

# 一年级运动心得体会版 运动心得体会一 年级(精选5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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，我们一起来看看吧。

## 一年级运动心得体会版篇一

体育运动在我们的日常生活中扮演着非常重要的角色。由于近几年来生活方式的改变和互联网的普及，许多孩子们越来越少参加体育运动，导致许多健康问题出现。这时候，学校为了让孩子们加强体魄，促进身体健康和心理成长，加强了体育运动课程安排，并且我在这里也分享了一些运动心得体会。

### 第二段：坚持健身习惯

在我一年级的学习过程中，每周三的体育课成为了我最期待的日子。从上课一开始，我们都会紧张而充满期待地等待老师的指导和训练。一开始，我对体育很感兴趣，但是随着时间的推移，我逐渐意识到，体育锻炼健康且有趣，是一个必须要坚持进行的好习惯。因此，我每天尽量保证运动时间，并且尝试更多有挑战性的运动，以此来提高我的体质。

### 第三段：运动带来的好处

运动最重要的好处之一就是强壮身体。在学习体育运动课的过程中，我发现我的身体变得更加灵活和健康。此外，我还发现我变得更加自信和勇敢。在学习体育运动技巧时，我与我的同学团结在一起，互相鼓励和支持。这种互相帮助和支持不仅让我解决了练习时的困难，而且还让我变得更自信和

成熟。

#### 第四段：运动的挑战

运动有时候也会带来挑战和困难，尤其是在一些竞赛和比赛中。尽管我曾遇到过失败和挫折，但是我始终坚持努力并不断尝试。我发现，坚持坚韧努力是取得成功的关键。我们不能轻言放弃，在练习过程中不断克服自己的弱点，在困难中成长和进步。

#### 第五段：结语

值得庆幸的是，在体育运动中，我学到了不少有用的技能，同时还塑造了我积极的个性和态度。我相信，如果我们每个人都能保持坚持锻炼身体的好习惯，我们的健康和自信定会越来越好。我期待着未来，因为我相信，我在运动中所学到的技能和个性将会为我的未来做出更大的贡献。

## 一年级运动心得体会版篇二

凉爽的秋天迎来了苏苑实小的校运动会。

一大早，跳大绳的同学很早就来到学校练习了，看，它们跳得多欢，一个接一个，可顺了。两边甩大绳的同学也用力地甩着，认真极了。

9:00，比赛开始了，首先是广播操比赛，这是考验我们团队精神的比赛，一个个班级排着整齐的队伍，雄赳赳气昂昂地走进了比赛场地，随着广播体操“雏鹰起飞”的节奏和音乐，每一个同学都做得格外出色。轮到我们班了，以前很调皮的同学，现在也认真起来，当做完广播操的最后一个动作时，同学们立刻都站得笔直，没有一个人敢动一动。

接下来是六十米短跑，我们班的4103（吴昊）运动员最为出

色，打入了决赛，4101（郭灵勇）也十分出色，它们你追我赶，争先恐后，奋力拼搏为我们班争得了荣誉。

下午，是跳大绳和跳远比赛，练了好久的跳大绳运动员终于可以大显神威了，跳远运动员也十分有经验，去年前年他们都参加了，所以，我们四（1）班胜利在望。

终于，最令人兴奋的时刻到了，那就是接力赛，它不仅靠个人实力，还要靠团队精神，男同学由蔡永伦当第一棒、施政延第二棒、郭灵勇当第三棒，吴昊做最后冲刺。“啪”一响，蔡永伦像离弦的箭一样冲了出去，接着，第二棒、第三棒，在比赛中，他们总占优势，最后冲刺的吴昊摒住呼吸飞一般的冲向终点，经过接力选手的精心配合和努力，我们班终于以优异的成绩结束了比赛。

今年的运动会无比激烈，我们班的运动员都表现得非常出色，体现了全班团结和奋力拼搏的精神。他们都是我们班的'骄傲，是苏苑实小四（一）班的骄傲。

## 一年级运动心得体会版篇三

### 本文目录

1. 一年级心得体会
2. 一年级班主任工作心得体会
3. 一年级新生入学教育心得体会
4. 高一年级新生军训心得体会

又从新踏进了新生生活。在每个新生都要接受入学前的军事训练。记得3年前第一次接受军事训练，明白到军队里面严谨的纪律。但是那时候懵懂的我，还是不明白到底我们为什么要接受军训。到现在，已经是高一的学生了，16岁，说大不大说小不小。说什么的，也总明白到底为什么要接受军训吧。

就是为了我们以后更好的生活。其实军训啊，实质就是一个课堂教育，是非常有意义有必要的课堂。

记得3年前的军训，我在同一间学校军训。那时候我们还要穿上军装。觉得那时候好看极了，很帅气的样子。威风凛凛。到现在的军训，虽然军装不用穿了，身上的负担也少了。但是，却比以前严了好多。这越来越体会到部队令人惊叹佩服的纪律。因为真的需要非一般的毅力。但是觉得这军训是很有意思的，我真正体会到队伍的团结，队伍的纪律……这些感想在初一时候没有的，那时候只知道很辛苦。那辛苦日子过完就算了，没再深思熟虑什么了。但是越大越多的感想就会自动浮现了。

说说对教官的意见，其实也没有吧。我知道这不算什么，因为这比起军队，还差得远呢。我怕我看着会流泪呢。因为军队生活，自己也联想得到的情景。也许也是平时看电视看的多吧。我就觉得教官已经很体谅我们的了，我们应该珍惜才对。

10天时间，已经过了4天了。我会好好地坚持到最后的。军歌也唱嘛……鼓励鼓励下是需要的。

教官，您带着帽子都看不出来，原来您才19岁哦！年龄没有限制。您始终都是我尊敬的教官！还有6天的时间，辛苦您了！

一年级心得体会2篇 | 返回目录

本人这学期带的是一年级，下面就开学以来的班主任工作实践来说说自己的心得。

一个班五十几个学生，性格特点不同，兴趣爱好不同，家庭教育不同，甚至所受的家庭教育也不同(上的幼儿园也不一样的。)想让小学里一些规范较好地落实到这五十几个学生身上去，需要正确、清晰的工作思路、恰当的教育方法、灵活的教育机智、新活的教育思想。

从清晰的工作思路上来说，一是引，二是扶，三是重点攻关。引就是引导学生了解学校的日常行为规范，尽可能地引导学生理解为什么要这样做；引就是引领学生组建真正意义上的班集体，每个同学时时处处想到自己的行为能不能为班集体增光添彩，会不会影响班集体的荣誉。每个同学要热爱自己的班级；扶就是具体指导学生将学校的一日常规行为落实到学生日常的行为中去。就拿做操来说吧，首先要向学生明确出操的要求：在教室或走廊上排队时要做到“静、快、齐”，下楼梯时要右行，从一楼前面的空地到操场的行径途中注意力要高度集中，眼睛看前面，一个一个的要跟紧，前后空的距离不能太大，进入操场后快速找到自己的位置站好，听好老师的口令，认真执行，退场时，认真听老师的指挥，快速行动。以上要求很具体，老师在指导学生，要进行监督、提醒、批评指正，甚至艺术化地惩罚，以使将行为规范落实到位，内化为自然的行为，长此以往养成良好的习惯。重点攻关就是针对一些有难度的活动、一些规范有难度的学生采取的攻破措施。就有困难的学生，有些是在家庭中或在幼儿园时养成的不专心的习惯，换句话说就是注意力不集中，对于这些学生除了严厉的批评，引起他的重视，还及时地提醒，反复地提醒，及时调整自己的注意力，还要与家长取得共识以便于一致地教育、监督、促进其改掉坏习惯，养成良好的行为习惯。

从恰当的教育方法上来说，让低年级的学生养成良好的行为习惯，空洞的说一些条条框框是起不了多大作用的，要根据年龄特点开展一些活动，让学生在乐于参加的活动中养成良好的习惯。比如，在课堂上听课，教师除了告诉学生要学会听说读写外，还要将这些技能变成他们乐于接受的童谣形式，在每节课上不断地、适时地提出来。不仅让他们记住，而且要变成他们的行为。还有在面对学生犯了错误以后，要根据不同性格的人采取不同的办法。比如，那些脸比较“厚”的学生，批评的要严厉些，即“下猛药”对于那些智力发育相对落后的学生，不要将他们与其他同学一样要求，要经常提醒，甚至帮助他们做好。对于那些智力发育好，但行为习惯

不好的学生要狠狠批评发，这就所谓“响鼓要重锤敲”。

从新活的思想上来说，第一，首先要经常看看别的班级是怎样管理的，别的老师是怎样教育学生的，及时向别人学习；要用发展的眼光来看待的学生，一届和一届的学生不一样，时代在发展，每个时代的人都有自己的时代特点。现代媒体形式多样，虽然是一年级的学生，但是接受信息的渠道多，不能太小看他们。

一年级心得体会3篇 | 返回目录

今秋，我带上了一年级。我所带的一年级二班共有学生52人，年龄一般在6周岁左右，我们班的学生大部分是农民工子女，家庭环境对他们有着一定的影响。在这些学生中也有几个学生上课特别吵，不停的做小动作；有个学生还常常拿别人的东西；好多学生在下课时间大吵大闹的；有几个学生作业不及时完成，即使错了也不订正；有的学生常常将纸扔在上……我觉得当务之急是养成良好的习惯，这对于学生的学习，个人成长都是非常有利的。

一、对于学生上课特别吵，不遵守纪律，大声喧哗的问题。

一到老师讲作业，学生声音非常大，老师讲什么其他学生根本听不见，一次、两次还好，长期下去是不行的。这时，我就放慢节奏，停下来，先让学生安静，让学生讨论这样做的结果是什么，有什么坏处，你应该怎么做，再把自己说的做一做，有的学生经过教育，不专心的坏习惯就改正过来，有的学生还是不行，我就让他在班级中找一个学生学习，以他为榜样来要求自己。这样尝试了两个星期后，学生在上课时已经能做到安静。

二、对于个别学生拿别人东西的问题。

在我的班里，有几次学生跑来告诉我，他的笔不见了，于是我便帮着查，查着查着原来是在旁边的同学那里。我再问旁边的

同学，他说是他捡到的，小学生真是天真，将捡到的东西当成是自己的。我问他，这支笔不是你的，你知道？他说知道，我又问，不是你的，那是谁？他说，是别人的。别人的应该怎么办？应该还。通过几次有针对性的教育，并将教育的成果告诉学生，慢慢的，班级里少东西的事儿少了。

### 三、对于学生间的争吵，如何建立集体观念的问题。

在一年级，特别是刚入学时，学生常常堵在办公室门口，大声的告诉老师，谁打人了，谁骂人了，谁推人了，这样既难看，也难听，影响老师的工作，更不利于学生的学习，危害十分大。其实仔细思考，不难发现，学生告诉都是一些鸡毛蒜皮的小事情，并不是原则性的大问题，对于这类问题，可以通过对学生的教育来尽量的减下来，我与学生一起讨论，这些事情完全可以是你让下，我再让一下就能解决。我给学生机会，比比谁能解决这样的事情，这样一来，学生告诉的事情明显的少了，当然，有些伤团结的事情还是要重点的加以解决，以免形成恶劣的班级风气。整个班级看起来是面貌焕然一新，非常团结。

### 四、对于学生不认真学习，不完成作业的问题。

在班级里，有的学生上课不认真听，常常做小动作，手里一直是不停的，等到让他说的时侯，他就什么也不知道了。对于这样的情况，首先，让学生知道养成良好学习习惯的好处，接着，共同制定出下一步的步骤，然后让他坚持到底。有的则不完成作业，对于这样的学生，要进行必要的思想教育，然后，“查”是十分的关键，自己查与他人查相结合，长久下来，他也明白了，作业是要完成的。通过两个月的教育，我的这帮学生上课基本能安静的学习，课间也不大喊大叫了；不再有人去拿别人的东西了，同学间也能友好相处了；学习也是越来越认真，不交作业的人也越来越少了，地上也十分的干净。我觉得，一个班集体已经初步建成，当然，这与同学们的努力是分不开的，今后我们还要多学习，多工作，争

创文明示范班集体。

一年级心得体会4篇 | 返回目录

“给我一批学生，还你一支部队”这是基地教官对学生的要求，听着就有一种气势，其中也夹杂着怀疑与夸大。毋庸置疑，过程决定结果，这样巨大的改变(美好的结局)背后需要不尽的汗水与毅力。就如雨后的绚丽彩虹，雨下过，哭过，天际才会涌现七彩虹桥。那时的颇多感触才是一切最美好的见证。

你是柔情的，有说有笑，有歌舞相伴的。烈日下，汗水中，随着总教官的一声号响，在苦苦的等待中，迎来了那片刻的休息。时间或许不长，却是我们最enjoy的时刻。我们盘腿而坐，跟着教官学唱军歌，与教官开开玩笑·谈天说地，在欢笑中相互认识，相互了解。渐渐的越来越喜欢这样的日子，越来越期待训练后的休息，只为开心的笑。离开的前一晚举行的篝火晚会更是印象深刻，那一晚，我们笑开了花，笑的那么灿烂!教官的飒爽英姿。教官的幽默风度，教官的严肃认真……难忘教官，难忘军训的点滴!

雨下过，彩虹出现了，我饱尝了酸甜苦辣各种滋味，，我受苦过，也收获了，我收获了耐力坚毅勇敢不屈与团结。5天来，我获益匪浅。

原以为我在苦苦等待，原以为我在苦苦盼望回家的那一天，原以为我只爱算着时间为军训倒计时，可是离开的那一刻，我不舍，我留恋。这些日子的点滴化成了一串串音符在我的心上萦绕。

“军训”不曾结束，而我依旧要奋斗，向着目标，向着前方。不经历风雨怎能见彩虹，唯有煎熬的苦，才有开心的笑!!

## 一年级运动心得体会版篇四

一、根据教材及我班学生情况制定了相应的教学计划，尽可能的体现编者意图。在备课时，认真研究课文，根据大纲、编者意图以及本单元的训练重点，去追踪作者的思路，与作者产生共鸣。

二、上好课的前提是备好课，而要备好课，不能光依赖于“教参”，要让学生学好一篇课文，教师先要反复研读课文，摸清课文的思路、抓住重点词语、弄清重点词语与所表达的思想感情；要分清段落，归纳出段意，捕捉文章的中心思想。

三、就是设计好教学环节。我认为，在制定教学环节时，教师要像导演一样，精心设计出层次性清、操作性强、实效性高的引导学生自我实践的课堂活动程序。要根据教材内容和学生实际，把握住教学必须突出的重点和需要解决的难点，围绕一个“读”字，做到以问促读、读必所思，以议细读、读能明理。把学生的自读、教师的范读、师生的齐读等形式有机地安排在初读、细读、精读等各个教学环节之中。要精心设计课堂设问，每次让学生读书时，都必须带着问题去读。杜绝“小和尚念经，有口无心”的读法。课堂设问要有思维的容量、思考的价值、恰当的深度，着眼点要放在文章的关键处、作者的精心构思处、事物的联系处、学生的不意处、情感的发展处以及内容的矛盾处。相信，如果能做到这些，将会是一节不错的课。

1、编写提纲法。主要给文章勾出提要，列出提纲。

2、卡片摘录法。即在阅读时，把文章的要点或重点句、段摘录在卡片上。

3、符号代替法。即根据自己的读书习惯，设计多种符号，在文中圈、点、勾、画。

4、批语注释法。即在自己感受最深的地方写上批注的文字。

5、索引法。即用编索引的方法来读书，记下文章篇名、作者、报刊的名称期数、页码，需要时翻索引。

6、剪贴法。即把好的文章、片断剪下来，贴在剪贴本上。这几种方法均以学生“动手、动脑、动口”的实际阅读训练为主。

一份耕耘，一份收获。教学工作苦乐相伴。将本着“勤学、善思、实干”的准则，一如既往，再接再厉，把工作搞得更好。

## 一年级运动心得体会版篇五

今天，我们盼望已久的运动会开始了。

第一个项目就是我的，我参加的项目是投标枪。这是我的第一个项目，也是最后一个。

投标枪的规则是：每人投两次，按投出的最高成绩算。参赛者不能过线，可原地投和跑投。

通过这次比赛，我知道了比赛并不是和他人比而是跟自己比。