

最新高中体育生训练心得(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

高中体育生训练心得篇一

高中时期是一个人成长发展的重要阶段，体育锻炼对于学生的健康和全面发展起着重要的作用。高中体育锻炼不仅可以增强学生的体质，提高抵抗力，还可以培养学生的判断力、协调性和团队精神。通过积极参与体育锻炼，我深刻体会到了体育的乐趣以及它对于我的身心健康的促进作用。

第二段：描述体育锻炼带来的身体变化

在高中三年的体育锻炼过程中，我逐渐感受到了身体的变化。通过每天与同学们一起晨跑，我发现自己的体力逐渐增强，不再容易疲劳，能够更加专注地进行学习。同时，运动也帮助我塑造了更为标准的体型，使我更加自信，并且养成了良好的站姿和行走姿势。通过定期的体育锻炼，我的体重得到了调节，使我始终保持在一个适当的水平，远离了肥胖和体态不美的困扰。

第三段：强调体育锻炼对心理健康的积极影响

我还深刻认识到高中体育锻炼对心理健康的积极影响。每天奔跑和运动，我感受到了自由和愉悦。运动可以分散我繁重的学业压力，将注意力转移到运动上，使我能够更好地调节情绪。而且在参与团队运动的过程中，我学会了与他人相互协调，合作，互帮互助。体育锻炼不仅可以增强体质，更能

培养出团结合作的团队精神，给予我更多信心进入高强度的学习生活。

第四段：讲述我在体育锻炼中积累的经验与体会

通过高中三年的体育锻炼，我积累了一些经验。首先，坚持是关键。尽管有时候会感到疲劳和不愿意参加体育锻炼，但只要坚持下来，我就能够克服困难，享受运动带来的快乐和身体的变化。其次，合理安排时间。高中生活很紧张，时刻要面对各种课程和考试，但适当地安排时间进行体育锻炼，不仅有助于身体健康，还可以提高效率，使学习更加有效。最后，多样化运动项目。在高中三年里，我尝试了各种不同的体育运动项目。这不仅使我对运动的热爱更加深厚，而且充实了我的课余生活，丰富了我的学生时光。

第五段：总结体育锻炼对个人发展的重要性

总而言之，高中体育锻炼在我个人的成长过程中起到了重要的促进作用，不仅让我身体更加强壮和健康，还培养了我的协调能力和团队合作精神，以及调节情绪和抵抗压力的能力。通过高中的体育锻炼，我深刻体会到了体育运动的乐趣和对健康的价值，同时也发现了自己在体育锻炼中的潜能。因此，我将继续坚持体育锻炼，把健康作为一生的追求，让体育成为我一生中不可或缺的一部分。

高中体育生训练心得篇二

体育教学是其他学科无法替代其作用的学科教学，学科的特点充分体现了其教书育人的重要性。增进学生的'身体健康，这是教学的第一责任；促进学生的心理健康，这是教学的同期目标；培养学生的社会适应能力，这是教学的远期理想。胆量、勇气、自信心、成就感、耐挫力等等综合性的素质，可以通过体育教学，教会学生学会做人、学会生活、学会学习、学会合作，培养学生成为适应社会的综合性人才。通过体育教

学，我有以下心得建议：

一、要完善高中体育教学体制

体育学科的教学特点，就是以增进身体健康为目的，以身体练习为手段的一门综合性学科，要确实保证学生身体练习的时间，教师要规范学科教学，要结合学生的具体情况，教会学生身体练习的方法，提高学生身体练习的质量，要有计划的、系统的进行学科教学，要科学的适当负荷的进行身体练习，提高学生身体的质量，完整的进行体育教学，促进学生身心的健康发展，促进应试教育的健康发展。

二、在体育教学中要重视学生的习惯养成教育

神面貌，通过常规的集体队列训练，加强学生的组织纪律性，培养集体荣誉感，增强集体凝聚力，体育教学中一定要强化常规练习，规范身体语言终身受益。

三、身体练习要量化时间、适度负荷

体育教学中，要体现教学的特点，精讲多练，要安排足够的时间让学生练习，要规范指导学生进行身体训练，要根据学生的生理特点，适量负荷训练，提高身体练习的承受能力，发展身体驾驭练习的能力，促进身体健康发展。

通过体育教学，我发现一是学生没有科学性、计划性的身体练习，学生的运动能力与文化学习不能同步发展，技术类的运动项目教学没有系统性，素质类的运动项目很薄弱，特别是中长跑的耐力项目，学生长途奔跑能力较差，究其原因，一是没有系统的身体训练。二是农村学生生存环境较差导致营养不良、体能相应较差，三是农村的应试教育突出，忽视体育教学。要想改变学生体能差的状况，首先是要从体制上强调、重视体育教学；其次是每个体育教师要从自己做起，珍爱自己的学科，重视并规范体育学科的教学；第三要创造积极、

自觉参与锻炼身体氛围，激励学生自我锻炼，通过各种途径，提高体育教学的质量，提高学生的身体素质，提高学生身体的健康水平。体育教学要求体育教师树立新的理念，真正做到以学生发展为本，“为了一切学生，为了学生的一切，一切为了学生”。

在教学过程中，班上都有肥胖、遗传因素导致缺乏运动细胞的学生，在技能技巧练习时，受自身素质的限制，常受到同学嘲笑，导致这些学生喜欢上体育课，但又怕遭到同学的嘲笑，久而久之，便疏远了体育活动，成了体育课上受冷落的旁观者。那么如何使这些同学象其他学生一样能积极主动地投入到体育锻炼中并获得乐趣，是我们每个体育教师的职责和追求目标，新课改要求解决的问题。通过教学实践，我感悟到只要教师努力去关爱这些特殊学生，目标就有实现的可能。这部分学生跑起步来挺费力的(200米都跑不完)，别说跟随队伍跑步了。所以这样的学生在分组练习时经常受到小组同学的批评及责骂，甚至遭到嘲笑。我所教的就有这样一位同学，不太爱和同学们一块活动，做练习时总是往后溜，摸底测验成绩也比较差。课后我找到他，问他为什么上课不积极活动?开始他不说话，在我的启发下，他才说：“其实我很喜欢体育活动的，可我长得这么胖，做起动作来很吃力，又不好看，同学们会笑话我，所以就不想动了”。

根据他的想法，我诱导说：“不管谁在学习新动作时，都不可能做得很好，再说对于你，重要的是参与、体验体育活动的乐趣。练习的次数多了，动作也就好看了。老师相信你，你一定会战胜自我，找到体育活动的乐趣。”在后来的活动中我仔细寻找该生的闪光点。不久在练习耐久跑时他总是坚持到底，不管和其他同学有多大的差异，始终坚持到底。久而久之，在他的自信、坚强下完成了和其他一样的练习内容。在体育课上，我及时表扬了他，并要求其他同学多向他学习。同学们也报之以热烈的掌声，纷纷向他询问起来。老师的表扬，同学的鼓励给这位同学装上了自信、坚强的翅膀。自此以来的体育课他上课很投入，与同学合作的也很愉快，体育

成绩也有了相应的提高。在上课时每个人一定要克服内心的自卑心理，融入到集体的大家庭之中，不懂不会的主动请教，反复练习，同时常于同学合作、交流。

总之，“在课堂上只要主动参与、积极练习，就一定能获得快乐，获得成功”。

高中体育生训练心得篇三

高中是人生中一个重要的阶段，不仅是学习的关键期，也是锻炼身体的黄金时期。对于我而言，参加高中体育锻炼是我这段时期最重要的一部分。通过这些年的实践，我深切体会到了高中体育锻炼的重要性和对我的影响。下面，我将从对身体和健康的影响、人际关系的提升、团队协作能力的培养、意志力的锻炼以及积极心态的培养等五个方面，谈谈我对高中体育锻炼的心得体会。

首先，高中体育锻炼对身体健康的影响是显而易见的。体育锻炼可以使身体的各项功能得到协调发展，提高机体的心肺功能和肌肉协调性，增强体质和抵抗力，减少疾病的发生。我还记得刚进入高中时，我的身体素质并不理想，总觉得很容易疲劳，并且经常生病。然而通过每天的体育锻炼，我的体力有了明显提高，从容应对长时间的学习和活动。同时，我也注意到，同学们比不锻炼的同学更少患有常见的疾病，更加健康活泼。

其次，高中体育锻炼对人际关系的提升也非常重要。体育课上的合作与竞争可以增进同学之间的沟通和交流，改善班级氛围。在各种体育项目中，我们需要与同学进行沟通和协作，共同完成任务。这种合作不仅提高了我们的团队协作能力，更重要的是培养了我们的合作精神和团队意识。而在竞技项目中，我们也会遇到竞争对手，通过与他们的比拼，我们可以学习到他们的优点，进一步提高自己。

再次，高中体育锻炼还培养了我们的团队协作能力。参与各种体育项目需要团队密切合作，完成各自分工的任务。在不同的项目中，每个人都扮演着不同的角色，需要相互配合，相互信任。只有团队能力强大，我们才能在比赛中发挥出最好的水平。通过体育锻炼，我逐渐学会了倾听队友的建议，充分发挥各自的长处，形成一个更加紧密和协作的团队。

另外，高中体育锻炼还锻炼了我的意志力。体育项目需要坚持和毅力，时常面临一些疲劳、艰难的训练。特别是在冬天的寒冷天气中，很多同学更愿意待在教室里学习，而不愿冒着寒冷去锻炼。但是，我相信只有坚持下去，才能获得更好的表现。通过锻炼，我学会了坚持不懈的精神，无论遇到何种困难都能宽容面对。

最后，高中体育锻炼还培养了我积极向上的心态。体育锻炼可以使人的情绪得到释放，改善焦虑和压力。在激烈的比赛中，我们经常会感到无比兴奋和开心，挑战自我，超越自己。通过体育锻炼，我逐渐学会了保持积极的心态，无论遇到什么困难和挫折，我都能坦然面对，迎接挑战。

综上所述，高中体育锻炼对身体健康、人际关系、团队协作、意志力和心态等方面都有着积极的影响。通过参与高中体育锻炼，我不仅改善了身体，还提高了人际关系、培养了团队精神，锻炼了意志力，塑造了积极的心态。因此，我相信，继续保持体育锻炼的习惯将会对我今后的发展起到巨大的推动作用。

高中体育生训练心得篇四

高中阶段是青春发育的重要时期，体育锻炼不仅对青少年的身体健康和心理发展有重要作用，还能培养他们的意志品质和团队精神。在我高中的三年时间里，我积极参加了各种体育活动，收获了许多宝贵的经验和体会。

第二段：体育锻炼对身体的益处

首先，体育锻炼能够增强身体素质，提高抵抗力。通过长期的体育锻炼，我发现自己的体力明显增强，身体变得更加健壮。其次，体育锻炼对心肺功能的发展也有很大的促进作用。我参加了长跑训练，每天坚持跑步，经过一段时间的锻炼，我的耐力得到了显著提高。此外，体育锻炼还能够促进骨骼的生长发育，降低患骨质疏松症的风险。

第三段：体育锻炼对心理的积极影响

体育锻炼不仅对身体有益，对心理健康也起到了积极的推动作用。首先，体育运动能够增强自信心。在高中体育比赛中，我要时刻面对各种竞争和挑战，只有充分发挥自己的能力，才能取得好成绩。通过取得优异的成绩，我逐渐建立了对自己能力的信心。其次，体育运动可以缓解学习压力，改善心情。繁重的学业和压力会给我们的心理健康带来负面影响，而适度的体育运动能够让我们放松身心，减轻压力。

第四段：团队合作的重要性的和对个人的影响

高中体育活动不仅注重个人的身心锻炼，还强调团队合作的意义。参加集体项目比如足球队和篮球队，我们需要互相配合，合作共赢。在团队活动中，我学会了倾听和沟通，学会了互相帮助和支持。这些经验不仅提高了我和他人之间的关系，更让我明白只有团结协作，才能取得更好的成果。

第五段：高中体育锻炼的心得体会

通过高中三年的体育锻炼，我深刻体会到了体育活动对身心的益处，也获得了很多宝贵的经验。在体育锻炼中，我不仅增强了身体素质和心肺功能，也培养了意志品质和团队精神。我发现通过体育锻炼可以提高自己的自信心，缓解学习压力，改善心情。同时，通过体育活动中的团队合作，我学到了互

相支持和倾听，明白了团结协作的重要性。因此，我强烈建议每个高中生都要积极参加体育锻炼，让体育成为自己青春旅程中不可或缺的一部分。只有通过体育锻炼，我们才能健康成长，更好地迎接未来的挑战。

高中体育生训练心得篇五

在这一段的学习中，与大家一起学习，一起探讨、交流、碰撞……我们共同走过了一段难忘的心路历程。从开始的心存疑虑到现在的豁然开朗，我从中学习到了很多，也收获了很多。下面我从教学设计谈谈我的几点体会。

一、教学观念的转变

对于体育与健康课程，现在的地位和一些不合理的状态是一时无法改变的，那么我能改变的是一——我的心态，我的观念。要真正做到热爱教学，热爱学生，使每个学生都有发展。在教学中，教师不能老是端着架子，我就是来给你教学的，你就是要学习的，这样的教学局面并不好，老师要做到放下架子，与学生共同研究，探讨，商量，让学生体会到老师的教学赋有亲和力，他们的抵触情绪就会消失，让学生在轻松愉悦的环境中探究学习，从而达到一个教与学的和谐状态。好的教育就是激励、唤醒和鼓舞。

二、教学设计和教学方法的转变

以前我们的教学虽然有前辈的指导，有可借鉴的方法、经验，但是与他人的切磋交流较少，因而教学方法也是较传统，保守。通过新课程培训我们认识到了新教学教法和设计的新理念。

首先，要创新。教学是一种技术，更是一种艺术，在把握好教学目标的前提下，对教材，对知识点，内容设计，教学评价等，做到有效的创新，才能赋予教学充实而富有个性的生

命力。只有教师的教法新颖，学生也才会更有创新意识，学生的兴趣也会更浓厚。

其次、要清晰。教学思路、线索、过程清晰。这首先取决于老师的基本功，基本功扎实了，教学自然也就成功了一半。另外还要在备课时进行大量充分的准备，理清教学脉络。

第三、要贴近生活、社会、学生。枯燥乏味，难于理解的教学是课堂大忌，以致学生对课堂失望，老师对学生失望，形成恶性循环。学生的兴趣爱好广泛，当我们俯下身来，去了解他们的生活，学习，从中取材，与自己的教学有效结合起来，这将大大有益于教学。

第四、要灵活。教学内容、过程、教学评价灵活。我们体育老师带的班都很多，若每班的教学都是一种模式，一成不变，讲到最后，自己都会感到味同嚼蜡。对学生的发展和老师的教学，都是谈不上有所促进。但是课堂教学也不能够花哨过头。新课程里讲的分层教学，主题教学，自主探究式、分组协作的等的方式以及多种教学评价给我们以很大的启发。学习之后感到获益良多。最终我们教学要达到的是：授人以渔而不是授人以鱼。

我们应该在做好本学科教学的同时，能够从事一些有益于专业发展的专业研究的工作。

苏霍姆林斯基说过的这样一句话：“如果你想让教师的劳动能够给教师带来乐趣，使天天上课不至于变成一种单调乏味的义务，那你就应当引导每一位教师走上从事研究这条幸福的道路上来。”

当自己真正在本职工作以及专业研究方面有所作为时，也就真正实现了自己人生的价值，我会沿着新课改的道路走下去，我会一直努力。

心得体会

体育教学是其他学科无法替代其作用的学科教学，学科的特点充分体现了其教书育人的重要性。增进学生的身体健康，这是教学的第一责任；促进学生的心理健康，这是教学的同期目标；培养学生的社会适应能力，这是教学的远期理想。胆量、勇气、自信心、成就感、耐挫力等等综合性的素质，可以通过体育教学，教会学生学会做人、学会生活、学会学习、学会合作，培养学生成为适应社会的综合性人才。通过体育教学，我有以下心得建议：

一、要完善高中体育教学体制

体育学科的教学特点，就是以增进身体健康为目的，以身体练习为手段的一门综合性学科，要确实保证学生身体练习的时间，教师要规范学科教学，要结合学生的具体情况，教会学生身体练习的方法，提高学生身体练习的质量，要有计划的、系统的进行学科教学，要科学的适当负荷的进行身体练习，提高学生身体的质量，完整的进行体育教学，促进学生身心的健康发展，促进应试教育的健康发展。

二、在体育教学中要重视学生的习惯养成教育

神面貌，通过常规的集体队列训练，加强学生的组织纪律性，培养集体荣誉感，增强集体凝聚力，体育教学中一定要强化常规练习，规范身体语言终身受益。

三、身体练习要量化时间、适度负荷

体育教学中，要体现教学的特点，精讲多练，要安排足够的时间让学生练习，要规范指导学生进行身体训练，要根据学生的生理特点，适量负荷训练，提高身体练习的承受能力，发展身体驾驭练习的能力，促进身体健康发展。

通过体育教学，我发现一是学生没有科学性、计划性的身体练习，学生的运动能力与文化学习不能同步发展，技术类的运动项目教学没有系统性，素质类的运动项目很薄弱，特别是中长跑的耐力项目，学生长途奔跑能力较差，究其原因，一是没有系统的身体训练。二是农村学生生存环境较差导致营养不良、体能相应较差，三是农村的应试教育突出，忽视体育教学。要想改变学生体能差的状况，首先是要从体制上强调、重视体育教学；其次是每个体育教师要从自己做起，珍爱自己的学科，重视并规范体育学科的教学；第三要创造积极、自觉参与锻炼身体的氛围，激励学生自我锻炼，通过各种途径，提高体育教学的质量，提高学生的身体素质，提高学生身体的健康水平。体育教学要求体育教师树立新的理念，真正做到以学生发展为本，“为了一切学生，为了学生的一切，一切为了学生”。

在教学过程中，班上都有肥胖、遗传因素导致缺乏运动细胞的学生，在技能技巧练习时，受自身素质的限制，常受到同学嘲笑，导致这些学生喜欢上体育课，但又怕遭到同学的嘲笑，久而久之，便疏远了体育活动，成了体育课上受冷落的旁观者。那么如何使这些同学象其他学生一样能积极主动地投入到体育锻炼中并获得乐趣，是我们每个体育教师的职责和追求目标，新课改要求解决的问题。通过教学实践，我感悟到只要教师努力去关爱这些特殊学生，目标就有实现的可能。这部分学生跑起步来挺费力的(200米都跑不完)，别说跟随队伍跑步了。所以这样的学生在分组练习时经常受到小组同学的批评及责骂，甚至遭到嘲笑。我所教的就有这样一位同学，不太爱和同学们一块活动，做练习时总是往后溜，摸底测验成绩也比较差。课后我找到他，问他为什么上课不积极活动？开始他不说话，在我的启发下，他才说：“其实我很喜欢体育活动的，可我长得这么胖，做起动作来很吃力，又不好看，同学们会笑话我，所以就不想动了”。根据他的想法，我诱导说：“不管谁在学习新动作时，都不可能做得很好，再说对于你，重要的是参与、体验体育活动的乐趣。练习的次数多了，动作也就好看了。老师相信你，你一定会战胜自

我，找到体育活动的乐趣。”在后来的活动中我仔细寻找该生的闪光点。不久在练习耐久跑时他总是坚持到底，不管和其他同学有多大的差异，始终坚持到底。久而久之，在他的自信、坚强下完成了和其他一样的练习内容。在体育课上，我及时表扬了他，并要求其他同学多向他学习。同学们也报之以热烈的掌声，纷纷向他询问起来。老师的表扬，同学的鼓励给这位同学装上了自信、坚强的翅膀。自此以来的体育课他上课很投入，与同学合作的也很愉快，体育成绩也有了相应的提高。在上课时每个人一定要克服内心的自卑心理，融入到集体的大家庭之中，不懂不会的主动请教，反复练习，同时常于同学合作、交流。