

2023年体育与健康学科核心素养 体育心里健康心得体会(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

体育与健康学科核心素养篇一

体育运动是一种锻炼身体的方式，也是一种有效的减压方式。通过体育运动，不仅可以增强身体素质，还可以提升心理健康。在我多年的体育锻炼经验中，我深深感受到体育对心理健康的积极影响。以下是我关于体育心理健康的心得体会。

首先，体育运动可以释放压力。生活中，我们会经常面临各种各样的压力，比如学业压力、工作压力和人际关系压力等。而体育运动能够帮助我们释放这些压力。当我感到压力山大时，我会选择去跑步或做其他有氧运动。通过出汗和锻炼肌肉，我可以感受到全身的放松和愉悦，同时也可以缓解内心的烦躁和压抑。通过体育运动释放压力，我能够保持心情愉快，提升工作和学习的效率。

其次，体育运动可以培养坚强的意志力。体育运动要求我们具备坚强的意志力，因为锻炼经常需要付出辛苦和耐力。当我在长跑中感到疲倦时，需要靠意志力坚持下去。这种坚持不仅可以培养我的毅力，也可以让我相信只要付出努力，就能够达到自己的目标。坚强的意志力不仅在体育运动中 useful，也在其他方面能够提升自己的能力。我曾经在一场重要的考试中遇到困难，当时我面临着放弃的选择，但是我回想起锻炼中的坚持和努力，我决定坚持下去，最终克服了困难并取得了好成绩。

第三，体育运动可以增强自信心。通过体育运动，我们可以看到自己不断进步的过程，这可以增强我们的自信心。比如，当我参加篮球比赛时，我发现自己的投篮技巧不断提高，每次都能够成功命中篮筐。这种成功经历让我对自己的能力有了更高的评价，从而增强了自信心。这种自信心不仅可以在体育运动中体现，也可以在日常生活中发挥作用。面对困难和挑战，我相信自己能够克服，因为我相信自己具备足够的能力。

然而，体育心理健康并非一蹴而就，需要在日常生活中持之以恒地坚持。最后，体育运动还可以促进社交和团队合作能力的培养。在我参加团队运动比赛时，我需要与队友合作，制定战术和配合动作。这样的经历让我懂得了团队合作的重要性，并且与队友建立了深厚的友谊。通过与他人的交流和互动，我不仅能够锻炼我与人沟通的能力，并且可以学会为集体考虑，为团队做出贡献。

总之，体育心理健康在我生活中起到了重要的作用。通过释放压力、培养坚强的意志力、增强自信心和促进社交团队合作能力，我收获了更加健康的心理状态。我相信只有通过体育运动，我们才能够保持心理健康，充满活力地面对生活种种挑战。

体育与健康学科核心素养篇二

课型：理论

课时：1

教学内容：健康在心理

教学任务：1、初步学习、理解健康的完整概念，掌握心理健康的基本内涵

2、确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式

教学重点：心理健康的基本内涵

教学难点：理解心理健康和身体健康的关系

教学过程（）：

导入：各位同学，人们对健康的理解往往是不同的，有人认为没有病就是健康，这种理解是不全面的，还有人认为没有疾病，身体强壮就是健康，这种理解稍微进了一步，但依然不够完整，今天我们就一起讨论一下健康的话题：

一、健康的概念：

世界卫生组织的健康概念：在身体上、精神上和社会交往中保持健全的状态

二、心理健康

1健全的精神状态是指心理方面的良好状态

1心理健康所共有的特点（包括的内容）

- 1、自我控制的能力
- 2、能正确对待外界的影响
- 3、保持内心平衡的满足状态

三、身体健康和心理健康的关系：

四、心理健康测试

五、如何使身心得到健康的发展

六、课后作业：

- 1、什么叫健康？心理健康包括哪些内容？
- 2、怎样才能使身心得到健康的发展？

七、总结

八、教学后记

体育与健康学科核心素养篇三

一、案例背景：

依据《体育与健康》课程标准中水平五的目标，在教学中坚持《健康第一》的指导思想，激发学生的学习欲望，使之产生运动兴趣，坚持锻炼，培养他们具有终身体育健身的意识。在授课中遵循课程改革的要求，以学生发展为中心，以小组合作为形式，发挥学生的主体作用，同时关注学生个体差异，让每一位学生都能享受快乐体育、健康体育。

二、教学过程与方法：

学习目标：

- 1、初步掌握正手攻球的正确技术动作，培养学习乒乓球的兴趣，能经常主动参与体育锻炼。
- 2、发展学生的速度、协调、灵敏和反应能力等身体素质。
- 3、培养学生互帮互助，团结协作，良好的合作精神，营造和谐课堂气氛，培养克服困难、艰苦奋斗的意志品质。

学习内容：乒乓球正手攻球技术

学习重点：体会蹬转移、拍形前倾、收臂的动作。

学习难点：如何进行挥拍的协调用力。

学习过程：

1、准备部分——“师生互动、调动情绪”阶段

课的开始，我安排了师生击掌，整齐的掌声和口号声既渲染了课堂气氛，又很好的达到了稳定心神的目的，培养了团队精神。然后，全班同学在体委的带领下进行热身运动，充分活动各关节的肌肉。

2、基本部分——“掌握技能、评价自我”阶段

（1）发现尝试，导学点拨。首先通过一些比赛视频，教师讲解乒乓球攻球技术在实战中的应用，让学生了解该技术的用处、运用时机及方法。然后做示范动作，通过设疑、重点打造的演示，引导学生总结出“蹬转移、拍形前倾、收臂”的动作要领，并在老师的带领下尝试徒手练习。这种先了解技术运用，再进行技术学习的方法，便于学生更深刻的理解技术特点，有助于动作表象的形成。

（2）分层次练习。为了更好的让学生解决重难点，我采用了分层次的教学法，结合《新课程标准》中关于“关注个体差异与不同需求，确保每个学生都受益”的理念，在练习中，首先学生根据自己现有水平设置本节课运动技能目标将其分为：

a□奋进组，主要进行徒手摹仿并对墙击球练习。

b□优良组，基本掌握正手攻球动作要领。

c□精英组，主要做两人对面攻球练习。然后每一个层次又可

以通过练习来适时降低或提高练习难度，纠正错误动作，接着学生在熟练该组别动作后可以升组进行更高难度的练习，最后在各小组长的组织下进行该组别所练项目的评比，进一步加深对动作的掌握。这种多层次的分组，可以让学生根据自己的能力及掌握情况自由的. 调节练习难度，不仅保证了大部分同学练习兴趣，也帮助弱势群体找到自信，确保每个学生保持学习热情。

(3) 多层次评价。本节课教学，我通过“自我评价”、“小组评价”、“教师评价”等方式来更好地促进学生的技术学习，实现课程目标。“自我评价”是学生对自己各种能力的一种估计和比较，它始终贯穿在练习当中。比如说，学生根据能力选择组别的时候，就是在对自己技术能力进行评价。“小组评价”中利用评比的形式让学生将自己本节课所学内容进行展示，比一比看谁“动作更准确，失误更少，进步更多”，让学生站在老师的角度来进行集体评议，可以帮助学生更深层次的理解动作。“教师评价”是教师通过对学生在练习中的技能、学习态度和心理状况的评价，要充分引导学生进行技术学习和情感体验，多以鼓励性言语为主。这种“评中练”“练中评”的形式，充分发掘学生的创造力和主观能动性。使学生在“思考中学习，在评价中进步”，很好地提高了学生发现问题，并动手解决问题的能力。

(4) 体验成功。在练习中通过不断的评价和提高，学生在突破目标中进步，充分调动学生学习的积极性和学习的潜能。

3、结束部分——“稳定情绪，恢复身心”阶段

师生共同完成放松练习，并总结课堂情况。

三、案例评析：

在课的构思中，从教材的重难点入手，通过细致的分析，结合学生的身心特点，制定出相应的教学目标，并围绕着教学

目标进行了本节课的设计与安排。

在课的讲述中，淡化教学进程，突出教学环节，通过“发现——练习评价——体验”的环节，强调学生的能力培养，使学生在教学活动中体验学习的快乐，成功的快乐，培养终身体育的习惯。在教学方法上，轻讲解、重启发，采用分层次教学的形式，让学生在难度不同的组别中练习，既增强了学生学习的兴趣和信心，又提高了学生掌握技术的能力，充分发挥了学生的主观能动性，使学生的思想观念，从“要我学”到“我要学”转变。

在教学评价体系中，采用多层次评价，让“自评”、“互评”、“师评”始终贯穿于学习之中，这种“评练结合”“以评促练”的形式，有利于提高学生对练习的认识，对技术的理解和发现问题、解决问题的能力，从而更好地促进教学目标的实现。

四、教学反思：

1、成功之处

我牢牢树立“健康第一”的指导思想，摒弃了单纯追求技术训练的传统做法，改变了以往的“灌输——接受”的单一教学模式，采用了多样化的课堂教学。

在本节课教学中，我注重对学生能力的培养。对于乒乓球正手攻球练习中遇到的重点和难点问题，教师引导学生主动思考，让学生自己去探究，获得解决的办法，提高了学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。

同时还关注了学生的个体差异，因材施教。采用了分层次教学。对于乒乓球基础好、动作技术掌握较快的学生，指导他们学习和掌握更多的学习内容，充分挖掘学生的学习潜力，使每一位学生在乒乓球运动技能的学习中，都能够在原有的

基础上有所进步，从而体验学习乒乓球运动的愉悦感和成就感。例如，基础较好的学生可以在台内或中远台攻球，对于基础差的学生培养了他们的兴趣，提高了他们的学习自信心。

2、不足之处

我校乒乓球队在区级中学生乒乓球比赛中曾多次取得过优异的成绩，但是水平较高的学生太少，且离高水平运动员还有很大的差距，要想在区级以上比赛中获得好成绩还任重道远。

3、改进措施

(1) 提高教师的综合素质，充分贯彻和落实“生本教育”的精神和高效的课堂教学。

(2) 在课堂中多应用多媒体，让学生对动作的整体效果有一个更直观的认识。

(3) 多进行校内、校外的比赛，提高学生的实战能力，以赛促练。

(4) 特招高水平的运动员，以带动其他学生的技术水平。

体育与健康学科核心素养篇四

第一段：介绍体育对心理健康的重要性

体育活动不仅对身体健康有着重要意义，也对心理健康有着积极的影响。随着现代社会工作压力和生活紧张的增加，人们越来越关注心理健康问题。而体育运动作为一种自然的心理调节方式，可以有效舒缓压力、改善情绪，有助于提升个人的心理健康水平。在我的体育锻炼过程中，我也逐渐认识到了体育对心理健康的作用，体验到了其给我带来的积极影响。

第二段：体育锻炼对情绪管理的帮助

从小学习体育到现在，我发现体育锻炼对我情绪管理方面有着很大的帮助。每当情绪低落或压力过大时，我会选择去运动，通过运动来释放情绪。我发现运动可以分散我的注意力，使我忘记烦恼，专注于运动本身。不仅如此，体育运动还能刺激体内激素的分泌，使我感到愉悦和放松。通过运动，我可以冷静下来，重新调整心情，使情绪得以管理和调节。

第三段：体育锻炼对自信心的提升

体育锻炼还有助于提升个人的自信心。从小学习体育，我开始逐渐克服自己的困难和恐惧，如高高的跳台和高高的栏杆。通过不断地挑战和努力，我逐渐克服了这些困难，获得了成功。这些成功经历让我对自己充满信心，让我相信只要努力，我可以取得更多的成功。体育运动不仅锻炼了我的身体，更锻炼了我的意志力和自信心。

第四段：体育锻炼对人际关系的改善

体育锻炼还有助于改善人际关系。在体育活动中，我和我的同伴们相互合作，相互支持。我们一起训练，一起比赛，互相鼓励，互相帮助。在这个过程中，我们建立了深厚的情谊，加深了彼此之间的了解和信任。通过身体的接触和合作，我们培养了集体意识和团队精神，这在日常生活中也有着积极的影响。体育让我学会了与他人和谐相处，理解和尊重他人。

第五段：结论

综上所述，体育对心理健康有着重要的意义。体育锻炼可以帮助我们更好地管理情绪，提升自信心，改善人际关系。它不仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一个培养健康心态和积极情绪的机会。在未来的生活中，我将继续坚持体育锻炼，以保持健康的身心状态。同时，我也希望更多的人认识到体育

对心理健康的重要性，积极参与体育活动，从中收获快乐和成长。

体育与健康学科核心素养篇五

高校体育教学中渗透心理健康教育，不仅可以使学生强身健体，也能够使学生修身养性，同时也是对学生的一种综合性的锻炼和发展。学校大力开展体育心理健康教育，有利于提高学生的身体素质，使学生在体育锻炼过程中跑起来，跳起来，动起来，加快学生机体的新陈代谢，促进血液循环，让正在发育的青少年长身体，锻炼发达结实的肌肉，增强体质，提高学生的体育成绩，而且也能使学生在沉重的学习压力下，通过体育消除疲劳，发泄消极情绪，促进学生的身心健康发展。

在高校体育教学中通过给学生提供谈心，化解学习压力等心理健康服务，可以让学生在繁杂枯燥的文化学习中静静体会体育运动的美好，进一步约束自己的言行举止，使学生树立正确的`人生观、世界观和价值观，真正认识到体育心理健康教育的魅力。另外，通过给学生加强不怕挫折，勇于挑战的心理健康体育教育，可以提高学生的心理承受能力，不断突破自己的极限，增强学生的意志力，培养学生吃苦耐劳，坚持不懈的体育精神，增强学生的人格魅力。

现阶段，学校开展体育教育还面临诸多的问题，首先就是学生对高校心理健康体育的认识比较模糊，而且学生的学习压力较大，再加上现在手机网游以及动漫等其他诱惑太多，学生更青睐于这些比较安静的游戏活动，使学生对体育锻炼的学习热情和积极性较低，使高校体育更加不受学生的欢迎，导致学生在体育课的出勤率较低，学生的体质较差，体育成绩较低。

学校领导对高校心理健康教育的重视程度较低，没有深入考虑开展心理健康教育对提高学生整体素质和促进学校体育文

化发展的重要意义，有许多学校没有给学生配备专业的体育教师，提供完善的体育设施，并且学习体育的课时安排的比较少，使学校的体育教育长期处于无序化状态，使青少年学生接受正规的体育教育机会较少，让学生难以体会高校体育所带来的乐趣。

我国大部分学校在计划开展高校心理健康体育课程所存在的一大难题是缺少专业优秀的体育教师，有许多学校的体育教师对高校心理健康教育的教学不懂或是不重视，只是流于表面形式教学，不能传授给学生专业的体育知识和技能，使体育课上的不够规范，学生的兴致较低，体育学习效果较差。正是由于这些缺乏实践和理论相结合的体育教师难以承担起学校心理健康教育的任务，使学校开展心理健康教育面临着严重的阻碍。

当前，有许多体育教师使用的教学方法已经比较陈旧落后了，一般采取比较枯燥的言传身教法，使学生在学习和理解时都比较吃力，容易在体育教学中产生畏难情绪，使学生的学习兴趣较低。另外，学校为学生提供的体育教材较差，缺乏科学性和系统性，其中的教学内容较为刻板生硬，并没有随着时代发展和地域差异而不断更新完善其中的教学内容，使学生学习体育的积极性不高。

高校体育教师要想体育教学中渗透心理健康教育就要充分发挥带头和主导作用，端正认真负责的工作态度，提高自身的专业素质水平，在教学中注意自己的一言一行，为学生树立学习的榜样，保持稳定的教学情绪，加强与学生之间的交流互动，关心和爱护学生，了解学生的体育学习状况和遇到的困难，要耐心细致的给学生讲解体育学习的专业知识和技能，不能因为学生错误的动作而使用不当的言语进行指责，对于学生在体育方面取得的成绩要积极鼓励，提高学生学习体育的动力和信心，也使教师获得学生的尊重和信任，使师生关系更加和谐融洽，学生更能配合教师的体育教学工作。

体育教师为了更好地将心理健康教育渗透到体育教学中，就要根据学生的性格特点和实际学习能力，了解学生客观存在的差异性后，有针对性的设计教学要求和内容，进一步改进教学方式，通过采取创设情境法，小组合作法等不同教学方式给学生带来不同的体育学习体验，激发学生学习体育的兴趣，使学生能够在自身的不断努力下优秀完成所学的技术动作，感受成功的乐趣，从而使学生更加开朗和自信，形成良性的心理定势，提高学生的体育能力。

为了顺应新形势下高校心理健康教学任务和要求，就要不断研究体育教材新课标，并且加强对教育学、心理学等相关心理健康理论知识方面的学习，挖掘并更新体育教材中有价值的心理健康教育内容，使在体育教学中贯穿心理健康教育，让学生了解加强心理健康教育的重要性，促进学生身心健康发展。另外，教师要增加体育实践活动，鼓励学生积极参与，使学生在运动中培养良好的行为规则能力，使学生也能勇于挑战自己，增强意志，而且让学生共同完成体育项目中，培养团队意识和竞争精神，获得更多友谊，让学生心里感受到更多满足和开心，促进学生的全面发展。

虽然当前在高校体育教学中渗透心理健康教育，仍然存在着学生对心理健康教学认识较少，缺乏学习体育的兴趣、学校领导也不够重视、缺少专业优秀的高校体育教师以及高校体育心理健康教育方法比较落后等等问题。但是学校在进行体育心理健康教育中提高体育教师的专业素质水平，进一步改进体育教学方式，并更新教材理论内容，增加体育实践活动等措施，这样有目标，有组织的增强学生的身心健康，使高校心理健康教学得到进一步发展。

[1]郁成刚，刘光。高校体育教学中渗透心理健康教育途径分析[j].新西部（理论版）20xx04119+39.

[3]蒋合才。在高校体育教学中实施心理健康教育的必要性及对策[j].才智20xx03203.