

2023年体育课课后感悟(精选8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

体育课课后感悟篇一

原地运球是《江干区中小学体育学科教学与考核内容实施建议》中水平一二年级的必学内容。二年级完成的要求是熟练地进行原地运球练习，知道拍球与运球的区别；初步学会慢走中运球。在30秒内能完成原地运球20次以上。根据这样的要求我制定了相应的目标：

了解运球手触球的部位，知道拍球与运球的区别；

初步学会原地运球的动作要领，五指自然分开，掌心空出，用力，培养学生对篮球的兴趣；

培养学生挑战自我与同伴团结合作的意识，体验成功和进步的愉悦。

练习手段和方法有：首先让学生根据自己的想法尝试着运球，然后让学生注意区分运球和拍球的不同，体会运球和拍球部位的区别，通过手心贴笑脸的方式进一步明确运球的部位，通过合作运球进一步巩固运球技能，包括后面的游戏“见缝插针”都是培养学生对篮球的兴趣，这两个游戏在练习过程中，每次开始前，让大家相互加油鼓劲，发展学生相互配合的能力。

从整节课上下来，我感觉对整个环节的把握，包括队伍的调动和语言的组织，能够做到及时的表扬，应该说比起原先有

进步，当然有些的环节还不是很好。听了教研员莫老师对我课的点评，我受益匪浅。我对教材目标的制定方面应该有所改进，一二年的体育课应该淡化技能，我制定的要求太高，学生不容易掌握。从整节课来说，准备部分滚球、绕球、抛接球、拨球，基本部分原地运球、合作运球、“见缝插针”游戏都是围绕体现对球的控制能力，所以把目标定在提高学生的控球能力比较合适，而不是单单的为了培养学生对篮球的兴趣，这样就能把这个课提高到一个新的高度。第二个加强体能和技能的和谐提高，多增加体能这一部分的练习，提高课堂的运动量。

体育课课后感悟篇二

原来这个班的情况是女生多男生少，之前的舞步，同学们男步女步都要学，进度较慢。现在不同了，昨天去上课，有四位男士，6位女士，没算老师。

这样的情况，表面上貌似人多了，但是进度却快了。因为可以男女舞步分工了。课堂的气氛一下子上来了。大家都在很轻松愉悦的氛围下，度过了90分钟。

这节课开始学旋转了。旋转在之前我学习的过程中，就没学好。先不说旋转之后身体的稳定性，就连每一步转多少角度，都是不一定的。脚下功夫差得远，就更甭说手了。

insideturn&outsideturn(不知道这么写对不对)，是最基本的两个旋转，是由女士独立完成的舞步，这两个基本旋转学不好，以后的旋转都会受影响。女同学们，一定从开始学旋转的时候就打好基础，可别像我，到现在都转不明白。

昨天课快结束的时候，感觉明显有点转不动了。不知道是体力不支，还是转得晕了，身体平衡始终无法控制，脚下步子也乱了，开始出现小碎步了□outsideturn之后，身体后仰得厉害。

老师说了个小窍门：在旋转的时候，注意每一步的角度，180度or270度，这样不会太晕了。希望同学们在家也多多练习，会很有帮助。

我个人的心得是：旋转基础打不好，后面的花步一定做不好的。加油！

体育课课后感悟篇三

正确处理教学内容、努力优化教学过程，是实施好新教材的关键。我在教学中，运用“引导学生自主学习”的教学策略，教学过程为：

课堂教学是学生自主学习的主阵地，在时间、空间和学习方法上体现一个“放”字，确保学生自主学习的时间和空间更多，自主选择学习方法。《攀爬》一课我从教案的设计上进行改变，使课的目标更具体细化、更有针对性，学生能在教师的引导下，根据各自的兴趣，自主、合作、创新的模仿各种动物的`爬行，培养学生的创新精神。

《攀爬》一课，从教学内容上看体现了知识性、趣味性、实效性的有机整合。我在教学中，改变了传统的组织形式，让学生散点自锻、分组结伴（分组创新尝试练习），如：创想活动这一环节中，教师通过言语启发、鼓励，让学生在小组学习过程中，积极创想、合作探究，学生联系生活实际，进行了螃蟹、蜗牛、小蛇和毛毛虫等动物的模仿爬行，学生的积极参与和创想也出乎我的意料。

学生在良好的自主学习的氛围中，学习积极性得到了最大的调动。

《攀爬》一课学生在“模仿各种动物的爬行、模仿各种动物的跳的接力”的自主学习中，为了使 学生体验快乐和成功，我时刻关注学生学习的态势，在模仿各种动物的爬行创想练

习中，学生大胆创新、积极尝试；在模仿各种动物的跳的接力时，学生分组合作，显示出学生不再是孤立的学习者，而是愿意与小伙伴一起研究性学习。

在《攀爬》一课的实践反思中，我感到对教材的目标把握还得

深究，要进一步学习、研究、探索、运用学生自主学习这个教学策略。在教学过程中如何进一步引导、关注学生在自主学习中，思考了什么，感悟了什么，发现了什么，收获了什么，使学生得到知识的积累，能力的提高和情感的升华？还得实践、反思、实践、反思、再实践。

今后我在教学中还有待改进的地方是：

1、由于创想活动的时间我没有掌握好，只好把调节游戏给省了，

直接进入到了下一步的教学中，虽然只有短短的两分钟，但是却给我留下了不小的遗憾，也使整节课显得不够完美，所以在教学时间的把握上，我今后要更加注意。

2 “模仿各种动物的跳的接力”的教学设计上，我还要动些脑筋，

采用更多的不同形式进行教学，注意小组成员间的通力配合。在巡视指导方面，我照顾的范围还有待进一步扩大，应更加注意对差生（行为偏差生、完成动作不好的学生）的帮助，使他们取得进步，跟上其他同学的学习步伐，也让他们体会到进步、成功的喜悦。

体育课课后感悟篇四

“生命在与锻炼”，凡经常参加体育活动的孩子，身体都很

健康，而体育能促进特殊儿童动作的发展，还可以活跃特殊儿童的生活，使特殊儿童活泼开朗，并能逐渐养成勇敢、坚强等品质。这一学期我校的体育课外兴趣小组有序的在周二下午二、三节课开展活动。体育课外兴趣小组活动给学生们带来了快乐，带来了喜悦，学生们在活动中让我看到他们的另一面现将本学期的活动总结如下：

1-9年级共615名学生，同学们都喜欢上体育活动课。为了使体育活动课真正落到实处，切实提高学生的身体、心理素质，成为体育课的不可缺少的补充，制定本学期体育活动教学计划。

- 1、让学生了解上体活课和锻炼身体的好处，能够认真上好体育活动课。不要把体育活动当作自由课。
- 2、初步掌握体育基础知识、基本技能、和基础项目。
- 3、培养学生的组织纪律观念和吃苦耐劳，用于拼搏的精神。
- 4、增强学生身体素质的同时，锻炼学生的心理素质，使学生的身心协调发展。
- 5、通过有计划、有组织的训练，提高学生的动作协调能力。

体育活动课共有3项内容。分别是：素质训练、跳绳、篮球等。这些项目侧重于简单易学，娱乐性强，能有效地配合正规的体育课和常规训练。

本学期的体育课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划和准备。使体育课外兴趣小组时间、地点、人员固定，保证了活动稳定性。另外，活动内容多样、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，50米跑、跳绳、拍球都达到活动要求。学生了解并掌握了体育有关得知识，而且思

维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

1、学生没有明确开展体育活动课的重要意义。学生的合作意识还比较差，相对来说体育活动课的质量还比较差。

2、忽视了对学生进行品德教育。小学生年龄小，活泼好动，新奇好学，最喜欢听故事，结合教材内容以讲故事的形式上好思想品德教育活动，极力学生的民族自尊心和爱国主义思想。

3、实际操作活动能力不强。小学生的认识规律是从具体到抽象再到概念，是一个从个别到一般，从感性到理性的认识过程。

4、活动场所有限，天冷时教师不敢让学生在室外活动时间太长。5、活动时间有限，体育锻炼，是由老师讲要领、学生长时间反复练习摸索的过程。

通过一年来的体育活动，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

体育课课后感悟篇五

安边镇学区-----刘阳

体育教师要树立“健康第一”的指导思想，利用体育教学改善学生的心理健康和社会适应能力，从而增进学生身心健康这一目标出发，引导学生掌握基本的运动技能，学会科学锻炼身体方法，培养坚持课外锻炼的习惯，增进身体素质、心理健康和社会适应能力等全面发展。

以学生发展为中心：关注每一位学生的健康成长传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

般采用传授式教学法和学生反复练习的方法来完成教学任务。

目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。课前，激发学生模仿小兔、袋鼠等动物跳，然后，布置小动物学跳绳，比一比谁学得快的任务，让学生自由练习。练习过程中，一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务，为了保持学生的练习兴趣，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步，我都会不失时机地给予表扬，有时作出惊讶的表情，有时有意输给学生，在我的激发和鼓励下，学生对跳绳充满了兴趣，不仅体育课上跳，回家跳，课间十

分钟也在跳，学生只要一见到我，就拿着跳绳跑到我跟前，让我数数，面对学生的进步，我深感成功的快乐。

体育教学方法层出不穷，有情景教学法、愉快教学法、游戏竞赛法、动机迁移法、成功教学法、创造思维法、兴趣教学法等，从而改变单一的传授式教学方法，在教学实践中在灵活运用各种教法和学法，是新课改对教师的基本要求。

体育课课后感悟篇六

这学期带过很多次健康活动，这次的健康活动带的是最成功的一次，目标基本上都达到了，小朋友们在游戏的过程中也非常开心，每位小朋友都玩得很积极很投入，兴趣特别高，并且乐在其中，整个过程都处于很high的状态。我自己感觉也很好，因为以前经常就是会出现一些规则讲解不清楚导致过程混乱、小朋友们玩的不起兴、游戏不好玩、太简单、太难等各种各样的状况。

首先这次设计的教案就是挺好的，适合中班幼儿的能力和水平，不简单，有一定的难度，但是这个难度又是幼儿可以达到的。情境设置的是开运动会，幼儿都是好动的，一听说是开运动会，特别高兴。兴趣都很高。

其次，在教具上也比较吸引幼儿，而且教具准备的数量很多，保证了每人都有一个胸卡，每人都能拿到一面小红旗，而不是只有跑得快的小朋友才能拿到小红旗。当时我出示胸卡，说可以跟水果7（香蕉7、草莓7、苹果7）做朋友，他们很开心，这时他们的注意力就已经集中到了老师这里。在红旗上画有圈圈，增加了游戏的难度，也增加了游戏的趣味性。小朋友们跑到对面之后要数数看哪面小红旗上是画有7个圈圈的才能拿，所以小朋友们既要在跑的过程中速度快，又要灵活的穿过障碍，还要数数的速度快，才有可能胜利。这些是有一定的难度的，幼儿很乐于去挑战。整个过程我发现，幼儿在穿过山洞的时候会很慢，然后就是数圈圈的时候会慢，恰

恰也是在最有难度的这些环节最激烈。

再次，这次的游戏规则我讲的比较清楚，幼儿也都听明白了，不过有个别幼儿在游戏的过程中会忘记，当时我就立即提醒了他，告诉他应该怎么怎么做。比如有些幼儿拿到小红旗之后还是会爬过小桥、穿过山洞回来，我就及时的提醒幼儿回去的时候可以是可以直接绕着障碍物跑回去的。在游戏之前我强调了幼儿一定要找到一面画有7个圈的小红旗，而且每个幼儿只能拿一面小红旗，游戏强调的还算清楚，后来我又重复了一遍，并且提问了幼儿，保证幼儿已经明白游戏规则。

最后，小朋友们拿到红旗之后就真的非常激动，游戏开始的时候，别的小朋友在争夺小红旗其余的小朋友就在队伍里很大声的为组员喊加油。每个小朋友就都很激动。胜利之后集体喊“我们胜利啦”也非常大声，特别高兴。游戏设置的有一定的挑战性，又不是幼儿做不到的，所以比较合理，也比较好玩。最后师幼共同检查发现全班只有三位幼儿拿了上面不是画有7个圈的小红旗，其余的小朋友都拿对了。

但是，这次课也有可以改进的地方。

第一，设置布置场地应该提前弄好。当时我是课前才弄了，那个时候小朋友们就没事可干，就会自己玩自己，还容易跑到其他地方去。因为一从教室出来到操场上大家都很激动，很容易混乱。而且我那时候才开始布置场地很浪费时间，这次的场地布置是挺复杂的，要花挺多时间，应该提前就布置好来。

第二，红旗上的圈圈可多样化，不一定都要画圈圈，可以画各种水果，玩具，或者其他图案的也行，但是当时我就是没有想太多，也图简单，就只画圈圈一种。

第三，由于当时时间比较赶，加上课前才布置的场地浪费了时间，游戏只进行了一次，如果时间充裕的话，可以再进行

一次，在第一次的总结之后再进行一次可能幼儿就会更尽兴。

体育课课后感悟篇七

随着新课程的实施，对体育教师的教学有了更高、更新的要求，这就需要体育教师迅速走进新课程、理解新课程。传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转。新课程要求以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，体育教师要兼顾学生的身心健康，充分认识到学生是学习的主体，要以学生发展为中心，将学生的全面发展放在首要地位。考虑到预备年级学生的身心特点：好动、好胜，本次体育课我安排的内容是垫上滚翻练习和迎面接力跑练习。滚翻练习是复习内容，主要让学生进行巩固，接力跑练习主要让学生掌握迎面交接棒技术。

垫上滚翻我分了4个小组进行练习，考虑到安全问题每组安排了一位组长兼保护者。练习中学生会出现各种各样的状况，比如说：有的同学会用头顶着垫，滚翻就不能完成，这时，我除了说明动作是错误的，还会提问：“错在哪里？”学生对照正确动作就会发现问题所在，如此比我直接点出错误更能让学生记住；还有的同学滚翻方向不正确、或者是滚不动，他们的问题就是腿没有用力蹬地，导致滚翻没有动力。因为是复习动作，所以学生一点就能改正。除了讲解、示范、指导练习以外，言语鼓励也是我常用的教学手段，练习多次或一直失败，学生就会失去斗志，此时教师的言语鼓励无疑就是一剂强心针，引导学生不断挑战自我。印象最深的是路帅赞同学，他是班级最胖的，每到他练习时，我总会在旁大声地鼓励他，即使动作完成不是很好也给予他表扬，最终，他完成的滚翻动作非常好。不足之处在于，学生分组练习，我只能巡视指导，不能关注到每一位同学，导致学生只求尽快完成而忽略了动作质量。

迎面接力跑练习还是分成4组进行，在交接棒方式上，我没有硬性规定必须用什么方式，而是提了两种方法，让学生发挥

主动性，相互讨论，根据本组的实际情况和适应性选择一种进行练习，真正体现了“以学生为主体”的宗旨。为了提高学生练习的兴趣，我采用小组间进行比赛的形式，加强学生的积极性，同时为了进一步完善师生关系，使接力跑不显得很枯燥，在缺少一人的情况下，我也积极的加入他们的比赛。学生看到老师也要和他们一决高下，一个个摩拳擦掌，跃跃欲试，都想战胜老师，课堂气氛非常热烈。甚至有的小组认为自组胖子太多，才会输，要求和老师换人以提高胜算，竞争非常激烈。因为迎面接力交接棒技术比较简单，学生基本都掌握了，个别出现问题的也仅仅是因为着急所致，同时，学生跑动的积极性较高，接力跑完成很好，一次比一次成绩好。

完整的一节体育课，除了要有合理的内容安排，还要有学生的主动性、积极性，要有较高的练习兴趣，教师要充分的信任学生，相信学生能很好的完成练习，让学生真正成为课堂的主人。

体育课课后感悟篇八

一、本课的重点难点的设置较为准确，教学中把握教材的教法合理可以对技能的掌握有一定促进作用。

二、教学中队列、定位操的常规内容，能体现出规范教学的常规要求的特色。

三、教学实践中，师生互动能加强师生的交流和体验，起到事半功倍的作用。

四、利用教材特点，编制的多样化辅助练习，更能有效提高学习效果，加强学生对运动技能的掌握和提高。

五、能适时地引导学生进行观察，如何观察，如何评价，使学生学会评价自评方法，提高自学自评能力。

待改进方面：

一、对教材讲解需提高精讲能力，抓重点的练习和提高。

二、学习的组织和练习密度的安排需周密思考会有更好的效果。

三、利用教学骨干和小组长的带头作用是今后应予以关注的一方面。