最新体育看谁跳得高反思 体育活动观摩课心得体会(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

体育看谁跳得高反思篇一

体育活动观摩课是学校日常教学中的一项重要环节，通过观摩专业的体育课程，我们可以积累丰富的运动知识，体验到体育的魅力，提高自己的体质素质。在这次观摩课中，我受益匪浅，收获良多，下面我将就此发表一些个人心得体会。

首先，在本次的观摩课中，我深刻体会到专业的教学水平对学生发展的重要性。在观摩课中，我注意到教师在课堂上的举止和组织能力都非常出色。他们能够熟练地引导学生进行各种体育活动，并及时给予指导和纠正，使学生在参与体育运动的过程中更加合理、科学。这让我认识到，作为一名体育教师，除了具备过硬的专业技能外，还需要具备良好的沟通和组织能力，这样才能更好地引导学生，促进他们的健康发展。

其次，观摩体育课程也让我认识到运动对身心健康的重要性。体育课程中的各种运动项目，如跑步、跳绳、篮球等都需要全身运动，能够有效地锻炼身体各个部分的肌肉，从而增强身体的柔韧性和协调性。而且，体育运动还可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体素质。观摩这些体育课程，使我深刻地认识到，只有通过坚持运动，才能真正健康地生活。

此外，在观摩课程中，我还注意到了体育能够培养学生的纪律性和团队合作能力。在体育活动中，每一个人都有自己的

任务和职责，只有在团队的协作下，才能取得好的成绩。观摩中的课程设计的非常巧妙，通过不同的游戏和操练让学生相互配合，相互协作，既能锻炼到各自的身体，也能学到团队协作的能力。这让我认识到，团队合作不仅是在体育运动中需要培养的能力，也是在日常生活和学习中非常重要的素质。

最后，观摩体育活动课程的过程中，我也对自己的发展提出了一些思考和目标。通过观摩，我发现自己在一些体育项目上的基本功还有待提高，如柔韧性和耐力等方面，这是我今后需要加强的地方。我还对自己的行动力和精神面貌提出了要求，觉得自己有时候在做操练的时候缺乏坚持和毅力。因此，我决定要增强自己的毅力和决心，更加努力地克服困难，坚持到底，争取在体育运动中取得更好的成绩。

通过这次体育活动观摩课，我对体育教育和体育运动有了更深入的认识。我明白了体育的重要性，体验到了体育的魅力，也认识到了自己的不足。我相信，只要我继续努力，坚持锻炼，提高自己的素质，我一定能在体育运动中取得更好的成绩。同时，我也会将体育活动的乐趣传递给身边的人，让更多的人了解到体育的重要性，从而共同促进全民健康和社会的发展。

以上就是我关于体育活动观摩课的心得体会。通过这次观摩课，我更加深入地了解了体育的意义和价值，也发现了自己的不足之处。我相信，在以后的日常生活中，我会更加注重锻炼身体，提高自己的体能素质，为自己的健康和发展打下坚实的基础。

体育看谁跳得高反思篇二

活动目标：

1、让幼儿体验探索的乐趣，成功的喜悦，合作的愉快

2、通过多次尝试玩大口袋，结合袋子可打开、收拢、折叠　等特征，　积极探索各种不同的玩法，并大胆设想合作着玩。

重点：结合大口袋的特征探索玩法

难点：合作探索玩法

2、　游戏事先布置好场地，用米袋罩住椅子作为“碉堡”，米袋与钻的圈相连作为地道。

活动流程：

活动过程：

一、　和大口袋快乐地跳舞，活动身体，激发幼儿对大口袋的探索兴趣

2、　每个小朋友拿一个大口袋，跟着大家一起快乐地跳舞，引导幼儿自己想出各种跳舞的样子。

二、　幼儿自由探索大口袋的玩法

体育看谁跳得高反思篇三

健康的身体是全面发展的物质基础。幼儿时期是生长发育的重要阶段，如果幼儿经常参加体育活动，对于未成熟的器官是一种很好的促进。体育活动的方法多种多样，我们经常采用游戏的方式组织幼儿练习，把枯燥的动作和身体素质练习变成有趣的模仿活动或有情节的游戏活动，使幼儿轻松愉快地参与活动，达到增强体质、促进全面发展的目的。在全面认识体育的功能的基础上我们主要做了以下几方面的工作。

一、树立体育活动整体化的观念

《幼儿园工作规程》中指出幼儿园的任务是：“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”

体育游戏不仅能促进幼儿的生长发育，增强体质，而且对幼儿的心理发展也会产生一定的影响，因为它能促进人的认知、情感、意志和个性等方面的发展。我们在生活中，除了注意体育游戏对身体的锻炼价值以外，还有意识地把体育与其他相关教育有机地结合起来，促进幼儿的身心全面发展。

1、对幼儿进行安全教育，培养自我保护能力

发展幼儿在游戏活动中的灵敏、协调、平衡能力，就是培养幼儿自我保护能力。如：学会在跌跤时用双手撑地；在追逐游戏中学会躲闪等。自我保护能力除了教育培养外，还要让幼儿明白其道理，是他们知道为什么要这样做，并在活动中反复练习使之成为习惯。

2、体育活动与卫生保健相结合

户外体育活动时，我们会给每个孩子准备一条小毛巾。体育活动前，我们让幼儿先脱掉外套，活动中幼儿不断出汗，再逐步减少衣服，并提醒幼儿出了汗自己拿小毛巾擦汗。活动后给幼儿一些时间休息，喝点开水，补充体内因活动而消耗的水分。对于出汗很多的幼儿，我们会给他换一件干爽的衣服。

3、体育活动中重视道德品质的培养

我们在体育活动中注重发挥游戏本身的教育作用，让幼儿在游戏中克服一个又一个的困难，去培养自己的坚强意志。例如:幼儿专心致志地走过独木桥后获得的成功感和愉快感。在体育活动中，规则是具有一定的品德教育的内在因素，要求每个幼儿在游戏中遵守一定的规则，不“各行其事”，游戏

才能顺利进行。规则对幼儿提出了两个要求：一是自己遵守规则，求得和同伴间的协调一致；二是注意观察别人是否有违反规则的行为。如：游戏“老鹰捉小ji”中，小ji要团结一致，不离开集体，跟在ji妈妈的后面，当小ji们蹲下时，老鹰就不能去捉小ji□母ji保护小ji时只能用手去挡住老鹰，而不能用手去抱住老鹰。他们的一举一动，相互关系，可以促进幼儿道德品质以及意志性格的培养。

二、认真做好体育游戏的准备工作

1、选好器材，废物利用，一物多用

开展丰富多彩的游戏，游戏器材的选择是非常重要的。在选用游戏器材时，我们根据幼儿的年龄特点、幼儿园的实际情况，以节约为原则，注意选择易收集的废旧材料。并根据材料的特征设计游戏，尽量做到一物多用，引导幼儿大胆尝试，在活动中发现材料的特性，通过尝试、比较、创新，认识一些新材料、新玩具，学会一物多玩。

2、根据器材，精心设计游戏活动

游戏是吸引幼儿参加体育活动的好形式，幼儿在一个个有情节的游戏活动中，轻松、愉快、积极主动地活动，做起动作形象逼真，使动作练习能取得好的效果。我们根据器材特性精心设计幼儿感兴趣的游戏内容。首先，尽量避免每次活动内容单一而造成幼儿身体局部负荷过大的问题。其次，注意游戏时让幼儿的上下、左右肢体均衡而协调地发展。再次，我们尽量做到在游戏中让幼儿有机会闪现出智慧的光点，游戏中有意给幼儿留下思考的空间，促使幼儿积极开动脑筋，以最佳方式完成游戏。

以往在游戏前，总是教师将活动环境设计布置好，现在，我们提供了有利于幼儿探索和参与的材料后，引导幼儿自己动脑筋。如，幼儿玩游戏“小小解放军”前，教师先提供自制

的流星球、长条皮筋、大雪碧瓶、彩虹桥等材料，然后提问：“我们解放军去打敌人之前要翻过一座小山、经过一条小河、穿过一片小树林才能打敌人。想一想我们用什么当小山、小河、小树林和打敌人的武器呢？”孩子们纷纷动脑筋、想办法，有的想出将彩虹桥拼搭成一座小山，有的想出用大雪碧瓶当作小树林，有的用血碧瓶和长条皮筋拉成一条小河。。。。。。幼儿在参与环境创设的过程中，思维活跃，想象力和动手能力都得到了发展。

三、引导幼儿探索玩法

在集体游戏中，我们改变以往教师示范动作，幼儿依样画瓢地模仿动作的学习模式，鼓励幼儿边思考边探索玩法。例如，玩“小布袋”的游戏中，我们先不告诉幼儿布袋可以怎样来玩，而是请幼儿自己想想布袋有些什么样的玩法？孩子们有的钻进布袋子里像只毛毛虫一样一扭一扭地前进；有的两人一组，一人坐在布袋上，另一人两手拉着布袋往前拖；有的几人合作把布袋拼在一起当成小水沟练习跨跳……孩子们的玩法各式各样，不同的玩法丰富了游戏的内容，同时促进了幼儿的想象力、创造力的发展，也使幼儿不断获得成功的快乐，增强了自信心。幼儿思维活跃，真正成为游戏活动的主体。

体育看谁跳得高反思篇四

体育活动一直以来都是人们喜爱的项目，它不仅能够锻炼身体，还能增加团队合作和竞争意识。作为一名学生，我有幸参加了一堂体育活动观摩课，这是一次难得的机会。在这堂课中，我收获了很多经验和启示，让我更加了解体育活动的重要性。

首先，通过观摩课，我认识到体育活动对身体健康的重要性。在观摩课上，我看到了许多优秀的运动员们，他们高高跃起的时候，肌肉线条纹丝不动，每个身体细胞都在不停地为他

们忍受着巨大的压力。我被他们的表现深深震撼了，他们的身体力量和耐力是如此出色，让我意识到自己并没有充分利用自己的身体潜力。从那以后，我决心要更加努力地锻炼身体，保持良好的身体状态。

其次，观摩课还让我意识到了体育活动对培养团队合作精神的重要性。在体育比赛中，运动员们不仅要注重个人表现，还要考虑整个团队的利益。在观摩课上，我看到了队员们之间的默契配合，他们互相扶持、相互鼓励，共同努力为团队争取胜利。这种团队合作精神让我深受启发，我明白了一个人虽然可以做到很强，但只有通过团队合作，才能获得更大的成就。

第三，观摩课让我明白了体育活动对培养竞争意识的重要性。在体育比赛中，运动员们要时刻保持积极的竞争心态，不仅要争取个人最好的成绩，还要克服困难和对手的挑战。观摩课上，我看到了队员们在比赛中全力以赴，为了争夺胜利而不停奋斗的样子。这让我深入思考竞争的意义，明白了只有在竞争中才会不断进步，才能取得更好的成绩。

第四，观摩课还让我意识到了体育活动对培养毅力和坚韧精神的重要性。在体育比赛中，运动员们面临着各种困难和挑战，但他们从不轻易放弃。观摩课上，我看到了运动员们在比赛中遇到困难时的坚持不懈，他们像勇士一样战胜了困难，最终取得了胜利。这让我明白了只有坚持不懈地努力，才能克服困难，取得成功。

最后，观摩课让我明白了体育活动是培养积极向上心态和人格修养的重要途径。在体育比赛中，无论是胜利还是失败，运动员们都能够以积极向上的心态面对。他们从比赛中学会了坦然面对挫折，学会了正确对待成功。观摩课上，我看到了运动员们在比赛中遇到困难时从容应对的样子，他们从不气馁，总能找到解决问题的方法。这让我明白了在生活中也要积极面对困难，学会从失败中吸取教训，不断提升自己的

修养和素质。

通过这次体育活动观摩课，我收获了很多，并且对体育活动有了更深的认识和了解。体育活动对于个人的身体健康、团队合作、竞争意识、毅力和坚韧精神以及积极向上的心态都有着重要作用。我将继续坚持参与体育活动，不断提高自己的素质，同时也推荐其他同学积极参与体育活动，让我们共同享受体育带给我们的快乐和成长。

体育看谁跳得高反思篇五

体育活动观摩课是大家在学校时常会参加的一项活动，通过观摩他人的表演来提高自己的技能。在这次观摩课中，我通过观看别人的精彩表演，深刻感受到了运动的力量和体育精神的影响。下面我将通过以下五个方面来展开我的心得体会。

首先，体育活动观摩课让我看到了团队合作的重要性。在观摩课中，每个团队都需要成员们密切配合，才能完成精彩的表演。我记得有一次观摩一支篮球队的表演，他们不仅球员之间配合默契，还能够通过眼神和手势进行沟通。这样的表演让我感受到了运动中的协同精神和团队合作的重要性，这不仅仅是对个人能力的展示，更是对集体力量的体现。

其次，体育活动观摩课让我明白了努力和耐心的重要性。在观摩中，我看到了许多运动员付出了很多时间和努力才能达到出色的水平。他们每天坚持训练，甚至有时候要面对困难和挫折，但他们从不放弃。通过他们的努力和耐心，我深刻理解到了只有通过不懈努力和坚持才能取得成功。

第三，体育活动观摩课让我感受到了比赛中的紧张和压力。在观摩一场足球比赛时，我看到了球员们在比赛中的焦虑和紧张。他们不仅要与其他队员竞争，还要面对观众的眼光和期待。这让我明白到在竞技体育中，运动员需要冷静和集中注意力，在一刹那的时间内做出最好的反应。这样的观察让

我深入了解了比赛时的压力，也激发了我对于挑战和压力的勇气和决心。

第四，体育活动观摩课让我发现了自己的潜力。在观摩一次跳水比赛时，我被运动员优美的姿势和高超的技巧所深深吸引。我决定尝试一下跳水，他们让我感受到了新的体育项目，更重要的是他们激发了我对于不同运动的兴趣和热情。通过尝试不同的运动项目，我发现了自己体能和技术的潜力，也为自己的未来发展打下了坚实的基础。这样的体验让我坚信只要肯努力，就能够找到属于自己的发光点。

最后，体育活动观摩课让我认识到了体育的乐趣和益处。在观摩他人的表演过程中，我充分感受到了体育活动带来的快乐和满足感。无论是参与还是观看，体育活动都能够让人感受到身心的放松和愉悦。通过体育活动，我们可以塑造健康的体格，培养团队合作意识，锻炼意志力，提高竞争力。同时，体育还能够带来快乐和友谊，促进人与人之间的交流和融合。这样的体验让我深深地爱上了体育运动，也认识到了体育活动对于身心健康的重要性。

通过这次体育活动观摩课，我深刻感受到了团队合作的重要性，了解到了努力和耐心的必要性，体验了比赛中的紧张与压力，发现了自己的潜力，并认识到了体育运动的乐趣和益处。这些心得体会将伴随着我未来的成长和发展，让我更加坚定地追逐自己的梦想与目标。

体育看谁跳得高反思篇六

1、锻炼幼儿在黑暗、狭窄的通道里控制身体、迅速爬行的能力。

2、引导幼儿感受爬行运动带来的乐趣，并鼓励幼儿思考负重爬行的方法（姿势、动作）。

3、培养幼儿的勇敢探索精神。

二、活动准备

1、灌满水的大号可乐瓶若干（炮弹）。

2、阳光隧道4条，平衡木4条，小沟4条。

三、活动流程

小动物们做运动——老鼠袭击，偷娃娃——动物们练本领（运炮弹）——动物们运炮弹营救娃娃——庆功会——娃娃送回家、炮弹运回去。

四、活动过程

1、小动物们做运动。

（1）教师启发：今天的天气真好，小动物们，让我们跟着音乐动起来吧。

（2）幼儿边听音乐，自由做动作，教师可让一brp/p幼儿上前示范，教师和其他幼儿可跟学。

2、老鼠袭击，偷娃娃。

教师启发：家里的娃娃都被可恶的老鼠偷到前方老鼠洞里去了，怎么办呢？现在这里有什么？对，要想办法把炮弹运过去，速度要快。

3、动物们练本领（运炮弹）

（1）幼儿每人寻找一杖炮弹和一座山洞，探索怎样拖着炮弹从通道里爬出去。

（2）请方法好，速度快的幼儿示范、交流。

（3）增加难度，幼儿拖着炮弹爬出通道后，还要走过独木桥，跨过小沟。教师从中指导那些方法错误、速度较慢的幼儿。幼儿自由合作，选择材料摆设各种形状的路，在上面练习走。

4、动物们运炮弹营救娃娃

教师启发：“动物们出发去救老鼠，前面有一段很长道路，要想办法用积平衡木、阳光隧道、小沟铺成一条路走过去。”

5、庆功会。

战斗结束，开庆功大会，幼儿听着音乐，带着娃娃，找好朋友跳“快乐邀请舞”。

6、娃娃送回家、炮弹运回去。