炼学生意志，让体 育成为现在人不可缺少的生活方式。运动是精英教育的核心。

岁月不居，时节如流。十天的培训转眼即逝。感恩的心因为有你，感谢风里 雨里我在这里等你，为我们生活、学习无微不至照料的老师们； 感恩相互学习， 共同进步，热情奔放的同学们，美丽日照欢迎你们。

高山仰止，景行行止，虽不能至，然心向往之。路漫漫其修远兮，吾将上下 而求索。做有精神有文化有品位的体育文化人。





姓名： 唐建吉 单位： 济宁学院附中教育集团高新校区

2019 年国培已落下帷幕，可谓满载

而归。平台决定着人的发展高度，这次

国培我领略了民族传统体育的魅力，和

外省老师们的交流，学习到了他们那边

教育教学中的思路方法，。更难能可贵

的是，受到了许多国培大师的指点。此

次国培我受益匪浅，这将成为我体育教

学路上的一盏指路灯，指引着我，激励

着我像更美好辽阔的前方不断前进。

刚接到国培通知时我欣喜若狂，我



望眼欲穿，望穿秋水的盼望着。赶往吉

首时一路千山万水也阻挡不住我们参

加国培的脚步和信心。到吉首大学想到各地体育精英汇集于此，努力学习，定能

为祖国教育事业锦上添花，想到到这些不禁有感而发赋词一首：

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集





一声唤，二声唤。

唤声殷切情谊绵，

回响绕耳畔。

千山险，万水澜，

吉大国培心意坚；

群豪聚欢颜。

说起民族传统体育可谓丰富多彩、形式各样、妙趣横生，它凝聚了各民 族的民族文化，文化底蕴深厚，是我国传统文化不可缺少的部分，我了解和学习 了： 竹竿舞、抖空竹、抢花炮、摆手舞、民族健身操、霸王鞭、高脚马、秋千、 蹴球、铁环、押加毽球、花样跳绳等，学习了这些记在心底，眼前仿佛出现了各 民族载歌载舞、欢乐升腾的场景。那还了劲头无以言表。有的项目给人一种“会 挽雕弓若满月，西北望射天狼”的豪迈。有的给人一种“行到水穷处，坐看云起 时”的闲适。

和外省同学们的交流那可谓“百花齐放百家争鸣”我们交流了如何让课堂变 得井然有序、活力四射。如何让我们的课间操、体育社团各式各样、风生水起。 如何提高训练队管理、实施、提高训练方法，以便让我们的训练队成绩斐然。他 山之石可以攻玉，相互学习、相得益彰、共同进步。

国培大师的指点更是让我们醍醐灌顶、幡然醒悟。体会深刻、共鸣强烈， 他们的指点实用、科学帮助解决体育课中的许多问题和突出矛盾。从教案到反思； 从导入到解决重难点； 从教法到学法，老师们都享受着这饕餮盛宴。

潘绍伟老师告诉我们，体育课有： 以一单一的初中升学考试内容取代初中体 育与健康课程丰富多彩的教学内容，这种现象，急功近利的产物。通过潘绍伟老 师的讲解我认识到同一 目标可以用不同形式来实现，不同的手段来实施。运动项 目成千上万，运动形式千变万化，运动手段丰富多彩。，让我们的孩子在提高运 动能力的同时，享守到体育带给他们的乐趣。

潘少伟老师给我们讲要确立“鱼与熊掌兼得”的课程目标，因材施教，不放 弃一个孩子，建立不平等规则下的平等教育，创设有利于体能较差的学生平等学 习，有尊严学习，激发提高学习信心的情境。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集

桐 雄 餮 虹

梧群饕 长

栖汇奉贯

凰培大丁

凤国吉园

昔 朝 世心 往 今 盛初



同学们的体育主要包括： 健康课、体育课、课外体育、 学生社团和体育竞技 这些部分，在体育课上我们要培养孩子们的运动能力，健康行为、体育品德。我 们的目标是让孩子们通过体育教育，能够增强体质、享受乐趣、健全人格、锤炼 意志。

“春蚕到死丝方尽，拉据称成灰泪湿干”通过培训我感受到了吉大老师们和 国培老师们的专业、敬业的精神，乐于助人、无私奉献的这些品质。风里雨里在 操场上等着我们的总是您，您就是我们心中那到最美的彩虹。真心感谢各位老师 的辛苦、无私的付出。

感想、感受、收获非常丰富，注入心田、铭记在心。在今后的体育教学中

融入、融合、创新、发展，希望同学们在自己的战场上金刀大马、所向披靡。希 望在我们的体育课堂上孩子们“累得要死，快乐的要命”

最后用一首来到湘西后写的一首诗来结束我的总结：



，

。

，

。







姓名： 安朝阳 单位： 山东省滨州市博兴县第五中学

教育是一场温暖而美丽的修行，在潜心守望成长，砥砺追求梦想的过程中， 我们成就着学生，也遇见了更好的自己。

2019 年 10 月 9 日，怀着急切盼望的心情从山东滨州出发，来到湖南吉首大 学参加初中体育学科骨干教师国培计划，这次培训活动组织严密，管理严格，节 奏较快，培训形式多样，专家、教授们学识高深，高屋建瓴，不时引发思维碰撞

和追问探究，学员们学习热情高涨，反思交流充分，培训成果丰硕，使紧张的学 习生活变得精彩而高效。培训紧张、充实、忙碌、有序交织在一起，认真聆听了

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



各位专家、教授的专题报告，在教育专家的引领下，辅导教师的指导下，让我学

到了多项民族体育传统项目，是理论和实践对接的内化。这次培训让我感受很深，

在培训中，让我进一步认识到体育课程发展方向和目标，反思了自己以往在工作

中的不足。

通过专家引领、教法观摩、 实践操作，让我更新了教学观念， 拓宽了新思维，

学到了前沿理论，掌握了实用技能，受益匪浅，不虚此行。这次培训也感到自己

的理论知识和教学实践的差距。我非常珍惜这次培训机会，这次培训让我在教学

能力、理论水平上一了个新台阶。我深深的意识到一名优秀的教师没有先进的理

论充实自己，就无法更新自己的教学观念，改变教学模式，提高课堂教学的有效

性，从而真正提高自己。

这次国培的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能

力等方面的综合素质有所提高。通过培训我认识到，为了我们的教育，为了我们

的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加

强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，具有较强的教育科研意识和能力，

有目的地总结教育经验，反思教学实践，一切从实际出发，切实担负起体育教师

应尽的责任和义务，在工作中起到骨干教师的示范带头作用。

在教育的道路上，我愿意做一个学习者，心怀感恩，脚踏实地，与所有同仁

守望相助，躬耕于教育乐园，共享教育幸福； 在成长的道路上，心怀敬畏，带领

每一个灵动的生命强健体魄，丰富情感， 发现知识和践行道德，用热情感染学生，

用激情唤醒课堂，用豪情点燃理想，不断增长智慧和仁心，努力成长为有教育情

怀、有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师，并将这样一

种温暖传达给学生。

培训的每一天都能面对不同

风格的教师，每一天都能听到不

同类型的讲座，每一天都能感受

到思想火花的冲击，耳濡目染的

东西很多，但要采他山之玉为我

所用，纳百家之长解我所困，但

需要一个消化吸收的过程，这个

过程也许很漫长，也许会走得很

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



累，但作为一线教师的我会坚持走下去， 前面的人也很多，我会争取走到最前沿， 我会朝这个目标去努力。

强国必先强教，强教必先强师，教学改革的关键是教师，通过本次初中体育 骨干教师国培计划的培训，我相信，全体学员回到各自的工作岗位，一定会发挥 骨干带头作用，在体育课程改革中，把握体育学科的本质，认真研究，钻研教法， 为学生身心健康的全面发展，会一直在路上。

忘不了专家们对各个专题精辟的讲解，忘不了班主任黄老师热情洋溢的笑

脸，忘不了学员们忘我的学习，忘不了学员们在 QQ 群、微信群里热烈的讨论。 感谢国培！ 是你让我感受到了我学习，我成长，我快乐的真谛！

教育是一场温暖的修行，用生命影响生命，用生命温暖生命，修行路上，让 我们结伴同行。





姓名： 李静 单位： 德州市第九中学



今年， 我非常幸运地参加了

体育骨干教师的国家培训，从-

开始忐忑不安到逐渐从容，到

最后的依依不舍，感慨万千。

回顾培训期间的点点滴滴，真

的要对本次培训说声谢谢，感

谢国家教育部对体育教师的重

视，感谢领导们给我的这次机

会，感谢班主任黄老师对学员

们的热情招待。培训期间，我们聆听了很多专家和名师的报告，他们以鲜活的案

例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我强烈的感染和深深的理论引领:

外堂课我们学到了很多民族传统体育项目,使我大开眼界。培训的每一天都是充

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



实的、快乐的，每一天都能感受到思想火花的冲击，每一天都能感受到中华民族

文化的博大精深，每一-天都有新的收获。国培计划不仅给了我一次难得的学习

机会，也使我结交了-群优秀的体育同行，一起探讨了很多疑感。经过十天的学

习我受益匪浅，无论是专业知识还是道德修养，都有了较大的提高。现将十天的

学习心得总结如下:

1、感受了名师风采

通过这次培训学习，我深深感受到了吉首大学体育学院的领导。班主任黄老

师的热情，感受到了学员集体大家庭的温暖。在这里，四处弥漫着一般浓浓的

暖意。吉首大学体育学院邀请了国内非常有名的专家和教授给我们上课，他们

兢兢业业，严谨治学的敬业精神令我佩服;他们热情开朗,平易近入的态度使人倍

感温暖。他们每次长达三个小时的讲座都是精心准备的，在讲课中，他们很少停

下来歇歇，喝口水。尤其从外地赶过来的专家们，风尘仆仆，从车站直接到讲台。

每天倾听他们对体育教学的理解，感悟他们的体育思想方法，每一天都受到思想

观念的洗礼。

十天的培训，我们学到了多样

的民族传统体育项目，有常见的跳

绳、踢毽子、抖空竹、滚铁环，秋

干、高踐，有不常见的押加，竹竿

舞、摆手舞、霸王鞭、板鞋、抢花

炮，真真切切感受到了中华民族体

育文化的博大精深。每次外堂课的

老师们都是悉心指导，他们热情开

朗、 平易近人的态度使人倍感亲切，

精湛的专业技术让人叹服。

2、拓宽了学习的视野

本次培训学习,我们 50 个学员

之间互相交流，成为每位培训学员提高自己体自教学业务水平的一条捷径。在培

训过程中，我积极尝试与其他学员之间的交流，在交流过程中，了解到各省各市

的体育课、各种体育活动开展情况,井且积极请教他们是如何处理平日教学工作

中遇到的种种困惑。培训中学员们一起交流和探讨，许多的观点在一起抒发与

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



碰撞。每一次的研讨，我们都在积极参与，珍惜发表自己的见解和观点的机会, 我们不断的交流，真正做到被此之间的“相长”。

通过这次培训，感觉到正如专家们课上讲的，体育教师的成长没有捷径,都 是在时间的打滚里成长起来的。我们一线教师从事教育科研的最大优势是拥有丰 富而鲜活的教育案例，而对我们来说，记载、整理、思考自己的教学案例，就是 最好的研究和积累。这次培训中，让我深切感受到做一个生活的有心人也是提高 自身 索质的一条最基本的路径,平时应对课堂的精彩生成进行及时记录,对成 功的课和遗德的课及时进行总结和反思，在反思中不断提高教学艺术和自身素 质。

十天的培训是短暂的，但是留给我的记忆与思考是永恒的。十天的学习使我 提高了认识，理清了思路，树立起了新的教学观、教材观、质量观和价值观，找 到了自身的不足之处以及差距所在，我将以此为起点，让差距成为自身发展的原 动力,不断梳理与反思自我，促使自己不断成长。我将在今后的教学工作中把全 新的教育理念充分的运用到课堂中，渗透和感染每- -位体育教育工作者。十天 的时间我们经历了太多的感动，回过头去看看自己在这十天里留下的脚印，我相 信那不是学习的结束,而是学习的开始。







姓名： 王蕾 单位： 青岛第四中学

金秋十月，相约在美丽的湘西，进行了历时十天的“国培计划”——体育骨 干教师培训。短短的十天，时间虽短却是收获满满。此次培训由吉首大学体育学 院承办，无论是学习内容的安排还是生活的方方面面，都考虑的非常周到，让我 们学习无忧。

吉首大学的几个博物馆令我们大开眼界，黄永玉老先生的艺术作品和自身的 人格魅力深深吸引着我们； 沈从文老先生的诗词文章和精彩的人生轨迹给我们留

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集

其中，有押加、毽球、秋千、摆手舞、

竹竿舞、高脚马、抖空竹、板鞋、抢花

提供了更多的选择，有很多项目很适合

炮、霸王鞭健身操、花样跳绳等。在学

于在初中学校开展，器材简单，内容有

项目，吉首大学安排的技能教学令我印

学员们学习热情饱满，积极认真的参与

象深刻。每天的技能课都充满了乐趣，

习了这些项目之后，给我们的体育教学



下了深刻的印象； 从吉首大学的校史馆了解到这所学校的发展历程和精彩辉煌。

学员们在参与了“团队拓展”训练后，迅速熟悉了起来，开启了美好的学习生活。

这次培训，请来的讲座专家来自一线教师，顾静老师用自身的从教经历和经

验，给我们传授了体育课的教学策略和方法； 何立军老师从一个管理者的角度谈

了学校体育的发展和思路，给与我们很多思考和启发； 舒暖老师的心理课，让我

们了解到每个年龄阶段孩子的心理发展规律，以便于更好的开展教学和教育； 潘

绍伟教授，是我们平时只能在课本上见到的名字，这次非常荣幸聆听了潘教授关

于当前体育的发展趋势，让我们了解到最前沿的体育教学发展趋势，如同醍醐灌

。

顶

这次国培的主题的民族民间体育

趣，便于开展，相信学生也一定会感兴趣。 

学习归来，善于总结反思，如何更有效地开展体育教学，如何开展学生喜欢

的体育项目，是我需要思考和解决的问题。回到学校，我将从选修课入手，开展

一门“民族体育”选修课，其中将包括竹竿舞、甩手舞、板鞋、抖空竹、花样跳

绳等一系列便于开展的民族民间体育项目，然后慢慢充实到大课间活动中去，让

民族民间体育项目继续生根发芽。

这次国培真可谓是收获满满——理论充电，充实技能，收获友情。同行之前

的经验交流，也是给自己的工作思路开启了很多的可能性。感谢吉首大学体育学

院的领导和老师，给我们提供了如此充实、实用的学习机会，在生活上无微不至

的关怀和照顾，令我们无比温暖和踏实。

十月湘西，不负此行，不忘初心， 继续前行！

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集









姓名： 李华东 单位： 山东省荣成市好运角中学

在金秋十月，我有幸参加了体育美育骨干

教师培训项目吉首大学初中体育与健康班培

训学习。首先我要感谢领导给了我这个普通的

中学体育教师这样一个难得的学习机会，这次

培训给我留 下了深刻的印象。 “玉不琢，不

成器。 ”总结此次培训的点点滴滴，不由地感

慨万千 ……仍记得抵达培训学院时老师们热

情接待、妥善安排，仍记得开班仪式上学院领

导们开心介绍的情景，仍记得这些主讲老师培

训时对我们的谆谆教诲， ……但是更令我难以忘怀的是与各省各地学员共度的

10天时光，其中有酸、有苦、有甜……经过这几天的培训，真正让我体会到了

——潜力无限，快乐无限，不虚此行。

虽然只有短短的十天，但这十天里，让我感受到了一个全新的教学舞台。湖

南省吉首大学每天为我们安排了风格不同的名师，每天都能听到不同类型的讲

座。期间总共听了 6 场专题讲座，12 节案例教学，2 次互动交流。



我们这期培训班 50 人，来自山东、河南、四川省各地，简短的开班典礼后， 紧张的学习就开始了。我们采取先讲解理论知识，后进行教学实践的学习模式。 这样既可帮忙学员们互相了解，又可让老师认识学员，增强师生互动。作为学生

学习我格外珍惜这样的机会，碰到问题都会全力去弄懂。



这次为我们授课的老师们的敬业精神和认真负责的工作态度使学员受到强 烈的震撼。这次培训时光说短不短，授课教师不仅仅对学习的资料烂熟于心，对 学员提出任何问题都能进行耐心细致的解答。无论是这些报告还是授课，都让人

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



耳目一新。特级教师和教授们幽默风趣的语言，平易近人的教学风范，令人高山 仰止。现在脑海里回映还是老师上课是信手拈来的精妙发问，形象生动的讲解， 令人如沐春风。我想这些充分体现了他们平日教学基本功相当过硬，所以才会达

到现在教学随心所欲的境界。



1： 悉心聆听， 充实自我。

由于班主任黄老师和授课教师培训前的精心准备和培训中的精彩讲授，所有 培训学员都被吸引，课上听讲出乎预料的认真和用心，抓紧课上的分秒时光去捕

捉新的知识和信息，不放过教师带来的每一个能让自我提高的要点!

2： 团结协作， 共同探究。

在我们学习过程中，由于个人接受能力的问题，在实践过程中经常会出现各 种问题，每每这时，不仅仅授课教师忙碌不停，帮忙完成各种动作，学员之间也 是相互帮忙，一些能力比较好的老师会主动站出来进行保护帮助。在学习过程中 更团结协作、共同探究、共同提高。

3： 意犹未尽， 期盼明天。

随着培训结束日期的临近，学员表现出越来越强烈的意犹未尽，他(她)们抓 紧一切时光与不一样地区的学员交流，并同时留下各种联系方式，期盼日后能有

更多更好的交流! 培训时光是短暂的，在培训中建立的浓浓的同学情，师

生情，一幕幕学习时的完美情景深深印在我的脑海里，留下了永久的回忆，感谢 学院各位教师的谆谆教导，期望以后还有机会再向你们学习，还有机会请教，再 次分享学习的快乐。

此次培训的收获：



体育课的重要理念之一即培养和激发学生的运动兴趣，学生只有对所学的教 学内容感兴趣，才会自觉地、全身心地投入其中，运动爱好和习惯才会逐渐形成。 长期以来，学校体育教学多为一些竞技类内容，相对枯燥乏味，绝大多数学生都 是在被动地学习。而民族传统体育项目则集趣味性、娱乐性于一体， 能寓教于乐， 使学生能在愉悦的氛围中学到锻炼技能。不仅可以提高人体的力量、 速度、 柔韧、 耐力等素质，还可提高人体的心肺功能，达到很好的锻炼目的。



吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



民族传统体育来源于人们的生产劳动， 贴近生活实际，具有广泛的社会基础， 简单易学，人人都能参与，将其引入学校体育课堂，同样易于被学生接受。能够

大大减轻学生的压力，从而能激励学生积极参与，形成一种良性循环，有效促进

学生的自觉锻炼。



我国有 56 个民族，民族传统体育项目众多、内容丰富，据中国体育博物馆 和国家体委文史委员会资料显示，在我国流传的、具有悠久历史的民族传统体育 项目多达 977 种（项） ，涵盖了力量、速度、技巧和智能等类型。民族传统体育 不但内涵丰富，外延宽广，且规则简单，开展条件不高，将其引入学校体育教学 中，既能弥补学校体育教学内容单一、器材设施不足等缺陷，又能培养一批具有 专业技术的少数民族传统体育人才，放射性地带动少数民族传统体育竞技水平的 提高。

此外，我会把我在培训中的所学，所思，所感，所悟带回我的家乡，让我的 学生，我的同事，我的领导都能感受民族传统体育项目的魅力。





姓名： 李冉 单位： 吴伯箫学校

金秋十月，相约湘西，怀着激动的心情来到美丽的湘西，来到美丽的吉首大

学，参加体育美育骨干教师培训项目——初中体育与健康班。本次培训最大收获

是： 我骄傲我是体育人。同时通过本次培训也意识到作为一个体育人自己所担负

的责任和使命，努力做好一个体育人。本次培训是民族体育项目： “蹴球”“抖

空竹”“花样跳绳”“三人板鞋”“竹竿舞”“高脚马”等等。现将个人的心得 总结如下。

几堂理论课让自己受益匪浅。顾静老师的“有效体育教学的策略”， 让我意 识到自己的课堂还有很好的不足，还有好多需要改进和提高的地方。在教学中更

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



要关注学生，关注教学效率，关注教学效果。也知道了要注重每一节课课前的准 备，做到预设可能在教学过程中出现的问题和状况，并且有好的解决方法。

何立军老师的“中学体育教师的专业发展”， 让我认识到一个体育教师要充 分认识自己，认识自己的专业，认识自己的优势，认识自己专业上的优势，认识 到自己团队的优势。何老师的读书学习经历使我深受启发，生活离不开学习，专 业离不开学习，做人离不开学习。

舒暖老师的“初中生身心发展与心理健康教育”， 恍然大悟，原来中学生还 有这么的心理特点是我们需要关注的，原来中学生更喜欢听同伴的话，而我们老 师却总是忽略这一点，常把自己的当成圣旨。今后要努力成为一个优秀的榜样， 成为学生的良师益友。

潘绍伟老师的“学科核心素养视野中的体育与健康课程教学”， 其中一句话思考 好久， 就是“体育人首先是搞体育的人， 而不只是教体育的人”， 充分认识和体 会体育对人的价值，绝不是简单的体育锻炼，增加人的体能和力量。体育对学生 的影响更重要的体现的精神和意志层面上，其他的任何学科都无法取代和比拟。 体育要让学生体会超越，体会从不能到能，从不行到行的喜悦。作为体育教师， 我们有我们的尊严，我能用自己的专业知识解决你解决不的问题，而不只是会用

秒表和米尺。

曲全华老师的花样跳绳培训使我对



跳绳有了一个新的认识，原来跳绳也有

这么多的花样，他的一句话“为了你的

心脏跳绳吧” 。通过本次培训中发现看

起来简单的甩与跳也是那么的复杂。跳

绳运动，不但可以发展耐力、弹跳力、

协调性和反应能力，还有助于其他运动

技术的掌握和运动能力的提高，使学生

的肩、腕、腰、腹、臀、大腿、小腿、

脚等部位的肌肉和韧带都得到锻炼。跳

绳是一项颇受学生喜欢体育活动，在体

育课上引导学生玩花样跳绳，让学生在

花样跳绳中尽情享受快乐，品尝喜悦。

吉首大学“国培计划 2019”体育美育项目初中体育与健康班学员培训心得总结集



彭友老师几堂课都非常有趣，板鞋运动是广西河池地区壮族民间传统体育项 目。三人将脚套进板鞋的鞋套，第二名和第三名队员分别扶在前一名队员腰部或 者肩部，穿板鞋行走时脚步的协调性。学习时应注意循序渐进，一人或一齐喊口 令“一、二、一”或“左、右、左”的口令，保持动作协调一致。将三人木板鞋 应用到体育教学中，可以让学生知道集体的力量，培养学生团结的精神，让学生 在学习上齐心协力中共创佳绩。

朱晓红老师的竹竿舞课，作为第一次接触竹竿舞的新人，由衷的喜欢上这项 民族传统体育。竹竿舞来源是海南地区黎族人民喜闻乐见的一种传统体育活动， 有着浓郁的乡土气息，参加培训的教师，一起跳竹竿舞，气氛热烈欢快，深受我 们的喜爱。朱晓红老师开始按照“开开合合”的节奏进行， 其他教师按照跳的“右 左右左”进行，这样反复几次我们基本上都能掌握。在将来体育课上通过讲解、 引导、示范、表扬与鼓励等方法，使全体学生都能积极主动参与到整个教学活动 中，场合豪迈洒脱，气氛热烈，这种感觉更显示出同学们之间默契心灵的合作。

通过本次培训，对民族体育项目有了新的认识，这些体育项目具有鲜明的民 族特色。体育教师学习民族体育项目的基本技能，丰富自己的体育教育教学内容， 在体育课堂上有着极大的帮助。这些民族体育技能简单易学，趣味性极强，应用 到体育教学中，不但可以弘扬少数民族体育文化，还可以培养学生的团队合作精 神，让学生在享受乐趣中学到知识，让学生在学习中健康成长。

感谢吉首大学！ 感谢体育学院各位老师！ 特别感谢黄老师！