

最新本学期体育心得体会(精选5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

本学期体育心得体会篇一

一学期的体育教育教学工作即将结束，迎着新课程改革几年来的春风，自己的收获是加深了对体育本职工作重要性的认识及意义的理解，成功的地方不多，但我深深体会到我有一股对待工作的热情和时刻不变的干劲。

在教育教学中，注意营造师生融洽氛围，激励学生积极参与体育活动，新课程强调师生之间形成“自主、合作、探究”的学习形式。教师与学生关系融洽是提高学生兴趣和积极配合教学完成的保证，平时我关心体贴学生，热爱学生，使学生在上体育课时感觉到一个兄长时刻关心他们，热爱他们，自然就有一股暖流在心中涌起，从而在心中喜欢体育运动；运动中，我耐心讲解动作的要领、标准、安全及注意事项。如在一次课外篮球活动中，有一个黎族同学摔倒扭伤手，见此情况，我马上把他带到离学校二公里远处看医生，并自己出钱做医药费，住校生的同学知道后很感激。之后，每次体育课都积极参与活动。又如我在上课时组织甲、乙组进行篮球投篮比赛，甲组同学相继完成任务，乙组有几个小个子女同学投不进篮，被甲组同学嘲笑，此时，我鼓励她们，给她们重新讲解要领，直到掌握好并投中，乙组的同学报以热烈的掌声，那一刻一种团队精神在每个人脸上荡漾，人人争先为组争光，纷纷投身到投篮比赛中。

本人在促进学生积极参与体育活动的基础上，同时更使学生懂得科学锻炼身体. 方法。我深知，要促使学生主动参与体育活动，就必须赋予学生学习的兴趣和乐趣。教学中，我根据学生的身体特点，学习欲望采取多种灵活的教法，使教学过程充满趣味，学生乐于参与，真正体验体育运动带来的乐趣。其次，竞赛是体育运动最突出的特点，竞赛特别能激发学生学习的积极性，在体育教学中，无论是提高学习热情，还是营造快乐氛围，竞赛性方法总是有效的，但是要注意竞赛的方式要使大部分学生都有获胜的机会，否则，会使部分学生因失败丧失信心。例如，我组织学生进行篮球教学比赛，安排男生对男生，女生对女生，又分出强对强，弱对弱，角逐竞赛性质的训练方法，使方法气氛显得劲松自如，有效地激发学生的体育兴趣。我最深刻的体会是：只要采用贴近学生生活和符合学生实际的教学内容和方法，学生就会精神振奋，跃跃欲试，热情增倍，教学就会收到良好的效果。（本网网收集）

以上所谈，是本人一学期教学中的一些不成熟的做法和点滴体会。

周国通

201月20日

本学期体育心得体会篇二

井

亮

随着课程改革的不断深入，体育教学发生了很大改变，教师观念也有了很大突破。但有些课的教学，距课程改革的五个课程目标还有不小差距，要实现真正意义上的课改目标必须提高有效教学。

一、何为有效教学

提高教学质量和效率是教师在教育教学活动中追求的基本目标。教学有效性就是在教学活动中，教师采用各种方式和手段，用最少的时间、最小的精力投入，取得尽可能多的教学效果，实现特定的教学目标，满足社会和个人的教育价值需求而组织实施的活动。不仅仅要让学生学到有利自己发展的知识、技能。获得影响今后发展的价值观念和运动技能，教师在教学中所设置的教学方法和学生的学习方法有利于培养学生自主学习的能力。

二、提高课堂教学有效性我主要是从以下几个方面来做的。

1、课堂常规的规范化

规范体育课堂常规，是为了保证体育教学工作的正常进行，对师生提出一系列的基本要求，是学校体育教学管理的一项重要工作。实施课堂常规，不仅有助于建立正常的教学秩序，严密的组织，而且对加强学生的思想品德教育，建设精神文明都有十分重要的作用。在实施新的《体育与健康》课程标准时更应该加强体育课堂常规的要求。体育课堂常规制定后，应该严格执行，作为师生体育课堂教学共同准则。体育课堂常规的内容，不应经常变动，必须有一定时期的稳定性。在开学的第一堂课对各班学生进行体育课堂常规教育，平时也要不断的提醒学生，对于违反课堂常规的学生要求其改正，并采取相应的处罚措施，比如在站队集合时，教师或者体育班委发出口令后必须在10秒内集合完毕，如果没有做到，每增加一分钟就多跑300米的处罚措施，2次坚持下来，集合队伍时基本能做到快、静、齐了，又如对于穿牛仔裤和皮鞋的同学采取同样的措施都受到了很好的效果。做为教师要做到每次课后都应总结经验和教训，写好课后小结。下课后教师应检查学生整理场地和归还或移交器材的情况，以保证下节课教学的正常进行，教师对缺课的学生做进一步了解，必要时给予补课或辅导。

2、教学方式的游戏化

教学内容游戏化不但能使学生在快乐的课堂气氛中学习，身体能力得到一定的锻炼，而且在游戏中学生的创造能力、接受能力、合作能力等也能得到培养和锻炼，从而促进学生的身心发展，对于学生来说，游戏化的教学内容也深受他们的喜爱，尤其是小学生。目前小学体育教学内容基本上可以游戏化，但这需要教师对各个教学项目进行合理的设计与加工，如我在二年级的一节以发展下肢弹跳能力为目的的课上，根据学生的想象力和接受能力设计了“青蛙跳荷叶”的游戏，在创设游戏情景后，让学生两人一组（可自由组合），利用铁圈（荷叶）轮换移动进行立定跳远比赛，每一次以“石头、剪子、布”作胜负，胜的一方可跳下一荷叶，以最先到终点者为胜（15米）。方法虽然简单但每一个学生玩得却相当投入，教学效果相当好。

3、教学内容的生活化 体育源于生活，体育教学内容越贴近学生的现实生活，越接近学生的经验，学生就越有兴趣。因此体育教师应该做个有心人，要善于把日常生活中的事情与体育课结合起来，挑选学生平时熟悉的、喜欢的、贴近生活的教学内容，设计学生能够参与、乐于参与的体育活动，从而激发学生的学习兴趣，培养他们自我锻炼的能力，并能掌握一些生活方面的知识和技能，使身体和心理方面都能得到很好的发展。如：利用投掷教学内容，我在中、低年级教学中创设了《勤劳的一天》情景，通过“劳动模仿操——播种——丰收”等情节的贯穿，创设快乐的田间劳动情景，使学生不但能在具体的情景中得到学习和锻炼，同时也能用心灵去感悟劳动人的可贵，极大地激发了学生的学习兴趣。又如：在体育课中根据年级不同，设计不同程度、难度的障碍跑，通过一些攀、爬、钻、跳、绕等生活中息息相关的内容的设置，使他们在自主学习中体验成功的快乐，同时又培养了学生基本的生存能力。

4、内容的社会化

教学内容的选择必须关注其附属的教育意义。体育新课程目标不仅仅是培养身体健康的人，还要培养能够适应社会的人。我们应该发挥体育课的特点，在适应社会目标这些方面给予加强，教学内容安排时适当设计一些社会中的教育内容，比如环保方面、交通规则等内容，通过这些社会化内容的学习，使学生从中学习、了解一些基本的交通规则，掌握一些基本的交通安全方面、环保等知识。如：在低年级体育课中安排“红、绿灯”的游戏，在这有形的游戏中，学生无形中受到了交通安全教育，增强了交通安全意识，激发了作为一个社会人的责任感的树立。

5、测试项目的自主化

完成一个项目的学习后测试是很有必要的，一方面检查学生掌握情况，另一方面也是督促学生平时要加强练习。对于不同的学生测试的标准也应该有所不同，只要他每次有所提高都应该肯定他的成绩，多加鼓励和表扬。每堂课我都要留20分钟的时间给学生自主活动，他们在这段时间里可以选择自己喜欢的运动项目，男生喜欢球类项目，女生喜欢跳皮筋、做游戏等。这对于学生的个性发展以及单个运动项目提高很有帮助，为其今后找到一个自己爱好的运动项目打下基础。

三、有效教学影响学生终身体育发展

从一年级到六年级的体育教学，一直都是重复式的教学方法，学生基本上都是被动的，有时是强迫的，这种“一刀切”“齐步走”“整齐化”的教学方式，学生反感，教师厌烦，特别是进入高年级时，经常尝到失败的滋味，仅有那些运动队的同学才感到在特定的运动项目中的乐趣，因此对较大部份同学来说学习效果明显下降，无法培养学生终身体育的思想。随着近几年的教育要求：“应试教育向素质教育转轨”学校必须要改变这种现状，必须在体育教学的内容、方法等方面加大改革力度，大胆创新。使学校体育教学真正成为“发展学生个性，培养学生的竞争意识、创新意识及自主、

自强、坚毅、勇敢、顽强拼搏和开拓进取的精神”。

在新课程下，体育教学与其它课程教学一样，必须注重教学的有效性，体育教师再也不能象以前那样测什么教什么，爱什么就教什么。体育教师应深刻理解新课程的教育精神，树立学生的中心地位，通过有效的教学内容和方式，将新大纲中健身体育、愉快体育、民族体育以及与体育密切相关的营养、保健、生理、心理健康的知识，都应向学生传授，促进学生的全面发展。

本学期体育心得体会篇三

第一段：引言（100字）

体育课程是学生们非常期待的一门课程，我也不例外。一学期的体育课，让我收获颇多，不仅在运动技能上有所提高，而且在团队合作、坚持不懈等方面也有了一些心得体会。下面我将从运动技能、团队合作、坚持不懈、友谊互助和身心健康几个方面来谈我的体育一学期心得体会。

第二段：技能提高（200字）

在体育课上，我学到了很多运动技能。以排球为例，一开始我只会简单地传球和发球，但通过老师的指导和同学们的帮助，我逐渐掌握了扣球和扣球防守等更高难度的技能。在跑步方面，我注重锻炼体能，逐渐提高了自己的速度和耐力。体育课不仅让我体验到了运动的乐趣，还让我感受到了技能提高的成就感和自信心的增强。

第三段：团队合作（250字）

体育课培养了我们的团队合作精神。在足球赛事中，虽然我并不擅长踢球，但通过和队友们的默契配合，我们取得了不少胜利。在比赛中，每一个人都有自己的角色和职责，我们

学会了互相信任、互相协作。在激烈的比赛中，我们共同努力，为了团队的荣誉而奋斗。这种团队合作的精神在体育课上不断得到锻炼和强化，也对我在其他学科和家庭生活中的团队合作起到了积极的促进作用。

第四段：坚持不懈（250字）

体育课教会了我坚持不懈的品质。在学习柔道的过程中，由于动作复杂，需要高度的灵活性和耐力，刚开始的时候我总是觉得很难坚持下去。但我明白只有坚持不懈才能取得进步，于是我每天按时参加训练，努力地练习每一个动作，一点一点地提高自己的水平。经过几个月的努力，我获得了柔道比赛的奖项，这更加坚定了我对坚持不懈的信念。体育课不仅教会了我技能，更重要的是培养了我不畏困难的勇气和永不放弃的毅力。

第五段：身心健康（300字）

体育课对身心健康的培养起到了至关重要的作用。在繁重的学习任务下，常常会感到疲惫和压力。但在体育课上，我可以放松身心，尽情地奔跑、跳跃。运动让我忘记了烦恼，感受到了大自然的美好和活力。而且，体育课上的锻炼也让我保持了良好的身体素质，增强了免疫力，减少了生病的次数。身体的健康是心智能够充沛发展的基础，而体育课则是我保持身心健康的重要途径。

总结（100字）：

通过体育一学期的学习，我深刻体会到了运动技能提高、团队合作、坚持不懈、友谊互助和身心健康等方面的重要性。体育课不仅培养了我身体素质，也塑造了我积极向上的精神风貌。我将继续坚持参加体育锻炼，保持良好的生活习惯，以迎接新的挑战 and 机遇。

本学期体育心得体会篇四

在一学期的体育课堂中，我收获了许多宝贵的经验和体会。在课堂上，我不仅学到了各种运动技能，还培养了团队合作意识和自律能力。这对我来说是非常有益的。通过体育课的学习，我收获了许多体验，以下是我在体育一学期中的心得体会。

第一段：身体锻炼的重要性

体育课是我们促进身心健康发展的一个重要途径。在课堂上，老师经常强调锻炼身体的重要性。通过体育锻炼，我们可以增强身体素质，提高免疫力，预防疾病。我发现，有规律的体育锻炼可以帮助我们保持精力充沛，提高注意力，提高学习效果。因此，体育课不仅可以锻炼身体，还可以提高我们的学习能力和成绩。

第二段：团队合作的重要性

体育课也是培养团队合作意识的好机会。在课堂上，我们常常组织进行团队运动或团队比赛。这要求我们相互合作，共同完成任务。在这个过程中，我发现了团队合作的重要性。团队合作可以帮助我们互相支持和鼓励，激发潜力，发挥个人优势。它不仅可以提高团队的凝聚力，还可以培养我们的责任感和集体荣誉感。团队合作的重要性在体育课中体现的尤为明显。

第三段：健康生活的意义

通过体育课的学习，我还意识到了健康生活的重要性。体育课上，老师教导我们如何生活健康，如何保持健康的饮食习惯，如何保持良好的生活习惯。我意识到，健康的生活方式和良好的饮食习惯是促进身心健康发展的重要条件。只有保持健康的身体和心情，我们才能更好地面对挑战 and 困难，更

好地发挥潜力。

第四段：自律的重要性

体育课也培养了我的自律意识。在课堂上，老师要求我们遵守纪律，按时到达，积极参加活动。这要求我们自律，保持良好的行为和态度。在体育活动中，自律不仅可以让我们更好地完成任务，还可以培养我们的毅力和坚持。通过体育课的学习，我发现自律是成功的关键之一。只有自律，我们才能更好地实现自己的目标和梦想。

第五段：总结与展望

通过这一学期的体育课学习，我收获了许多宝贵的体验和经历。我明白了锻炼身体的重要性，培养了团队合作和自律的能力。这对我将来的学习和生活都有着重要的影响。在以后的学习中，我会更加重视体育锻炼，积极参与团队合作，坚持自律。我相信，通过这一学期的体育课学习，我会变得更加积极阳光，更加健康快乐，更加自信坚强，迎接未来的挑战。

总之，体育一学期的心得体会让我明白了许多重要道理。我将把这些经验和体会应用到我的生活中，以实现更好的学业和发展。我相信只要坚持锻炼身体，注重团队合作，培养自律意识，我一定能够取得更好的成绩和更高的人生境界。

本学期体育心得体会篇五

一、了解学生的认知水平

常言到知己知彼，才能百战百胜，教学也是这样，只有对学生充分了解了，才能确定教学难度和深度，在备课时哪些需要重点讲哪些需要略讲，心中就非常清楚，长期这样坚持下去一方面对自己的业务水平是一种提高，同时学生对你的课

就会有兴趣，初一学生的认知水平以及数学的思维能力还停留在小学的阶段，分析问题的能力不足，代数思想还不具备，做题时只注重结果不注重过程，尤其对于图形的认识与理解很不全面，针对学生的这重情况，我在平时的每一节课上有计划进行这些方面的训练，一学期下来大多数的学生的能力有了很大的提高。

二、教学中确定学生的主体地位

教师在备课时首先应明确自己的教学目标完成针对什么层次的学生，同时要注意新知识的传授不能完全灌输给学生，一定要预设一些问题让学生参与完成知识的认知，不要总觉得这是在浪费学生的时间，其实这是在训练学生的概括能力和数学语言的提炼过程，当然这需要老师驾驭课堂的能力，在这一学期的教学过程中我力求做到这一点。我感到最深刻的地方是学生遇到新的问题在也不怕了，总有一部分的学生能解决。有的时候学生思考的方法比老师好，明显的学生的思维能力提高了很多。

三、注重学生学习数学兴趣的培养

总结

作为老师尤其是在初一一定要把握好这个契机，善于引导学生，让不同的学生在数学方面得到不同发展，每个人都能从学习数学体会到快乐，这样学生一定会对数学产生兴趣。当然让学生对数学有兴趣并不是一件容易的，我一直在尝试着研究这个问题，不能算是成功，但总体感觉学生不是那么讨厌数学，我是这样做的，在课堂上尊重每一个同学的发言，给每一个同学发言的机会是均等的，课后的答疑要有耐心，更主要的是学法的指导，同时也要关心他们的思想和生活，给学生学习数学的信心，当然学生对于学数学的兴趣还来源于教师的教学的魅力，这就要求我们每一为老师都要不断提高个人业务水平和其他方面的' 知识水平。

四、加大备课组集体备课的力度

现在是合作的社会，光靠个人的力量来提高教学质量是很难，每周的集体备课是必要的，备课组的分工合作大大提高了工作的效率，更加深了对教材的理解和处理，数学组里大家是团结的、无私的，在这里我觉得我们的备课如果更系统化、更规范化就更好了。

以上是我教学中的一点感想，在这一学期的工作中确实有很多想法，但我还想提一点建议

- 1、备课的教案最好分工合作做成电子教案，每个人根据自己需要在加以修改，我觉得在这方面我们做了很多重复的劳动。
- 2、加强同学科各个备课组之间的联系。
- 3、教课研方面我们还缺少一点“研”的气氛，希望学校能有人带我们进行这方面工作的尝试。
- 4、数学能为学生提供“第二课堂学习的机会”当然这个“第二课堂”一定要有计划有目标。

以上是不成熟的一点建议，我想我在今后的工作中再接再厉，为数学的教学尽自己微薄的力量。

王英

-2-19

□1□□2□