# 足球实践教学心得体会 足球实践活动心得(3篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-07-19

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。足球实践教学心得体会...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**足球实践教学心得体会 足球实践活动心得篇一**

【篇1：足球心得体会】

锦屏县中小学校园足球培训心得体会

潘启彬

4月11日，我来到锦屏县三江中学进行为期1天的足球培训。走入三江中学，校园干净、整洁，宽大的草坪足球场更是让我羡慕不已。

这是我第一次参加县教育和科技局举办的校园足球培训班，参加本次培训学员有40多人。可以看的出：在县教育和科技局的领导下，锦屏中小学校园足球运动正在蓬勃发展！

担任本次培训任务的是锦屏中学杨胜韬老师和钟灵中学邓培宇老师。两位指导员一动、一静；一位侧重理论，一位侧重实践；幽默中带着深厚，含蓄中透着干练。听了两位讲师1天的课，使我受益匪浅，因为二位讲师讲得句句都很经验、都很珍贵，仅凭耳朵和眼记，那哪行，回校以后，常结合看看笔记，还要慢慢的把这些知识消化掉。

本次培训可以说是收获多多。本次培训二位讲师分别从理论和实践两个层面，为我们讲授了运球、突破、传球、接应、控球及比赛。龙胜韬老师发现学员中运球动作不规范，亲自示范运球动作，特别讲解脚部动作变化，强调用脚推球，而不是敲球。突破及传球重点强调各自的时机，力度，讲师讲解的清楚、简练、实用。本次培训在突破方面学习到很多知识，对一过一，二过一，二过二，三过一，三过二的突破过人配合有了新的理解。邓培宇

老师还把自己做球员时的射门口诀传授给学员，简单易懂。看得准，支得稳，起脚快，下脚狠，不后仰，向前跟。很形象，估计小学生容易掌握，对提高射门技术非常有效。

从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的训练计划，将我校校园足球活动好好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。2024/4/27

【篇2：足球训练心得体会】

足球训练心得

一直以来对足球这项运动都很感兴趣的我，这个学期，我很荣幸地进入了校足球队。通过一个学期的学习，增长了我的足球知识和技能，让我深刻地体会到足球的乐趣。这个学期我们原计划先进行一部分技术课的指导，然后进行一次技术课的测试，理论课基本上刘老师是穿插在技术教学课当中的，最后，我们将参加榆阳区教育局组织的中学生足球联赛。按照计划我们已经完成了技术课的教学，并准备应战。技术课我们首先讲了如何踢球：脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球。如何接球：脚内侧接球（地滚、反弹、空中）、脚背外侧（地滚、反弹）、胸部接球（挺胸式）。其次是如何运球：脚背正面运球、脚背外侧运球、脚内侧运球。自我认为在我们这学期的课中最重要的就是对球性的熟悉，而最好的熟悉球性的方法就是颠球。

踢球时一个很重要的话题，我们踢足球最注重的就是这个“踢”字。踢得远近可以决定是否能够进行长传，踢得准确性决定我们长传的精度，也就是我们能不能精准的把球传到自己队友的脚下。踢球也是射门的必需。我们射门的距离影响我们射门的力道和精度。能够踢得远无论对我们的传球和射门都有很大的帮助。

我认为，我们的足球训练还存在着很多不足，我希望我们的足球课能够多一些技术课的教学，我也希望我们的足球训练也能够介绍一些世界上先进的足球战术，毕竟足球是11个人的运动，我们只有团结合作，才能获得胜利；才能充分的体会到足球的乐趣与激情；才能

真正的享受足球给我们带来的快乐。我希望我们的足球课可以教一些头顶球，包括：前额正面顶球，前额侧面顶球、跳起顶球；抢截球，包括：正面抢球（正面跨步抢球）、侧面抢球（合理冲撞抢球）；掷界外球，包括：原地掷界外球、助跑掷界外球；还有一些守门员技术和假动作；个人战术：传球跑位；二过一配合：传切直插二过一、踢墙式二过一、交叉掩护二过一、回传反切二过一；选位与盯人；保护与补位；中路进攻、边路进攻、混合防守；定位球战术：任意球攻防战术、角球攻防战术；等等。也不能说刘老师完全没有教到，一些常用的头顶球和战术还是演练给我们看了，我们想学的还有很多很多。希望老师能够在训练之外允许的情况下多教一些。

我们的足球训练让我看到了中国足球的希望，虽然我对中国足球伤心了那么多年，但是我还是期盼有一天中国足球可以强大起来。足球训练就要结束了，我想说我学到了很多，怎一个受益匪浅了得？

【篇3：足球比赛心得体会】

篇1：足球比赛后的感想 随着时光流逝，懵懂的年华已经慢慢的远去，那些年那些事，有多少记忆可以重来，有多少回忆可以唤起，有多少情感可以感知。幸运的我在青春年华的时候能有了机会到中国，到了南京理工大学学习。在这段学习之间我有了无穷收获。不仅学习到了自己专业有关的知识还慢慢了解了中国博大精深的文化。

不知不觉我已经在南京理工大学学习了六年。理工大现已经是我生活中的一部分。在这边太多了美好的记忆了，给予自己无穷了关爱和帮助的老师和热情亲切的朋友让我想起就觉得温馨了。除了非常好的学习环境还让我们在业余时间参加各种体育和文艺活动，让我们生活添加了彩色。特别是今年10月中旬参加一个课外活动的足球比赛那短时间让我觉得我们学校我们国教院的老师对我们这些留学生太好了。

我本人比较喜欢体育运动，大概学校的每一届运动会我都会参与。特别是每次学校举行足球比赛-我最喜欢的一个体育项目。足球也是我们国际教育学院的强项。最近的一次学校足球杯我们国教院就是冠军的。于是热爱足球的我在得知10月份在南京举行了全国五人制足球比赛南京赛区立刻组队报名参加。我们队一共有10个人，都是国教院的学生。在这段锻炼和比赛时间里，我们很感激能收到我们国教院各位老师的那份支持，鼓励和关爱。让我们有更多动力去参加比赛。足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。无比高尚的足球精神让世界人民感受到了足球带给他们快乐，同时这种精神无时无刻不激励他们继续拼搏。而这些热爱足球大学生的我们也不是例外。在训练的时候，我们学到整个团体的团结和配合。要实现最佳组合，一是球队中的每位球员都要从大局出发，服从球队决策者的统一安排；二是球队领导要尊重和爱护球队里的每一位球员。任何一个球队，如果只有个人的单打独斗，没有球队的协作和支持，即使个体的能力十分出众，也不可能持续地保持竞争优势。没有协作精神的球队或球员不是一个优秀的球队或球员。特别是五人制的足球比赛。这种人数比较少，场地又不大，但球门就很大，它需要每个球员都要有综合技能，能防守，能进攻，他家互相配合，同心协力一起进一起退。虽然有分工防守和进攻的球员，不过每个不是特定在某个位子而是很灵活的调动让整体球队变成一体，力量无穷。足球上的奉献精神，实干精神，协作精神为实现团队的共同目标而齐心努力奋斗真令人无比兴奋的事物。特别是一种在的场地上奔跑而流汗的感觉。那种无比爽快的感觉会带走了你所有烦恼。进过大概一个礼拜的排练时间，十月十三号在南京河海大学全国五人制的足球比赛南京赛区开始了。南京赛区一共有64各队有，每一场比赛都是直接淘汰的。赢了就继续输了就当观众给同学们加加油啦！那天上午，我们开始有第一场比赛。热血澎湃的我们都想在这时候表现自己，证明自己，为球队，为学院和学校争光。这一场比赛真的充满了戏剧性。我们的对手太弱了。在第一次出场，每个球员都想进球，都想表现自己，年轻好胜的我们，没考虑太多就以18比0把对手给灭了。那时只有简单好胜的想法，和因为对手也不是很有踢球赛的精神所以我们没有考虑到给对手下台的机会也没有考虑到要隐藏自己球队的实力。就因为没有这方面的经验让球队后面遇到较多困难。他家都知道我们南京理工大学国际教育学院的杀破狼队实力较强而进行了训练，讨论对抗的策略。

十九号我们开始有第二场比赛。我们整体比赛状态还很好。每个位子都踢的不错。最后以8比1赢了对手。到二十号，最艰难的一天，也是这次活动最后的一天，要是提到决赛那我们要连续踢四场。每个球员都准备了这种积极奉献的精神，尽量踢得好，踢到最后，把好看的比赛送给观众。那天第一场我们还是以4比1赢了对手。第二场和第三场也不例外都赢了比较漂亮。不知不觉就到决赛了。每个球员和为我们加油的观众都开心的不行了。心里面都想着带冠军杯带回学校。这种心情真是无法形容。那天整天就在足球场，踢了又休息，休息了后又再踢，它让我们体力消耗了不少。不过那让我们学到了坚持，学到了大家一起同甘共苦，一起一心一意。当天下午三点时我们开始了最后一站。到决赛时我们才碰到真正的有实力的队友。当时比赛开始每个队，每个球员都集中精神，全力以赴地去踢。比赛节奏很快。十分钟后已经1比1了。后来我们队的体力慢慢严重的下降，而对手因为有几个队员体力保持了很好所以他们慢慢占上风。我们也慢慢没有比赛开始时的那种潇洒，那种整体配合。比赛最后我们输了。在这场决赛，在最重要的时刻，在能再创辉煌的时刻我们虽然输了，但收获也不少，学会了怎么调整自己体力，心态，怎么面对真正的困难。

足球有精彩的比赛，有激烈的对抗，有尽情的欢呼，有胜利的喜悦，有失败的泪水，有感动的瞬间?无数亮点组合起来的一场场比赛瞬间对于我们球队来说，能享受这种幸福的，即便自己的队伍已失利，但那又有什么呢？ 生命中的光辉流淌的是热情的血液，释放的是激情的青春，热情是对生活的态度，激情是对生命的享受。我们这些南京理工大学国际教育学院的留学生能一边学习一边参加体育引动这样快乐真的再好不过了。足球这项有着无限魅力的运动让我们青春更有彩色。

运动是一切生命的源泉。运动给我们带来了健康和无穷的乐趣。而健康是智慧的条件，是愉快的秘诀。所以我们一起运动吧！

在这也再次特别感谢我们国教院的院长和各位老师的那份支持。感谢我们南京足协，你们不仅在比赛前让我们有机会排练，踢热身赛而且在比赛后也一直观看，支持，鼓励我们。谢谢你们！

阮科创

南京，2024年10月25号篇2：足球课学习心得

足球课学习心得

电气工程学院 测控132班 王鹏

一直以来对足球这项运动都很感兴趣的我，这个学期，我很荣幸地进入了张老师的足球课。通过一个学期的学习，增长了我的足球知识和技能，让我深刻地体会到足球的乐趣。

这个学期我们计划先进行一部分技术课的指导，然后进行一次技术课的考试，理论课基本上张老师是穿插在技术教学课当中的。按照计划我们完成了技术课的教学，并进行了考试。技术课我们首先讲了如何踢球：脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球。其次是如何运球：脚背正面运球、脚背外侧运球、脚内侧运球。自我认为在我们这学期的课中最重要的就是对球性的熟悉，而最好的熟悉球性的方法就是颠球。我们这个学期重点考察的项目就是踢球。

我们踢足球最注重的就是这个“踢”字。踢得远近可以决定是否能够进行长传，踢得准确性决定我们长传的精度，也就是我们能不能精准的把球传到自己队友的脚下。踢球也是射门的必需。我们射门的距离影响我们射门的力道和精度。能够踢得远无论对我们的传球和射门都有很大的帮助。

首先，关于个人技巧，我在课上学到了很多，停球、短传、长传等等。上了足球课，我才知道自己有很多的动作都是不标准、甚至是不正确的。比如传地滚球，之前总是踢球的中下部，结果总是把球踢飞。老师教给我们要踢球的中上部，这样球就不会飞，而是地滚。

其次，足球很考验耐力。我的体质一直不是很好，也希望通过足球课得到锻炼。足球比赛中的跑动是很必要的。我往往就坚持不到比赛的最后便气喘吁吁了。通过了这一学期的足球课，我觉得自己的体质得到了提升。一场比赛过后，并不像之前那样全身无力酸痛，也不会气喘吁吁了。

最重要的，我在足球课上学会了团队配合，团队意识明显增强了。足球，是需要团队配合的。必要的配合是足球比赛制胜的关键。在团队的配合、传接过程中，我们体味着足球的真谛，享受着足球的乐趣。另外，更重要的是，团队配合意识并不仅仅局限于足球，在今后的学习工作中，拥有团队意识是极其重要的。没有配合，很多的工作不可能按时完成。团队配合也能够提高工作的效率，增强人与人之间的关系，增强自己的沟通交流能力。

还有，在足球课上，我认识了一些同学。通过足球比赛，我加深了跟同学间的关系，也丰富了自己的人际关系。足球课，我学会了宽容，学会了道歉，学会了忍耐，学会了很多书本中学不到的知识。

这一学期的足球课教给了我很多。我也希望在今后的体育课中学习到更多的东西。篇3：校园足球培训心得体会

黄陂区校园足球指导员培训心得

邓老师充满自信，语言幽默、含蓄、大方。表情丰富，非常富有感染力，并且沉稳干练，不苟言笑，看得出专业理论知识深厚。

这次培训活动是理论和实践相结合的形式。先是对足球理论知识进行培训，然后就是到足球场上去实践活动。实践课重点学习了准备活动、运球、突破、传球、接应、控球、协调性训练以及比赛指导，非常实用。针对训练方法以及训练手段，邓老师讲解的清楚、简练、实用，我感到受益匪浅。

从形式上来讲，学员们的积极性非常高，效果也很明显。邓老师已经是40多岁了，依然非常敬业，为中国足球奉献着自己的一切。他交给我们是培训学生的方法，我总结了几点，第一基本功必须练，要结合游戏，针对孩子的身心特点。第二纪律，一支球队有组织纪律，每个学员必须严格遵守，违纪的队员要有惩罚。第三要结合足球规律学会创新，针对在比赛过程中发生的各种技术动作，真真正正地运用在平时的训练当中，要有针对性，增加趣味性。如何看待校园足球？邓老师也给我们作了解释，校园足球应该重点面对小学和初中这个年龄段的孩子们，在这个年龄段的孩子们更多是培养兴趣，让他能够通过踢足球，在游戏当中体会快乐，实际上在游戏当中健身。假如说每天只踢半小时，这半小时他得到身体锻炼，精神上得到了调整，他会有更旺盛的精力去面对学习，老师们这样才会欢迎，否则你长时间踢球会担心影响学习，家长也会有这个疑问。我将梳理一下自己思路，从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的训练计划，将校园足球活动好好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。2024年03月15日

**足球实践教学心得体会 足球实践活动心得篇二**

足球教学心得体会

足球是世界上开展最广泛、影响最大的体育项目，也被誉为“世界第一运动”。我们对足球运动的评价如此的高，但是我们可以看一看我们国家的足球水平。曾经有人说过，中国是一个人口大国，但是是一个足球小国。也有人说过，中国十四亿人口中难道找不到一支足球队可以去参加世界级比赛？

对于以上两种说法，作为我们国家的体育人，作为一名体育教师，我们只有用沉默来回答，同时心理来讲也有各自的疑问。

作为体育教师我无法去做这样的解释、也无法给出我们的答案。但是我们可以做到我们能够完成的任务。那就是搞好我们的正常的体育教学工作，大力发展我们的校园足球，让更多的人参与到我们的足球运动中来。让学生在学习之余锻炼好自己的身体，同时也为学生的终身体育打下一个良好的基础。

2024年10月，国务院发布《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》。意见强调，对发展相对滞后的足球项目制定中长期发展规划和场地设施建设规划，大力推广校园足球和社会足球。特别强调“对发展相对滞后的足球项目制定中长期发展规划和场地设施建设规划，大力推广校园足球和社会足球。”

这一《意见》又从新给我们校园足球注入了新的力量，也让校园足球有了勃勃生机。以前说“足球要从娃娃抓起”，这就让很多人走上了足球的专业路线，这就是很多人在理解上出了错。我认为其实这句话说的意思就是要我们把校园足球抓起来。

在教学中我们也把足球教学作为我们的一个重要内容。因为我们要锻炼学生身体，发展学生身体素质，提高学生运动技能，还要让更多的学生参与到我们的教学和运动中来。足球运动无疑是一个很好的选择，但是我在教学中发现了一下一些问题：

一、学生学习积极性不高。

学生对于 上体育课的积极性很高，但是在体育课中教授一些运动知识 和运动技能的时候学生的学习积极性就不高了。主要有以下原因：

1、长期以来的体育课习惯。

原因：我们西部地区对于体育课的重视程度还不是很高，特别是县级、乡级之类的中小学，更是如此。一直都是“两颗篮球一个哨”的上课方式，更多的是采取放羊式的教学。所以学生在上体育课时形成了一种“体育课就是自由玩耍课”的惯性思维。解决办法：首先我们体育教师要给学生讲述体育课的中要性，让学生明白体育课的作用。同时介绍国外，例如德国、法国、日本等国家的体育课程。引起同学们的重视。同时介绍我们国家响应积极参与运动的口号如“每天锻炼一小时，健康生活五十年”，“发展体育运动，增强人民体质”等。

2、运动技能和运动知识不连贯。

原因：由于在低年级没有接触过类似的知识和学习过该项运动技能，所以在上高年级 之后学生对足球就没有认识，更不要说基础了。其中在低年级尤其是小学阶段，我们很多的学校的硬件根本就不齐全。就像有些老师所说“如果几个班一起上体育课的话，热身跑都没地方。更别说踢球了。”

解决办法：根据学校的实际情况合理的调整体育课的上课时间，老师根据实际情况合理安排运动项目，最后还需要加快学校的硬件设施建设。

3、对体育知识不重视。

原因：高年级的学生更是出现了一个不好的现象，那就是对体育知识不重视。无论是体育的理论知识还是一些运动项目的专项技能。就以足球来讲，在我们练习足球专项技能的基础技术时很多学生都会出现懒散的情况。我认为这是我们家长、学校和个别老师的不重视体育课而带给学生的一种思想。

解决办法：我们体育老师要积极了解学生的运动爱好，在教学内容的选择上下点功夫。班主任应积极配合体育老师上好体育课。学校应加强监管机制，对学生的体育水平进行严格的考核。将体育成绩纳入学生每年度的成绩考核。

二、对足球运动的认识不够高。

足球运动被称为世界第一运动，它不仅参与人数众多，同时还是一个无国界的运动。它对参与人的体能、技术、战术、还有团队思想都是有着严格的要求。

1、学生对足球的理解简单

学生在上足球课的时候都只是拿了足球就开始四处乱踢，在教授技术时都没有了积极性。都会觉得这个技术很简单，就是这样两下，但是在让他们做这些技术时又很难完成，重复示范时还是一样，都觉得没意义，足球就是用来踢的。

2、学生的团队思想较差。

现在学生都是在父母的娇惯下长大，从小就没有什么团队意识和思想，很多同学连对于学生来讲最重要的班级意识都没有。在踢球是都是只管自己去处理自己脚下的足球，总要去表现自己。

3、自信心太强，不相信队友。

很多同学在教学中的表现都是太相信自己，对自己的技术有很强的自信，很想表现自己。而对自己的队友就不信任，不放心。但是到了最后就会失掉很多的机会。

三、

教师的工作态度

1、心态失衡

现在很多教师，特别是我们中西部地区的体育与健康课教师心态不好，由于学校、家长、学生对体育与健康课的不重视导致。同时也与自己的心态调整有关系，学校、家长、学生的不重视所以很多教师都是以上课不出教学事故为原则，有些老师要求学生做一些练习、有些直接就让学生自由活动。

导致心态不好的原因还有就是体育教师的工资待遇是最低的，如果真正上好体育课，体育教师的工作量是非常大的，收入与付出不成比例也是导致体育教师心态不好的原因。

2、缺乏目标

个别体育教师在教学过程中没有目标，这也是一个现象。我们应该积极调整心态，找准目标，为我们的目标去努力，从完成我们的教学目标中找到我们的教学乐趣，这样就能大大提高我们教师的教育教学工作效率。

3、缺乏研究精神

这个问题已经不是个案，而是很多教师都出现的问题。我们的教育还是有很多的问题存在，我们都是在一成不变的按照前人的教学模式在进行教学。这样就像是在进行机械性的循环一样，我们的教学方法和教学模式没有什么变化。

我认为我们作为年轻一代的教师应该大胆的去改变，去研究新的教学方法和教学模式，大胆的去运用自己所想的、所知的教学内容和教学方法。要不断的提高自己的知识层面、拓宽自己的视野、更新自己的知识，才能更好的跟上这个时代的需要，也才能让自己的工作和生活精彩起来。

以上是我通过我们的足球教学工作出现的问题对我们的教育教学工作做一

总结

。我们的足球教学工作任务非常重，而且路还漫长。我们作为体育教育工作者，还需要继续努力，提高自己的自身素质与技术知识，为我们的体育发展和校园足球的发展而努力。

**足球实践教学心得体会 足球实践活动心得篇三**

锦屏县中小学校园足球培训心得体会

潘启彬

4月11日，我来到锦屏县三江中学进行为期1天的足球培训。走入三江中学，校园干净、整洁，宽大的草坪足球场更是让我羡慕不已。

这是我第一次参加县教育和科技局举办的校园足球培训班，参加本次培训学员有40多人。可以看的出：在县教育和科技局的领导下，锦屏中小学校园足球运动正在蓬勃发展！

担任本次培训任务的是锦屏中学杨胜韬老师和钟灵中学邓培宇老师。两位指导员一动、一静；一位侧重理论，一位侧重实践；幽默中带着深厚，含蓄中透着干练。听了两位讲师1天的课，使我受益匪浅，因为二位讲师讲得句句都很经验、都很珍贵，仅凭耳朵和眼记，那哪行，回校以后，常结合看看笔记，还要慢慢的把这些知识消化掉。

本次培训可以说是收获多多。本次培训二位讲师分别从理论和实践两个层面，为我们讲授了运球、突破、传球、接应、控球及比赛。龙胜韬老师发现学员中运球动作不规范，亲自示范运球动作，特别讲解脚部动作变化，强调用脚推球，而不是敲球。突破及传球重点强调各自的时机，力度，讲师讲解的清楚、简练、实用。本次培训在突破方面学习到很多知识，对一过一，二过一，二过二，三过一，三过二的突破过人配合有了新的理解。邓培宇

老师还把自己做球员时的射门口诀传授给学员，简单易懂。看得准，支得稳，起脚快，下脚狠，不后仰，向前跟。很形象，估计小学生容易掌握，对提高射门技术非常有效。

从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的训练计划，将我校校园足球活动好好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。

2024/4/27

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找