

2023年体育感悟心得体会一年级(模板5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

体育感悟心得体会一年级篇一

一年级的体育打卡是我们学校的一项重要活动，旨在引导孩子们享受运动的乐趣，培养他们的体育素养以及健康意识，让他们在激烈的学业压力下也能拥有快乐的童年。

第二段：体育打卡带给我们的改变

在经历了这一年的体育打卡活动后，我们可以深刻地感受到自己的发生了哪些改变。首先是身体得到锻炼，仿佛有了更大的能量和勇气去面对挑战；其次是心态上的改变，愉快的运动经历让我们更加自信和坚定，也更懂得如何配合与进退。这些改变源于体育打卡，也将伴随我们的成长。

第三段：体育打卡的益处

体育打卡不仅仅是为了让孩子们开心，还有更多的益处。在体育活动中，孩子们能够培养与同伴的团结及协作精神，扩展自身的社交圈子；同时，通过不同的运动，孩子们还能更好地锻炼自己的身体素质，提高记忆力及专注力，以及减轻心理压力等益处。

第四段：分享体育打卡中的收获

回想起过去一年的体育打卡，我的体验也是丰富多彩的。每次参加活动，我都会全身心投入其中，感受到运动带给我的喜悦，也体验到自我挑战后的成就感。在和伙伴们一起共同成长的过程中，我也懂得了团队合作的重要性，更明白了不同人的协作策略，这让我更加自信和沉稳。

第五段：未来的展望

未来，我们会继续参加体育打卡并体验其中的乐趣，同时我们也将会在体育活动中体验到成人世界的挑战和职业导向。“好的身体体现优秀的自我”，这是我个人在体育打卡后的信念。在不断的尝试中，我会为自己的理想不断努力，健康自信地迎接未知的挑战和机会。

最后，体育打卡是我们学校中一项充满挑战和乐趣的活动，这一年的体验也必将深深地烙印在孩子们的成长中，带给我们更多的力量和支持，让我们拥有健康自信的人生。

体育感悟心得体会一年级篇二

作为一名小学生，体育课是我最喜欢的一门课程。在这一年级，我有了许多体育方面的心得与体会。在这个跨越虚幻与现实的年龄，我深深地感受到，身体的健康是我们成长的基石。在体育课上，我不仅锻炼了自己的身体，还学会了坚韧、合作和团结。接下来，我将从三个角度分享我的这一年级体育心得。

二段：关于锻炼方面的体育心得

在这一年级的体育课中，我参加了许多有关体育锻炼的活动，如慢跑、跳绳、仰卧起坐等。我慢慢发现，这些锻炼虽然看似简单，但是对我们的身体进步非常重要。在长时间锻炼之后，我发现我的体力与耐力有了明显的提高。而且，锻炼还让我变得更加自信，从而带来整体的积极影响。所以，我认

为，体育课的重要性不仅在于让我们身体变得强壮，更在于让我们在心理上也更加坚强。

三段：关于合作方面的体育心得

在课堂上，我们常常要进行群体活动。在这些活动中，我学会了感受团体合作的力量。无论是做队形或是玩游戏，我们都需要相互合作才能完成。随着活动的进行，我逐渐拉近了与同学们的距离，找到了理解和支持，这是我们单独完成某些事情所无法比拟的。在合作中，我学会了分工合作并互相帮助，以取得最好的结果。

四段：关于团结方面的体育心得

在一场真正的比赛中，团结的力量显得尤为重要。比如，在一次足球比赛中，我们虽然和对方队伍实力相当，但只有相互协作，才能真正获胜。在比赛中，我们坚定地相信着我们、相信着我们的队友，并且直到比赛结束，我们都不会轻易放弃。我们一起庆贺胜利，也一起面对失败。在这些经历中，我发现彼此之间的团结是多么重要。我们可以为了团队而一起战斗，这使我感到无比自豪。

五段：结尾

总之，通过这一年的体育教育，我学到了很多。从锻炼到合作再到团结，每个方面都帮助我变得更好。体育课提醒了我，身体健康是人生中最重要的事情之一。我也真切体会到团队合作和团结的力量。我期待着未来的课程，借此向老师和同学们表达我在这一年级中收获感悟，我更期待自己在未来的学习和生活中，能够保持积极态度，努力提高自我，不断拥有进步和成功的体验。

体育感悟心得体会一年级篇三

一、教孩子之前，先审视自己。

父母是孩子的第一位老师。你的言行举止，都是她模仿的目标。

呵，这么说吧，自从生了果果，我再也不敢随地乱扔纸屑了、不敢随口骂三字经了、也不敢从车里往外扔垃圾了，等等等等诸多的行为，都被我摆在了文明、有礼的准则之上。带着果果坐三轮车，坐公车，下车时我甚至都会和司机说谢谢。(这里申明一下：我没生果果，也是很文明的，但生了果果后，就更加注意了!嘿嘿)

带着果果外出，制造出了垃圾，找不到垃圾桶，我一定是先放在自己的口袋里，等到了有垃圾桶的地方，再取出扔掉。

我告诉果果，不环保，就是可耻的!这一点，她奉行的相当不错，呵呵。

二、注意培养孩子的独立、自立性。

放手让孩子去做。自己能做的事情一定让她自己做。

提起一些稍有难度的事情，许多家长总是说：这个不行，他(她)还不会!然后一手包办了。结果就是，孩子真的一直都不会!

我觉得，没有什么是什么是孩子不会做不能做的，只有不愿意放手给孩子动手做的家长。

果果不到一周岁时，我就让她自己坐在小椅子上吃饭，其实就是玩饭，吃得满脸都是米粒，我婆婆说，还这么小，她怎么会呢。可我还是坚持让她自己抓着吃。没过多久，她可以

很自如的用汤匙打东西进嘴巴了。

果果一周岁多一点，出小远门的时候，我就让她自己背她的小包，里面装着一小瓶她自己喝的水或奶、小玩具、小零食啥的，加在一起，鼓鼓囊囊的也挺有点份量。朋友说，你太狠心了，这么小就让她背个这么重的包。我说，你看她背得动，那就自己背。自己的事情要自己做。

孩子都是非常精明的可爱家伙，她要是察觉到她撒撒娇耍耍赖就可以让家长代替她做许多让她更省力更轻松的事情后，她会乐此不疲，并从此养成惰性！反之，你态度非常坚决的要求她只能通过自己的努力完成这件事，她的行动，一定会让你惊讶的——原来她什么都会！！而且做得比你想像的还好！！

三、最初，一定要给最正确的。

这句话，是爱尔贝于春林老师在第一次讲座时说的一句话！我一直铭记于心！并作为我的教育航灯，时刻警醒我正确的方向！

果果每个新出现的毛病，我都会及时的制止她，保证她在第一次出现某种错误的时候，就让她深刻的了解，那种行为是不对的。无论她哭，她闹，我都坚决不妥协。我的果果，从来不曾出现在超市里为了索取一件玩具或某种商品，大哭大闹撒泼打滚耍无赖的行为。因为她明白那样的行为是行不通的。

是的，孩子就如一张白纸，大人就是作画的画家。这张纸最终是一幅美丽的作品，还是乱七八糟的一张污纸，全看大人给予了孩子些什么。

我一直非常重视在三岁以前给果果养成一些终身的、好的生活习惯。

这些习惯的养成，是在我无数无数次的重复再重复之下养成的。现在，虽然偶尔她偷懒不想干，但在她的理念上建立的规则习惯已经牢不可摇了！比如不在晚上九点钟以后大声喧哗、不能用食指指着别人说话、不能随地吐痰、不随地乱扔纸屑垃圾等等。呵，这里稍举几个例子说明一下：

细节好习惯——她和我回到家，会把换好的鞋子整齐的摆在鞋架上，还会监督我把鞋子摆好，我有时故意叫她帮我摆，她会小大人似的说一句：妈妈，自己的事情要自己做。

热爱阅读——从果果愿意坐在我的怀里，和我一起阅读绘本开始，我们基本上没有中断过阅读这个好习惯。现在晚上睡觉前，果果说得最多的就是，妈妈我想听故事。果果非常喜欢倾听我叙述故事里的各种内容，这里说明下，讲故事，并不是照本宣科的把故事念一遍罢了，我尽可能的选择绘本，让孩子用眼睛看，耳朵听，大脑思考与想像。用引导和启发的方式，尽量让她和我一起合作讲完这个故事，哪怕有时候她就只回答我一个词汇或一句短句，但时间长了，积累下来的词汇量也是相当丰富了。而且这样做对孩子的想像力和表达能力的发展都是很有帮助的。许多妈妈们喜欢拿零食作为某件事情的奖赏，而我的奖赏，在许多时候都是增加晚上的故事个数，多讲一个故事，就让果果很开心了~爱尔贝的老师经常说果果的语言表达很象个小大人，我想，这和阅读脱不了干系的。（我和果果约好了：七岁之前，我给她讲故事；七岁以后，果果每天晚上给我讲故事）

丰富情商——晚上睡觉前，我一定会她手拉手的睡觉，在她额头上亲吻，并很温柔的告诉她：宝贝，妈妈爱你。现在，有时我忘了这么做，她也会爬起来亲我一下，并轻声和带点羞涩的和我说：妈妈，果果爱你。这样的甜蜜，我想，是每个母亲都愿意品尝的吧。

想从孩子那儿得到些什么，就先看看你对她付出了些什么。坚持了，就会胜利。

四、孩子是在重复中长大的

给孩子建立规则也好，给她讲故事也罢，需要的，只是不停的重复。

五、让她做个孝顺的孩子。

或许孩子还不理解孝顺是什么意思，但你可以告诉她实际和确切的做法，让她了解，这是非常有爱的行为！是能得到大家的肯定与赞许的。

我想，一个心中有爱的孩子，才能正直，才能善良！不仅要爱自己，也要爱别人。

果果的爷爷一直在老家照顾九十多岁的太爷爷，我很认真的告诉她，因为太爷爷年纪太大了，不能自己做饭干家务了，所以爷爷要在那里照顾她。爷爷是个孝顺的孩子，等以后爷爷老了，不能自己做饭干家务时，我们也要好好孝顺和照顾爷爷！结果有一天，我生病躺在床上不会动，果果端了杯水，跑来和我说，妈妈，你吃点药吧，我来给你喂药，吃了药就会好了。不要怕，要勇敢哦。。。我当时真的流泪了！！

没有完美的家庭教育，也没有完美的父母，更不可能有完美的孩子。谁都可能有着小瑕疵小缺点(用我的话来说，那叫缺陷美，呵呵)只要不脱离大方向，坚持大原则，一切顺其自然就ok□

每个孩子的属性不同，不必苛责你的孩子必须达到某个你认为是好孩子的标准，别拿她和别人对比。只要她诚实、善良、乐观、积极向上，我觉得就足够了。

不要给自己强迫性的灌输着孩子必须成龙成凤的观念，只要引导着她往她自己感兴趣的方向正确行走就可以了。(孩子长大后能成为将军固然很好，但将军毕竟很少，那么我们就做

个在将军路过时热烈鼓掌的可爱小兵吧，其实也不错，呵呵)

体育感悟心得体会一年级篇四

时光飞逝，转眼一学期又已过去，在这一学期里，我在课程标准的指导下，以学生为本，强化健康第一的指导思想，以增强学生体质为宗旨，通过体育教育教学使学生生理、身心得到健康发展。就本学期开展了以下工作，现总结如下：

认真学习新课标，以课改精神为指导，实现学生在课堂上的中心地位，自觉贯彻“健康第一”的重要思想，教师认真制定教学计划，认真上好每一节课，杜绝上课的随意性，并对活动内容进行研究、分析。把所学所看的渗透到平时的教学之中。使自己在教学中能更近一步。

一年级的体育教学本学期都认真制定切实可行的体育教学工作计划，体育兴趣小组训练工作计划、记录、能各级参加学校组织的政治学习和业务学习，平时能坚持自学兼认真做好学习记录。教学工作中能认真钻研新课改的教材，并根据不同年龄学生特点，认真备课，在备教材的同时，也注意备学生，教学中按照新的课改目标，改变以前课堂教学的几大基本环节的程序，注意讲解示范、重点是讲练结合，使学生能很快的学会课时内新学的教材内容，教研工作能各级参加，努力提高本人的业务水平。

在课堂教学中，首先我特别重视人体心理、生理机能变化规律在教学中的运用，通过自制环保教材，用小纸球来投掷，用纸棒做接力棒，通过模仿小动物的学习来激发学生爱护小动物爱护大自然的环保教育。其次，我在教学工作中特别重视人的认知规律的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，教师真正做到精讲多练。最后，我在教学中还特别重视学生的思想教育，利用教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育，培养学生的自觉性，组织性，纪律性，集体荣誉感，不怕苦，不怕累，勇敢顽强的精神等。这三点

的有利结合使我的教学工作得到了事半功倍的作用。

本学期我组织的兴趣活动也取得了较好的成绩，一些队员基本掌握了短绳的花样跳法。即锻炼了身体又激发了孩子们对运动的兴趣。

本学期通过我认真工作和不懈的努力，学生的运动水平又有了提高。我还获得了校先进德育工作者的称号。成绩只能代表过去，在以后的教学工作中我将会更加严格要求自己，取得更优异的成绩，做一名优秀的人民体育教师。

一年级体育教师工作心得体会范文5

时光飞逝,转眼一学期又已过去,在这一学期里,我在课程标准的指导下,以学生为本,强化健康第一的指导思想,以增强学生体质为宗旨,通过体育教育教学使学生生理、身心得到健康发展。就本学期开展了以下工作,回顾这一学期我在一年级体育教学工作中,以区局的体育工作精神和学校的体育教学工作要求,以贯彻“健康第一”为指导思想,教学工作中能全面贯彻党的教育方针、热爱人民的教育事业、积极完成体育教学工作中的各项任务,同时还认真学习业务知识,不断提高自己的教学水平。

在教学工作中做到具有良好的师德,处处关心爱护学生、积极执行学校制定的一切工作制度,团结教师一道干好工作。教学中能根据新的体育课改要求,结合学生中存在的具体问题,适当调整教学内容,使每个学生教能充分得到全面的活动,提高学生上好体育课的兴趣。工作中还注意帮助体育成绩差和身体素质弱的同学进行体育锻炼。体育工作保证了我校群体活动的广泛开展。

一年级的体育教学本学期都认真制定切实可行的体育教学工作计划,教学工作中能认真钻研新课改的教材,并根据不同年龄学生特点,认真备课,在备教材的同时,也注意备学生,教学

中按照新的课改目标, 改变以前课堂教学的几大基本环节的程序, 注意讲解示范、重点是讲练结合, 使学生能很快的学会课时内新学的教材内容, 教研工作能各级参加, 努力提高本人的业务水平。

本学期广泛开展群体活动, 我带一年级体育, 开展跳绳, 踢毽子, 拍球, 练习广播操等活动, 今后, 我还要再接再厉, 继续努力。发展学生的身体健康和身心健康, 从而让学生喜欢体育, 使学生成为学习主人, 从中让学生玩中学, 学中乐的课堂气氛。

一年级体育教师工作心得体会范文

体育感悟心得体会一年级篇五

一年级的的小学生开始接触体育课程, 让他们了解了体育锻炼的重要性, 也扩展了他们的视野。在打卡期间, 学生们从中获得了不少的经验, 也有了自己的体育锻炼方式和心得, 接下来, 就让我来分享一下我的一年级体育打卡心得体会吧。

第二段: 集体锻炼

在一年级体育打卡期间, 我们通常是以集体的形式进行锻炼, 这让我们充满了活力和斗志。在体育老师的带领下, 我们会进行各种有趣的运动游戏, 例如跑步、跳跃、爬墙等。“集体赛跑”是我们最喜欢的一项活动, 在这个过程中, 我们不仅可以锻炼身体, 还能培养集体意识和团队协作精神, 让我们感到很开心。

第三段: 个人锻炼

除了集体锻炼, 我们还需要进行个人的锻炼。我经常在家运动, 例如做一些简单的瑜伽、俯卧撑和蹲起来。这些锻炼不需要太多的时间和空间, 但是对身体健康大有裨益。我每天都在小本子上记录自己的运动量和感受, 这让我更加积极地

投入到体育锻炼中。

第四段：自由活动

体育课程也给我们留出了自由活动的时间，这时候我们可以选择自己喜欢的活动来进行锻炼。我喜欢打羽毛球和踢足球，这两项运动不仅可以锻炼身体，还可以培养自己的技能和运动方式。久而久之，我爱上了这些运动项目，也让我更加喜欢参加体育锻炼。

第五段：收获与感悟

通过一年级的体育打卡，我不仅学会了许多体育项目的规则和技巧，也让我意识到了运动对身体健康的重要性。除此之外，还让我内心更加强大，开拓了我的视野，也让我更有信心去积极投入到体育锻炼中。总之，我非常感谢一年级体育打卡这个机会，也希望我可以在以后的日子里，继续努力，保持好自己的身体和心态。