

# 2023年实现体育教学目标 体育新心得体会 (优秀7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 实现体育教学目标篇一

体育运动是人类健康生活的重要组成部分，正如古代文人所说：“其身体不曾运动者，其思想必不健全。”随着时代的变迁和科技的进步，越来越多的新型体育运动不断涌现，人们不断地接触到新的运动方式和新的运动理念，也更加深刻地认识到了体育运动对人类身心健康的重要性。在这个过程中，我也有了一些新的心得体会。

### 【第一段】

身体素质是体育运动的基础，而不是硬件设施。曾经，当我看到别人练习某项体育运动时，总会觉得他们的设备多么先进，场地多么大、多么好，自己没有这些条件，就无法真正练好。但是后来，我发现，真正影响一个人练习体育运动的成果的不是硬件设施，恰恰是我们的身体素质。只有拥有足够的体力、柔韧性和耐力，才能更好地展现自己在各项运动项目中的实力。

### 【第二段】

体育运动不仅仅是单纯的运动，更是一种文化与精神。在练习体育运动的过程中，我感受到的不仅仅是单纯的运动，还有一种体育文化的熏陶和精神的传承。不同体育运动项目背

后蕴含着不同的文化、历史和精神内涵，它们体现出人类对于身心健康的追求和对于精神追求的体现。在接触到不同的运动项目时，我也更加深入地理解了这些文化与精神。

### 【第三段】

团队合作是体育运动的核心价值之一。在练习体育运动的过程中，团队协作是非常重要的能力。体育运动需要队员之间的配合和配合技巧的应变，更需要掌握一定的团队协作技巧，通过各自的优势、补充、协作发挥出最大的实力。只有在团队内部有着良好的互动和协作，才能够更好地获得胜利。

### 【第四段】

体育运动既包含竞争，也包含合作。体育运动不仅仅是单纯的竞争，合作也是体育运动中的一种重要价值。在练习某项体育运动时，我和我的伙伴之间是要相互协作完成这项任务的。我们共同面对的挑战和困难，也能锻炼和提高我们对事物的认识和处理能力。体育运动中既有竞争，也包含合作，只有同时兼备竞争与合作，才能成为真正的体育健儒。

### 【结束语】

在体育运动的过程中，我不断地从中吸取经验，不断地提高自己的身体素质和修养。体育运动不仅仅是锻炼身体，更是锻炼人类文化和精神的体现，是人类生存和健康的必要组成部分。只有在不断地实践中体验到有益的经验，才能更好地体现出体育运动中的中心价值，也才能迎接更多新的挑战。

## 实现体育教学目标篇二

第一段：

体育建议心得体会——关于健康极为重要的一部分。体育运动有助于维持健康的身体和健康的心态，这是我在数年的运动经历中领悟到的。我认为，要想实现这一目标，需要有一个具体的，可行的计划与策略。本文将分享我的建议，希望能够帮助大家享受到运动的乐趣和切实的身体健康。

第二段：

首先，我们需要了解几个基本的概念。身体健康和身体状况是不同的。身体状况是指测试身体某些方面的能力（例如有氧运动能力，肌肉力量等），而身体健康则是指人体在不同方面的主要指标（例如体脂指数，血压，血糖等）。了解您的身体状况和健康状况将有助于您为自己的健康制定适当的计划。

第三段：

除了健康的身体，运动还有助于稳定心态。现代生活压抑着我们，使我们无法真正放松身心。体育会场的气氛、训练计划和排除日常烦闷的机会可以帮助我们应对这些挑战，为我们的生活提供了某种平衡。总体来说，从体育活动中获得的体验都有益于身体和心理上的健康。

第四段：

那么，如何才能开始健康的锻炼呢？首先，选定你想要坚持的运动，最好是那些你喜欢、容易上手和有趣的项目。其次，让性格和生活方式与锻炼计划相匹配。这是一个很重要的因素，因为这将有助于你在一段时间内坚持运动。此外，通过设定小目标或加入锻炼的社交圈子，可以为你保持积极状态。

第五段：

好了，关于体育建议的心得体会，我以前也做了一些尝试。

我的确感觉到了身体和心理上的变化。我相信大家也可以做到。请记住，运动是好的——它可以帮助我们保持身体和心理的平衡。唯一需要考虑的是如何建立一个适合自己的计划，以便能够持续进行。

## 实现体育教学目标篇三

为落实课程标准，贯彻“健康第一”的指导思想，结合低年级学生活泼、好动、模仿能力强这一生理和心理特点，本课以情景教学为主线，通过童话故事，配上欢快、活泼的音乐，让学生融入其中，加上教师的引导点拨，让每个学生在玩中学、学中玩、玩中创，充分发挥了学生自主学练、合作学练、合作创新的能力，使整堂课气氛活跃，让学生在掌握运动技能的同时充分体会到体育课的快乐。

### 二、案例介绍：小学一年级(2)

#### (一) 教学内容

- 1、跳跃：单双脚跳圈
- 2、综合游戏：小白兔采蘑菇

#### (二) 设计理念：

1、对于一年级小学生来说，在体育课中体验运动参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以在上课时要充分考虑到学生的身体现状和心理需要，让学生在富有情景的环境中学习体育，参加锻炼。

2、体育与健康课应关注如何满足学生发展的需求和情感的体验，所以我在设计时，以学生为主体，让学生在练习中有自我设计、自我展示、自我体验的机会，以完成动作参与、运动技能、社会适应等各领域的教学目标。

3、突出“以人为本”的教学理念，为学生创设相对开放的环境。适当渗透自我保护的常识，有利于学生在日常生活中安全地参加体育活动，提高自我保护能力。

### (三) 教学目标

运动参与：对跳跃活动感兴趣，积极参加各项练习。

社会适应：勇于克服困难，与同伴相互合作，克服困难，完成游戏任务。

### (四) 教材分析

本节课的内容是水平一(五)跳跃章节的第一部分，模仿动物的跳跃，也是日常生活中的实用性技能，具有很大的实用价值，是一项深受低年级小学生喜爱的基本活动教材。该教材内容丰富、形式多样，生动活泼而富有童趣，能有效地提高学生的跳跃能力，增强下肢力量，提高协调、灵敏素质，有利于培养学生不怕挫折、克服困难的自信心和勇气。

### (五) 学情分析

本次课的授课对象是小学一年级学生。他们模仿能力和接受新生事物的能力强，敢于表现自我。但因学生年龄小，自控能力较差，在体育活动中自我意识强，友好合作精神不够。注意力容易分散，不易长时间集中，所以在本课教学内容的学习中，我根据小学生的心理和生理特征，采用游戏活动为主要教学手段，不断变化游戏方法，用游戏引趣、激趣、促趣，使学生逐步养成锻炼的习惯，不断提高学生的身体素质。

### (六) 教学重点和难点

教学重点：屈膝前脚掌用力蹬地起跳

教学难点：连贯、协调地连续向前跳

(七) 教法学法：

1、教法：讲解示范法、实践法、纠正错误法、评价激励法。

2、学法：通过观察引导——诱导表达——模仿练习——设疑——自练——参与比赛——互相评价、互相激励的整个过程。

(八) 教学流程：

1、身心准备(四路横队、用时6~8分钟)

(1) 课堂常规

整队、师生问好、宣布本课内容和目标、队列练习。

(2) 快乐体验

师导言：“在这片绿色的大森林里，住着一群可爱的小白兔，一天到晚蹦蹦跳跳可快乐了。”

学生听音乐，跳兔子舞。

2、学习本领(散点队形、用时14~16分钟)

(1) 启发思维，掌握技能，

1) 师导言：“今天我们小白兔到蘑菇庄园去采蘑菇，但是，去蘑菇庄园的路可难走了，每只小白兔必须要练好本领才能采到又好又大的蘑菇。”

2) 将小朋友分组，然后利用呼啦圈跳进、跳出(注意双脚同时落地)

3)师导言：“小白兔只能用双脚前进，而有些小兔子一只脚受伤了，该怎么办呢？”引出单脚跳。

4)请个别优秀学生展示引导点拨。

5)带领孩子们练习单脚跳。单脚跳呼啦圈。

6)最后，老师将单双脚跳圈的方法示范一次，让学生模仿，并提醒练习时注意安全。（重点提出用前脚掌蹬地，屈膝迅速向前连续跳）

三、拓展延伸(四路纵队、用时14~16分钟)

综合活动：“小白兔采蘑菇”

(将队伍分成四组，利用单脚跳从起点出发，途中遇到呼啦圈时，双脚跳三下，将前方筐子中的“蘑菇”采回到自己的筐中，跑回到起点，第二个小朋友出发，依次到最后一个小朋友，看哪一个队伍采的最快。)

1、师导言：“现在已经冬天了，小兔子们要采些蘑菇过冬了，你们看，前面就是蘑菇大庄园了，你们想不想帮助小白兔一起去采蘑菇，下面我们就来看哪一组的小白兔采的又快又多。”

2、老师将接力赛的方法示范一次，并简略讲解规则，提醒孩子们注意安全。

3、学生游戏，老师统一指挥练习，并随时鼓励孩子们。

4、组织学生小组间比赛，给获胜的小组颁奖。

四、放松小结(散点队形、用时2~4分钟)

1、放松身心(音伴)

师导言：“小白兔可真能干，收获了那么多的蘑菇，那么你们想邀请其他小动物分享你们的快乐吗？那让我们一起去邀请那些可爱的小动物吧！（学生自由发挥想象，模仿各种小动物。）

## 2、共同小结

说说自己本节课的收获和需要努力的地方，说说别人的优点。老师归纳总结，学生学会了很多本领，懂得了团结的力量是巨大的，并进行爱护动物的思想品德教育。

## 3、布置作业

把今天学到的本领做给家人看一看，如能和家人比赛就更好了。

## 4、师生道别

宣布下课，师生道别，回收器材。

## 八、 场地器材，练习密度，平均心率

场地器材：录音机一台，磁带一盘，海绵球，小筐，呼啦圈

练习密度：30—35%

平均心率：125—130次/分

## 九、 课后反思

本节课以小白兔的活动为主线，通过童话故事，引导学生融入其中，并能够表达不同场景的情绪体验，学生能够全身心地投入到学习中，始终保持浓厚的学习兴趣。在教学单双脚跳圈时，我遵循由易到难的教学原则，让学生先练习双脚跳圈，再练习单脚跳圈，让学生采用自学、互学、互评的方



法进行学习，充分发挥了教师的主导作用和学生的主体作用。教学中适时地对学生进行表扬鼓励，个别体质弱的学生进行区别对待，重点指导，使全体学生都能体验到成功的喜悦。在游戏时，学生之间能相互合作，有较强的集体荣誉感。本堂课课堂气氛活跃，通过各种活动发挥了各方面的潜能，学生乐于展示自己的才能，能在练习中获得愉快的心理体验和情感交流，能够懂得团结起来力量大的道理，较好地完成了本课的教学任务。

## 实现体育教学目标篇四

二、课型：新授课

三、教学目标：三维教学目标

知识与技能目标：通过本堂课的学习，熟悉并初步掌握前滚翻的基本动作过程，能够说出一蹲、二撑、三滚翻的动作要领并能展示技巧的简单动作。

过程与方法目标：通过本堂课学习，可以发展学生的运动能力以及灵敏、柔韧素质。

情感态度与价值观目标：培养学生勇敢果断的优良品质，培养学生团队协作的精神和保护帮助意识。

四、教学重点：掌握低头含胸，蹬腿有力，团身紧

五、教学难点：动作的连贯性和协调性

六、教学准备：准备跳高器材及场地

七、课时安排：第一学时

八、教学过程：

## （一）开始部分

课堂常规：组织集合，体委点名，安排见习生，掌握本次课的出席情况。介绍本次课的主要内容，用时约3分钟。

### 准备部分

1. 带领学生慢跑热身

2. 徒手操

### 1、基本部分

1. 引导学生探究

提出问题，引发学生思考，培养主动探索的学习精神。

2. 初步学习

教师先示范前滚翻的动作，示范完之后组织学生分组练习一次。体验之后组织学生思考探索，能否像西瓜圆？此后组织学生听取前滚翻的动作要领，一蹲、二撑、三低头、团身滚翻像圆球，依次从脑、颈、背着垫，在稳定的站起来。在组织学生练习前滚翻动作，练习5次，教师巡回指导，及时纠正。

3. 分解练习

要求团身抱膝背部着垫，前后滚动，练习时间5分钟。教师巡回指导，及时纠错。用时5分钟。

4. 完整练习

将学生分成两组，一组学生进行练习，第二组学生进行点评。练习之后教师对错误动作进行纠正，要求学生要分组练习中互相帮助，自评互评。教师集体与个别纠错结合帮助学生掌

握动作要领。用时10分钟。

## 5. 练习展示

组织学生同组内进行展示比赛，看谁团身更圆，然后组织小组之间的展示，教师对于展示成果给予点评，用时5分钟。

### （四）结束部分

#### 1. 整理放松

教师带领学生跟随音乐做放松操，调节身心，回复身体。

#### 2. 课堂小结

教师引导学生对本节课的重点内容进行回顾和总结之后，教师进行点评并补充。

#### 3. 宣布下课，归还器材

### 九、教学用具：

海绵垫十五张，录音机一台

### 十、教学效果：

预计教学效果平均心率在135—150次/分，中上强度，练习密度是35%—40%，因为本班学生对体操技巧有一定的了解，也积极参与到练习中，因此本班学生完成的教学目标在80%以上。

### 十一、教学反思：

本次课教学中教师能借助形象事物帮助学生记忆和理解动作。注重学生展示和评价，整个课堂氛围良好。通过自评、互评，教师参评的综合评价方法，帮助学生更好地认知自我。

## 实现体育教学目标篇五

今天的体育课上，老师让我们来踢足球。这是女生第一次踢足球，令我很高兴，很难忘。

我们一听要踢足球，每人都特别兴奋。我们也看过足球赛，老是说这个笨，那个蠢，这个只差一点点，那个不该犯规。这一次，我们女生也来尝一尝踢足球的味道。

首先，我们分成男生队和女生队，虽然女生比男生多，但我们可是第一次踢的，男生也很厉害，所以就不用淘汰几个。

我们平常都对足球一窍不通，现在倒踢起足球了，当然踢得很差。我们乱得就像风箱里的老鼠——到处乱窜，根本得不到球。男生很有经验，总是可以控制到球。才几分钟，男生队就进了两球。我们女生队都很嫉妒，可是又毫无办法。老师把我们叫过去，教我们方法。老师教我们先来个“三面夹击”，然后，看情况，如果他们的龙门没反映，我们就去中间引他们来，再找机会进龙门。

开始踢球了，我们就按老师教我们的方法去做。可是，他们好像知道我们的计划似的，吴毓桐就用“旋转”这一招，害得我摔了一跤。这个时候，我们还继续追他们，吴毓桐犯规了，我们就有了一次机会，守门员黎斯婷踢球不厉害，踢得很近，而且痛得她哇哇大叫，我们踢球的还在拼命地追呀，追呀，累得我半死。

说也没用！下半场我们至少也要赢一次！”“对！要努力！至少赢一球！”大家异口同声地说。

下半场开始了，第一球，男生队守门员开球。周祖明一开球，我们又开始了新的战争，吴毓桐跑到我们的龙门那儿，准备踢球，一踢向龙门，黎斯婷一下变得好厉害，看准位置，一踢，球出了龙门。“好球！！！”老师喊道。我们也很高兴，

互相拥抱，哈哈，他们没成功！开始！我们把球踢到他们的球门旁，好机会！吴毓桐又把球踢向我们的龙门，林诗茹跟吴毓桐拼了，对着他们的龙门一踹，把球踹进了龙门，哈哈，周祖明没接到“yes”我们成功喽！我们一跳三尺高，笑声在足球场上空荡了好久，好久……“叮铃铃”下课铃响了，我们女生队就向老师那里飞奔而去。

这一次踢足球，我们虽然没有赢，但是，我们领悟到踢足球的辛苦，进球的喜悦，团结的重要和抓住时机的重要性。在生活中发扬这种团结拼搏的精神！

希望中国足球像我们国家的乒乓球一样走向世界！

## 实现体育教学目标篇六

“叮铃铃，叮铃铃??”当几声急促的上课铃声在校园内响起，我们全班同学都赶紧在腰间绑好绳子，静静地等待着体育老师的到来。

老师终于来了，随后她把我们带到操场上，笑眯眯地说：“同学们，今天我们来学习一项新的技能——踢毽子。”说完，老师从篮子里拿出一个五颜六色的羽毛毽子放在手上展示给我们看。一开始，老师说了一些关于毽子的知识。老师不紧不慢地说着，同学们也都全神贯注地听着。老师觉察到同学们对毽子的知识好像并不感兴趣，于是停下来说：“好了，同学们，关于毽子的内容我先介绍到这里。下面，我来具体演示一下毽子的踢法。”只见老师先将毽子向身前微微抛起，然后接着毽子下落的趋势，老师抬起了她那灵活脚迎了上去，就这样，一下，两下，三下，??看着老师像一只飞舞的蝴蝶般在那踢着毽子。同学们都目瞪口呆，一副不可思议的表情投向老师脚上的毽子，羡慕钦佩之情油然而生。

看着老师踢得如此出神入化，神乎其技。有些男生开始不甘

示弱了，纷纷从自己的篮子里拿出自己的毽子踢了起来，可是他们没有一个能踢成功的，都失落的看着老师。老师笑着说：“同学们，踢毽子虽然说起来简单，可是真正地去踢的时候，却并不是一件容易的事，就是我们常说的‘看着容易做着难’，踢毽子一定要掌握踢的要领和节奏，然后通过不断的练习，才能取得好的成绩”。接着，老师便开始了我们这节课——踢毽子的学习。

在老师的耐心指导下，许多同学渐渐地踢得越来越熟练，甚至还编出了一些新花样。而我，由于体型比较胖，平时缺乏体育锻炼，动作不协调，我还是像刚学一样，我不免有些垂头丧气，心灰意冷起来。看着别人踢得那么好，我心里更着急，老师见我一动不动地傻傻地站在那里，便走过来问：“你为什么不和同学们一起去踢毽子呢？”，我低下头吞吞吐吐地说了句：“老师，我没学会”。老师拍着我的肩膀说：“没关系的，过来，我再教你一遍”。

我跟着老师来到一旁的空地上，老师把刚才踢毽子的动作要领和技巧又认真仔细地教了我一遍，就这样，我跟着老师慢慢地练习，老师不断纠正我的错误，终于踢成功了。这时，老师的脸上露出了满意的微笑，并赞美着说：“很棒！加油！”，我抬起头看着老师，老师的笑容是那么地灿烂，同时，也看出了老师为了教我踢好毽子，额头上已经渗出了几滴汗。

今天，我不仅学会了踢毽子，更真正明白了那句话：“世上无难事，只怕有心人”。这节体育课，真是我最喜欢的一堂课。

## 实现体育教学目标篇七

第一段： 介绍体育章的来源和意义（200字）

体育章作为一项具有深远意义的制度，源于古希腊奥运会的

传统。它旨在肯定和奖励个人或团体在体育运动中的卓越表现，并激励广大群众积极参与体育活动。体育章不仅是一种荣誉的象征，更是鼓励人们不断挑战自我、追求卓越的一种方式。通过授予体育章，我们为优秀运动员树立了榜样，同时也为全社会营造了积极向上、健康向上的体育氛围。

## 第二段： 运动员心得体会（300字）

作为一名运动员，我亲身体会了体育章带来的成就感和自豪感。体育章的获得不仅代表着自己的努力和付出得到了认可，更能激发我内心深处对运动的热爱和追求。通过参与体育章评选，在训练过程中，我学会了坚持不懈、一往无前，不被困难和疲劳所打败。体育章的确是激发运动员持续进步的重要推动力。

## 第三段： 教练员心得体会（300字）

作为一名教练员，我清楚地认识到体育章对于培养学生的正面影响。通过体育章的激励机制，学生们在训练中更加积极主动，提高了对自己的要求和对团队的责任感。体育章不仅是一种奖励，更是对学生发展的综合评价。体育章评选的公开、公正和公平，让学生知道自己的成绩是建立在努力和实力上的，从而更加自信和积极地迎接各种挑战。

## 第四段： 社会影响（200字）

体育章评选的社会影响不容忽视。体育章的出现不仅促进了体育运动的发展和普及，也激发了人们对于健康生活的追求。无论是学生还是成年人，通过参与体育章评选，都能够提高自身的身體素质和运动技能，使自己更好地适应社会的需求和挑战。体育章的实行不仅是对运动员的奖励，更是对整个社会的鞭策，让人们更加重视体育健康，关注自己和家人的身體素质。

## 第五段： 展望未来（200字）

面对未来，体育章将继续发挥重要的作用。随着体育事业的不断发展，体育章评选也将越来越完善和科学。未来的体育章评选将更加关注个人综合素质的培养和团队精神的倡导，更加注重运动员的精神风貌和道德品质，以及对运动员在比赛中的公平公正态度。体育章将继续在激励人们不断进步、追求卓越的道路上发挥重要的引领作用，为社会构建更加和谐、健康的体育文化环境。

## 总结：

体育章作为一项具有深远意义的体育制度，激励和表彰了在体育运动领域取得卓越成就的个人和团队，同时也为整个社会营造了积极向上、健康向上的体育氛围。无论是运动员还是教练员，体育章都带给他们成就感和自豪感，让他们更好地追求自我价值和发展。未来，我们将继续发展完善体育章评选制度，推动体育事业的大发展，为社会构建更加和谐、健康的体育文化环境。