

最新体育读书心得体会 体育与健康读后 感大学体育与健康读后感(模板5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体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

体育读书心得体会篇一

《大学生体育与健康教程》一书是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求，以“健康第一”、“预防为主”、“信念构造”、“技能培养”、“习惯养成”、“面向学生实施素质教育”为指导思想编写完成。本教材在实践的基础上，综合了现代体育与健康教育的研究成果，涵盖了大学体育与健康的主要内容，可使学生从中获得有关体育、卫生、保健的相关知识，促使他们不断提高体质水平，使身体的以全面发展。主要内容有高等学校体育、健康与体育运动、体育健身处方、运动中的健康促进与运动监控、运动卫生与保健等基础理论方面的介绍，以及田径、游泳、球类(篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球)、武术、跆拳道、健美操与体育舞蹈、定向越野等运动项目的介绍，可以作为大学生和研究生的体育课教材，为高校教师提供最新的体育理论课教材。详细内容如下：

第一章阐述体育运动的起源和发展、大学生体育与健康课程的基本理念、大学生体育与健康课程的目的、任务和组织实施；

第二章主讲大学生生理和心理特征与体育运动之间相互影响；第三章、第四章分别论述体育运动与健康的促进和大学生体质与健康的评价的方法；

第五章主讲运动处方设计与负荷监控；第六章讲常见的运动损伤，以及预防与处理；最后一章介绍部分体育项目。

根据课改的要求，通过近一年的实践，教师和学生逐步适应新课程的要求和教学方法，对新课程有了一些具体的感性认识。下面谈谈自己在学校一个学期课改实践中的。

1、新的课程标准，体现以人为本的思想。即体育教育从学生的发展、学生的需要出发。根据课改的指导思想，学生是知识的建构者。

2、树立“健康第一”的思想，体现身体、心理、社会“三维”健康观，实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域目标。

3、教法要求创新，开放和放开，以培养学生的兴趣为主，采用探究教学、情景教学等、重视学生学法指导。

4、课程是经验。课程不仅仅是现成的教科书，而是教师为学生提供的学习机会，是师生互动产生的经验。课程不仅仅包括了知识，而且包括了学习者占有和获得知识的主体活动过程，课程知识是在充满生机的社会交往中建构生成的。

1、了解学生。初一新生入学后，从介绍教师希望达到的目标入手，与学生共同制定课堂常规，然后进行教学调查，了解学生的兴趣、爱好、体育基础，最后确定学习目标。

2、制定教学计划。根据对学生的调查了解，对照体育与健康水平四的标准，确定学年、学期教学目标。例如：球类教学，根据学校的场地器材条件、学生的兴趣等因素，篮球、排球教学计划在初二第一个学期就完成基本技术教学，达到水平四的要求：基本掌握一两项球类运动的技战术。以后的教学以巩固提高为主。

3、初步确定评价方案。根据课改要求，考虑可操作性，初步确定的体育与健康评价方案。例如体育理论考察：学生自己命题，写好答案，填上自评分，教师进行评分。

(1)、“课堂”的观念变了。

1、课堂不是教师表演的舞台，而是师生之间交往、互动的舞台。在过去，我们常常把教师的课堂行为类比成舞台表演艺术，把课堂当作教师表演的舞台，认为教师只要表演到位就

可以了。其实不然，表演可以是无互动、无交往的，而教学必须要借助交往来进行。只有在真正有效的交往与互动中，学生获取的知识才是“内化”了的，增长的能力才是“货真价实”的，养成的情感才是“真真切切”的。从这个角度来说衡量一堂课的标准不只是为了在于教师的行为举止是否大方，时间控制是否合理，而更多的在于学生交往、互动的程度、水平；交往、互动的方式与成就。

2、课堂不是对学生进行训练的.场所，而是引导学生发展的场所。把训练等同于教学，把训练当成课堂中的主要行为，是我们课堂中常有的一种现象。这种现象忽视了学生的能动性和个体差异，体育教学需要练习，但更需要兴趣。获得知识有两种：一种是知识走向学生，一种是学生走向学生。前者是在仔细的“加工”知识的前提下，在课堂上再现知识，以单位时间传授知识为主，后者是在仔细分析学生的基础上，引导学生去探求知识，使学生最终成为知识的占有者。

3、课堂不只是传授知识的场所，而更应该是探究知识的场所。让学生学会学习，掌握学习的本领，养成不断求知的习惯，形成终身学习必备的素质，是时代的发展对学生的期盼。我们体育课改的目的，是培养学生终身体育的意识和习惯，更要注意让学生体会体育锻炼的价值，牢固树立终身体育的观念。

4、课堂不是教师教学行为模式化的场所，而是教师教育智慧充分展示的场所。课堂情景是极为复杂的，从不同的角度，课堂展示的是不同的情景，课堂总处在一种变化的状态，要求教师必须要根据变化的情形不断调整自己的行为，把学生置于出发点和核心地位，应学生而动，应情景而动，课堂才能生动，有活力。

(2)、教学内容选择余地大。教师可以根据学校和学生的实际情况组织教学，针对体育与健康课程标准，教师对教学内容和教材处理更加机动灵活，以往在小学或高中教材内容，现在可以根据学生的需要，安排在初中进行教学。

(3)、评价方法的改革：评价功能从注重甄别与选拔向激励、反馈调整。新课程体现以人为本的思想，要求评价采用自模评价和常模评价相结合，重视学生的点滴进步。通过实践，

学生的积极性、自主意识明显提高。

(4)、体育与身体健康相联系。提出身体、心理、社会三维健康观和五个领域的目标，要求教师在教学过程中考虑的更多、更仔细，充分利用课堂教学促进学生的全面发展。

(5)、注重学生兴趣的培养。在教学实践中，重视学生兴趣的培养，形成特长，为学生终身体育打好基础。课堂上重视了学生的兴趣，学生学习表现出积极、认真，学习效果好。

我现在正在探究：根据学校的体育竞赛，确定教学计划和进度，让学生学与用结合，提高兴趣，进而形成学校制度，促进学生课余体育活动的开展，使体育教学形成良性循环。

(6)、课堂较多地出现师生互动、平等参与的生动局面。现在的课堂形式多样，经常有学生讨论、评价、交流，让大家共同提高，教师多是鼓励性语言，学习内容宽泛，学生兴趣和积极性比以前更高。

(7)、加强引导。新课程要求学生积极参与教学中，自主言行，各抒己见，在这个过程中要注意引导。防止这种情况：教师非常注意保护学生的自尊心和积极性，而同学间的言行伤害另一个学生的自信心。

(8)、教师要多尝试各种教学方法。在教学实践中注意尝试各种教学方法，或由学生提供他们喜欢的练习方法，提高教学实效，同时体育教师应由教练型向陪练型转变。

《大学生体育与健康教程》一书是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求，以“健康第一”、“预防为主”、“信念构造”、“技能培养”、“习惯养成”、“面向学生实施素质教育”为指导思想编写完成。本教材在实践的基础上，综合了现代体育与健康教育的研究成果，涵盖了大学体育与健康的主要内容，可使学生从中获得有关体育、卫生、保健的相关知识，促使他们不断提高体质水平，使身体的以全面发展。主要内容有高等学校体育、健康与体育运动、体育健身处方、运动中的健康促进与运动监控、运动卫生与保健等基础理论方面的介绍，以及田径、游泳、球类(篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球)、武术、跆拳道、

健美操与体育舞蹈、定向越野等运动项目的介绍，可以作为大学生和研究生的体育课教材，为高校教师提供最新的体育理论课教材。详细内容如下：第一章阐述体育运动的起源和发展、大学生体育与健康课程的基本理念、大学生体育与健康课程的目的、任务和组织实施；第二章主讲大学生生理和心理特征与体育运动之间相互影响；第三章、第四章分别论述体育运动与健康的促进和大学生体质与健康的评价的方法；第五章主讲运动处方设计与负荷监控；第六章讲常见的运动损伤，以及预防与处理；最后一章介绍部分体育项目。

体育读书心得体会篇二

一个学期的乒乓球体育课就这么过去了，能够顺利的完成这个学期的学习，首先要感谢老师的辛勤工作，在课上我们以主动参与的方式既锻炼了身体，再次同时也增进了对乒乓球这项体育运动的热爱，避免错误的重复发生，让我们能够更好的提高。

同时在乒乓球课上我们大家可以通过各种方式来进行交流，以球会友。这样，大家在过程中可以共同进步，共同提高。另外，在平时的教学比赛和小组活动中，同学们能够互相体谅，互相配合，既增加了课堂气氛，增强了同学们彼此之间的感情。

下面，我来总结一下这个学期的个人的收获。

首先，我学习一些基本的乒乓球知识，以前虽然我很喜欢看各种大型的乒乓球比赛，但由于乒乓球方面的知识非常匮乏，看比赛时经常感到很郁闷。现在我在课下看了一些乒乓球的一些基本动作，以及了解到基本的体育场知识和乒乓球比赛各项事宜。以后看比赛时肯定会体会到更多乐趣。

其次提高了我个人的思想认识，尤其是在体育运动方面的。体育运动是伴随每个人一生的一项十分重要的东西。每个人在生活中都离不开体育锻炼。只有通过持久的锻炼，才能增强体质，有更好的精力去工作、学习、生活。这学期的乒乓球课学习是我的体质有了明显提高，在课上有效地进行了活动放松。众所周知，中国的乒乓球事业起步很是比较早的，我国的运动健儿们也在这个项目上相当地争气，每每在各种国际大赛上为中国争光。这和我们国人对乒乓球的热爱和中国人灵巧的双手都有着关系。这也是我们长久努力的结果。我们要注重对乒乓球的兴趣培养，带动越来越多的人开始喜欢乒乓球，支持中国的乒乓球体育事业，继续保持我们在这个项目上的巨大优势。

以下是对体育课的一些个人的建议：

1. 更多地进行一些乒乓球的基本技术教学，通过老师示范能让大家在课上学到更多平时自己瞎玩吸收不到的知识。
2. 乒乓球课可以随机分组然后让大家以球会友，要不然总是一个系里面的几个人在一起打。互相之间交流还是对我们很有好处的。

体育读书心得体会篇三

自从读了《学校体育学》感触很深，都说学校体育是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。但一项调查表明，中国学生的体质指标下降到了20年来的最低点，远远落后于日本和韩国，平均身高比矮个子的日本人还低，学生的近视率世界第一。

针对由于片面追求升学率而导致的学生体质下降问题，我国把“健康”摆在学校教育的重要位置，着力扭转“重智轻体”

的局面，试图将体育考试成绩作为学生毕业、升学的重要依据，将体育教育与知识教育放在同样的战略地位，可谓是用心良苦。

“少年强则国强”，梁启超这句话声犹在耳，然而我们已迷失了“学校体育”这条路的真正方向。

在这方面，美国的做法却领先我们不少。美国体育课注重身心健康的实际效果，老师从不占用上课时间扯些与体育无关的话题，也不练习队列，集体做操等，而且准备活动都是在老师简单交代课目后，由学生自己去做。虽然也有体育考试，但没有一个学生畏惧它，因为这种考试没有优劣之分。比如考跑步，只要你跑下来就行，而且在你难以坚持时，老师和同学都鼓励你，一直到你跑过终点。因此，学校体育可通过调整教学方法和手段，借助体育运动的形式与内容，置学生于情感交流的情境之中，反复感受成功与愉悦，在不断完善自我和鉴赏他人效能的过程中，使个人的个性特征得到充分的发展。

由此可见，学校体育“以人为本”，注重培养学生的个性和适应能力，应成为今后体育教学的发展方向。将体育成绩作为学生毕业、升学的重要依据，只是作为一种手段，而非根本目的。

体育读书心得体会篇四

学习乒乓球已经两年，回想当初选择这门课程的原因，很简单，只是因为以前也相当喜爱这项国粹，并且感觉还蛮简单易学的。不过，两年已去，我的乒乓球技术还算是入门阶段，如此看来，学习任何东西都不是很容易的。

刚开始上体育课时，便感觉和高中的不太一样。中学时代的体育课，除了教授一些广播体操，跑步，跳远外，其余大部分时间都是在和同学们闲聊打发时间，算是繁忙生活中的调

味剂。但大学的课程则是排得很满，时间被充分利用起来，也因此能学到更多知识，掌握更多技巧。现在的大学生绝大多数都很少主动进行运动，所以我个人觉得如果把课程设置成每周两讲，不一样的两讲也许更好，这样一来，除了可以加强体质锻炼，也更能拓展兴趣。

两年中，我逐步了解正确的乒乓球规则和打法，也初步掌握了老师所传授的推挡、攻球、滑步、搓球的技法和技巧，不过还是相当汗颜，也许是天生没有运动细胞，亦或是疏于练习，我的技术实在太差。即便如此，我自己对体育课还是很热爱，我深知，学会一种技术远没有比学会欢乐来得重要，体育课带来的轻松快感与欢欣往事实在太多，并切实地感受到体育运动给人带来的积极向上的希望和奋斗感。

我觉得乒乓球打得好的话，观看时便觉得是一种很美的艺

术，每一次旋转，每一次落下，每一次弹起都很有韵味。当然，要练到这种球技太难，所以实在很羡慕那些将乒乓球打出艺术感的人。另外，上乒乓球课非常轻松，老师很友善、和蔼，每次讲的理论都不太多，非常注重实战练习，我手感不太好，有很多不足之处，老师都经常过来指导，这使我改进不少，对此非常感谢。还有就是，老师对纪律的要求很高，每次都点到，请假就需要给出缘由，也许这一点很多学生不喜欢，但我觉得这是很应该的，是一个老师有责任感的表现，点到只是一种形式，但可以使学生的责任感和社会感加强，让我们明白人生在世，不是想如何就能如何，世界有我们必须遵守的规则。

纵观我历次体育成绩，在球技这一方面还算良好，其他的，如体质测试就太差了，每次都刚好跨过及格线，所以希望在这些方面，老师以后能给出更多些的建议和练习。每个人的特点和擅长方面都不一样，中国教育从很早以前便注重因材施教，关于这一点，我觉得在体育课上体现得不是很明显，当然首先时间就限制了老师的发挥。乒乓球课以乒乓球为主

体，考试也以此为重，这当然是应该的，但其余考试项目可选择性太少，似乎就只有跳绳和长跑，这在一定程度上限制了学生和减少了我们的热情，因此，若是能多些选择也许会更好。

当然也希望老师们能考虑一下。

最后，多谢老师，辛苦了！

体育读书心得体会篇五

厚德博学，为人师表。作为一名教师，要不断学习新颖的教学方法，读懂教材，了解学生，所以在课余时间，我专心研读了《学校体育学》一书，在这本书中，我学习到很多以前未了解到的知识。

在中国古代，所谓的“学校”从奴隶社会开始出现，西周时，学校教育主要就是“礼、乐、射、御、书、数”六艺教育，是学校的必学内容。春秋战国时期，我国逐渐向封建社会过渡，百家争鸣，诸子百家大多主张兼重身心的教育。总之，纵观整个中国古代教育，学校体育没有在教育中获得相应的重要地位。

之后，欧洲的文艺复兴、宗教改革和启蒙运动奠定了现代体育的思想基础。现代体育的雏形在中世纪后期已初显端倪。16世纪的宗教改革运动对欧洲的学校教育产生了深远的影响。从“肉体是灵魂的监狱”到“灵肉一致”的转变，开启了一个全新的时代。现代学校体育形成的时代背景赋予早期学校体育强烈的人文主义色彩。总之，在文艺复兴运动中，将体育作为教育的重要内容，因此一些身体活动得以进入学校，被用来作为培养人的教育手段，开启了身体活动的教育化历程。

如今，学校体育在我国受到高度重视，学校体育是指在以学

校教育为主的环境中，运用身体运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。制定学校体育目标应考虑几个因素：学生的需要、社会需要、体育学科的功能与发展。目前我国学校体育的目的是：促进学生正常生长发育，增强学生的体质，增进学生的健康，与学校各种教育相配合，培养学生良好的思想品德和意志品质，促使其成为德、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者。所以，每名教师应秉承我国学校体育的目标与要求不断学习教学方法，我从书中学习到了很多新颖的教学方法，比如：语言法、直观法、完整法与解释法、预防和纠正错误法、游戏与竞赛法。目前我国现代学校体育多多采用的教学方法是自主学习法、探究式学习法、发现式教学法、合作学习法、领会教学法。

现在学校体育增加了课外体育活动，课外体育活动有利于促进学生的生长发育，增进学生健康，提高学生文化课学习的效率，学生巩固课上学到的体育与健康知识、技术和运动技能，学生运动兴趣的培养、锻炼习惯的养成和终身体育意识的形成，学生的心理健康发展。利用课余时间，学校根据学生们的爱好开展了很多课外体育活动，学生们有了体育爱好，便增长了体育技能，这也正式应了国家学校体育的目标。我作为一名教师，应在自身不断学习的前提下，多关爱学生身体状况，才能让学生们更好的进行体育活动。