

大学体育保健课心得(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学体育保健课心得篇一

20__年9月1日至10月21日是进行教育实习的时间，我被分配到辽师大第二附属中学实习小组，并按要求进行了教育实习，取得了良好的成效。通过实习，我对教师职业有了更为感性和理性的认识，提高了教学能力，熟练掌握了一些教学基本技能，并且向实习学校展示了我校体育学院学子良好的精神风貌，受到了实习学校领导、老师的一致肯定。实习期间，在校领导、老师及带队教师的支持和指导下，作为体育运动学校的体育实习教师老师，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作；同时，作为实习生一员，一直紧记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务，塑造了良好的形象，给实习学校的领导、老师和学生都留下了好的印象，得到学校领导和老师的一致好评。我的实习工作得了比较圆满的成功下面就此次实习工作，分别从以下几个方面进行总结。

一、基本情况

(一) 见习准备阶段(第1周)

我到达实习学校后，及时请任课教师介绍有关情况，了解实习学校的体育教学工作及相关的教学设施，并对我上课提出要求。在学校体育组的指导下，我研究讨论体育教材，跟原班听课学习，向老教师“取经”，了解教学进度和班级学生

情况，修改整理自己的教案并进一步熟悉教案，并在试教前将教案交实习学校指导教师和带队指导教师批阅，获得同意后，在小组中作试讲，及时发现问题，确保顺利上好课。我所教的是初二两个班级的男生，所以针对这一问题我及时修改、调整教案和教学方式、方法，以适应以后的教学。

(二) 实习阶段(第2—7周)

1、教学工作：

见习结束后，我正式进行教学工作，实习课程大多数围绕跑、跳和球类(排球、篮球、足球)展开教学。中学体育课强调一些比较简单的基本技术、技能的掌握，我实习面对的主要是初中生，他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和接受的教学方法，对于初为人师的我，是有一定难度的。由于刚从大学课堂学生角色进入中学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使中学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，学生练习的少，老师讲的很多，一节40分钟的课堂要讲一半多的时间，学生还没练习几次就下课了，所以学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然，我们也建立了听课评课制度，相互之间听课评课，学习好的教学方法和组织，改进教学过程中的不足，及时进行教学总结，在不断的实践中，我逐渐适应了中学的教学方法、模式，教学效果也明显提高。实习接近尾声时，学校安排我们进行全校的公开课教学，在体育组以及指导老师的安排下，我进行了公开课教学，获得了学校的肯定，同时也提高了我的教学技能。

2、课外体育工作：

(1) 在课外体育活动时间，我协助学校做好早操、课间操、课

外活动等工作。

(2) 结合学校课外体育活动，我们实习组与学校每周开展球技交流赛，既增加实习老师与学校老师的交流沟通又强化提高了双方的球技。

(三) 总结阶段(第8周)

(1) 实习生做好总结：实习教学工作结束后，我及时检查自己在实习中的态度和表现、成绩及问题所在，提出努力的方向！在个人总结的基础上，实习小组进行评议，整理出小组的书面总结和实习生的初步鉴定。

(2) 实习学校的领导、体育组组长和任课教师对这次实习做总结。指出实习生的优、缺点，提供合理建议。并在实习鉴定上做了意见，肯定了这次实习取得的成绩。实习学校为我们实习组设庆功宴，双方互赠纪念品，组织学生欢送实习生。

(3) 回校后系实习指导小组作总结报告，确定实习成绩。

二、主要收获

1、我作为实习指导老师认真负责和积极指导实习工作。一方面认真做好实习前的各项准备工作，帮助学生解决各种困难。另一方面严格要求学生，端正态度，教育学生认真对待实习工作，结合实习学校学生的特点，提出更高的教学要求，培养他们的责任感和使命感。

2、各实习学生的教学能力得到极大地提高，能较好地把握教材内容、控制课堂气氛，教态自然大方，课堂气氛活跃。

大学体育教师学期工作总结

大学体育保健课心得篇二

自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。平时，我认真学习了十七大精神，仔细体会“科学发展观”渗透在教育领域的意义，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

热爱教育事业，热爱学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引导”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

根据教材的内容，结合学生的年龄特征，有针对性地进行教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

我是田径运动员出身，训练田径是我的特长之一。学校运动会主要以田径项目为主，运动会前积极组织学生参加训练。在训练中，我给予了诚挚的爱生之心，端正了求真务实的工作态度，采取了雷厉风行的工作作风，运用了多种多样的工作方法。

以上是我一学年工作的小结和体会，在今后的工作中，我要更加严格要求自己，提高自身素质，努力学习，积极工作，勇攀教育事业的高峰，做一名优秀的人民教师。

大学体育保健课心得篇三

时光如梭，转眼间，2022年已经过去。回顾这一年，自感取得了一定的成绩。现从德、能、勤、绩、廉、学等六个方面进行个人总结。

【德】坚持用马列主义、毛泽东思想和邓小平理论武装自己，认真学习共产党党章党规，学习贯彻xx系列重要讲话精神，时刻以社会主义核心价值观的标准要求自己，政治立场坚定，坚决与一切非法组织、非法团体做斗争。在工作中能够摆正个人与集体之间的关系，能够正确处理个人与同事、组织之间的关系，不计个人得失，顾全大局，争做道德高尚、品德优良的领导干部。

【能】2022年7月份，协助院领导顺利完成了实验室从实验组团到中德友谊大厦的整体搬迁，并投入了使用。2022年10月份，参与了学校高级职称的评比工作，参与了教育部教学基本状态数据采集工作。在不同的岗位上，我都圆满的完成了各项任务。通过锻炼，组织协调能力、沟通交流能力、行政管理能力得到了大幅度提升。

【勤】“勤”是一种工作态度，也是一种责任担当。我严格遵守各项工作纪律，能够严格做到不迟到、不早退。每次上课都是最少提前10分钟到教室，与学生沟通交流，解决学生学习、生活过程中遇到的问题。准时参加学校和学院组织的各种会议，领会会议精神，及时落实领导指派的工作事项，想法设法克服困难，按时保量完成任务。

【绩】在教学上，课前认真备课，教学方式灵活多样，获得了学生们的一致认可。在教师互评、学生打分、领导打分的综合考核体制下，2022年教学质量评估优秀。

在科研上，成功申报河南省哲学社会科学研究计划项目1项，河南省软科学研究计划项目1项、河南省高校青年教师资

助计划项目1项、商丘师范学院产学研合作调研课题1项。

在社会服务方面，积极参加各种社会活动。被河南省新智慧有限公司聘为专业讲师，受邀为商丘市邮政储蓄银行做专业培训。

2022年，由于教学、科研、社会实践方面较为突出，被教育厅评为“河南省高校青年骨干教师”，被评为商丘师范学院“文明教师”、“优秀共产党员”等荣誉称号。

【廉】在廉方面，我认真学习《中国共产党党员领导干部廉洁从政若干准则》，绝不利用职权谋取私利，不行贿、不受贿、不收受礼金。不讲排场、比阔气、不挥霍公款、不铺张浪费。坚持做到自重、自省、自警，誓做廉洁奉公、一心为民的好干部。

【学】在学方面，我不断加强理论学习，不断增强政治理论水平和思想道德素质。三人行必有我师，我要向领导学习，学习他们的管理经验，提高自身的管理能力。向前辈学习，学习他们的工作方法和积极乐观的心态，提高自身的工作效率和抗压能力。向优秀的同事学习，学习他们各方面的优点，提高自身的综合能力。

虽然取得了一定的成绩，但是我深知自身尚存在一些问题。比如个人性格太直、学习有些松懈、创新意愿比较低等问题。在今后的工作中，我将以奋发有为的精神面貌，系统学习各种规章制度，内化于心，牢记共产党员肩负的历史使命，牢记为人民服务的工作理念。努力克服惰性心理，权衡好工作时间和科研时间之间的关系，创新管理模式，改革工作方法，高质量完成自身的科研任务和管理任务。

大学体育保健课心得篇四

高校教师个人总结。

德：作为一名中国共产党员，认真贯彻执行党的路线、方针、政策，坚持四项基本原则、坚持改革开放，始终和党中央保持高度一致，始终严格按照党员标准要求自己，加强政治意识，树立大局观念，增强服务意识，改进工作作风，廉洁自律，遵纪守法，团结同志，忠诚党的教育事业，严守职业道德和学术道德，为人师表，教书育人。

能：认真学习相关业务知识，加快知识更新，努力提高自己的理论水平和业务技术水平；结合实际教学和科研情况，积极申报教学科研项目，参与教学研究，努力提高教学科研能力和组织管理能力；在工作中，充分协调好各方面关系，与同事们一起共同完成学校交给的各项工作任务。努力掌握现代科研管理知识，上力求创新。

勤：对工作兢兢业业、勤勤恳恳，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，求真务实、乐观向上，具有较强的敬业精神和奉献精神。在教学中，严格执行教学计划，认真组织教学，及时辅导答疑。积极参加学校组织的各项学习和活动，自觉遵守学校各项管理规定，严守各项纪律。

本年度继续担任两个班的班主任工作，在班级管理中积极开展德育建设和学风建设，两个班级都取得了多项表彰和奖励。作为工会小组长，本着为人民服务的原则，在做好日常工作的同时，积极组织了多项活动，取得了很好的效果。本年度工作量约630学时。

总结一年来的思想、工作和学习情况，有成绩也有不足，希望在新的一年里更加努力，在各方面取得更大进步。时光匆匆，一个学期已经过去了，总结如下：

一、在政治上，热爱祖国，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱人民教育事业，认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想和邓-小-平理论，坚持四项基本原则，具有良好的职业道德和健全的民-主法制观念，热爱学生，关心、了解学生，循循

善诱，诲人不倦，尊重、信任学生，充分尊重学生的人格和自尊心，鼓励他们积极前进，对学生一视同仁。热爱学校，关心集体，谦虚谨慎，团结协作，与家长、社会紧密配合，共同教育学生。“其身正，不令而行。”以身作则，为人师表，正直，诚实，言行一致，表里如一，严于律己，用自己的模范行为来教育影响学生。这种影响体现在德智体美劳诸育的过程之中，体现在自己全部的政治态度、思想意识、治学精神、生活作风、待人接物的整个人格之中。

二、在知识结构上，具有比较精深和渊博的专业知识和教育科学的理论知识。苏联教育家马卡连科深刻地指出：“学生可以原谅老师的严厉、刻板，甚至吹毛求疵，但是不能原谅他不学无术。”知识是师生交流思想感情，探讨真理的桥梁，知识的传授是教师塑造人才的主要手段。在我的学生时代，当我选择教师作为自己的职业时，我就很注意构建自己最佳的知识结构。以扎实的专业知识为基础，广泛摄取各方面的知识，并努力做到专与博的有机结合。在大学和研究生课程班学习以及教学过程中，我努力掌握专业知识体系，透彻理解教学大纲、教科书的内涵，而且时刻注意掌握本学科的最新研究成果和发展趋势。正因为掌握了知识的内在规律，我在课堂上才能融会贯通，灵活运用，驾驭自如。当今社会是信息时代，我时刻提醒自己，要永远像海绵一样从各方面吸取知识，成为掌握现代知识的新时代的老师，并以自己的顽强学习的精神给学生以生动的教育影响。

三、在能力结构上，我比较注重探索新的教学方法，具有开拓创新能力，新时代需要创新型人才，教育需要培养创新型学生，作为教师，善于从实践中发现新知识，解决新问题，形成新观念，才能把学生培养成创新型人才。面对当代社会科学技术的迅速发展，通过书籍报刊电视广播以及计算机网络，发现、确认新信息，提高自己选择、摘要、简化、分析、分类、处理、保存、应用新知识和新技术的能力。语言表达用语准确，情感丰富，逻辑严谨，板书精当。教育组织能力强，充分发挥各方面优势，创设最佳教育环境，有效地控制、

组织集体活动，完成既定的教育任务。

教育是人类最光辉的事业，随着社会的发展，它永远充满魅力和挑战，永远值得我们去探索和努力。作为教师，对于我的过去，我将永远记住并不断的总结；对于我的未来，我将不懈地攀登和向前，用我全部的汗水、精力、心血和生命去浇灌教育这永远鲜艳的花朵。

大学体育保健课心得篇五

不知不觉大二的第二个学期已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这几个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这几个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的总结。

一 对大学体育的认识和体会

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

大学体育和高中体育有着天壤之别，大学体育基本由老师指定任务，但后者让我觉的更加充实，让我充分利用了课上的45分钟。体育教师比较善于发现学生学习动机的成因，循循善诱地强化学习动机，调动学生学习的积极性。由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。

积极转变学生对体育课学习的价值观，学习体育不仅仅是为了“娱乐和玩的痛快”，要把单纯的兴趣升华到更高层次的终身体育，并确立学习和锻炼的目标，提高体育课学习的动机。高校体育教师要不断提高自身素质，学习心理学，潜心研究教法，不断更新教学观念和手段，对学生的学习动机进行科学的调控和有效的激励，创造出一个最佳的教学环境。

生命在于运动。对于在大学体育课中开设保健课教学是很有必要的。体育运动本身在于防病治病强身健体方面有着积极作用。大学体育课教学应该作为终身教育的一部分，应进一步更新观念，形成比较完善的学生健康教育体系，切实提高大学生的健康意识与体育实践能力。

大学第二学期我们就可以自由的选择体育课程,我所选修的是武术，武术概念中明确地表达了武术的体育属性。是我国传统保健体育项目中的一颗璀璨明珠，是我国宝贵的民族文化遗产，这不仅由于千百年来人们从文化需求和社会功能的角度，一直将武术作为健体强身、提高健康水平的手段，发挥它健身和育人的功能，在套路运动中，我学会了长拳、太极拳、南拳，还有刀术，剑术和棍术。

体育蓬勃发展，武术明显的向体育的功能上转变。尤其是新中国成立后，政府明确武术为体育项目，大力开展群众性的练武活动，成为了全民健身活动的重要组成部分，使武术的套路和散打运动更明显地表现出体育的性质。

二 对我校体育的几点看法和建议

大学体育应以终身教育理念为平台，在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新，树立“健康第一”和素质教育的指导思想，让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯，成为具有健康体魄，德、智、体、美全面发展的合格人才。作为北院的学生，我明显的感觉到我们学校开的体育课存在很多弊端，主要是以下几个方面：

一. 我们北院的体育设施十分的落后，严重的影响了教学效果，正所谓“巧妇难为无米之炊”，学校对我们的教学设施一点都不重视，这不仅仅是体育课的问题，其他课程也同样遇到这些尴尬，学校能否在课堂上使用一些优良设备，或者给我们课余增加一些体育设施，建立一些健身房，完善一下篮球场，足球场的现状.....允许我们进行相应的体育锻炼。

以上是我今年教学工作大体情况，最大的不足就是对这些所有工作的具体操作把握得不是很理想，希望在以后的工作中领导及老教师们能多多指点及帮助，自己争取尽到一名优秀教师应有的责任，也争取在教学方面取得更多的进步！一切都已过去，新的开始又已到来，希望在新的一年里，自己和学生都有进步，以求无愧于心、无愧于学生和无愧于学校。

看了大学体育教师年度工作总结还看了：

2. 大学体育教师工作总结

3. 一年级体育教师工作总结