

最新写体育的心得体会(模板5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

写体育的心得体会篇一

身体乃“革命”的本钱，生命在于运动。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。运动可以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。当然运动必须是适当，否则只会是适得其反，剧烈的运动不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，运动一定要适可而止，一定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，可以从多方面来解释。

乒乓球适合所有人群，只要遵守规则，你可以用随意的方式来打，这样可以尽情的发挥自己的实力，打球时，由于思想必须集中于球，这样就可以放松自己，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。

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，乒乓球可以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直都保持马步姿势，这样才能够看清球的方向，判断球的旋转以及大概落点。并且身体要随时快速移动，才可以接住两边的球，不至于输掉一个比分。大家都知道，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，我们必须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，并且攻球之后必须快速恢复准备姿势，时刻准备对方的反攻。可以这样说，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，就会在大脑内形成两种不同打法。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，导致失去接球的最佳时机，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。

写体育的心得体会篇二

体育是一门全面发展人体身心的学科，通过体育运动，人们

可以锻炼身体、提升实力，培养团队合作意识和竞争精神。同时，体育也是一种生活态度，可以给人带来快乐和自信。我近期参加了一场长跑比赛，这次体育活动给我留下了深刻的心得和体会。

在比赛前的准备阶段，我制定了一份详细的训练计划。每天早晨，我都会在操场上进行有规律的跑步锻炼。刚开始的时候，我感到非常吃力，呼吸困难，腿部肌肉酸痛。但是我坚持下来了，每天都给自己设定一个小目标，逐步提升自己的跑步距离和速度。通过长时间的积累和训练，我的体能逐渐提高，跑步的时候感到更加轻松和有力。这让我深刻地感受到，只有坚持不懈地努力，才能达到自己的目标，取得进步。

比赛当天，我早早来到比赛场地，看到许多运动员都在进行热身活动。我习惯性地找了一块空地，做起了拉伸运动。拉伸可以活动关节，拉长肌肉，减少受伤的可能性。比赛开始前的一刻，我紧张而兴奋，感受到了竞争的紧张气氛和激烈的氛围。比赛开始后，我全身心地投入到比赛中，迎着清晨的微风，一步步地向前奔跑。在比赛的过程中，我不断鼓励自己，告诉自己不能放弃，要坚持到最后。尽管途中也经历了一些困难，但我总是告诉自己，一切困难都会过去，只有坚持下去才有希望。最终，我以一种豪情满怀的心情冲过了终点线，取得了自己的最佳成绩。

在这次比赛中，我体会到了体育竞技的魅力。首先，体育比赛需要团队合作和默契。比赛中，有时候需要跟团队的其他队员共同配合，互相帮助。这让我明白了一个道理，一个人的力量是有限的，只有团队的力量才能产生奇迹。其次，体育比赛也是一场对自己意志力和耐力的考验。比赛中，我们经常会遇到困难和挫折，而唯有坚持不懈，才能达到目标，取得胜利。我深深地体会到了坚持的重要性，只有坚持下去，才能迎来成功的曙光。

通过这次比赛，我也认识到了身体健康的重要性。体育运动

可以增强体质，提高免疫力，预防疾病。而且，体育运动还可以帮助舒缓压力，让人保持良好的心态。我在长跑的过程中，深深地感受到了身体的力量，体验到了舒畅的身心状态，也体会到了坚持不懈所产生的成就感。因此，我决定以后将体育运动融入到日常生活中，保持身体的活力和健康。

总之，体育是一门全面发展人体身心的学科，通过体育运动，我们可以提高体能，培养团队合作精神，锻炼意志力和耐力。在这次长跑比赛中，我深刻体会到了体育运动的重要性，坚持不懈的努力，团队合作和自信心都是取得成功的关键。体育运动不仅让我更加了解自己，还给我带来了身心的愉悦和成就感。从现在起，我将更加注重体育锻炼，让体育成为我的生活态度，享受运动带给我的快乐和健康。

写体育的心得体会篇三

第一段：引言（200字）

体育运动一直以来被视为一项有益身心健康的活动，在参与体育运动的过程中，我有幸体验到了很多乐趣和收获。通过这些体育活动，我渐渐明白了体育运动的重要性，体会到它对身心健康的积极影响。在这篇文章中，我将分享我在体育运动中的心得体会，并探讨体育对我的成长和发展产生的深远影响。

第二段：参与体育运动的乐趣（200字）

首先，参与体育运动给我带来了许多快乐和乐趣。无论是个人活动还是团队运动，都给我带来了独特的愉悦感。在个人运动中，我可以全身心地投入其中，感受到身体的力量和灵活性。例如，跑步能让我感受到快速奔跑时的风在脸上拂过的感觉，让我释放内心的压力。在团队运动中，我能体验到与队友紧密配合、努力拼搏的欢乐，这种合作精神能够增强我的团队意识和集体荣誉感。

第三段：体育对身心健康的积极影响（300字）

其次，体育运动对我的身心健康产生了积极的影响。通过坚持体育运动，我发现自己的体力和耐力有了显著提升。无论是长跑还是游泳，我都能感受到自己的身体变得更加强健，更具韧性。同时，体育运动也让我享受到了健康的生活方式。与静态的学习相比，体育运动能够让我充分运动起来，促使血液循环、增强免疫力和改善心理状态。通过体育运动，我也培养了坚持不懈的品质，学会面对挑战和困难。无论遇到什么困难，我都会勇敢面对并尝试解决，这种积极向上的态度也影响了我的学习和生活。

第四段：体育对个人发展的意义（300字）

体育运动不仅使我身心得到锻炼，还对我的个人发展产生了深远的影响。首先，体育运动教会了我坚持和毅力。只有通过不断努力，我才能在体育运动中取得进步。这个过程让我明白了任何事情都需要时间和耐心，只要坚持下去，就会达到自己想要的目标。此外，体育运动还培养了我与人相处的能力。在团队运动中，我需要与队友相互配合，互相信任。这种合作精神和团队意识也在我的生活中发挥着重要的作用。最后，体育运动还教会了我如何面对失败和挫折。在体育竞技中，胜利和失败是无可避免的，但我学会了从失败中吸取教训，不断改进和提高自己。

第五段：总结（200字）

通过参与体育运动，我不仅获得了快乐和乐趣，还提升了身心健康，并且对个人发展产生了积极的影响。体育运动教会了我勇敢面对困难、坚持不懈和团结合作。这些品质将伴随我一生，并对我的学习、工作和人际关系产生积极的影响。因此，我将继续坚持体育运动，享受其中的乐趣，并不断发掘其中的潜力，使体育运动成为我人生中不可分割的一部分。

写体育的心得体会篇四

体育作为一项不可忽视的活动，深受人们的喜爱和重视。无论是职业运动员还是普通民众，都有很多人参与到体育运动中。而我的体育写心得体会则是对于体育活动的一种沉淀和总结，是对于健康生活的一种倡导和分享。

第二段：体育给我带来了身体的健康和活力

体育运动赋予了人们强健的体魄和巨大的能力。当我投身于体育活动中时，我能够感受到身体的每一部分都被激活和锻炼，肌肉得到了锻炼，骨骼也变得坚硬。在比赛的过程中，我需要全身心的投入，而这种投入使我感受到了前所未有的活力和力量。体育带给我的身体健康和活力，使我感受到了生命的鲜活和活力。

第三段：通过体育的训练，我收获了纪律和坚持的品质

体育活动需要长时间的训练和坚持，没有辛勤的付出就不会有辉煌的成绩。通过体育的训练，我学会了纪律和坚持，学会了在困难和疲惫面前坚持不懈。当我一次次跑完长跑，一次次进行耐力训练时，我体验到了时间和坚持的力量。而这样的经历也渐渐让我在生活中培养起了坚持的品质，不管遇到什么困难和挫折，我都能够顽强地坚持下去。

第四段：体育培养了我的团队合作和领导能力

体育不仅仅是个人的比拼，更是团队合作的集合。当我参加集体项目时，我学会了与队友相互配合和支持，学会了分工合作和互相信任。在比赛的过程中，我们必须默契地配合，才能有更好的表现和更大的成功。同时，体育也培养了我的领导能力。在队伍中，我学会了带领队友，指导他们并鼓励他们，使我们的团队更加团结和进步。

第五段：总结体育的价值和感受，并倡导健康生活方式

通过参与体育活动，我收获了身体的健康和活力，培养了纪律和坚持的品质，培养了团队合作和领导能力。体育给予我这一切，使我成为了一个更加健康和自信的人。因此，我认为体育是一项终身受益的活动，我们应该把体育融入到我们的生活中。无论是平时的锻炼还是参加一些体育赛事，都能够让我们拥有一个健康的身体和积极阳光的心态。让我们共同关注体育，倡导健康的生活方式，从而创造一个更加美好和健康的未来。

通过以上五段式的文章，我对于体育写心得体会做了一个全面而具有连贯性的论述。体育是一项极为重要的活动，为我们带来了健康和活力，同时也培养了我们的纪律、坚持、团队合作和领导能力。因此，我们应该积极参与体育活动，并将其融入到我们的生活中，从而创造一个更好的未来。

写体育的心得体会篇五

体育教学是落实课改的主渠道，课改理念应主要在教学中得以体现。但在最近组织的评优课上，出现的问题很多，教师学习理解新课程标准存在偏差，不得不引人思考。

在课堂上，有的教师为了便于控制学生，有大场地不用，而是在很小的场地上或在篮球场上上课，学生活动空间受限，活动量达不到要求。再看教师的教学内容安排，也只是围绕学生“玩得兴趣”做文章，课堂场面看似热闹，却忽视了对学生的全面锻炼。一节快速跑课只在十几米的场地上安排学生跑4次，游戏安排也是没有什么锻炼价值的拼图“20xx”其结果是把课的运动负荷放在了次要的位置上，课的效果是不言而喻的。体育的根本特征是以身体练习为基本手段，“健康第一”应该首先保证学生体能的增强，没有一定的“运动负荷”做保证，就不能够有效地促进学生健康，单一的教学内容设计同样会影响学生的全面发展。所以体育课应该注重

教学效果，关注学生的全面发展。

有位教师组织学生进行投准练习，由于投掷物太轻，投中的学生很少，教师在评价时只鼓励投中的学生，而没有投中的学生则出现了消极练习的现象。其实投准只不过是一种练习手段，发展学生投掷能力才是目的，只要学生参与了，教师都应当给予恰当的评价。

教师应当把握好评价时机和评价的角度。在体操练习中，有位学生在给同伴保护帮助的时候漫不经心，发生了学生摔倒受伤的事故。教师本应该抓住这一时机对学生进行加强责任心的教育，而他却对学生进行了勇敢精神的教育。体育课上，安全重于泰山，如果出现上述现象，教师就应当首先从安全的角度去考虑评价的问题。课堂上，教师必须应用丰富的教学语言，抓住时机，适时、适度对学生进行渗透教育，如团结合作、不怕困难、公平竞争、尊重他人、增强责任感等，这些教育随时会对学生产生潜移默化的作用，会对培养学生奋发向上的精神、形成开朗乐观的生活态度产生积极的影响。可以说只有技能学习，没有思想教育就是不合格的体育课。

有的教师没有把学生的自我评价和相互评价落实在课堂，评价还是教师一人的事情。尽管教师很累，但效果不好，缺乏自我评价和相互评价，很难充分体现学生的主体地位。

在教学中，有的教师让学生滚动4次，有的让学生创造过障碍方法，有的让学生创造玩的方法等。但练习之后要看学生练习是否达到目标，教师应该及时进行针对性评价，同时还要组织学生进行相互的评价。这样每个学生的练习情况都可以在别人那里得出结论，才能让学生产生成就感和知道自己的不足。

有的教师在课堂上给学生提供了自主空间。例如，让学生利用小垫子讨论滚动方法，让学生实践把纸片放在胸前活动中怎样才能不掉下来，等等。但学生不知道这些活动的目标是

什么，不知道达到什么要求才算成功。这就需要教师在教学中有目标设计：创造了3种滚动方法、跑了4次纸片不掉下来才算成功。然后让学生根据设置的目标讨论、探究、实践。有了目标，教师的教学评价也就有了依据，评价就会科学合理、具体生动。如果只提供自主空间，没有目标要求，没有相应的评价，那么这种自主只是一种放任。

学动作，让学生两人一组进行攻防练习，同时进行武德教育，学生的学习兴趣就会大大得到激发。

（一）努力学习，加强教学研究，才能提高教学水平

教师应该养成终身学习的习惯，注意汲取他人教学经验和新的知识信息，注重自身教学研究。如果不对教学过程进行经常性的反思和研究，要想提高教学水平，只能是一句空话。因为教师自己对自己的课堂设计、操作和评价往往具有片面性。实践证明，任何一堂好课，不是一个人可以完成的，而是集体智慧的结晶，当然不可否认，这里面有个性化的东西。但是，一节课只自己说好是远远不够的，而要其他人说好，包括学生说好才是真正的好课。都说新课程的课没有一个具体的衡量标准，但是我们认为，对新课程目标完成了多少，对新理念体现了多少，学生上课是否生动活泼、是否积极参与、是否有一个好的课堂气氛、是否能促进每个学生的健康发展应该是显而易见的评定标准。而达到这一标准要求，只凭自己的努力是远远不够的（况且自己是否真正地努力过还要打上一个问题）。这就出现了以下一些问题：我们对课堂教学付出了多少？我们对待这个问题的态度是什么？我们对新课标研究得有多深？对于运动训练，有人说，平日训练的水平就是比赛的水平。对于新课程我们是不是也可以这样说，平日研究多少，上课就能体现多少。这就要求教师在加强自我研究的基础上，要多加加强横向联系。同伴之间、校际之间的互相看课、评课是行之有效的方法。加强纵向联系，求得同行专家或专业人员的指导也是不可缺少的一环。此外，还要加强理论方面的学习研究。“课程标准”是课改指南，

《中国学校体育》《体育教学》《课程·教材·教法》《中小学教材教学》《试教通讯》等刊物对我们有很大的指导作用，关键在于努力学习和理解。

（二）注重教学环节，提高综合素质

在课上，如果能处理好细小环节，针对一件很小的事情进行教育渗透，对教师来讲可能没什么，但对学生来说就不一样了。例如，平时课上经常有以下现象：自觉地去帮助别人、主动帮助教师安排器械、练习的积极性很高、不小心从器械上掉下来或不小心摔倒了、不按规则要求进行游戏、对小组长指挥不服从、自我展示时向后退、怕苦怕累，等等。这些现象的出现是动态的，如果教师不闻不问，那就会一晃而过，久而久之，学生会意识到：原来体育课是这么上法，我表现得（积极）或不好（消极）老师看不到，不公平的事情老师也不管。这时，学生的惰性就会抑制其积极性。其结果是符合学生口味的练习就去做，不符合口味的就去应付。要知道，体育课不只是完成技能目标的问题，还有其他维度目标需要完成。所以说，上课的每一个环节和细节，都要去观察，去考虑，去处理。在发挥学生主体性的同时，也要看到他们不成熟的一面。在发挥教师主导性的同时，更要考虑教师自身对课的设计是否周全，教师所扮演的角色是否符合新课程的多目标要求。集中精力每周研究一节课，或者每两周研究一节课，积累起来就是一笔丰厚的财富。研究要从一个点上去搞突破，这个点就是一个班或一个现象。可以想象，如果教师在课堂上没有激情，那学生更不会有有什么激情可言。所以说，在课上教师要善于“煽情”，用优美规范的动作，用富有鼓励性的语言，吸引学生积极练习，这也是体育教师必备的基本功。

（三）课堂教学要注意教材内涵的开发

课堂教学设计要符合学生的年龄特征，但不要一味幼儿化，不要一味迎合学生。学生是主体，但他们是不成熟的主体。

我们的教学目的是让学生的身心得到锻炼和发展。对学生兴趣的激发，不只是对教材的选择上，更重要的一点就是对教材本身的兴趣挖掘。这是比较难的一项工程，只有想办法挖掘才能挖出来。此外，教学场地器械的多样化也是激发学生练习兴趣的办法之一。

小学体育新课标解读心得体会体育是学校课程体系的重要组成部分，课程改革如春风吹绿了神州大地，带来了令人鼓舞的变化：教育观念发生了变化；课堂和学生生活出现了新的变化；参与、支持课程改革的氛围逐步形成……让人欣喜不已。体育与健康课程正从育体向育体与育人有机结合的方向转变，新课程标准颁布以来，作为体育教师，我们一直在积极摸索、思考，自己应定位在一个什么样的角色，怎样让学生学得更加快乐，一直是体育教学工作中的一个聚焦话题，通过对《体育新课标》的认真学习和积极实施，颇有些感悟和收获。如果教师不能领会课程标准的真正含义的话，那么体育与健康课教学就会被老师误认为“放羊式”教学了。如此看来，新课程对体育教师的要求是很高的，需要教师在深刻理解课程标准精神上，吃透教材，对教材进行改造、加工、整合，使之变成学生喜欢的可以亲身体验的、有兴趣的对体育与健康知识和技能的学习。《新课程标准》充分体现了人性化教学活动，以健康、快乐教学为中心，讲求学生个性化发展，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位，体现个体差异以培养学生运动兴趣为手段，培养终身体育为目的。对于《新课程标准》的态度是看得懂，能理解读起来明白，说起来容易，但琢磨起来却又有些模糊，干起来会觉得困难重重。也就是说：理论上是赞同的，实践中是茫然的。如：一些学校的领导在长期教育实践中忽视或轻视体育的行为、观念、思想没有得到根本转变，以致于严重影响了体育教师的工作量太大，没有多余的时间去学习探究存在的问题，只能从形式上去装“象”。包括一些评优课，展示课等都带有演戏的味道。再就教学内容是众口难调。现在一个教学班有50至60人之多，有男生有女生，学生的兴趣、爱好、体质运动能力各不相同。不论选择什么教材，教师无论怎样精心

组织课堂教学，总有一部分学生是在被动接受，或应付差事，甚至扰乱正常教学秩序。如果教师硬行实施教育，就必然与《新课程标准》倡导的“以学生为主体”相矛盾。

针对以上的问题和实施面临的问题。首先，体育教师必须从角色转变，优化自身知识结构等方面提高自身的素质。不能再将自己禁锢在体育这一门学科的壁垒之中，而是要更多地加强体育与教育学、心理学、美学等其它学科的横向联系。不断提高自身科研水平，善于总结。其次，教师要创建以人为本的体育教学氛围，变课堂的主宰为学生的良师益友，变知识的容器为学生学习的引路人。再次，转变以往的以教为中心的教学指导思想，切实从学生的需要出发，为学生的学习和发展创造一定的空间，使学生的身心健康发展与终身体育观紧密结合起来。最后，要真正树立健康第一的指导思想，做到“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”，促进学生身心的和谐发展。

《新课程标准》还要求教师注重评价方式的多样化，注重评价的激励作用。表扬是体育教师的一门教学艺术，体育教学过程也离不开表扬的教育方法，在整个教学中，会时刻注意课堂上的变化，细心观察每个学生在活动中的表现，善于捕捉学生身上的“闪光点”，及时给予表扬、鼓励、指导，对部分素质差的学生，不应过于苛责，不应使其丧失信心，及时进行评价激励，帮助学生解决问题，特别是不安全因素要及时排除，促进学生健康的身心发展，更好地上好体育课。