最新小学二年级体育锻炼心得(汇总10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

小学二年级体育锻炼心得篇一

一学期的体育工作即将结束，自己的收获是加深了对体育本职工作重要性的认识及好处的理解，成功的地方不多，但值得总结的是我对待工作的热情和时刻未改变的干劲，这也许是体育工作者的共同特点吧！

尽管我们的学校的体育场地和设备有限，但我和本校的几位体育老师共同协商，尽可能提高场地的使用效率，还有在教学资料上“因地制宜”设置一些简单跑、跳、双杠、单杠、沙池、栏木架等组合型的游戏，透过快乐体育教学法改变了学生对体育课及体育训练的态度，这样的教学方法既使学生提高了对体育锻炼的用心性又增强了他们的体质。

教师实施快乐体育的教学，目的是要改变学生对体育课或体育训练的态度。在过往的体育教学中，教师只片面地对学生体质的训练，忽视了学生潜力的培养；单一的教学方法、模型化的教学模式，使整堂体育课处于一个枯燥无味的情境当中，造成学生对体育课产生厌倦、逃避的心理，这也是传统的教学所带来的后果。快乐体育则需要体育教师充分发挥主导作用，利用一切有益于改善学生对体育课的手段，使学校体育更好地实施，以到达其目的。比如：中学生广播体操学生普遍感觉较枯燥，做操的兴趣不大。我就要求学生不在原地做操，不按老模式做，而是到某节操时变个队形，或变向或在行进中改变位置等。这样就会使一套广播操能有多种队

形变换，能组成多种图案，在音乐节拍下做出各种精彩的广播体操动作。这样便调动了学生的兴趣，练习效果也就大不一样，使广播操以另一种新奇的`形式展现出来。

1、按《体育课程标准》和学生实际状况，制定学年体育教学工作计划，学期体育教学工作计划，单元教学计划，备好课，写好教材，做到课前布置和检查场地器材。

2、准备部分和整理部分，以及每个教学环节前后，都要求学生做准备或放松活动练习。

3、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。

4、讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

5、教材由易到难，由简到繁。循序渐进，新旧难易程度和不同性质的教材，搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

6、注意每堂课运动量曲线的预计，防止身体过渡疲劳。

7、用心虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

总之，从这一年的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。首先，我个性重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律能够减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中个性重视人的认知规律的培养。这样，能够

使学生尽快的学好技术，构成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。最后，我在教学中个性重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体资料，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、群众荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。因此，在以后的日子里，我除了提高自己的专业水平之外，还会以一颗强烈的事业心、职责心和自信心，对待我的每一节课。

小学二年级体育锻炼心得篇二

么胖，做起动作来很吃力，又不好看，同学们会笑话我，所以就不想动了”。根据他的想法，我诱导说：“不管谁在学习新动作时，都不可能做得很好，再说对于你，重要的是参与、体验体育活动的乐趣。练习的次数多了，动作也就好看了。老师相信你，你必须会战胜自我，找到体育活动的乐趣。”在之后的活动中我仔细寻找该生的闪光点。不久在练习耐久跑时他总是坚持到底，不管和其他同学有多大的差异，始终坚持到底。久而久之，在他的自信、坚强下完成了和其他一样的练习资料。在体育课上，我及时表扬了他，并要求其他同学多向他学习。同学们也报之以热烈的掌声，纷纷向他询问起来。老师的表扬，同学的鼓励给这位同学装上了自信、坚强的翅膀。自此以来的体育课他上课很投入，与同学合作的也很愉快，体育成绩也有了相应的提高。在上课时每个人必须要克服内心的自卑心理，融入到群众的大家庭之中，不懂不会的主动请教，反复练习，同时常于同学合作、交流。总之，“在课堂上只要主动参与、用心练习，就必须能获得快乐，获得成功”。

一．课的构思：

培养学生自主学练潜力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。每节课

以学生为主，以学生的发展为本，建立健康第一的指导思想。课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践潜力。在教学的过程中，教师运用现代化的教学手段帮忙学生建立印象，直观的体验和感受，并先提出问题，让学生自己寻找解决问题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新潜力。在动作技能构成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选取辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。同时，还能拓展学生思维空间，超越过去那种“授之以鱼”的被动教学模式，更好地贯彻“授之以渔”的思想，使学生在学习中做到会学、会用、会举一反三。透过热身游戏和素质练习游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神，激发了学生爱国，爱军的高尚思想。

二. 教学过程：

准备：在课的开始部分，选用了创新“群众性”游戏，但是改变了传统的你讲我做的教学方法，让学生动脑思考，发挥想象，创新练习的方法，并在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

基本资料：在技巧学习的过程中，应用多中教学手段，采用直观的图片示范、教师的. 标准动作示范、甚至多媒体的观看；采用了启发式教学，让学生在安全的基础上敢于尝试，在实践中发现问题，解决问题。教师即使点拨，诱导，使学生由过去的被动学习，变成主动思考，自主活动，自主创造，自我管理的活动方式，同时心理也获得了愉快的体验。在游戏教学中，教师只提出目的和要求，小组讨论练习的方案，透过比赛，带给了自我表现的机会，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，透过一些奔跑和跳跃练习和来提高学生的综合素质。

3.结束：让学生对小组和个人进行自我评定。这样整堂课在学生的自我评价、相互评价中结束。

一、根据体育课的特点组织教学

系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高学生兴趣。结束部分，学生情绪极易松懈，此时教师的组织教学更不能忽视，后采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，持续学生兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束部分对课堂进行小结。

二、根据教材特点组织教学

同一教材的组织教学。在体育课中，同一教材在不同课时重点练习的难道要求是不一致的。如初二年级的实心球投掷的教学，第一次课的要求是教会学生投掷方法。第二次则要求学生初步掌握投掷方法，透过多次重复练习，让学生找到掌握正确技术动作的感觉，才能使学生进一步掌握投掷方法等，每一次重复练习的难度都有所提高，最终到达合格标准。对此，教师在同一教材的重复练习，如果每次都采用同样的组织教学方法，学生自然会感到枯燥无味而分散注意力。不同教材的组织教学有其不同的特性。因此，教师在教学与教材特点有机结合，改变传统中单一的千篇一律的组织教学形式，变学生被动的理解为主动的学习，从而充分发挥每个学生的主动性和创造性，提高教学效果。如田径教材的“跑”，教师能够充分利用跑的特点，运用竞赛、奔跑游戏等增加教材的趣味性。

三、根据学生的生理和心理特点组织教学

根据学生的生理特点和心理特点主要表现为：有意注意时间短、兴奋过程和无意注意占优势，好奇、好动、好模仿、好竞争等。同时，一节课中，学生的注意力、意志和情绪等心理活动的变化也是不同的。教学中，教师要充分利用初一学

生生理和心理特点进行组织教学。合理安排教学资料。由于学生注意力在课的前半部到达高峰，意志力在课的中后部到达高峰，情绪则在课的后半部到达高峰。根据这一特点，教师在组织教学中应把新教材安排在课的前半部分。有利于学生对新教材的学习、理解和掌握。在课的后半部分则应安排一些游戏性较强的资料，激发学生兴趣，同时要做主教材和辅助教材的搭配，尤其抓住主教材的内在联系进行组织教学，以提高教学效果，灵活动用组织方法，针对学生生理和心理特点，在教学中，教师的组织教学要尽量体此刻“新奇、活”的原则，采用多种多样的，生动活泼的，使学生能够产生强烈兴趣和新鲜感的组织形式，以增强教学的吸引力，激发学生的学习兴趣和热情。如一节课中，教材之间的衔接，传统的调队方法显得机械、死板、单一，且容易出现散乱的状况，而此是教师采用游戏或舞蹈等教法进行衔接，即会使学生感到新奇，又会使教学活而不乱，顺利过渡。

同时，教师在教学中充分发挥“手势、眼神、语言”的作用，既用“手势指挥、眼神暗示，语言激励”组织方法。“手势、眼神”具有无声的语言，更具有其它组织方法不可替代的作用。总之，教师在教学中要根据具体状况，灵活运用组织方法。保证教学过程的顺利进行，从而实现教学目的。教育是知识创新，传授和应用的主要基地，也是培养创新人才的摇篮。由此可见，让课堂充满创造力，促使学生产生兴趣，调动他们的学习热情。务必着眼学生，从学校实际出发，下面略谈下我的一节初一篮球课。

一、教学目标：一个篮球让学生体会到健康和快乐，一节好的体育课让学生让学生对篮球运动产生浓厚的兴趣，培养学生终生体育锻炼的目标二、学生分析：我这节课教学的是初一年级12班42位同学，他们比较好动，好奇心强，学习用心性高，兴趣容易培养。他们的目标相同：就是在体育课上有所收获并能发挥自己的特长，但是他们的身体素质、心理素质、篮球基础、认知潜力等个方面都有所不同，这给教学带来了必须的难度。

，小节本课资料。

三、本节课的反思：根据初一学生的特点和需要，我安排了以上的学习资料。只有用形式多样的教学方法才能激发学生的学习兴趣，如果你让学生在那里长时间集中练拍球，他也会觉得枯燥的，注意力也不会集中起来，影响教学的效果。所以我让学生为主体，自由发挥去练习，同时我也参与到他们的练习中去，让学生注意模仿我的一些技术动作和示范。德国教育家第斯多惠说过：教学艺术的本职不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。我这节课就是要透过体育与健康篮球运球的学习，使学生养成体育锻炼的习惯。这节课主要是围绕篮球运球练习，提高控球潜力，在课的最后安排了教学比赛，目的是让学生在赛中练习，提高实际运用的潜力。兴趣是学生最好的导师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果。上完课后学生的第一句话就是很快乐，很高兴，我觉得这是对一节好的体育课的最好的评价。原因是他们在这节课里透过学习有所收获，体验到篮球运动的乐趣，所以他们很快乐。课前的精心设计和准备，课堂上灵活的教学方法以及变换多样的组织形式，使得学生练习的用心性十分高，在对篮球运动产生浓厚兴趣的同时，又培养了团队合作的精神。

总之，作为教师我们应在教学实施的过程中，着眼学生，抓住教学的契机，以启智激励学生主动思维的用心性，让学生在兴趣的基础上主动去寻觅、求索，这样才是一节好的体育课。

小学二年级体育锻炼心得篇三

转眼之间，大一第一学期的体育课已经接近尾声。想到从下学期开始我们的体育课将进入选修项目的学习，田径项目就此告一段路，心里竟然有些不舍。回想这学期体育课的学习，我发觉自己真得收获了很多。

通过这一学期的体育课，我的身体素质逐渐从暑假时的糟糕状态恢复过来并且有了显著提高。与此同时，我真切地体会到健康的重要，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的观念已经根植到我心里。

从很小的时候开始，我的右脚就经常扭伤，但由于用不了多久就能够恢复，所以家里人并没有太在意。直到小学六年级时的一次严重扭伤，由于之后很长时间都没有复原，我们不得已去了医院。当时，医生说是韧带拉长，根治的话，需要做手术截掉一部分韧带，但手术风险很大。建议保守治疗，以后换用一种一边高一边低的鞋垫，并且自己多加注意就行了。当时听得我毛骨悚然，毫无疑问，我们选择了后者。所以直到现在，我的右脚还是经常会扭伤，不过我早就习以为常。可是我的心里一直都有阴影，认为我的体育能力比别人差。为此，刚开学的时候，我专门请教了王建军老师。老师告诉我，他了解这种情况，习惯性扭脚只是偶尔会影响到我们的正常生活，但对运动能力并没有影响。老师的这句话像一剂强心剂，坚定了我的信心，扫除了我的恐惧。从那时起，“低人一等”的观念从我的脑海消失。我不再给自己找借口，而是全力以赴地应对每一个项目，竭尽所能做到最好。

我们这学期的学习和测试内容主要包括立定跳远、实心球、50米、800米和长拳。下面我将以800米和长拳作为代表，谈谈自己的学习心得。

在我看来，所有的这些项目中，800米是最辛苦的一项。很早的时候，老师给我们初测了一个成绩。并且在跑完之后，让我们掐一下脉搏。当时，我的成绩很不如人意，但是心跳也并不是太快。根据老师的解释，这证明我的心肺功能很好，只是肌肉能力有待进一步提高。解决的方法很简单，就是一个字——“练”。老师的一句“你是很有潜力的”极大地鼓舞了我的信心和斗志，使我增强了战胜困难的勇气。从那时起，我就下定决心，800米一定要好好练！“皇天不负有心人”，结果证明，我真得进步了很多。800米锻炼了我顽强的

意志和持之以恒的精神，而所有的收获与当初老师的鼓励都是分不开的。

当时听说我们要学长拳，大家都兴趣盎然，我当然也不例外。在学习的过程中，老师不仅给我们示范24式怎么做，而且告诉我们如何拆招，让我们不仅知其然而且知其所以然。刚开始的时候，大家都很不熟练，觉得摸不着头脑。针对这种情况，老师将我们全班分成三个小组，充分调动起我们的主观能动性。小组内同学互帮互助，共同提高，取得了理想的效果。

我很感激自己选了王xx老师作为大学第一学期的体育老师。在他的课堂上，我不仅得到了体育技能的提高，而且对于健康有了更加深刻的理解。通过老师的教导和潜移默化的影响，体育课对于我来说不再是负担，而是成为一种享受。在课堂上，老师总是保持微笑，为我们营造了轻松愉快的氛围。每上完一节酣畅淋漓的体育课，我都会从内而外焕然一新，变得神清气爽，心情舒畅。

俗话说：“身体是革命的本钱”、“生命在于运动”。健康是我们每个人最宝贵的财富，拥有强壮的体魄是所有人共同的愿望和追求。而我们现在最主要的锻炼身体的方式就是通过每周一节的体育课。今后我会一如既往地珍惜体育课的锻炼机会，坚持上好每一节体育课。

小学二年级体育锻炼心得篇四

3、进一步增强体质，特别是柔韧素质和力量素质。

4、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

教学重点：

1、由于运动会有队列比赛，所以每节课要进行一定时间的队列练习

2、二年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，所以在教学活动中要有意识的进行投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。

教学难点：

二年级的学生理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，可能接受比较慢，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步学生接受起来会比较困难。

三、教材分析

二年级的体育教学内容，改变了从开始就以运动技术体系为目标，每个教材内容都为运动技术的发展打基础的写法，而是以学生为本，选择以发展基本活动能力为主的锻炼活动和游戏。教材内容强调学生的兴趣，并能有效地落实小学体育的目标。具体的教学内容，以游戏为主，分为基本活动和游戏。在基本活动中有一些简单的技术动作，也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括：基本活动：排队活动、基本体操(徒手的和使用轻器械的)、走、跑、跳跃、投掷、攀爬、跳绳、踢毽子、滚翻、韵律活动(包括简易舞蹈)、自我表现活动等。游戏：奔跑游戏(多种移动、躲闪、急停)、跳跃游戏(各种跳跃等)、投掷游戏(各种挥动、抛掷等)和小球类游戏等。这些内容强调 活动 ，所有教材内容均以示例性为主，教师都可以自行选择和组合，创造性地进行教学。

四：课时安排

每课2课时，共30节课

五：教学措施及应该注意的事项

教学措施：

在教学过程中教师积极引导学生，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。多采用情景法主题法进行教学，让学生乐于其中。

注意事项：

1：年龄普遍较小，多采用游戏

2：小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

3：因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

一：学生分析

通过经过一年时间的体育教学活动以及体育活动，从中了解到学生的基本兴趣爱好和身体特点，从刚刚入学进校什么都不懂的新生，通过一年的学习，让学生了解到体育的基本队列队形以及掌握基本的常规训练，提高了学生的运动能力，二年级的学生喜欢跑、跳、投、跳绳、游戏等活动，但有些学生因身体原因如：肥胖等，学习动作显得僵硬呆板，缺乏基本的运动技能和体育技能，身体的协调性和敏捷性差，表现为动作笨拙，肢体支配能力差。

新的一个学期又开始了，新学期新气象，本学期先要明确学生的学习目的，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课。

二、教学目标及重难点

教学目标：

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在学校里，你会获得有助于你强壮体魄的体育运动项目和方法，有助你身心健康的运动心里小知识和卫生小常识，有助你于你与人成功交往的各种小游戏和团队活动，有助你于你感受成功快乐的体育竞赛游戏到操场上，到阳光下，到大自然中去吧!积极主动地参与体育游戏活动，你将获得更多的新知识、发现更多的新方法、找到更多的新答案：在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，你将会感受体育运动带来的乐趣，你将会发现体育运动增予的益处，你将会体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。同时你还可以不断地发展和张扬你的个性，充分地展示你的特长与你的聪明才智，让你的童年生活更绚丽多姿!让你在小学阶段的学习、生活更加有趣，更美好!

教学重点：

1、由于运动会有队列比赛，所以每节课要进行一定时间的队列练习。

2、二年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，还有韵律活动，所以在教学活动中要有意识的进行投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。上课多运

用音乐，培养学生的韵律感和节奏感。

教学难点：

二年级的学生理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，可能接受比较慢，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步学生接受起来会比较困难，另外对投掷的动作要多加引导，不要盲目施教。

三、教材分析

体育与健康常识(认识自己的身体，如何形成正确的身体姿势);基本体操(走、跑、跳、投掷、平衡、徒手等);游戏(队列、奔跑、跳跃、投掷、球类等游戏)。

四：教学措施及应该注意的事项

教学措施：

1、据时了解、分析学生的学习信息。

2、造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

4、让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

5、据学生实际，不断变化练习方式。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行变化，以不断激发学生的练习兴趣。

注意事项：

1：教师多加引导，难度要求小，注意安全

2：小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

3：因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

五：教学进度表：

周次 教学内容

1——2 体育常识：课堂常规

2——3 游戏：快快集合

4——5 跳跃：双脚连续跳上跳下

6——7 走和跑：各种姿势的走

8——10 基本体操：广播操;期中考试

11——12 投掷：持轻物掷远

14——16 基本体操和广播操

17 体验性内容——跳跃：立定跳远

18 跳绳

19 期末考试

小学二年级体育锻炼心得篇五

由于体育课大都是在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使学生从物质上、从心理上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织教学是上好体育课的关键。

在初中体育教学中，教师要根据体育课是透过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

初中体育单元教学反思教学反思。尤其本节课依据新程标准精神及体育与健康课教学大纲的要求，坚持把“以学生发展为本”、落实“健康第一”作为指导思想，促进学生健康成长，在教学中注重，以学生为中心，重视学生的主体地位，同时充分发挥教师的主导作用，关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益，鼓励和引导学生在学习中用心动脑，互相协作，互相探讨，提高学生在学习过程中的感兴趣程度，使学生能用心主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。

从新课程标准所设置的学习目标来看，在义务教育阶段，应注重学生基本的运动知识、运动技能的掌握和应用，但是分追求运动技能传授的系统和完整，不苛求技术动作的细节。本节课我选取排球，而排球源于游戏，是一项深受广大学生喜欢的球类运动。

长期以来，我们在教学中更多地追求它的技术性，忽略它的趣味性、娱乐性、观赏性;忽视了学生的主动性，这样严重地挫伤了学生的学习用心性。随着新课程标准的实施，如何以人为本，全面关注每个学生的发展，真正把“健康第一”的指导思想落到实处;如何改变学生的学习方式，让学生成为学习的主人;如何使球类教学做到源于游戏，回归游戏，真正做到寓教于乐，是本节课力求探索的问题。

小学二年级体育锻炼心得篇六

较准确掌握初生的太阳前四节操的动作方法。

1、复习广播操

2、游戏活动

教师活动：

些什么和应该怎样做。

2、简单的队列练习（要调动学生的积极性，使得精神饱满，充满生机和力量）。

学生活动：

1、快速安静地集合队伍，和老师一起总结这学期我们要如何来上体育课。

2、在自己定好规章后，身体力行，积极进行队列练习。

组 织：四列横队

重 点：前四节操的动作名称和方法路线。

难 点：手脚间配合协调，不僵硬，动作较熟练。

教师活动：

1、讲解做好操的意义，示范动作方法，并带领学生集体复习，对练习中出现的问题及时纠正。

2、播放音乐，利用同伴间相互比试和比赛的方法进行巩固提高练习，达到较熟练的程度。

学生活动：

1、学生认真观察老师的讲解示范，按老师节拍反复认真练习。

2、对自己充满信心，积极参与比评活动。

教师活动：

1、分发红绳，提示红绳的作用，组织学生自行体验，并启发学生思考应该如何来用这根红绳。

2、红绳飘飘，健儿飞驰，组织学生进行接力游戏。

学生活动：

1、积极思考，利用红绳想出各种活动的方法。

2、全力投入到活动中去，各个小组的成员出没划策，为自己队伍的胜利而奋斗。

3、集体总结成功和失败的原因，然后集体讨论。

组 织：四列横队(左右间隔两臂，前后一臂距离)——四路纵队

三、创新延伸、展示技能

教师活动：带领学生进行柔韧性练习。

学生活动：充分展示自己，积极进行练习。

组 织：四列横队

场地器材：田径场一片 录音机一台

较准确掌握初生的太阳后几节操的动作方法。

1、复习初升的太阳后几节操

2、短绳活动。

教师活动：

1、集合队伍，进行常规练习。

2、组织学生两人一组，相互进行上次课的广播操复习，提出要求。

学生活动：

1、快速安静集合队伍，在老师的口令指挥下认真反复进行队列队型的练习。

2、在老师规定的范围内，相互间自主地进行广播操练习。

重 点：熟悉全套操的动作方法和名称。

难 点：动作正确、连贯、协调、有节奏感。

教师活动：

1、讲解示范后两节操的动作方法和要求，并组织学生集体练习。

2、组织学生集体在音乐下进行完整练习，对出现的问题及时纠正。

3、组织广播操分组展示活动。

学生活动：

1、学生认真观察老师的讲解示范，按老师的口令认真反复练习。

2、认真随音乐进行完整练习。

3、积极参与展示活动，表现出较高的集体荣誉感责任心。

教师活动：

1、组织学生两人一组，进行各种跳短绳的花样练习。

2、组织学生积极思考，用绳子进行各种自己所喜爱的活动。

学生活动：

1、情绪高涨地进行各种花样练习，能够相互团结提示。

2、积极开动脑筋，能够创编出新式的活动内容。

教师活动：组织学生进行单脚跳和接力跑的比赛游戏。

学生活动：学生能够知道练习方法要求和意义，并能积极地投入到练习中去，从练习中获得快感。

组 织：无固定队型，在老师规定的范围内自由练习。

场地器材：短绳36根 田径场一片

全套操的连贯练习中，动作整齐正确，能够跟上节拍。

广播操：初升的太阳

教师活动：

1、原地踏步走和齐步走练习。

2、组织学生进行踩影子游戏。

学生活动：

1、学生在老师的口令指挥下认真反复进行踏步走练习，练习中能够做到大腿高抬，手臂摆直，抬头挺胸，目视前方。

2、按照游戏规则欢快地进行游戏活动，发展自己的反应和奔跑的能力。

重 点：动作的方法路线和动作的熟练程度。

难 点：路线清晰准确，动作熟练、规范到位，。

教师活动：

1、讲解该次课的任务，使学生明确该次课的练习目标，首先调动学生自己合理支配和控制时间的能力。

2、带领学生进行一遍完整练习后，针对学生的练习情况，及时的对学生表现不好的地方进行强调，组织练习。

3、组织学生两人一组相互观察对照练习，要求能够取长补短。

4、在进行一遍完整练习后，组织表演和展示活动。

学生活动：

1、认真随老师进行练习，细心观察聆听老师的讲解示范，对于自己动作还不完全正确的地方，细心向老师学习。

2、积极进行互练互评活动，不断改正和提高自己的动作，提高相互观察学习和帮助的能力。

3、积极参与评比和表演活动，敢于展示自己。

教师活动：老师针对学生的练习情况，进行及时的讲评，对好的同学进行积极的评价，不好的给予及时的纠正和帮助。

学生活动：细心聆听老师的讲解评价，思考自己在这堂课上的表现，并能对自己在这堂课上的表现进行客观平定。

组 织：四列横队(左右间隔两臂，前后一臂距离)

教师活动：组织学生进行柔立定跳远的练习，旨在锻炼和提高学生的弹跳能力，展示学生的优美动作，调动其他学生练习的积极性。

学生活动：学生能够知道练习方法要求和意义，并能积极地投入到练习中去，从练习中获得快感并积极展示自己在弹跳方面的能力。

组 织：无固定对形，自由在老师规定的区域内进行活动。

场地器材：田径场一片

略

能够按照老师的要求，积极进行体育活动，在投掷活动中，遵守纪律，与同伴密接合作，快乐进行游戏活动。

各种投掷游戏

教师活动：

1、老师调动学生的积极性进行队列练习，争取在最短的时间进行最有效的练习。

2、讲解跑步走的方法要求和行进路线。

3、选出一名同学，做班级的领跑员，让他知道他的重要性，带领学生进行规定路线的跑步走练习。

4、询问领跑员跑后有什么感觉，老师借此机会对学生进行思

想教育，并让学生知道我们今后还会叫其他同学做领跑员。

1、认真的完成队列练习，提高自己的最基本的队列认知和能力。

2、对老师的讲评充满斗志，并知道队列练习时自己应怎样做。

重 点：找到最佳的投远方法

难 点：学生能够在规定的要求下，积极欢快进行各种投掷活动

教师活动：

1、老师组织学生有秩序的分发排球，在场地对面进行各种方式的投掷练习，提示关键看谁投得又高又远，用的是什么方法。

2、找出班级投掷方法较好，投掷较远的同学，进行演示，组织并提示学生按照他的方法练习。

3、投远大比拼。

4、组织学生进行冲过火力网练习。

学生活动：

1、积极进行投掷练习，找到适合自己的最佳方法。

2、相互观察比较，学习最好的投掷方法。

3、快乐活泼的进行练习，积极比拼、勇于表现，展现自己的运动技能。

组 织：徒手练习和比拼时四列横队，自由练习时无固定队型

教师活动：针对学生的表现情况，对学生再进行课堂常规教育，表扬练习中表现出色的同学。 学生活动：学生根据老师的讲解进行自我评价。

组 织：四列横队

场地器材：田径场一片 排球36个

能够在集体活动中充分展示自己，表现自己发扬勇顽强的作风。

加速跑

教师活动：

1、各组长带领学生进行自然地跑的练习，比比看哪组的组长带领的最好，哪组小朋友跑的最轻松自然。

2、组织学生散开自由活动，可以做各种各样的动作游戏，也可以发出各种声音（如模仿动物的声音），但当听到老师的哨音后，要以最快的速度集合，同时做到整齐、快速、安静。

学生活动：

1、各组学生积极随组长进行自然走和跑的练习，发挥团队的集体精神，团结一致充分展示的团队面貌。

2、在自由活动中，充分体现自由，可以尽情的奔跑，高歌，做多种多样的动作。

重 点：两臂前后摆动，前脚掌着地，逐渐加快跑的速度，并跑成直线。

难 点：前后摆臂，脚步向前，能跑成直线。

教师活动：

1、讲解示范并带领学生进行原地摆臂练习，。

2、组织学生进行原地小步跑和高抬腿跑练习，同时要配合摆臂练习一起进行。

3、进行站立式起跑和加速跑练习。

4、接力比拼，看看哪组跑的追神气。

学生活动：

1、认真观察模仿老师的动作，在两人的相互练习中，能够相互帮助，发扬团结合作的良好作风。

2、积极进行起跑和加速跑练习，对自己在练习中的表现和老师的评价满意，并有成功的感觉。

3、果敢积极进行接力比赛，发扬坚忍不拔的好作风，努力与同伴进行良好的配合。

教师活动：老师针对学生的练习情况，进行及时的讲评，对好的同学进行积极的评价，不好的给予及时的纠正和帮助。

学生活动：细心聆听老师的讲解评价，思考自己在这堂课上的表现，并能对自己在这堂课上的表现进行客观平定，并能够知道下次课中应当如何来要求自己。

组 织：四列横队(左右间隔两臂，前后左右各两臂距离)

场地器材：田径场一片

小学二年级体育锻炼心得篇七

身体乃"革命"的本钱，生命在于运动。“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。运动能够说是生体必不可少的，它能够使身体更能够适应环境，更加强健。我们的机体共有九大系统，而运动系统是维持其他八大系统正常工作的一个系统。缺少了运动系统，可想而知，我们的身体将只是一具躯壳。机体的每一个系统能够有序、正常的进行工作，正是有一个稳定的内环境和外环境，当外环境恶劣时，运动系统发挥作用，以保证其他系统的正常工作。当然运动务必是适当，否则只会是适得其反，剧烈的运动不仅仅会让机体超负荷工作，还会使机体疲劳，产生一系列不正常的反应。因此，运动必须要适可而止，必须要在自己的身体承受的范围之内。

乒乓球是一种具有娱乐性和运动性的运动项目，能够从多方面来解释。

娱乐性

乒乓球适合所有人群，只要遵守规则，你能够用随意的方式来打，这样能够尽情的发挥自己的实力，打球时，由于思想务必集中于秋，这样就能够放松自己，不去想烦心的事，高高兴兴的玩，抛开一切烦恼。而对于喜欢乒乓球的人群来说，这不仅仅是一种忘记烦恼的方式，而且也是一种享受。运动的乐趣是无法用语言来形容的。只有靠自己去慢慢体会。

运动性

在很多人看来，乒乓球根本达不到强身健体的功效，只是小孩和老龄人消遣时间的一种方式罢了。其实不然，乒乓球能够说是一种剧烈的运动。任何一种运动都有规范动作，乒乓球也一样，乒乓球从预备姿势开始到结束一向都持续马步姿势，这样才能够看清球的方向，决定球的旋转以及大概落点。

并且身体要随时快速移动，才能够接住两边的球，不至于输掉一个比分。大家都明白，在赛场上一个比分意味着什么，这个就不用我多说。在比赛时，我们务必用眼睛观察球的旋转、力量、方向、落点以及高度，然后再想自己如何接住这个球，以及怎样攻球。攻球则会用到腰力，并且攻球之后务必快速恢复准备姿势，时刻准备对方的反攻。能够这样说，乒乓球是一种锻炼手、脚、眼、腰以及大脑的全能运动。

在乒乓球这一运动项目中，方法也是层出不穷的，每一个人都有不同的打法。因此，在老师的教导之下，就会在大脑内构成两种不同打法。由于刚融入的打法的干扰，将会导致我们的水平从降低再到回升的趋势。因为比赛时，你将会受到新方法的干扰，有点犹豫不决，导致失去接球的时机，将会失去一个比分。只有当自己把自己的方法和老师传授的方法合二为一之后，你才能不受到影响，发挥出自己真实的水平。

任何一种运动，都要靠自己用心去体会方法，而不是老师一味的教导，方法都是一个时代的，不存在永远的真理，因此要能够创新。

运动，让你更强健。

运动，让你更快乐。

运动，让你更健康。

小学二年级体育锻炼心得篇八

二年级的学生，年龄小、注意力不集中，活泼好动，兴趣难持久，自我约束能力不强，对体育课的认识不足，加上体育室外课干扰因素多，每一个一线的体育老师都知道：要上好、上活低段的体育课是有一定难度。体育教师在进行教学时会遇到很多困难，特别是在组织教学方面，有的教师会感到束手无策，因而严重影响教学质量，教学任务也很难完成。但

学生对体育活动有一种好奇和新鲜感，他们的模仿能力较强，尤其使对新学技术动作的第一印象特别深，对体育兴趣是从模仿开始的，并在愉快的体验中加深和发展。因此，要让学生真正投入到体育课堂中来，就要求教师多动脑、多引导、多激励，抓住学生的兴趣，从学生的直观入手，让学生感受到体育活动和体育课的乐趣，这样才能起到事半功倍的效果。

二、学习目标

1.使学生初步了解体育锻炼对身体健康的影响，知道一些保护自身健康的基础常识，教育学生热爱生命、关心健康。

2.使学生学会一些基本运动、游戏和韵律活动的方法，培养正确的身体姿态，发展身体素质和基本活动能力。

3.使学生感受和体验到参加体育活动的乐趣，具有活泼、乐观、愉快的情绪和积极参加体育活动的态度，培养同伙间友好相处、团结协作的精神。

5.培养荣誉感和责任心，对学生进行爱国主义和集体主义，良好道德的教育。

三、教学进度

四、教学措施

1.利用评比法培养学生荣誉感，提高课堂组织的效果。

2.利用游戏培养学生的学习兴趣，提高练习的积极性

3.利用正确示范和多中诱导方法来促进技能的掌握

4.利用语言激励学生，提高练习的效果

5.学习新体育课程标准及相关体育理论，吸取经验，采取多

种教学手段，因地制宜，合理开展体育课堂教学。

小学二年级体育锻炼心得篇九

1、培养学生正确的身体姿势，进一步发展反应、灵敏和协调能力

2、操练中能较快地与老师和同伴密切配合，体验到集体活动的乐趣

教学内容

1、队列队形：排队，解散，集合

2、游戏：老鹰捉小鸡

水平一

教学难点

了解和学会集队的要求

学生对新的队形的熟悉程度

(一)、设计思路：

队列队形在二年级的教材中是较为重要的，起着承上启下作用，学生基本已经有队列意识，集体主义意识也加强了很多，教师在这样的基础上再把细节和要领讲清楚，学生就能很快接受，因此在本节课中我们可以加强讲解和操练的结合，让学生有充分的时间巩固练习。低年级学生喜爱听故事、好表现、善于模仿，喜欢在故事情节里游戏玩耍，在解散集合和报数的形式中我设计了游戏，让学生有更多有趣的体验。

(二)、教学流程：

一、情景导入

1.设置情景进入林中玩耍。

2.创想活动，积极参与。

3.自由结伴，分散练习。

(二)队列队形练习

1.录音旁白，引出课题。

2.查看地图，分组活动。

3.教师指导，反复练习。

4.互帮互助，共同提高。

5.小结评价。

(三)游戏：老鹰抓小鸡

教师导入情节，学生分散做游戏。

(四)整理放松

总结，表扬鼓励，放松活动。

小学二年级体育锻炼心得篇十

小学二年级的学生处于生长发育的初期，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，想象创造力丰富；学习

兴趣易激发。六个班级各有千秋，因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

二、教学目标

（一）知识与技能

1、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

2、进一步学会一些基本运动、游戏、韵律活动和舞蹈的方法，发展身体素质和基本活动能力。

3、让学在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。

（二）过程与方法

1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

（三）情感态度价值观

1、体验参加体育活动的`乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

2、使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。

三、德育渗透

作为一名体育教师，在课堂中渗透德育是我们义不容辞的责任。体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教

学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生爱国主义、集体主义精神及社会公德、家庭美德、诚实守信等各种优良品质。

四、教学常规

（一）教师方面

1、认真备课，精心写好教案。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务及为教学方法，组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

4、在教学中注意对学生能力的培养。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态自然。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用，并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

（二）学生方面

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习，掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等危险物品，提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、有事有病要请假，不得无故缺课，不迟到、不早退。

4、在课堂上要注意安全，严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具，严格执行教师规定的各项保护措施。

5、同学之间友好相处、团结协作，创造性地完成老师布置的任务。

6、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。