

# 户外体育活动的心得体会(精选5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 户外体育活动的心得体会篇一

这是一节与众不同的、令人轻松、充满无限乐趣的课。至今我从没有在户外上过课，也没有和这么多的人在一起玩游戏。它打破了以往的生活习惯，体验校园以外的文化氛围，增强了同学的交流与了解，构建了良好的班级认同感。

人的记忆潜能是无限的，但若我们不尝试着去发掘它，那么它就会只局限于我们表面看到的一点点。我觉得滚雪球这个游戏它不仅给同学们提供了一个相互沟通，相互了解的平台，而且还在最短的时间内激发了同学们的记忆潜能；同时也让我认识到了在一个新的环境，接触到新的人群时，快速地融入到新的环境、迅速地认识新朋友的重要性。和必要性。

人是需要帮助的。红花虽好，也要绿叶的扶持。一个好汉三个帮。如何将对面的同学经过缠绕的细线“通运”到另一边，并且不能触碰到障碍物。这不仅需要同学们去思考，去沟通，想出办法。最后在集体的配合和帮助下将队员一个一个地“运”到了目的地。它让我们感受到了相互沟通，相互关爱，相互信任，相互配合，团结互助的重要性。

世界上最有默契的团队也并非天生就有默契的。他们必定是经过很多次的反复练习，反复沟通找到最佳的练习方法，才能取得佳绩。在我们的多人同行的游戏中，我们由随意的搭配到男女间隔搭配，由排头的喊暗号到中间的人喊。在不段的练习，沟通，协调后我们找到了我们团队的最佳配合方式。

并且在一次又一次的反复练习中取得了很好的成果。相互沟通，相互信任，相互配合使我们更有了默契。

在这次的户外集体活动中，我深切体会到了沟通的重要性。这次活动加强了大家的沟通，加深了感情，培养了团队凝聚力培养了团队默契。它使我们感受到了相互关爱，团结互助，相互信任的丝丝温暖。

一说起进行户外活动，尤其是一些运动稍微剧烈的一些活动，很多幼儿教师的教育心得体会就是美了孩子，愁了自己。

之所以有这样的教育心得体会就一个原因，出了问题很受不了家长的责难。其实这里的问题并不是指那种很严重的，这里的问题仅仅指的是一些皮外之伤。

户外活动，相信大家都能够理解，即便是你采取了十万分的防护措施，那么有时候也难免出点小摩擦。比如说老鹰玩小鸡，孩子们需要奔跑跳跃，难免哪个孩子在奔跑的过程中，重心不稳不下心摔倒，擦破点小皮！这些按理都是正常现象。但是这种情况很多家长却不理解，只要是孩子受到半点不如意，那就不行！甚至告诉老师自己的孩子不需要参加这样的活动！

如此的家长处事方式，教师的教育心得体会中没有烦恼那倒是真的怪了。

## 户外体育活动的心得体会篇二

“生命在于运动”，我们每个人都认识到运动的重要性。而小班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。本学期，我们根据幼儿的生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，保证幼儿每天有2个小时的

锻炼时间，让幼儿进行多方位的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

本学期我们严格遵循《幼儿园教育指导纲要》精神：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。”认识到体格锻炼对孩子们的生理和心理发展有很大的益处，能促使幼儿身体和心理过程得到全面发展。组织幼儿经常进行体格锻炼，可以增强身体素质，减少疾病，全面地增强智能，促进身体健康地生长发育。

我们结合小班幼儿的年龄特点、生理特点，根据季节的不同以及幼儿在活动中的不同需要，组织开展一系列的体格锻炼活动，有早操活动、小型器械、集体活动和体育游戏等形式，以培养幼儿对体育活动的兴趣，保证每天不少于二小时的户外活动时间，让幼儿在日常活动和游戏中达到锻炼身体、增强自信心，促进幼儿智力、个性品质、审美情趣、交往能力等多方面的. 发展。

从我班幼儿的出勤情况来看，我班十一月份孩子缺勤率最高，那个月正好是气温刚刚开始下降的时候，由于家长担心孩子受冷生病，就给孩子急切地加衣，只要孩子稍一活动就容易出汗受凉，反而造成孩子咳嗽、感冒，针对这样的情况，我们及时通过“家长园地”、早晚接送孩子的机会以及路路通短信等，耐心地和家长作好解释工作，让家长们明白，要想让孩子健康地成长必须要加强孩子体格锻炼、增强体质，穿适量的衣物，要不断提高他们对外界气候变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。虽然一开始个别家长、特别是奶奶辈，并不是特别愿意配合，但是当她们看见班里穿得少、乐意锻炼的孩子个个健康后，也逐步改变了自己的想法。从十二月、甚至气温已经很低的一月幼儿出勤记录来看，孩子们的缺勤率在逐步降低，到学期结束时几乎天天全勤。

其实对于人体来说，除了体育活动，加强卫生工作，如果能

利用自然界的日光、空气水、风、雪等不同刺激的锻炼，就能增强机体的耐受力经得起外界自然因素的突然变化。所以我们的体格锻炼活动主要通过日常生活来进行，如利用餐后散步的机会让晒太阳，呼吸新鲜空气，接受一些不同温度的冷热刺激，就是充分利用日光、空气和水来锻炼身体。事实证明，孩子们经过锻炼，呼吸道的疾病大大减少；同时精神焕发，行动活泼，食欲良好，睡眠安静而持久，身体强壮。体格锻炼不仅能使幼儿身体强壮，疾病减少，而且还锻炼了孩子们的坚强意志。我们能合理安排一日活动时间，教师间密切配合，保证每个孩子健康成长。

### 户外体育活动的心得体会篇三

今天，我怀揣着激动与期望的心情，带着“空杯精神”，来到中国科大幼儿园进行观摩活动。两个教学活动来自山东省文登教育实验幼儿园的教学能手李兰老师和江华老师。特别是李兰老师的音乐游戏《快乐头发》激起了我的心灵火花，让我灵感的思绪不断涌动。她的教学活动是那样的有趣，让孩子们不知不觉中沉静在她的游戏里；她的语言是那么的具有亲和力，让我们不忍心大声呼吸；她的动作是那么的优美，让我们的眼睛无时无刻围着她打转。

而这些之所以能吸引我们，离不开她们平时工作经验的积累，与充分的准备工作。就拿这节课中，首先，李兰老师结合生活实际，选材“头发”，并将头发生长、随风舞动、梳理、烫发、剪发等幼儿掌握的一系列生活小常识进行自由创编小律动。在创编过程中，李兰老师并不局限幼儿动作的规范与一致，而是鼓励幼儿主动自由发挥。其次，幼儿在掌握要领后，教师能运用故事情境，将一系列动作联系起来，进行集体表演。再次，李兰老师选择的音乐停顿、连贯、强弱的变化非常明显。最后李兰老师的个人魅力让我们在场的人员不得不折服。

在这之后，我就一直在反思思考，如何才能将她的教学方式

运动到我们的教学生活当中呢？首先，要想上好一节课，那就得先认真设计活动，从准确的定位目标，到活动设计中必须有情境性、活动性、操作性、趣味性的环节，并且各环节应该具有逻辑性和挑战性。而且在活动中应重视幼儿学习方式的设计。其次，在活动准备过程中，我们不应该只关注物质准备，而不关注心理准备以及操作材料要适合。就比如李兰老师只准备了一根头发和音乐。再次，在活动互动过程中，老师的语言要简洁明了，问题不应过多，且不应宽泛和笼统，有时也可以试着让幼儿问问题。最后，一名好的老师在活动之后，在科学的评价下懂得反思。

今天的时光，我们在学习中不知不觉的度过，从观摩学习教育能手的优质课，到教育专家董旭花老师的教学活动演讲，让我在知识的海洋里畅游，并希望能将所学知识运动到自己的教学中。

为了有效提高幼儿园教学的实效性，提高教师的教学设计能力和课堂教学组织能力，促进教师专业化成长，我园于20xx年12月组织了部分教师的教学活动观摩活动。先后共有8位老师进行了教学展示，我有幸观摩了4位老师的课，在观摩中，受益匪浅。

此次观摩的课程内容包含了五大领域。活动中，我真的是大开眼界，让我见识了每位老师的业务能力、组织教学能力、驾驭课堂能力，更多的是看到了在活动中表现出来的一些新的理念，包括他们的选材，教法及最后的评价都值得我们学习：

感受最深的就是师生之间的互动，活动过程中教师更注重的是生生之间的互动，把互动的空间留给孩子，因为孩子们之间的经验分享与交流，更能为幼儿所接受。而教师在互动过程中贯穿于幼儿情感、认知以及兴趣能力的培养。令我印象深刻的就是杜文娟老师和寒暄老师的美工课，精彩的幻灯片课件贯穿着整个活动，题材新颖，十分吸引人。

教师能够深入挖掘孩子的潜力，让孩子在自由的探索中变被动为主动，深入活动其中。真正体验活动带来的乐趣。葛富清老师的“奥思多”音乐活动中，教师放的很开，充满激情，被我们一致评为“激情版”的老师，我觉得对于像我这样还在成长中的教师来说，缺乏的正式这种激情。葛老师的整个活动就是以孩子自己提问题、孩子自己想办法寻找答案的形式贯穿于其中，充分的带动了幼儿的自主参与性。从导入活动的音乐律动，再到最后的自己尝试表演。教师都是让孩子自由的发挥，自由的展示，而在此过程中，幼儿体验到的乐趣和获得的感受都是教师的教所不能替代的。

教师在鼓励孩子时，能够及时肯定，不用泛泛的鼓励语，教师要能够运用准确地语言把孩子的回答鼓励在点上，尽量不重复孩子的回答。像是高丽老师的语言课《艾玛与风》，无论孩子的回答是怎样的开放，高老师都能从孩子的回答中找到亮点，发掘孩子的闪光点，帮助孩子树立信心。高老师的鼓励语就运用的非常到位，既鼓励了孩子，又起了小结的作用。

注重幼儿情感的发展，在小班美工活动《给鸡蛋哥哥穿衣服》中，整个活动都是以鸡蛋哥哥为主线，而且在活动过程中，情感的教育渗透于整节活动，精彩的幻灯片演示，如同魔术般的奇妙巧思，增添了更多的奇妙色彩，简单的美工活动活动却蕴含着很深的寓意。

教师的教态自然、大方、不做作，发自内心地情感流露给人亲切感，很容易拉近教师与孩子之间的距离。想一想我在上课时的一言一行，有时都是控制不好的，尤其是遇到突发情况时就会不知所措，更加紧张。这次观摩观摩中，每位老师的教态都渗透着对孩子的爱。

教师语言组织上精炼，在活动的环节设计上不拖沓，不花哨，环环紧扣。教师的提问适时，恰当。在活动的组织上，教师能抓住幼儿的兴趣点，激发他们的好奇心。

这次的观摩活动给我最大的感触是“冰冻三尺非一日之寒”，执教老师对课改理念的把握、教学材料的选择、活动中的教学机智、以及活动后的反思，都显示了她们扎实的教学基本功和较好地专业化水平。由此我体会，必须在每日活动中认真学习对材料深入分析、只有不断实践、不断积累教学经验的基础上，才能灵活掌握教学机智与应答、以及活动后认真反思是促使自己专业化水平发展的有效途径。

我收获最大的就是每位老师的敬业精神，和对每一个孩子的耐心细心。每一节教育活动都经过了充分的准备和精心的策划，无论是透彻的教材分析、合理的过程设计，还是巧妙的教具、精致的多媒体，都凝聚了作课教师的智慧和心血。每位老师的课题也很新颖，无论是她们上课的风格，驾驭课堂的能力，以及一丝不苟的工作态度都值得我好好学习。

## 户外体育活动的心得体会篇四

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。

可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

1、结合日常生活进行

2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授等

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

## 户外体育活动的心得体会篇五

通过一些体育教科研文章的'学习，给我以深刻的启发与思考。不仅让我了解了前沿教育教学改革的动态，而且也理解了一些新的教育教学理念和实际操作方法。具体心得如下：

体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现，主动反思，做“反思型实践者”，逐步推进自身专业发展。反思型教师不仅要具有课堂教学知识、技巧和技能，还要具有对自己的教学方法、教学内容进行反思、研究和改进的能力，以及对教育的社会价值、个人价值和自己的教育信念进行更广阔的探究和反省的能力。即在“反思——更新——发展——再反思——再更新——再发展”这样一个无限往复、不断上升的过程中，使自身的成长始终保持一种动态、开放、持续发展的状态。

要想成为反思型体育教师需要我们在职业生涯中不断学习与提升，不断地反思自己的知识、信念、行为和各种视之为当然的观点，转变那些不正确的假设、信念，修正那些不合理行为，把反思的方法与实践结合起来，不断自我探究、自我发现、自我解决，才能逐步迈向批判反思之门。

做法如下：

- 1、要将反思渗透教学的全过程。即教师要进行全面具体的课前准备，并在教学过程中对教学活动的对象、过程进行计划、安排、反馈、评价与调控，最后在课后对上的课进行回顾与评价，总结课堂教学的经验，找出问题，分析原因，



采取补救措施。

2、要讲究科学的反思方法，选择适合自己的反思方式，以提高反思的效率。

3、经常记录并剖析“关键事件”，以提高教师在教学过程中处理突发事件的能力，促进教师的自身的发展。

4、要进行系统的理论分析。帮助认识和理解自己的行为 and 思想，而且还可以为自己的实践提供多种可能，增强陈述自己行为的理论基础。

掩卷深思，作为中学体育教师，面对学生身心发展的关键时期，在注重学生的体质健康、体育知识、体育技能掌握的同时，要积极提炼体育的内涵与精神，并感化和指导十分喜爱体育运动的广大学生，让他们在增强体魄的同时，塑造健全的人格，形成良好的心理素质，进而领悟体育的内涵，指引自己的人生道路。

要引导学生去积极地参与，明白参与不是做做样子，运动中并不在乎水平、能力的高低，全身心投入却是最关键的，运动的结果并不是最重要的，过程的体验却是丰富而深刻的。积极的投入能体现出一个人的态度，呈现出良好的精神面貌，最终达到促进身心发展的最佳效果。而被动的参与是无效的，实质上违背了体育的基本要求与精神。当然也要让学生知道体育是中考科目之一，分数也很重要，要计入中考总分的。

1、学生需要的品德教育。

体育不仅仅可以强身健体，其还有愉悦身心的功能，能调节人的情绪，化解紧张的心理压力，提高人的心理品质，给人带来快乐。要让学生把积存的能量和紧张通过体育运动合理地释放出来，放松自己的心情；既要让学生参与到喜爱的球类运动当中去，获得运动的快乐，也要组织学生从事一些器

械类运动，因为它陌生，需要付出更多的勇气和智慧，一个技术动作的尝试和把握，这种体验更深刻，成功的快乐能迅速地转化为人的自信。再如长跑运动，它同样也能给人带来快乐，只不过许多学生太急功近利只看到吃力的表象，境界未到而已。

教师要帮助学生形成乐观的心态。世上什么水最甜？大汗淋漓、筋疲力尽之后喝一杯白开水；什么事情最开心？通过自己的努力，终于超越了原来一直不能战胜的对手；什么人最让大家敬佩？是跌倒后能站起来，再跌倒后仍能笑着爬起来！天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤？要使学生面对困难与挫折，能积极应对，明白痛苦与压力也是人生的重要组成部分，人生的真正快乐，在于不断拼搏向前的快乐，在于勇于克服困难的快乐，能化苦为乐。

更快、更高、更强，是体育的精髓，也体现了人类的一种精神，不断超越极限、超越自我，创造一个有一个人类奇迹的原动力。应该是面对现实，从我做起，从小处做起。通过自身每一次运动成绩的提高，每一个技术动作的改进，每一次拼搏中困难的面对、克服，去审视自己所蕴含的潜力，即是战胜了自我的极限，超越了自我。在于拼搏的过程，依靠比别人多流的汗水和顽强不屈的意志，才能最终从失败中崛起，胜利后也不会目空一切，努力达到胜不骄、败不馁的境界。

## 2、教师应具备良好的情感

教师的每一个表情、每一个动作、每一个暗示、每一个眼神都传递着教师不同的情感，都可能引起学生情感产生巨大的变化。师生情感和谐融洽，学生才能“亲其师，信其道”，进而“乐其道，学其道”。要获得这种情感氛围，关键在于教师。教师是教学活动的组织者，在教学中起着主导作用。体育教师必须具备良好的、稳定的、最有利于教学的情感品质。体育教师的具体情感包括：

一、热爱之情（包括对体育教育事业深切的热爱和对学生真挚的热爱）。

二、期待之情（教师对学生深切的期待能对学生产生积极的心理效应，是学生上进的动力）。

三、愉悦之情（教师带着愉悦情感走进课堂并自始至终保持愉悦心情，能将学生带进一个和谐、轻松、友爱的学习环境，对课堂气氛、教育效果有重要意义）。

四、宽容之情（宽容是缩短师生心理距离、消除师生间隔阂的良药）。

让我们携起手来，共同在体育课堂上和三操活动中积极进取，为我校的体育教育贡献力量！