

体育加试需要注意的事项有哪些 体育课心得体会(大全8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育加试需要注意的事项有哪些篇一

一学期到尾声了，在即将结束的游泳课中，我回顾所学心得。

首先让我深深为之钦佩的是老师长远的教学意识，和毫不拘泥的教学理念。渐渐地我对游泳兴趣日益浓厚，并感觉从中收益匪浅，并不只有玩篮球才具有团队意识与激情！充分地调动了我们的自主性。尽管我们周三第二节游泳班由于天气太凉，少上了不少课，但我们在掌握的游泳知识却并不受影响。

我虽然在长江边长大，可遗憾的是我并不会游泳。学了一个学期游泳后，我居然学会了，还是班级里第一个游过200米的学生，我非常自豪！同时我也发现游泳是一门很难掌握的技术，特别是想达到老师那种专业水准的技术时，非常艰难，需要极大耐心和坚强毅力！

此外我觉得的老师教授给我们的不仅仅是游泳知识，而更是一种自主，自觉的意识和一种通过体育运动达到加强身体锻炼目的的自强意识。恰恰这却是我们当代大学生所欠缺的。

体育加试需要注意的事项有哪些篇二

现在一学期过去了，我的心里已经有了答案。这门课虽名为武术课，可是教会我的并不仅仅是“武术”，更多的是“武道”、“武德”。武术的背后，是圣人先哲对于人生里至高

感悟，是中华文化源远流长的传承发展。武术不是体术，它与西方盛行的摔跤格斗不同，练武即是修身。在开始的课上，老师就向我们介绍，《说文解字》说“止戈为武”，意思是要以武禁暴止乱，止息干戈，求得安定和平。可见，“武”的原意并不是叫人们去“穷兵黩武”而称王称霸，恃强凌弱，肆意屠戮，灭人国家，占人土地，夺人财物，奴役人民。如果那样做的话，就不是“武”，而是“侵略”了，侵略是不配称“武”的。“武”的含义是正义，如岳飞抗击金兵，死后被封为“岳武穆王”，这种冠以武谥的都是具有赞美和颂扬意义的美称。通过同学们课间的展示，我了解到各朝各代武林门派都有自己的武德标准和戒约，例如“学拳宜作正大之事，不可恃艺为非，以致损行败德，辱身丧命”。强调习武者要仁爱、守礼、忠诚、谦让和宽厚。练武是为了自我修养而不是与人相争，我想，这就是武德的含义。我在课上了解到许多德高志远的大师。修身，齐家，治国，平天下，普通人也许连第一个阶段都难以做到。慈济会的证严法师年复一年地贯彻慈善与爱的理念，普度众生。佛家相信因果报应，善有善报，恶有恶报，道家认为道法自然，儒家强调个人修养、许多人指出当代中国人缺乏信仰，我想我们可以从儒释道三家汲取自己为人处世的信条。有信仰的人是内心强大的人，内心强大的人才是真正的强者。

一段《跪羊图》让我懂了什么叫“可怜天下父母心”，虽然我明白不是那么全面，那么透彻，可能不到为人父母时，谁都无法真正体会到父母对子女付出的那份心。但我从那以后就很自然的去留意那些长辈了，他们所做的一切，我开始细细的体会他们的用心。一段《跪羊图》也让我开始沉思了，人生短暂，先为人子女，然后为人父母。自古父母育儿，儿孝父母，这是一种人性的传递。就因为有了这种美德，才让人的一生有了温暖，有了感动。

课上观看了几部纪录片，环保的主题令人印象深刻。地、水、火、风，自然的系统在人类的破坏下已经临近崩溃。每个地球村的居民都应该意识到，自身的修养也会影响到这个世界。

为什么非吃荤不可？为什么不能做出一点小小的改变，为子孙，为自身。

思考良久，我决定从现在起，就做出一些改变。

体育加试需要注意的事项有哪些篇三

不得不说，这是我大学第二年的体育课，也是第二次选择篮球课。其实理由嘛，说实话我不擅长体育项目，而篮球只是作为高中时代唯一的运动方式得以保存下来。我不能会说打的很好，但是至少比其他项目要好一些。（如果我选择其他的，那我体育课能否毕业还是一个大大的问题。）从某种意义上来说，我更倾向去单纯的跑跳投，因为它简单，而且目的明确，便于操作，更没有任何场地限制，只要重复单一的工作就可以短期内取得重要改变。

然而篮球却不是这样的，他需要个人能力，包括身体素质和各种技巧，还有团队配合、心理素质等多方面的要求。说实话我不是很自信自己有足够的能在球场上和队友一起取得比赛，事实上往往是有我出现的球队必输的结局。当然，我依然选择篮球课，因为我觉得我的体育老师——张军，让我觉得篮球课虽然很难，但是很有意思。

巧合的是每一个教我体育的老师都是很健谈的中年人，我和他们在闲暇时候总会对篮球、锻炼、健身方面的话题有一些交流，我得到的信息也大同小异，不过非常受感染的是他们带给我的积极、乐观的生活态度。这或许是搞体育的人的共性吧，职业的特殊性让他们面对的是一帮朝气蓬勃的学生，还有不会由人为因素改变的运动规则，这本身就是一种世界观的简化和提炼。然而在这样纯洁的规则运行下，每一个体育老师想向我们传达的都是一种“更快、更高、更强”生活态度。

或许看到这里你或许觉得我走题了，篮球课堂的感想为什么

不联系“传切配合”、“三步篮”、“即兴跳投”这样的话题展开，那么我不得不说，我理解的体育，我从篮球课堂中看到的运动精神可远远不止这些。“生命在于运动”，运动不仅仅是一切事物本质特征，也是为我们从现象看到本质的提供了一种必然。我们不跑动，就不知道能不能救到球；我们不上篮，就不知道什么位置该起跳什么阶段应出手。

我是安徽人，但是我不会唱黄梅戏，有什么不可以呢？这不影响我爱我家乡。

我是地球人，我从来没有去过月球，有什么不可以呢？这不影响我赏月。

同样的，我选择了篮球课堂，但是我打得不好，那又如何呢？我依然爱着运动，就像流淌在我血液中的氧气一样：没有它，片刻不行。

体育加试需要注意的事项有哪些篇四

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。尤其本节课依据新课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 and 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，是这节课力求探索的问题。

体育加试需要注意的事项有哪些篇五

生命是宝贵的，人生犹如百代过客电光火石，来去匆匆，珍惜生命保持健康的身体，离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。

身体是学习的本钱，青少年面对繁重的学习任务没有强壮的体魄是不行的。有的家长溺爱儿女常买一些丰富的保健品给孩子吃，结果非但不健康反而吃出肥胖症。父母以为充足的营养可以养出一个健康的身体，可事与愿违，吃成小胖墩的体型对身体负面影响很大，如好吃懒动，无心学习，长大以后易得心血管等毛病，到时候后悔也来不及了。

家长给孩子丰富的营养很重要，锻炼身体更重要。一日三餐，合理营养，只是滋补身体的高级食品但最佳方式并非只是丰

富的营养而是天天运动。

育课都去参加，单独运动自觉去练更去坚持，那么，体质就可以从弱到强。学生身体练强壮了，精力充沛了才能全心投入到学习中，学习成绩也就上去了，家长放心，自己也开心。

经常参加运动训练的人都熟悉运动后的那种快感。运动似乐把紧张和精神压力全都驱除。有人发现用3/4的体力跑一个小时每周三次可以解除焦虑和抑郁，更多的人开始有规律的体育运动后明显发现，睡眠更好，学习更有效率，精力更充沛，不再感到紧张反而更有自尊和自信。

体育运动能培养人的自觉性、自制性和坚韧性。还可以培养人的可贵竞争意识，使人学会超越自我，超越他人。体育运动还可以帮助人摆脱心理挫折。锻炼的乐趣和群体的和谐可冲淡心灵上的失败阴影。

健康是体育的终极目的，生命在于运动，愿我们都能高呼：我运动，我快乐，我健康！

体育加试需要注意的事项有哪些篇六

通过上了这一学期的体育课后，发现自己对体育的爱好又增加了几分。体育带给我们太多美好的心情，亦给予了我们必要的健康。上体育课，让我们充分的享受生活，放松自己，其尽妙之处，还能陶冶我们的情操，激发我们学习的热情，更好的学会生活。

大学体育课我们可以根据自己兴趣爱好选择上课内容，排球、篮球、太极拳等等，使很多学生得到最好的锻炼和最多的自我展示才华的空间。每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了同学们之间谈论的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的准备和激烈

的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

自小热爱运动的我，自是对体育课谆谆依赖，每次体育课我都使出浑身解数，去使自己表现的更美好。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

体育老师在我心中的印象很好，他幽默风趣但又不失严肃认真。他对学生特别负责任，在公平的前提下，他测试每个同学的成绩，从中使学生有了运动的动力，增加了运动细胞，对成绩不好的学生，他特别对待，给其最大的提升空间。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育交往以制度、规则、规程等为代表，规范交往参与者行为的人为的约定形式，对交往参与者具有限制和教养的作用，并在公正的基础上，融合了不同民族、不同个体的伦理准则和共性，因此最集中体现体育精神，对人的道德素质、行为规范的提升有强制作用和指导作用。

体育运动中的团结协作精神、友谊合作精神、拼搏进取精神，无不给人以直接的或间接的教育，对人生产生深深的影响。因此，我们学习体育要充分发挥其教育功能、导向功能、创造功能、娱乐功能、育才功能，使我们的思想道德素质与体质同步增长，真正成为德、智、体、美全面健康发展的人才。

事情总是有始有终，无声无息中本学期已悄悄到头，但体育课将转变得更加精彩、更加深入人心。生命是多彩的，同时体育也是很美的，同学们能在体育中感受到生命的绚丽。

体育加试需要注意的事项有哪些篇七

我是一名刚步入体育教育事业的新人。

对课改没什么大的感受，要说变化也就是拿自己的课堂与我上初中那会的课堂作比较，那个时候可能是更加随意一些，加上教学设施的不完备，很多事情都是用嘴来描述的，我们也只能听老师的描述，在脑海中想象。

我觉得课改十年来老师变化有以下几点；

现在老师更多地使用，自主探究合作学习，以学生为中心，三维课程目标，多元学习评价等等，这些现代新词。

体育教师通过多样化的教学形式，教学方法和组织措施，有效地实现健康第一的指导思想。

教学内容更贴近学生的生活经验。

从总体上讲，教学内容由过去的，单一竞技运动项目，向多样化运动项目转变。

另外教学内容由学非所用，向学以致用转变。

教师主导、学生主体的理念充分展现，给学生更多的学习时间和练习时间，让学生成为课堂的主人，同时教师驾驭课堂的主导作用变得清晰可见。

课程改革10年来，统一、僵化、程式化的课堂教学组织形式正在被打破，灵活、多样、讲究效率的课堂教学组织形式正在形成。

坚持“健康第一”的指导思想，有效地促进学生体质健康水平的提高，奠基学生幸福的人生，进而促进整个社会的和谐

发展。

体育加试需要注意的事项有哪些篇八

创设良好的教学情境对学生学习情感的产生具有很大的作用，体育教学也不例外。有了良好的教学情境就能激发其强烈的好奇心。强烈的好奇心是保持旺盛学习动机的重要因素，是取得成功的重要条件。激发学生的体育兴趣，创设情景满足他们的学习愿望，发挥他们创造性学习，为终身奠定快乐体育培养良好的思想道德品质。

，增加体育教学兴趣感

很多人认为体育课应该是跑啊、跳啊让学生机械的反复练习。其实根据儿童的生理特点和心理特点，游戏才是他们的乐园。如果体育课的教学机械而无生命力的话，学生是不会感兴趣的，是枯燥乏味而又令人厌烦的。自古以来教师被喻为“辛勤的园丁”，而学生则是是花圃中那一朵朵初绽的小蕾或骄人怒放的鲜花。在体育课中只要你稍加留意就会发现有些花“无精打采”。他们的“无精打采”也正是因为体育课的枯燥乏味，机械的反复练习。这时，我们只要多费心思尽量用游戏的手段来提高兴趣，使课变得生动多姿，学生听起来就会有滋有味，动起来也会生龙活虎。

提高体育教学积极性

师生共同参与活动是学生快乐体育的桥梁。传统的体育理论认为师生之间是命令与服从。教师神情严肃，不容质疑。这样学生言听计从，根本就谈不上快乐而言，快乐体育就是要建立师生之间和谐协调平等的关系。

加强体育教学巩固性

一个好的体育老师不能只上一节好的体育课，要随时让学生

体验上体育课的乐趣，每堂课都有新感受，喜欢上体育课。第一次上课做《老鹰捉小鸡》的游戏学生会很感兴趣，第二次也许也很感兴趣，那第三次呢，第四次呢，若干年后呢。社会在进步，教育教学在创新，依旧是原来的知识和方法学生学久了会感到疲倦，厌烦。只有不断提高教师的业务水平，才能促进教学的发展，才能使快乐体育真正快乐起来。

1树立“健康第一”的指导思想

随着生产自动化水平的迅速提高、社会物质生活的较大改善以及闲暇时间的不断增多，人们的生活方式发生了很大的变化。特别是近年来，参加健身锻炼，正在成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。如，随着医疗改革制度的实施和完善，健康成了人们关注的热点，每天晨练、登山、打球的人络绎不绝，加入体育锻炼的人群越来越广，终身锻炼的意识已逐渐深入人心。因此，体育教师也要树立“健康第一”的指导思想，利用体育教学改善学生的心理健康和社会适应能力，从而增进学生身心健康这一目标出发，引导学生掌握基本的运动技能，学会科学锻炼身体的方法，培养坚持课外锻炼的习惯，增进身体素质、心理健康和社会适应能力等全面发展。

2、以学生发展为中心，关注每一位学生的健康成长

传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

心理健康是现代健康观的重要组成部分。体育健康要贯彻“健康第一”的思想，就必须重视学生的心理健康。

体育课堂教学心理气氛是体育教学过程中相对稳定的集体情绪状态，它是教学中集体心理动态结构的特点之一，是体育教学活动的心理背景。体育教学的基本形式是课堂教学，在实现课堂教学任务的过程中，师生之间，学生之间会进行频繁的交往，交往时每个个体本身都带有一定的感情色彩，并具有强烈的感染力，个体之间的情绪互相交流，互相感染，造成心理上的共鸣，情绪上的共鸣，个体的情绪趋向一致，从而形成某个时刻的集体心理气氛。体育教学就是在这种心理气氛中形成的。在很多时候，由于教学内容，方法的改变，学生完成动作的失败，师生交往或学生交往的冲突等原因，课堂集体气氛会发生起伏变化，从而对每个成员的情绪产生着振动和感染，使每个成员的心理活动随课堂气氛的改变而变化。体育课堂教学心理气氛的优化可以发挥其动力，愉悦和调节的作用，使集体的情绪处于适度的亢奋状态，每个成员在认知上相近，情绪上相溶，心理上互动，课堂气氛活跃，教与学，练的情绪高涨，学生处于积极的心理状态之下，认知——操纵能力得到充分发挥和提高，学、练效果得到了最优化。

但与此同时，我们必须注意到体育教学毕竟是以增强体质为首要目的，假如我们片面强调心理素质的培养，而忽视身体锻炼，那不仅使体育教学脱离“体育”属性，达不到增强体质的目的，同时心理教育也会因此失去载体而毫无意义。

“课堂教学是一门遗憾的艺术”，而科学、有效的反思课堂教学可以帮助我们减少遗憾。教学反思是教师以自己的职业活动为思考对象，对自己在职业中所做出的行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程，“教学反思是教师专业发展和自我成长的核心因素”。

体育教学历来重视反思，这种优良传统我们应发扬光大。新

课程很强调理性思考，理性思考的一个方面来自于反思，也是我们在教学过程中对认识规律的尊重，特别是人本教育思想的影响下，教学反思是我们教育教学成功的关键因素之一。因此，在教育教学中，对整个教学过程进行回顾、分析和审视，我们才能形成自我反思的意识和自我监控的能力。在教学中有目的、有计划地进行丰富多彩的体育活动，正确地总结教学的成败得失，减小失误，不断丰富自我，提升自我发展能力，逐步完善教学艺术，促进课改的发展让孩子们在玩中学、玩中练促进身心和谐发展来达到体育锻炼目标，让学生体验上体育课的乐趣，这不仅能充分发挥体育教学的教学思想，而且能使学生的体育学习变得亲切、自由和欢悦，并能对提高体育教学效果起到事半功倍的作用。

反思和关注的。古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“人不能两次踏入同一条河流”。这说明了万事万物的不断变化（微观上），我们应以发展变化的观点来看问题。凭经验往往会忽视我们不断变化的教学对象，正如教育家罗杰斯说的，应该把学生看成是“人”，而不是“较大的白鼠”（行为主义观点）与“较慢的计算机”（认知心理学观点）。经验诚可贵，而反思价更高。学生是教学活动的主体，我们应积极关注“主体”的发展变化，过去有句行话叫做“备课要备学生”，这句话既是经验的总结，也说明了课前反思的一个道理。

课前反思包括我们在课前围绕教学工作的一系列行为，教学计划的制定，教材分析，学生情况的分析、考虑教学环境因素、教学对象等等。教师备课时先要对过去的经验进行反思，教学经验往往被看成是教师成熟的标志，不否认，教学经验很重要，是一个好的教师必备的条件。但经验对人又有很大的束缚作用，它让我们只看到过去，对未来缺乏展望，我们不但要借助于经验，还应把眼光更多地放在未来的课堂上。一是审视自己的教案设计思想是否与新的课程理念相适应，教学目标、内容与学生现在的实际情况如何，分析和把握该课堂的一般与个别，普遍性与特殊性，这是我们反思的重点；二是现有的教学条件是否适应教学，在我国很多的中小学体

育场地器材资源严重不足，且教学班级与人数众多，这就要求我们在这些资源分配上反思与协调；三是对于教学策略，其变化可能更大，在对现有的教学策略的反思过程中，要求对实际课堂教学的适应性更大，因为体育教师的授课班多，相同年级的不同班有着不同的特点与差异，这就要求我们应有不同的应对方案；四是教学主体的丰富多彩的个性差异，这是我们反思的重点和难点。因此，我们在教学设计时，应立足于在经验、教训和教学理念、策略、条件，以及学生、班级的基础之上反思。设计教学方案时，还应多问几个为什么：如：“本课与上次课的联系多大？”“是否与学生的兴趣与运动技能相适应”，“学生在学习中是否得到健康地发展”，预计可能出现的问题或伤害事故及应急处理，对不同班的针对性、适用性如何等等，也有一种“应急预案”的性质，总之在课前进行全面审视与思考，我们的教学方案才能科学周密地实施。

游戏比赛在小学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至“动武”；也有失利组的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生层场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有偏游倾向的学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

增强抗挫折能力和情绪调节力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性可知与际关系和心理健康有着密切联系。小学阶段

是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走，询问为何？大都强调客观原因。经深入调查才得知是因性格孤僻而导致不合群。针对这一情况，教师可亲自出马，带领不合群的学生一起参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

创新精神和实践能力是衡量学生心理健康的一项重要指标。因为一项创新活动的完成，必须具有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪。为此，体育教师在教学中应通过多种手段培养学生活跃的思维、丰富的想象及运用知识的实践能力等。比如教材的安排要体现健身性、趣味性和实用性，以促进学生生理、心理和精神等方面的提升，获得成功和愉快的体验，使他们能热爱体育，增强自尊心和自信心。此外，还可通过教学方法的创新，以开发学生的潜能和完善人格，培养学生自学、自练的能力，并给学生营造合作学习的氛围，同时为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力。