# 体育心得体会

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-23

*体育心得体会体育心得体会1在这次实践活动期间，上了不少课，也听了不少同伴的课，还有导师、名师的课，受益颇深。作为一名教师，首先应当更新观念，要自觉地把新的教学理念运用到教学实践中去。在我们传统的教学中，整个教学过程是以教师的讲为主，教师是知...*

体育心得体会

体育心得体会1

在这次实践活动期间，上了不少课，也听了不少同伴的课，还有导师、名师的课，受益颇深。

作为一名教师，首先应当更新观念，要自觉地把新的教学理念运用到教学实践中去。在我们传统的教学中，整个教学过程是以教师的讲为主，教师是知识的传授者，学生是知识的接受者、是知识的被动接受者。而在这次实践学习期间，有些教学的规则发生了变化，教师转变为课程的设计者、学习的指导者、学习活动的组织者和参与者。学生从传统的接受式学习转变为主动学习、探究学习和研究性学习，学生的主体地位被充分体现出来。而这很大程度上取决于教师能否在教学活动中带着新思想、新认识、新做法去发挥、去创造，是否让学生真正成为学习的主体，充分挖掘学生的潜能，发挥其学习的主动性，也取决于教师的教学基本功是否扎实，驾驭课堂的能力大小，要在教学中真正地体现这种教学理念，并非易事。前两天一节示范课，感触颇多，有一点需要教师具有过硬的专业知识，较强的课堂驾驭能力，能够及时发现并解决学生学习中存在的问题。在本次课中，如学生在运球时动作的错误教师要很准确的看出，更要及时纠正动作，正确进行示范，而这位老师过硬的基本功使全班学生心悦诚服。在这节课上学生在学习技术过程中的其他６个错误都给予了及时的纠正，这是本课的最大亮点。

体育专业课教师在教学过程中，如何更新教学理念，调整教学思路，如何变换课堂结构，如何充分调动学习积极性，激发学生的学习热情，使体育课堂成为高效的、魅力的课堂，都值得我们认真的思考与探索。实践证明，在体育课堂教学中为学生拓展学习内容，为学生创设自主学习、自主探究的学习空间，可以改变以往陈旧的教学模式，这是提高体育课教学效益的有效途径。

体育心得体会2

转眼之间，进入大学生活已经有一年半了，大学一年级的时候我体育课选修的就是足球，虽然国足很烂，但是依然不能阻挡我热爱足球的心，在大学里我除了每周的两节体育课踢踢球，就基本没有别的时间去锻炼了，比不是没有时间，而是不想去锻炼，人变得懒惰了。在大学一年级里，我的体育课学习的项目是足球。接触足球是从高中时候开始的，那个时候的我非常热爱足球，尽管高中的学习压力很大，但是我们每周星期天下午都会踢一场球，在球场上激情的奔跑总是能让我忘记考场上的失意，放下身上学习的重负，就像一只脱缰的野马，尽情的穿梭在绿茵场上，让自己的汗水与欢乐留在这个难得的场地。在这期间我爱上了足球，足球带给我一种乐感。它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。 进入大学后，爱足球的人是大有人在的，但是人渐渐地懒惰了，偌大的足场并没有健儿的身影，唯有在体育课上奔放一下，在大二后，我自己拥有了电脑，锻炼的时候也只剩下手指敲打着这键盘，或是往返于教室，食堂之间的运动，其他的锻炼时间少之又少，就连一周两节的体育课也没了，半个学期下来，我能够明显的感觉到自己的体质已经下降了，以前自己跑一千米气都不太喘，但是现在，要在规定的时间内跑完都感觉吃力。我觉得好悲哀啊，体质已经大不如前了，年纪青青的我貌似未老先衰，这是个悲剧，现在自己对足球的激情已经不再像从前那样热爱了。

大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的重要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。 所以我觉得要重视大学体育，因此大二应该开设体育课，而不是没有了。 生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心。

体育心得体会3

通过阅读《义务教育体育与健康课程标准》，对课标实验稿与课标修订稿对体育课程性质的阐述作了比较，我有了以下感受.

体育学科面对的核心问题是“近二十多年来我国青少年学生体质健康水平持续下降”，青少年是祖国的未来、民族的希望，开展青少年体育运动，增强青少年体质，关乎国家的前途和命运，关乎民族的兴衰和复兴，是全民健身运动的重中之重，更是我们体育老师的主要职责。新课标重新树立了运动技能教学的重要地位，理清了学科的主要内容。作为一名新教师在此之前心中很茫然，对于每个水平段的体育课，选择什么内容?该达到什么目标?课中该用什么手段去组织引导?很难入手。20xx年版的《义务教育体育与健康课程标准》课程分为：运动参与、体能与身体健康、运动技能、心理健康与社会适应四个方面的目标。其中运动参与的主要目标：一是参与体育学习和锻炼；二是体验运动乐趣与成功。运动技能的主要目标：一是学习体育知识和原理；二是掌握运动技术与战术；三是提高安全意识和能力。身体健康的主要目标：一是掌握基本保健知识和方法；二是塑造良好体形和身体姿态；三是全面发展体能域健身能力；四是提高适应自然环境的能力。心理健康与社会适应的主要目标：一是培养坚强意志品质；二是学会调控情绪的方法；三四形成合作意识和能力。这些目标突出了体育与健康课程的核心价值。在对学生提出的每一条目标要求之后，

修订稿中都会列举达到相应目标要求所需要学习的课程内容，供老师们选择。同时，还增加了“评价要点”和“评价方法举例”。仔细阅读后，我觉得我更加明确了应该选择什么教学内容去达成学习目标。学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段，这是我的弱点，科学的评价体系能够有效促进学生的全面发展，如何评价学习目标的达成情况?这是我在以后的教育教学中不断去探究的。以水平一运动技能为例:学习目标2：学习不同的体育活动方法。达到该目标时，学生将能够：（1）初步学会常见体育项目的简单技术。考虑到低年级学生兴趣广、技能条件差的特点，运动项目学习宜多而浅，在水平一学习和接触的运动项目数可在十好几项。球类运动项目中的小篮球、小足球、乒乓球以及适合本水平学生学习的球类游戏；体操类活动的基本动作、队列队形、蹲立、仰卧、劈叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作。武术类运动中的武术基本功、简单的武术套路。学习简单的民族民间传统体育活动需的基本动作。如学习滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作。学习游泳获冰雪活动的基本动作。（有条件的学校要尽可能使学生学会游泳）。

《课标》的修改向着强化运动技术学习;突出体育课程的核心价值;强化教学内容弹性指导;明确体育教学评价方法;突出体育教师的评价地位，强化体育成绩的考核。在以后的教学中，我更该不断地去学习，探究，提高自身素质。

体育心得体会4

“耶!万岁，上体育课喽!”教室里沸腾起来，欢呼声连成一片!同学们似乎比郊游还要高兴呢!

当然啦!体育老师可温柔着呢，从不动不动就打打骂骂的。哎，这下同学们可自由啦!看!大包小包的零食早已钻进了口袋;各式各样的玩具在袋子里早就等不急啦!一个挤一个地探出小脑袋来。有的干脆在家里找个黑袋子，把家里的零食全装了进去。什么牛奶呀，巧克力呀，蛋黄派呀……哎，应有尽有呀!体育老师叫同学们排队，同学们可乖着呢。整整齐齐的队伍，跟在老师的身后。一下楼，来到了宽阔的操场上。同学们像小鸟飞出了笼子似的，自由自在地玩耍，毫不理会体育老师怎样说。同学们的欢呼声几乎淹没了体育老师的大嗓门，喊得嗓子都哑啦!可乱成一团的同学们，旁若无师。还是尽情地、疯狂地吃着、玩着、跑着!天!这好像是他们自由的天地。看，操场的西边，一大群女同学簇拥在一起，尽情地品味着她们的“美味佳肴”;操场的东边，一群男生在疯狂的游戏，似乎把什么都忘了;操场的北边就更不用说了，看，一大群学生，有男也有女，在玩玩具呢!看，他们有的赛车，有的.玩陀螺，有的折纸飞机，还有的放风筝、跳皮筋。不一会儿，那原本干干净净的操场就不像样了。西边，一个个零食袋几乎推成了一座小山;东边，一张张纸飞机还在天空盘旋;北边，一个个塑料袋让人看了格外刺眼。天啊!这还是我们美丽的校园那一干二净的操场吗?简直就是垃圾堆呀!突然，不知哪个同学喊了一声：“班主任来啦!”喧闹的操场上立刻变得鸦雀无声，同学们一个个吓得目瞪口呆，像被孙悟空施了定身法一样，一个也不敢动。班主任扫视了操场四周，眉头紧皱。接着就是一阵严厉的骂声，吓得同学们两腿直发抖。真的好恐怖!班主任老师像一头发怒的狮子，我好像觉得老师的头发都竖起来了!!她的眼睛瞪得圆圆的，好像要弹出来似的。不用训斥，看班主任那神态，同学们都吓得半死!最后当然少不了要赏“油条”啦!这事还传到了校长的耳朵里，校长立即怒气冲冲地来到了同学们面前，哎，又得听他讲那头头是道的大道理啦!最后，校长对我们做出了“一审判决”!那便是：“从今天起，罚扫操场五周!违者到舞台上‘亮相’!”

哎呀，这节体育课可把我们害惨啦!不过同学们好像也明白了什么。哦，那便是——要遵守校规哟!

体育心得体会5

阅读《教师培训读本》第三章第二节《教师专业成长》中，让我对教师专业化发展有了一个新的认识，特别是该章节中关于\"如何促进教师的专业成长\"的介绍更是给了我很大的指引作用,其中，不论是实施策略还是具体措施中都重点提到了\"自我反思\"对加快教师专业成长和发展的重要作用，这将对我今后的成长有非常大指导作用。

当前，影响体育教师发展的因素很多，归纳起来大致可分为两大类：一是外部因素，如体育教师的社会地位、学校的管理制度等;二是体育教师自身因素，如自我发展需要、教学反思能力等。其中，教师自身因素在教师专业发展中起决定性作用。从专业发展角度看，教师的成长离不开教师自己的教学实践，教师的专业发展只有在具体的教学实践活动中不断反思才能完成。教育学者杜威这样说过：教师应当对实践进行反思，将教学看作是一种反思性的学术实践，通过反思实践来改进教学，做“反思型实践者”。体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现，主动反思，做“反思型实践者”，逐步推进自身专业发展。

反思是个体成熟之标志。反思型教师不仅要具有课堂教学知识、技巧和技能，还要具有对自己的教学方法、教学内容进行反思、研究和改进的能力，以及对教育的社会价值、个人价值和自己的教育信念进行更广阔的探究和反省的能力。即在\"反思--更新--发展--再反思--再更新--再发展\"这样一个无限往复、不断上升的过程中，使自身的成长始终保持一种动态、开放、持续发展的状态。

要想成为反思型体育教师不是一个自然而然、简单的过程，它需要体育教师在职业生涯中不断学习与提升，不断地反思自己的知识、信念、行为和各种视之为当然的观点，转变那些不正确的假设、信念，修正那些不合理行为，把反思的方法与实践结合起来，不断自我探究、自我发现、自我解决，才能逐步迈向批判反思之门。首先，要将反思渗透教学的全过程。即教师要进行全面具体的课前准备，并在教学过程中对教学活动的内容、对象、过程进行计划、安排、反馈、评价与调控，最后在课后对上过的课进行回顾与评价，总结课堂教学的经验，找出问题，分析原因，采取补救措施等。教师只有通过这些措施，形成对体育教学的系统反思，养成反思习惯，并使反思伴随着体育教学活动的常规化而逐渐自动化。其次，要讲究科学的反思方法，选择适合自己的反思方式，以提高反思的效率。第三，经常记录并剖析“关键事件”，以提高教师在教学过程中处理突变事件的能力，促进教师的自身的发展。第四，要进行系统的理论分析。因为系统的理论分析可以帮助教师审视那些教学中的直觉判断，帮助认识和理解自己的行为和思想，而且还可以为自己的实践提供多种可能，增强陈述自己行为的理论基础。

要想成为一名反思型体育教师，就意味着要在反思的过程中，把个人的教学活动、集体的经历以及正规的理论、研究视为同样重要的因素，使自身的教育实践和思想更具有合理性。只有在不断的反思中教师的教学才会得到持续地发展。为成为一名具有反思的体育教师努力!

体育心得体会6

在上排球课之前，我对排球的了解，仅仅停留在电视屏幕上的小鹿纯子和中国女排的形象，至于规则等都没有主动去了解过。既然选择了排球课，就全身心上好，这是我的准则。班上有好几个都是上学期学过排球的，零起点的不多，刚开始上课的时候压力还是有的，因为想打得比学过的娃娃好。

印象最深的有两次课。第一次是大家围着大圈练习传球。看似非常简单的练习，却随着速度的加快而感觉到明显的效果。个人的反应速度、传接球两人之间的配合等都可以通过这个练习得到提高。传球的时候，考虑的不应该仅仅是自己抛球的姿势等，还应该站在接球人的角度去考虑怎么抛对方才更容易接好。换位思考，在这里得到了很好的利用。再复杂、再难的事情都是由一个个最简单的动作开始。拿冠军的中国女排也一样是从这些东西开始学的，所以不需要对某些人某些事太过敬畏，再厉害的人也是普通人一个。

第二次是贴药膏游戏。听起来挺无趣，大家都会玩的游戏，却有着意想不到的效果。不仅考验个人的反应速度，还可以通过人与人直接的直接身体接触来增加感情，这是一个最简单最有效的增加感情的办法却也是最容易被人忽视的方法。

平时练习和真正考试是两码事，虽然久经沙场，可还是会小小紧张；虽然小小紧张不至于严重影响水平发挥，可结果还是不太理想。在确定垫球只考了60分的瞬间，心情跌落谷底。害怕因为体育课的绩点拉分而错过一等奖学金。但人生也正如这一次次考试，不可能每次都那么如意。尽管平时真的努力了，尽力去争取了，但在关键时候没有把握好的情况还是不断发生。学会接受是最好的办法，得失不要看得太重，毕竟自己在排球课的过程中是真的用心在学、在感受，这是分数无法衡量的东西。

老师，一直都亲切、很为我们着想，上课也教得很认真。虽然因为亚运，缺失了好多节课；虽然至今开球还是不太行，但至少让我对排球有了更感性的认识，基本方法学会了，之后还有机会的话就可以进一步学习了，这应该就是所有通选课的终极目标了吧！

体育心得体会7

1、要将反思渗透教学的全过程。即教师要进行全面具体的课前准备，并在教学过程中对教学活动的内容、对象、过程进行计划、安排、反馈、评价与调控，最后在课后对上的课进行回顾与评价，总结课堂教学的经验，找出问题，分析原因，采取补救措施。

2、要讲究科学的反思方法，选择适合自己的反思方式，以提高反思的效率。

3、经常记录并剖析“关键事件”，以提高教师在教学过程中处理突变事件的能力，促进教师的自身的发展。

4、要进行系统的理论分析。帮助认识和理解自己的行为和思想，而且还可以为自己的实践提供多种可能，增强陈述自己行为的理论基础。

体育心得体会8

为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。纵观200\*级学生整个实习过程，可以看出，此次实习是成功的，取得了良好的效果。通过实习，不仅使学生的综合能力素质得到了提高，而且促进了我院与实习单位各方面的工作。

社会体育专业本次实习单位分布在aa省各个城市以及吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、福建省等地。实习点有：格林豪森英派斯俱乐部、浩沙健身俱乐部、大宁健身会所、绿色空间、枫之旅、山水行俱乐部等7个实习单位。

在前一阶段的实习过程中，社会体育专业的学生都能够很好地投入到实习工作当中，在下实习点之后，每天按时上班，认真工作，得到了各个实习单位、指导老师们的好评。在体育局实习的同学协助单位开展了各项省级、市级大赛，如200\*年全国龙舟活动月bb国际龙舟邀请赛、bb市“雪花鲜啤杯”背媳妇(情侣) 大赛、bb市“哈啤杯”三人篮球赛等，在此期间参与了大型活动的策划、组织、安排等各项工作，能力得到了很大的提高;在俱乐部实习的同学担任器械教练、有氧操教练、游泳教练，同时参与了bb市格林豪森英派斯健身俱乐部组织的“第三期”减肥训练营和户外拓展训练等，在参与过程中能够很好地把理论和实践联系起来，完成领导交办的各项任务;在学校实习的同学主要体验了如何做好一名体育教师，使学生——老师这一重要飞跃得到了考验，除了正常的体育授课之外，还参与了校运动会的策划与组织、校体育队的训练等工作。

在本次实习过程中，有很多实习生的表现都非常地出色，在充满愉乐、充满困难的过程中有所成长、有所感悟、有所收获，受到了实习单位的一致好评。

在aa省体育局实习的xx、xxx两名实习生先后参与了多次大型活动的策划与组织，随同省体育局领导到aa省各大城市参加大型会议，具体情况如下：

1、参与、策划、组织aa省体育局和aa电视台共同主办的aa省“英派斯杯”健身路径比赛。

2、参与、组织了“aa省全民健身周，安利全民健步走”的部分活动，国家体育总局和aa省领导出席了启动仪式。

3、参加组织十运会火炬传递活动的筹备工作。

1、加强实习前的培训环节，突出时效性和针对性，符合专业发展方向;

2、学生分点时尽量集中，便于管理及掌握学生情况;

3、提前与实习单位进行沟通，以便了解实习单位下一步用人情况;

体育心得体会9

这学期的课就要结束了回想这学期的篮球课，感觉收获颇多的。老师既有讲到理论的知识也教授我们实用的技术。比如老师问了一个很简单的问题可是很多经常打篮球人都不知道，那就是标准的篮球场大小是多少?这很简单吧，你知道吗?场地的尺寸是28X15m。老师要我们不止会打篮球，还要会懂得篮球的知识，不要到时有人问我们的一些简单问题都不会。这一点自己做得比较差很多篮球的知识都不知道，今后应该要好好加强。

这学期课感受颇深的是老师每节课都会教授不同的内容，所以每节课上来都感觉很新鲜，虽然有的自己都会做了可是三十几个人一起做感觉不一样。老师强调基本功是很重要的，有些细节也要注意不然很讨厌违例或者犯规。老师教我们运球、传接球、投篮，三步上篮等。像运球，老师强调运球的最基本要求得不掉球，还有当有防守队员的时候要会保护球，这就有技巧了。首先你要让球远离你的防守队员，背对着防守球员，你要注意防守你的球员是用左手还是右手，然后让球远离他的惯用的那只手，这样防守球员就不容易断掉你的球。当然自己的运球技术得练好，这又是基本功的问题了。还有一些打球时应该要注意的细节，比如，当你接到队员传球时落地的两脚，很多人会两只脚一前一后落地，这样你就只能有一个选择了。如果是两只脚同时着地，那么你就可以随意出哪支脚了，这样还不容易走步，可以减少失误。

老师和我们讲了传球的重要性，一个好的传球又省时又有效，可以让你的队友很轻松的得分，避免让对方断球。老师教我们传球的时候最好的方式就是直线传球。传球需要传接的两个人有默契，不然就很容易失误，特别是长传。还有就是多打少快攻时需要注意的传球问题，我们要多传扰乱防守者的判断，这样我们就可以轻松进球了。既然有进攻就有防守，攻防我们都要注意不能严重偏离，不然我们的篮球永远都打不好，成功的防守相当于一次进攻。

老师教完我们篮球的理论知识后，就组织了我们进行了一次宿舍之间的对抗赛。比赛采用了循环方式和积分方法，让每个宿舍都能遇到不同的对手，并做到公平公正。在比赛过程中老师也在一边指导，比如某个队伍的优势和不足，要怎样怎样去打，要如何利用自己的优势。以及如何避免打篮球时遇到的伤害。

总之，这学期的课上得又轻松又开心，还有学到了很多东西。当然师傅领进门修行还得靠个人，要想打好篮球还得多多练习和进行一些比赛。

体育心得体会10

体育可以培养学生众多的优点，这是大家公认的事实。如增强学生的体质、培养学生勇敢的品质、锤炼学生的意志、培养学生的合作意识和合作能力、提高学生的智力。我们要让每一个孩子都获得健康的发展，就要注意培养以上这些优点。而体育课恰恰可以在这些方面发挥重要作用；小学生又处在身心发育成长的重要阶段；加上社会的发展，对教师和学生的要求也只会随之提高。所以，上好小学体育课非常重要。那么，怎样才能上好小学体育课呢？我认为应从以下七大方面入手。

一、要认真学习《体育与健康课程标准》，以学生发展为中心，树立“健康第一”的理念，让里边的知识内容有效地指导体育教学实践。

二、要结合实际，加强学生的劳动锻炼意识与能力。同时，在体育教育教学实践中，应增加家务活、农活、校务劳动、公益劳动之类的内容与要求。随着生活水平的提高，家长很重视对孩子的教育，也舍得投资，但仍然出现重智育、轻体育的问题。此外，随着社会机械化程度逐年提高、加上独生子女的原因，青少年从事家务活的时间也变少了。所以，加强学生的劳动锻炼有多方面的好处：1.针对学生从开学到期末体质在上升、假期体质在下降这一现象，有利于减少体质下降的时间、降低体质下降的速度、培养健康的课外生活，增强学生的体质；2.有利于培养劳动热情；3.有利于增加才干；4.有利于了解周围人的生活状况；5.有利于培养学生体谅父母、关心父母的习惯；6.有利于家庭更加和谐；7.有利于丰富学生的写作素材。

三、要设法让学生喜欢体育运动。丽江素有“云南足球之乡”的美誉。就小学而言，进校队参加“贝贝杯”（男足）“萌芽杯”（男足）“花蕾杯”（女足）足球赛是很多孩子的梦想。就因为这一爱好与梦想，有些孩子能自觉地锻炼身体，也非常愿意去做一些家务活。根据学生的这一特点，教师可有意安排一些比赛，如校际赛、班际赛、班内小组赛，让学生分别成为校队队员、班队队员、组队队员。同时，对做力所能及的家务活进行鼓励。此外，还应在日常中设法增加体育元素。如在庆祝“六一”文艺会演节目中，放进武术表演、韵律操表演等内容。

四、要重视学生的健康，让学生了解一些卫生保健常识，教导学生养成健康合理的生活习惯。

五、要培养学生的安全意识。体育课有时要进行剧烈的活动，有些项目身体对抗性又比较强，所以，要特别重视安全教育。如上体育课前，可以要求学生一字排开，先捡拾球场上的石头、树枝等物品；打篮球前要求学生先剪指甲；上足球课时，为了防止受伤，教育学生不要铲球、不要冲撞……这些措施既保护了学生的身体，又有利于提高学生体育活动参与率，同时有利于提高家长对体育锻炼的支持率。

六、体育教师要加强自修。首先，教师要加强专业知识、专业技能的学习，明白小学体育与健康课的课程标准，然后依据自己的长项和弱项，进行合理搭配，进行专门的学习。其次，要向自己的同行、专家、运动能手学习。同时，还要向自己的学生学习，了解他们生活、学习、锻炼、游戏的情况，经常同学生一起同堂竞技，并扮演好“教练员”、“运动员”兼场上“队长”、“裁判员”、“健康指导员”等多重角色，让学生获得多方面提高。这样，教师参与人数、人次越多，越容易造就全校性的体育热，越容易造就体育强校。此外，教师还要关注中、高考体育，关注不同级别的学生运动会，并了解相关情况和经验，使自己的教学更具有前瞻性、针对性，也为自己学校举办运动会做好知识和能力上的储备。

七、为了提高学生的技战术水平，激发学生的体育热情，教师还应引导学生进行上网学习，观看各种视频录像，让学生向著名运动员学习。

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