

2023年小学体育的心得体会(实用19篇)

实习心得是在实习期间对所学知识和工作经验进行总结和概括的一种书面材料。以下是小编为大家整理的学习心得范文，供大家参考和借鉴，希望能够对大家的学习有所帮助。

小学体育的心得体会篇一

教育部近日发布《义务教育体育与健康课程标准〔20xx年版〕》（下称“新课标”）。新课标将于20xx年秋季学期开始正式施行。新课标对体育课的运动负荷标准做了界定，提出要“科学设置运动负荷”，每节课应达到中高运动强度，班级所有学生平均心率原则上在每分钟140-160次。（4月27日新华社）

新课标的出现，意味着我们要慢慢和“纸上谈兵”的体育课说再见了。在大多数中国学生的成长过程中，体育课似乎从来都不是一门重要科目，尤其是进入中学后，大家的体育课总是因为各种各样的原因被占用，而长期处于高压环境中的同学们，在少有的体育课上并没有真正放松自己，也没有享受到运动的快乐，所以大家也渐渐默认了体育课并不重要。

学习固然重要，可体育运动就不重要了吗？答案当然是否定的，体育课被边缘化最主要的原因，是学习的压力远远大于同学们被压抑的天性。

因为在大家的印象中，每一节体育课好像都在跑步，本该依据学生的兴趣爱好而开展的体育课却被跑步代替，绕着操场跑三五圈后即可原地解散，这样以跑步为主的体育课是没有意义的。无法学到任何东西的课堂对于正在备考的毕业班来说，甚至是在浪费时间，这样会让部分同学对体育课有抵触心理，所以我们必须要和“纸上谈兵”的体育课说再见，只有改变，才能让大家重新重视体育课。

体育运动不是遥不可及的梦，体育课也不仅仅是停留在课表上的一节课。无论是学校还是学生个人，都应该重视体育课，新课标所提出的流汗课堂就是在提醒我们，“纸上谈兵”的体育课将成为历史，越来越多充满趣味的体育课将走进各个学校。

小学体育的心得体会篇二

第一段：体育对小学生的的重要性

体育是小学生学习和成长过程中不可或缺的一部分。体育不仅可以锻炼小学生的身体素质，增强体能，还能培养他们积极向上的精神风貌和团队合作意识。在体育课上，我们通过各种运动项目的实践，不仅能感受到运动的乐趣，还可以开阔眼界，增长知识。在我参加体育课的日子里，我收获了很多宝贵的体育心得体会。

第二段：体育课上的协作与团队精神

体育课上，老师常常组织我们进行集体操、接力赛等团队活动。这些活动需要我们相互协作，共同努力，才能完成任务。通过这些团队活动，我深刻体会到了协作的重要性。一个人固然重要，但一个没有团队意识的人，他的力量是非常有限的。只有通过团队的协作，我们才能够共同克服困难，完成任务，体现个体价值的同时也为团队增添光彩。

第三段：体育课上的竞争与合作

体育课上，我们经常进行各种比赛项目，包括跑步、跳远、投掷等。这些比赛充满了竞争与挑战，但更重要的是培养了我们的合作意识。在比赛中，虽然我们每个人都希望取得胜利，但我们也懂得是通过合作才能够取得更好的成绩。在训练中，我们互相激励、互相帮助，共同进步。即使没有获得第一名，只要我们尽力，经过奋斗，我们也是胜利者。

第四段：体育课上的养成良好习惯

体育课上，我们不仅要学习各种运动技巧，还要养成良好的习惯。比如，要按时到达，认真参与，服从教师的指导等。这些习惯不仅能够在体育课上体现，还能够渗入到我们的日常生活中。我们不仅要在运动时有纪律性，还要在学习、生活中也养成自律的习惯。只有养成良好的习惯，我们才能够享受到运动带来的乐趣，提高自己的综合素质。

第五段：体育课上的坚持与勇气

体育课上，有时候会遇到一些困难和挑战，比如学不会某项技巧，或者参加比赛失败等。但这并不能阻挡我们前进的脚步。在体育课上，我学会了坚持和勇气。不论遇到什么困难，我都会努力克服，不断尝试，直到取得进步。勇往直前的勇气和坚持不懈的精神，也是我在体育课上学到的宝贵财富。

总结：体育课是小学生快乐成长的一个重要组成部分，它不仅能够培养我们的协作精神和团队意识，还能够锻炼身体素质，培养各种良好习惯，同时也增长了我们的勇气和坚持精神。通过体育课的学习，我深刻体会到了体育的重要性，并且在其中获得了很多实际的体验和收获。我会珍惜每一堂体育课，将其中的宝贵经验运用到日常生活中，使自己更加健康、积极向上。

小学体育的心得体会篇三

体育课是我最喜欢的课程之一，因为它给我带来了快乐和成长。在课堂上，我和同学们一起跑步、打篮球、练习健美操等各种各样的运动。每一次的运动都让我感受到了身体和心灵的愉悦。通过体育课，我不仅锻炼了身体，还培养了合作和团队精神，受益匪浅。

第二段：坚持与努力会带来进步

体育课上，老师总是鼓励我们坚持不懈的努力。我还记得刚开始练习篮球时，我总是投不进篮筐，有时打不好传球，大家都笑我笨手笨脚。但老师总是轻轻地说：“没有人一开始就是专家，只要你努力，继续练习，你是一定可以取得进步的。”慢慢地，我学会了准确地投篮和传球，得到了同学们的认可。我明白到，只要努力，就能取得进步，这个道理可以运用到生活的方方面面。

第三段：团队合作的重要性

体育课上，我们常常要进行团队项目，比如接力赛、排球比赛等。通过这些活动，我明白了团队协作的重要性。在接力赛中，我们必须密切配合，传递接力棒，只有这样才能够顺利地完成任务。而在排球比赛中，只有团队中的每个成员都发挥出自己的最佳水平，才能够击败对手，取得胜利。团队合作需要我们相互信任、相互支持，只有这样，我们才能够取得最好的成绩。

第四段：体育精神的培养

体育课培养了我坚持不懈的品质和勇往直前的精神。无论是跑步还是打篮球，都需要全身心地投入和坚持。在体育课上，我学会了克服疲劳和苦难，坚持不懈地训练和比赛。这让我明白到只有不停地努力，才能够获得成功和胜利。当遇到困难和挫折时，我会告诉自己要坚持下去，迈出下一步。

第五段：体育的意义

体育心得体会小学让我明白到体育的意义远不止于锻炼身体。通过体育，我学会了如何与他人合作、如何克服困难、如何坚持不懈、如何以积极的心态来面对生活中的挑战。体育让我健康、快乐，并且培养了我积极向上的人生态度。我会将这些体育精神应用到学习和生活中，不断成长，不断进步。

总结：通过体育心得体会小学，我发现体育不仅让我身体健康，还能够锻炼我的意志力、培养我的合作精神。我会时刻保持积极向上的心态，坚持锻炼，不断提高自己的体育成绩，为自己的未来打下坚实的基础。

小学体育的心得体会篇四

第一段：体育对小学生的的重要性（200字）

体育对小学生来说，不仅仅是一种运动，更是一种培养身心健康的重要途径。通过体育锻炼，小学生不仅能够增强体质，培养健康的生活习惯，还可以提高身体协调能力和灵活性。此外，体育还能培养小学生的团队精神、竞争意识和合作能力，让他们学会尊重他人，分享和帮助他人。体育对小学生的全面发展起着不可替代的作用。

第二段：体育中的乐趣（200字）

体育课上，我们可以尽情地奔跑，在体育馆里追逐和比赛，感受到自由和快乐。我尤其喜欢足球课，通过与队友们的配合，我学会了团队合作。我们相互传球、进攻、防守，享受到胜利的喜悦。我还喜欢游泳课，游泳可以让我感受到水的力量和宽广，不仅可以锻炼心肺功能，还可以培养坚持不懈的意志力。体育课上的每一次活动都给我们带来了乐趣和愉悦。

第三段：体育中的挑战（200字）

体育课上，我们常常会遇到各种挑战。有时候，我们可能会感到疲惫，但是教练会鼓励我们坚持下去，告诉我们只有克服困难，才能取得进步。我还记得那次进行长跑训练的经历，当我感到气喘吁吁时，教练对我说：“再坚持一下，你就能超越自己。”我顽强地坚持下去，最后不仅完成了任务，还取得了好成绩。通过体育的挑战，我们学会了坚持、努力奋

斗和永不放弃。

第四段：体育对我们身心的影响（200字）

体育锻炼可以使我们身体强壮、健康，提高免疫力。同时，体育还可以培养我们的意志力和自律能力，让我们学会克服困难，遇到挫折时不轻言放弃。体育可以让我们更加自信，当我们成功达到一个目标时，会为自己的努力和付出感到骄傲。体育还可以提升我们的团队合作能力和社交能力，通过与同学们一起锻炼和比赛，我们能够建立更加紧密的友谊。

第五段：总结体育心得体会（200字）

通过体育课程的学习和锻炼，我明白到体育对小学生的的重要性。体育不仅可以使我们身体更加健康，还可以培养我们的团队合作精神、竞争意识和自律能力。体育能够让我感受到快乐和乐趣，同时也带给我挑战和成长。我会继续努力，坚持参加体育活动，通过体育来充实自己，提升自己的综合素质。相信通过不断的努力，我一定能够取得更好的成绩和进步。

综上所述，体育对小学生来说具有重要意义。通过体育锻炼，我们可以享受到乐趣，克服挑战，提高身体素质，培养各种能力。体育课程不仅是一堂课，更是让我们培养健康生活方式、意志坚定、团结合作的综合训练。我希望通过参与体育活动，我能够变得更加健康和自信，拥有更多的友谊和欢乐。

小学体育的心得体会篇五

时间过的太快了，不知不觉已经在小学体育教学有三年多了，我觉得教学真的不简单，所要面对的事情太多了，但从中也学到一些东西和一些经验，借此机会和大家分享一下。

游戏比赛在小学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学

能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至拳脚相向，也有失利的组同学之间互相埋怨，导致受指责的学生产生怯场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，我抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有倾向性的使学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素。还有一个例子就是，我们学校举行一个足球比赛，就因为争一个球，就准备打架了，我马上跟他们两个人说：友谊第一，比赛第二；不然就请先离场休息。最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。便如，在一场校际拔河比赛中，因我发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，我主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和自我调节情绪的能力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性格和交际关系、心理健康有着密切联系。小学阶段是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走，询问为何？大都强调客观原因。

经深入调查才得知或是因性格孤僻而导致不合群，或是因为体育成绩不理想，而没有人愿意与他们一组。针对这一情况，我就亲自上阵，带领不合群的学生一起参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

教学中为了锻炼同学们的自我组织能力、自我管理能力，为了有目的、有组织、有计划地教学，满足所有同学的兴趣和需要，有时我把教学内容科学地、严谨地设计成多种运动处方让同学们选择自己所喜欢的运动处方，然后根据选择情况自由结合成小组，每个小组选出一位小组长，小组长带领同学们完成教学内容。各小组在完成运动处方的内容时，根据自己情况选择自己的组织方法和学习方法。这样充分发挥了同学们的聪明才智，发挥了同学们的想象力、创造力，学生的主动性充分调动了，课堂教学一片生机盎然。

创新精神和实践能力是衡量学生心理健康的一项重要指标。因为一项创新活动的完成，必须具有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪。为此，体育教师在教学中应通过多种手段培养学生活跃的的思维、丰富的想象及运用知识的实践能力等。比如教材的安排要体现健身性、趣味性和实用性，以促进学生生理、心理和精神等方面的提升，获得成功和愉快的体验，使他们能热爱体育，增强自尊心和自信心。此外，还可通过教学方法的创新，以开发学生的潜能和完善人格，培养学生自学、自练的能力，并给学生营造合作学习的氛围，同时为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力。

小学体育的心得体会篇六

第一段：引言（100字）

体育是小学教育的重要组成部分，对于培养学生身心健康具有极大的促进作用。作为一名小学生，我在体育课上积累了许多宝贵的经验和体会。通过参与各种运动项目的练习和比赛，我不仅锻炼了身体，更培养了团队合作、竞争意识和坚毅品质。在这篇文章中，我将分享我在小学体育中所得到的心得和体会。

第二段：穿越各个项目的锻炼（300字）

在小学体育课上，我们接触了很多不同的项目。通过锻炼，我认识到每个项目都有其独特的特点和要求。在短跑项目中，我需要注重速度和爆发力的训练，而在跳远项目中，则需要注重技术和弹跳力的锻炼。参与各种项目的训练让我对不同的体育项目产生了浓厚的兴趣，并且激发了我追求卓越的动力。

在体育课上，老师要求我们要尽自己最大的努力，从不轻易言败。体育不仅仅是一种锻炼，更是培养我们坚毅品质的工具。曾经，在一个高温酷热的夏日，我参加了一次长跑比赛。当我跑到一半的时候，感到非常疲惫，想要停下来休息。然而，我想起老师说过的“不轻易言败”，坚持了下来，最终获得了第一名。这次经历让我明白了坚持不懈的重要性，不仅在体育上，也在学习和生活中。

在体育课上，我们还学到了团队合作的重要性。在集体项目中，如篮球、足球等，团队配合是非常关键的。通过互相协作、相互支持，我们能够使整个团队更好地发挥出自己的实力。在每个团队项目中，我都学到了分工合作、互助互爱的道理。团队合作教会了我如何更好地与他人相处，培养了我的社交能力和合作意识。

第三段：竞争中的快乐与成长（300字）

在小学体育中，比赛是少不了的。比赛不仅是展示自己实力

的舞台，更是一种学习和成长的机会。在比赛中，我经历了成功和失败。无论是获得冠军还是屈居第二，每一次比赛都让我学到了很多。我学到了体育精神，学会了遵守规则、尊重对手、享受比赛过程。同时，我也发现了自己的不足，逐渐找到了提高的方向。比赛教会了我如何面对挑战，如何从失败中汲取经验，并不断提升自我。

第四段：体育对学习的促进作用（200字）

体育不仅仅对身体有好处，还能促进学习。在体育课上，我们需要有耐心，牢记细节和技巧。这种细致入微的练习和训练能力，在学习中也是很重要的。此外，体育也能增强我们的注意力和集中力，以及提高思维敏捷度，这对学习各个学科都是有益的。研究表明，体育活动可以提高学生的学习成绩和学习效率，促进大脑的发展。因此，我们应该重视体育，将其作为学习的一部分。

第五段：结尾（200字）

通过小学体育课程，我收获了很多。我不仅锻炼了身体，培养了团队合作和竞争意识，更学到了坚持、忍耐的品质。体育课不仅是锻炼身体的好机会，也是培养品质和提高学习能力的重要途径。希望我能继续保持对体育的热爱，通过体育活动，让自己更加健康、积极地成长。同时，我也鼓励其他小学生们多参与体育活动，享受运动的乐趣，并从中获取更多的成长和收获。

小学体育的心得体会篇七

8月5日至8日我有幸参加了“省市合作”农村小学体育骨干教师培训班，聆听了6位专家对体育与健康新课程的解析，以及对具体的实施方案的讲解，使我思路大开，受益匪浅，下面谈谈自己的几点体会。

1、新的课程标准，体现以人为本的思想。体育从学生的发展、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。学生来到学校，不是被动接受知识，而是主动进行知识建构。通过自主的知识建构活动，学生的创造力、潜能、天赋等得以发挥，情意得到陶冶，个性得到发展。

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。新课程强调改变原有单一、陈旧，以教师为中心的教学方式，建立以学生为主，教师为辅，师生互动的多样化教学方式。传统的课堂教学方式基本是单一灌输到接受，使学生完全处于被动接受状态。

1、体育教师将知识技能的传授者和学生发展的促进者相结合转变。在《体育与健康》的课程标准中，体育教师主要职能除了知识技能的传授，还应成为学生发展的促进者。体育教师在用各种方法教会学生掌握知识技能的同时还应做到：

(1) 是积极地旁观，让学生自主学习、合作实验或积极地看，积极地听。

(2) 是创造良好的学习氛围，采用各种适当的方式，给学生心理上的安全和精神上的鼓励，使学生的思维更加提高。

(3) 是注意培养学生的自律能力，注意教育学生遵守纪律，与他人友好相处，培养合作精神。

2、师生关系要和谐

传统教学形成的师生关系，实际上是一种不平等的关系。体

育教师不仅是教学过程中的控制者，学习的指挥者，体育活动的组织者和体育成绩的判定者，对学生的评定具有绝对的权威。多年来，教师已经习惯了根据自己的设计思路进行教学，总是千方百计，要求学生按自己的想法方式进行练习和活动。新课程强调，教师是学生学习的合作者、引导者和参与者。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。新课程中，传统意义上的教师的教与学生的学，将不断让位。教与学，彼此形成了一个真正的“学习共同体”，教学过程不只是忠实地执行课程计划的过程，而且是师生共同开发新课程标准的过程。

新课程改变只关注学生学业成绩的单一总结性评价方式，着眼于充分全面了解学生，帮助学生认识自我，建立自信，关注个别差异，了解学生发展中的需要，发现发展学生的潜能，促进学生在自己的水平上发展，发挥评价的教育内能。

以上是我在培训学习期间的几点心得体会。本次培训对自己今后教育教学中会有所帮助。我将继续努力学习，更好地投入到工作中。

小学体育的心得体会篇八

以下本人走向特岗之路的一点成功之鉴，对你们如果有用请参考：

考试：大三第一学期时间过得飞快，转眼即逝！只为了不挂课奋斗着，但却忘记了我们马上要面临的是毕业，这意味的太多了，废话到这。第二学期的来临，一下把人打蒙了，让人不知所措，茫然无助么。可心里始终惦记着，毕业了我们应该何去何从，我们会什么，我们能干什么，我们能证明什么？一连串的问题怦然冒出。就在这时听人说我们可以考特岗？我问考特岗是干什的？好多人笑了，我很是茫然的也笑了，嘿嘿。后来知道了，我想大家也一定知道吧！别像我哦。第二学期刚去学校就组织实习，这我要特别强调的是，如果

学校能保分最好服从学校的组织，因为这其中的收获是不能忽视的，反正比找的实习收获多得多，这可能因人而异，但这只是我的建议，但当初我也是自己找的实习的!!! 学校组织实习是40天，多则2个月。自己找的实习单位你可以和实习学校商量的，可短可长。前面忙的只说了一些无关紧要的话，后面的可能对你们用处大点：特岗考试时间具体每年可能不一样的，所以要参加考试的同学自己要注意了，这没人给你具体通知、11年是在5月多，时间特别紧迫，复习时间相应的也很紧迫了，所以这期间你不得边实习边复习么，因为没有时间让你喘息！但xx年也就今年迟的厉害，最终是7月28号考试的，其中有好多事耽误，所以延迟了考试时间。这对我们可是一个好机会，因为有了充足的复习时间么，呵呵。但也有一点不好，复习的时间太长我们记忆力不像以前了，不可能记得那么牢固的，总体上说利还是大于弊。

接着说说特岗报名有关的事：具体报名时间自己上点心，报名方式、流程、还有其他注意事项，具体看看报考简章，还有就是多拜访拜访蒙老师的空间，这些蒙老师都给大家已经做成熟饭了，就看你们愿不愿意动手吃了，呵呵.....

要复习的内容：特岗考试内容是{专业知识+公共基础知识}，专业知识就是自己所学的专业，如我们体育：就复习相关学科知识，如三大球、两小球，体操、武术等等这些技能性课程，复习他们相关的规则和最基础的知识。切记、、、复习先从最基础的开始，然后多做题。不管是往年的题还是搜集的题，只要大家仔细的复习过一边相关学科，然后就是多搜集相关的题。我的经验就是多看多做最基础，常识性的知识!!! 不一定要记住，但一定要熟悉，保证出现同样的题或类似选项的题一定拿下。

不管什么专业的：复习一定要从最基础最常识性的知识开始，切记、切记、切记。至于公共基础知识就是教育学和心理学么，都开过课的，如果有笔记的最好，把笔记翻得看看，然后找些题看看，这个很难说准，每年可能都那点东西，就看

人家怎么变花样了□xx年今年的公共基础知识的题型有所变动，往年的都是单选□xx年变成了单选+多选么。出现多选就意味着难度增加了，呵呵。不管怎样都是因人而异，假如你复习的很扎实，随便让他出，你还是会的。

考试临近：吃住这些东西自己应该选和往常差不多的，差别不大就行。然后就是心态放好准备上考场，该是怎样就怎样了。

考试后：一周后公布考试成绩，迟则10天。到时自己看看自己的.成绩，然后过一两天最低分数线就出来了，也就及格线，在等一两天就是参加的人的名单和回族加分名单相应公布。面试名单有你的名字就说明你有了面试的资格，但不代表你被录用。面试合格后才可被录用的。

面试时：我当时报的是海原县小学体育，当然面试就在海源县了。以下说说面试前前后后的有关事件：

1. 着装：体育特别强调，不可正装上阵，那你就等着死。其他专业的可正装可便装，只要整齐、干净、得体就行。有条件最好正装！

2. 面试过程：面试都是统一的，音体美信息技术的考生在一起面试，其他不太清楚，可能是三四个专业在一层楼么，出行都是有专业人员监控的，但是海源的不是那么严格，说到这、、、最想说的就是，只要你不犯大错面试都过，而且高分，因为每个人之间都是1分之差。还有就是只要你笔试成绩领先面试不可能把你刷掉，但切记、切记、切记、、、进门面试那一刻，千万别说出与自己有关的任何个人消息，只可问好说你面试的内容！！！例如：各位评委大家、、好，然后鞠躬。然后开始讲课内容。切记不要：尊敬的各位评委我是哪的人、叫什么、、那么你就是0分。面试时所有的过程是一气呵成的，先备课室，后讲课室，最后候分室、、、最后背着东西拿着成绩开心的离开么。

小学体育的心得体会篇九

通过这次培训，使我提高了认识，理清了思路，对于今后如何更好的提高自己体育专业水平必将起到巨大的推动作用，我将以此为起点，不断梳理与反思自己，促使自己体育专业技能不断提高。这次培训我觉得有以下几点收获：

一、及时、到位。这次培训就好像和专家面对面，了解了国内体育教学的动向，认真的阅读名师的文章，我感到了一种从未有过的开阔，让我茅塞顿开。

二、开阔眼界。这次培训我们看了名师许多优秀的文章、上课实录，开阔了我的视野，也增添了我无穷的力量与信心。

三、我觉得每一位名师身上都闪现着许多亮点，他们广博的学识，睿智的思想，笃实的精神，对教育的热爱都深深地影响和感染着我。

四、努力提高自身课堂效率。培养学生掌握学习方法，让学生勇于探索，鼓励学生自主、合作、探究地学习，同时，教师要对合作学习进行指导，不能袖手旁观，要真正关注学生，深入到合作学习中去，了解他们合作的效果、讨论的焦点、思考的疑难点，提高学习效率。

我觉得这次研修是最有效的，是一次对自己“教育潜意识结构”的深层改造，它让我们的业务水平不断地提高，让自己在教学实践中获得成长，使自己的教学水平和教学能力更上一个台阶。

小学体育的心得体会篇十

体育是小生活中不可或缺的一部分，通过体育锻炼，学生可以培养各方面的素质，提高身体素质。在我参加小学体育课程的过程中，我受益匪浅，体悟到了很多。

第二段：体育的意义

体育对小学生的成长具有重要的意义。学习知识固然重要，但身体的健康同样重要。在体育课上，我们可以锻炼身体，增强体质，培养意志力和毅力。同时，体育课程还能引导我们培养团队合作的精神，学习遵守规则，在活动中培养竞争意识和团队合作能力。这些都对我们今后的学习和生活具有极大的帮助。

第三段：体育课的收获

在体育课上，我学到了许多技能。例如，足球课上，我们学习如何传球、接球，如何协作打进对方球门。每一节体育课都充满了挑战和乐趣，让我感到身心愉悦。此外，通过体育课的锻炼，我也体验到了团队合作的重要性。体育课上的活动往往需要大家共同努力，同伴之间的互助和沟通是必要的，只有团结一致，才能更好地完成任务。

第四段：培养良好的体育习惯

小学体育课程还培养了我良好的体育习惯。每周定期的体育锻炼，让我养成了良好的锻炼习惯。我会积极参加体育活动，保持身体健康。同时，在比赛中，我也学会了尊重裁判和对手，学会了战胜自己，不气馁，不放弃。这些习惯将会成为我日后成长发展的基础。

第五段：总结

通过小学体育课程的学习和参与，我意识到体育对我们的成长有着重要的影响。体育课程可以让我们更好地锻炼身体，提升自己的体质素质，培养各方面的能力。同时，体育课程也培养了我们的勇气、毅力和团队合作精神。在今后的生活中，我会持之以恒地进行锻炼，继续努力。感谢小学体育课程给我带来的收获和成长。

小学体育的心得体会篇十一

每个人的成长过程中，小学时期都是至关重要的阶段。而小学的体育课程，则是让我们在活动中锻炼身体、培养乐观向上精神的机会。通过多年的小学体育课程，我收获了很多，我想分享一下我对小学体育的心得体会。

首先，小学体育让我学会了激发潜能。在体育课上，老师们总是鼓励我们积极参与各种活动。无论是篮球、足球、跳绳，还是游泳、田径，每个人都有自己擅长和喜欢的项目。同学们之间相互竞争，不仅可以提高我们的技能，还能激发我们的潜能。曾经，我参加了学校的游泳比赛，虽然并没有获得第一名，但这种经历让我明白了自己的优点和不足，从而激发了我坚持努力训练的决心。

其次，小学体育教会我团队合作。在体育课上，老师常常组织我们进行团队运动，如足球比赛、接力赛等等。在团队中，每个人起着不同的作用，大家需要相互配合，共同完成任务。通过这些活动，我学到了尊重他人、倾听他人的意见，并且明白了一个人的力量是有限的，只有团队合作才能取得真正的成功。我记得有一次，我和我的队友们一起参加橄榄球比赛，我们默契地互相传球，最终取得了胜利。这个经历让我懂得了团队合作的重要性，并且在日常生活中也能更好地与他人合作。

第三，小学体育让我学会了坚持不懈。体育课上的锻炼常常是耐力和毅力的考验。无论是长跑、游泳还是做腿部训练，都需要我们坚持下去。一开始，我可能会感到疲惫，觉得无法坚持到最后，但是在老师和同学们的鼓励下，我渐渐明白了努力是有回报的。通过每天的坚持锻炼，我的身体越来越健康，能力也在不断提高。这一点在我参加学校的田径比赛时体现得尤为明显。尽管我在训练初期表现不如意，但是我没有放弃，坚持每天训练，最终我取得了不错的成绩。这次经历让我明白了只要坚持努力，就一定能够收获成功的喜悦。

第四，小学体育培养了我的团队合作能力。体育课上的各种团队活动，如篮球比赛、接力赛等等，都需要我们与队友紧密配合，共同完成任务。在这个过程中，我学会了尊重他人、倾听他人的意见，并且明白了一个人的力量是有限的，只有团队合作才能取得真正的成功。我记得有一次，我和我的队友一起参加橄榄球比赛，我们默契地互相传球，最终取得了胜利。这个经历让我懂得了团队合作的重要性，并且在日常生活中也能更好地与他人合作。

最后，小学体育为我树立了健康的生活观念。生命是一种宝贵的财富，只有拥有健康的体魄才能充分利用这一财富。体育课不仅仅是为了锻炼身体，更是为了养成健康的生活习惯。在体育课上，我们学会了正确的运动方式、姿势和呼吸方法。通过这些训练，我懂得了照顾自己的身体，珍惜健康的同时也要注重运动。这个意识让我养成了每天锻炼身体的好习惯，也更加重视健康饮食。

总的来说，小学体育为我提供了一个全面发展的平台。激发潜能、团队合作、坚持不懈和树立健康的生活观念，这些都是小学体育课程给我们带来的宝贵财富。通过这些经历，我不仅拥有了健康的体魄，还培养了乐观向上的精神。我相信这些经历将伴随我一生，帮助我在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

小学体育的心得体会篇十二

安边学区——刘阳 传统的教学评价形式单一、呆板，一般主要通过测试学生的运动成绩来评价学生的健康状况对学生之间的个体差异并不关注，把运动成绩对照锻炼标准“一刀切”。结果造成了一种奇怪的现象，学生喜爱体育活动，但是不喜欢上体育课，两者看起来似乎矛盾。其实原因很简单，对于所有上体育课的同学教材内容相同，难度也相同，标准也一样。结果有的同学由于身体条件的限制，即使是竭尽全力还是达不到要求，甚至连合格都困难，久而久之逐渐对体育课失去

了兴趣。而有的同学对于相同的练习项目却能够轻松完成,认为过于简单不愿参与。这种不顾学生之间的个体差异“一刀切”的做法,是造成学生不喜欢上体育课的主要原因。如何上好每节体育课,成为我们摆在面前的一道课题。

体育课经常会受到环境、气候、场地、器材的影响,严格规范的课堂纪律既能保证体育教学的顺利进行,也能防止意外事故的发生。但是由于小学生活泼好动的天性,如果课堂纪律过分严厉就会影响他们的学习兴趣。课堂教学“宽严有度”,目的就是解除课堂纪律对学生的过多束缚,该紧的时候紧,该松的时候松。一般在课的开始部分,在课堂常规上我都会从严要求学生,让学生养成集队“快、静、齐”,认真听老师讲解的良好习惯。在课的基本部分可以通过较为宽松的管理,充分激发学生的学习的积极性,积极参与到课堂教学中去。而要做到“宽严有度”这就要求教师首先要让学生明确体育课堂纪律的特殊性,多运用身边的实例警示学生,培养正确的纪律观念。其次,要营造宽松和谐的课堂氛围,队伍调动、讲解示范、练习实践尽量简明扼要,多运用轻松幽默的语言调节课堂气氛,对待学生的违纪和失误要多些宽容,不要老是以长者的身份居高临下的发号施令,要以平等的心态、发展的眼光正确看待学生的学习表现。再次,要体现民主教学,就要为学生创设自由学练的时间和空间,教学过程鼓励学生自由提问、自主实践、合作探究,充分张扬自己的个性。

在新课标里十分关注个体间存在的差异,倡导“立足过程,促进每一位学生发展”的理念。由于个体生理、心理、智能、原有技能的差异,在体育课上,他们会有不同的认知状态。有的学生因为身体的原因体育成绩总是不理想,但在课上的表现良好,练习也积极认真;有的学生擅长某个项目,而对某些项目却是弱项;有的学生活泼调皮,但体育成绩却是名列前茅,学什么会什么。因此我们不能用相同的标准来衡量所有的学生,教师应根据学生差异设计出相应的教学方案,备足器材、场地,然后在课堂上放手让学生根据自己的身体

条件、兴趣爱好和运动特长，确定自己练习目标，选择练习器材，决定练习方法，自主地开展课堂练习。练习过程中，学生既可以对老师提供的练习方案进行创新，也可以根据自己的学习状况随时调整练习目标，更换练习器材和场地。选择性学习活动不仅体现了因材施教的原则，能满足不同学生的发展需要，而且使学生在每一次目标的调整、器材的更换、练习形式的变换中，始终保持学习热情，在自主支配的学习活动中主动发展。应对不同的对象给予不同的评价，使每一个人都能得到最合适的评价。使学生在学习过程中能获得成就感，增强自信心，加强合作意识，增强参与意识，提高健康意识及运动能力；能根据评价的反馈情况及时有效地调控自己的学习过程，不断改进学习方法，提高运动技能的学习能力，提高学习效率。

体育课长期以来形成的教学方式，教师怎么“教”学生就怎样“练”，学生一直处于被动接受任务。课堂教学“让教于学”，就是要正确处理好教师“教”与学生“学”的关系，既重视教师主导作用的发挥，又坚持学生的学习主体地位，将学习的自主权交还给学生。课堂上，当学生的学习活动受阻时，教师应致力于“导”，通过鼓励、提示、启发等教学手段，帮助学生分析困难的所在，指导学生更加科学地练习，这时教师的作用也相对“凸显”出来；当学生的学习活动顺畅时，教师可以在一边观察，放手让学生自己实践、大胆探索，或者干脆作为学习的一份子，参与到学生的交流和练习中去。体育课堂教学，要求教师要处处确保学生的主体地位，始终做到教师的“教”让位于学生的“学”。

在课堂教学中教师该如何引导学生“解决问题”呢？教师可以不直接解答学生的学习疑问，而是有目的地将问题“反弹”还给学生，引导学生培养独立个性。课堂上学生常常会问这样那样的问题“老师，我不会怎么办？”“老师我还想玩一次。”“老师为什么我投不进篮？”“老师，某某同学少跑了一圈。”等等问题，反映了学生的困惑，体现了自信心、自觉性不住的学习心理问题。教师利用一些启发式的语

言或动作去引导学生积极参与尝试实践，培养自我分析、判断和独立解决问题的能力。

课堂教学评价，就是给学生作学习反馈，指引努力方向。使学生在在学习过程中能获得成就感，增强自信心，加强合作意识，增强参与意识，提高健康意识及运动能力；能根据评价的反馈情况及时有效地调控自己的学习过程，不断改进学习方法，提高运动技能的学习能力，提高学习效率。教学评价“重在过程”，就是教师对学生的课堂表现不做简单的对错评判，而是通过启发性、鼓励性语言，引导学生自我评价、自我反思，通过反复实践获得最佳的学习效果。增强学生成功感和自尊心，激发学生潜能，满足学生发展个性的需要，让学生了解自己的学习状况及存在的不足，明确追求的目标、树立发展的信心。

小学体育的心得体会篇十三

体育是小学生课程中不可或缺的一部分，对于培养孩子的身体素质、增强自信心和团队合作能力起着重要作用。在接受小学体育教育的过程中，我收获了很多，并对此有了深刻的体会和体味。下面将就体育课对我的影响和心得体会展开阐述。

首先，体育教育帮助我提高了身体素质。在体育课上，我们参与了很多有氧运动和力量训练活动，如跑步、跳绳、篮球等。这些运动锻炼了我的耐力和协调性。我还学会了正确的呼吸和放松肌肉的方法，这对我日后参与各类体育运动有着重要的帮助。同时，体育锻炼也增强了我的免疫力，我能更好地抵抗疾病。体育课对我的健康起到了积极的促进作用。

其次，体育课培养了我的自信心。在体育课上，我不仅能获得锻炼身体的机会，还能展示自己的才华和能力。例如，在课堂上，当老师分组安排比赛时，每个人都有机会成为队长，带领自己的小队争夺胜利。这种体验让我明白了合作的重要

性，并激发了我迎接挑战的勇气。即使面对困难，我也能保持乐观自信的态度，勇往直前。这种自信心不仅影响了我的体育课程，更渗透到了我的学习和生活中。

第三，体育教育让我学会了团队合作。在体育课上，很多项目需要两人或多人一起合作完成。比如搭桥、拔河等团队项目。这些项目需要大家相互配合，发挥自己的特长，共同完成任务。通过这样的团队合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，同时也意识到了团队的力量是无限的。只有团队里的每一个人都尽自己的努力，才能达到最好的效果。这种合作精神不仅帮助我在体育课上取得好成绩，还提高了我在日常中与他人相处的能力。

最后，体育课让我学会了规则意识和公平竞争精神。在体育项目中，有一套明确的规则，参与者必须遵守。通过遵守规则，我明白了规则的重要性以及它对公平竞争的作用。在比赛中，每个人都有机会获胜，但只有那些按照规则行事的人才会受到认可。我学会了尊重他人，不欺压弱小，并且保持公正的心态对待每一次比赛。这种价值观也渗透到我的日常生活中，让我成为一个有责任感和公平意识的人。

在小学体育课上，我收获的远远不止这些。体育教育教会了我坚持不懈、勇敢面对困难、团结协作的品质。在体育课中，我不仅与同学们形成了深厚的友谊，还培养了一颗积极向上的心态。我会继续保持对体育的热爱，并将其带入我的成长和生活中。

小学体育的心得体会篇十四

作为小学生，体育课是我们学习生活中不可或缺的一部分。在体育课上，我们不仅可以锻炼身体，还能培养团队合作、规则意识等良好的品质和能力。因此，我认为小学体育课非常重要，对我们的成长和发展具有积极的影响。

第二段：小学体育的益处

小学体育课的益处多不胜数。首先，体育运动可以增强我们的体质，提高身体素质。通过不断的锻炼，我们的肌肉会变得更强壮，体力也会得到提升。其次，体育课可以培养我们的勇气和坚毅精神。在体育课上，我们会接触到各种运动项目，有些可能会让我们感到不适应或害怕，但是只要我们坚持下去，不怕失败，就能够战胜自己，变得更加勇敢。最后，体育课还可以培养我们的团队合作和竞争意识。通过体育课上的集体活动和比赛，我们可以了解到合作的重要性，并且学会尊重他人、团结协作。

第三段：小学体育的乐趣

小学体育课不仅能够让我们锻炼身体，还能带给我们很多快乐和乐趣。在体育课上，我们可以和同学们一起玩游戏、做游戏。无论是跑步、跳远还是打篮球，都会让我们充满激情和快乐。并且，我们还可以通过体育课结交更多的朋友，加强与同学们的友谊，一起分享运动的乐趣。

第四段：我的收获和体会

回顾我在小学体育课上的经历，我收获了很多。首先，我学到了坚持不懈的品质。曾经，在学跳绳的时候，我跳了很多次都没有成功，但是我不放弃，一次又一次地跳，最终成功了。这让我明白只要努力，就一定能够取得成功。其次，我认识到了团队合作的重要性。在体育课上，我们经常要进行集体活动，需要与队友们配合默契，这让我明白团队的力量是无穷的。最后，我懂得了竞争的意义。在体育课上，我们会进行一些竞赛，通过与同学们的比拼，我学会了坚持努力，顽强拼搏。虽然有时候我会失利，但是失败并不可怕，重要的是我们要从失败中吸取教训，不断进步。

第五段：小学体育的启示

小学体育课给了我很多的启示。首先，体育课教会了我要积极向上，勇敢面对困难。无论是在课堂上还是在实际运动中，我们都会遇到很多困难和挑战，只有敢于面对，才能够克服它们。其次，体育课告诉我要与他人友好相处。在体育课上，我们要互相帮助、互相尊重，只有相互合作，才能够获得更好的成绩。最后，体育课让我明白了要坚持到底。无论是学习还是运动，只有坚持不懈，才会取得好的成绩。

总结：

小学体育课是我们学习生活中不可或缺的一部分，它对我们的成长和发展具有积极的影响。通过体育课，我们不仅能够锻炼身体，还能培养团队合作、勇气、坚毅精神等优秀品质。同时，体育课也能带给我们快乐和乐趣，让我们感受到运动的力量。通过小学体育课，我学到了很多，坚持、努力、团队合作、竞争等，这些都将伴随我一生。在未来的学习和生活中，我将不断努力，运用体育课上学到的知识和经验，努力成为一个健康、快乐、团结的人。

小学体育的心得体会篇十五

紧张而又繁忙的20__年已经过去，迎来的是新的20__年。一学期来，我热爱本职工作，认真学习新的教育教学理论，广泛涉及各种知识，形成比较完善的知识结构，严格要求自己，尊重学生，发扬教学民主。现将本学期的工作做以下总结：

一、加强学习，坚定信念，积极转变个人角色，忠诚于党的教育事业

一学期来，我认真学习党的理论知识，积极参加党办组织的政治学习，在思想上和行动上时刻与党的教育事业保持一致。积极参加岗前培训，认真学习学校的各项规章制度、新课程标准的有关内容、教育教学的有关理论知识，增强个人业务水平，提高专业素质，坚定信念，力争自己顺利地完“学

生一教师”这一角色的转变，对工作表现出强烈的事业心和高度的责任感，关心爱护学生，刻苦钻研业务，把满腔的热忱和爱心倾注于学生身上，倾注于国家的教育事业上，做一名优秀的人民教师。

二、钻研教材，认真教学，圆满完成教学任务

本学期我担任高二年级八个班的体育与健康课程教学工作，授课内容为田径必修模块，认真组织中长跑与技巧支撑跳跃两个模块的学习且，另外还组织了每年的中小學生体质健康检测工作，做到及时上报数据。每周每班两个课时的教学任务，每周共十六课时，每个课时都按照学期课时计划完成，圆满的完成了本学期的教学任务。

在课前，我都要做大量的工作，积极参加组内的集体备课，能够做到从不旷备，与其他有经验的教师沟通交流，学习他们的教学经验，讨论教学教法，做到教学内容及进度的一致性；主动地向师傅请教教学中的有关理论知识，吸取工作经验，遇到不懂情况，积极上前沟通交流，讨论课堂中可能发生的事件及应对策略；认真撰写教案，写出详细的教学内容、教学目标、教学方法、重难点、教师活动、学生活动，并设想可能出现的安全隐患，做到防患于未然，使上课内容与教案相符，养成课前写教案的好习惯。

在课中，短短的四十五分钟内，我严格按照体育教学的课程步骤实施，即常规导入阶段、师生共愉身心阶段、参与实践阶段、评价放松阶段。每个阶段都有详细的学习内容、教师活动和学生活动、时间和活动次数，能够以教案为主执行，做到“有案可依，以案施教”。在教学过程中，我以教师“德高为师，身正为范”的至理名言严格要求自己，不迟到，不早退，不搞特殊教学，不“放羊式”教学，不惩罚学生，教育为主，文明讲话，用行动感染每一位学生。

在课后，我及时与学生和其他老师沟通交流，让他们给我提

出教学中出现的问题，我都会虚心接受，查漏短缺，积极改正，并在教案中及时的总结和反思，写出心得与体会，增强了我的信心，提高了我的教学能力。

三、自蓄能力，履行职责，推动外高发展

教学是教师的本职工作，而教学外的其他工作也是工作能力的体现。晨跑活动是保证学生体育锻炼的一部分，我和体育组其他老师每天早晨按时到岗组织活动，本学期举行了两次晨跑操比赛活动，公开课一节，学生体质健康考核活动，另外集团运动会之前认真组织选拔训练工作，锻炼了学生的身体，提高了学生的身体素质，丰富了校园体育文化；来到__，以__为荣，既来之，则安之。__的发展我愿贡献一份力量，以踏实的干劲和饱满的热情投入到__的发展中来。

积极配合学校的每次活动，在自己岗位上尽职尽责、全情投入；认真做好每周一晚的集体备课，做到从不请假、旷岗，每天早上六点我和其他体育教师每周轮换吹哨，督促学生晨跑，从而有效地提高了学生学习的有效性。这些工作的做出，使我的个人业务水平得到提高，个人能力得到增强，做好本职工作，履行学校交给各项工作职责，为楠中的发展贡献一份力量，希望能够推动__的发展。

小学体育的心得体会篇十六

根据水城县教育局大力加强体育教师队伍建设，提高体育教师的专业管理和教学水平，针对我县学校体育发展不均衡、教学基本功薄弱的现象，特开展首届体育教师培训。时间是20xx年8月8日——8月11日，地点在六盘水市第八中学教室和操场。现将本次培训的心得总结如下：

1、敢用鸡蛋碰石头呢？这主要是安全责任不明确。

水城县当前小学体育课情况，一是体育教师师资不足，全县

乡镇中心小学以上的学校，平均每校占不到一名专业体育教师。有的专业体育教师工作后改行，为什么改行？因为他们看破了红尘，因为体育教师在人们眼中只是四肢发达、头脑简单的教师替代品。二是口号喊的响，落到实处无力度，主要是部分学校领导体育工作说起重要，抓起次要，忙起不要。谁都会说科科并重，但落到实处就是另一样。

小学体育教师的基本要求，师德为先，树人立己，应具备：

一、心理素质，包括智能、道德、情感、品质；

二、工作能力，包括运动能力、教学能力、教育能力、训练能力、创新科研、人际语言、团队协作。

2、光，面向风向，站在学生队形等腰三角形的中间位子。教学离不开教师示范，示范动作有三面，一是镜面示范，属同边教学；二是背面示范，属顺式教学；三是侧面示范，便于学生观擦。讲解，应结合学生年龄的特点，生动、形象、帖尽，，低年级编成儿歌更有利教学，高年级在精讲中多用体育术语。口哨运用是体育教师上课的第二语言，当今体育教师用哨选中亚口哨为好，它音波为90分贝，口哨分长音、中音、短音、弹音。长音用于集合，短音用于发令，中音用于转换，弹音用于力度，这些都是体育教师必需要掌握的基本技能。体育教师基本技能隐含意义决定了体育教师的专业水平和能力，更是体育教师综合素质高低的重要标志，关系到水城县学校体育发展和未来，这就需要我们从小基础做起、从细节做起。

教案的书写，什么是教案？教案是上课的理论依据。目前体育教案的书写有两种，一是表格式，表格式是前苏联的体育课四部教学法，即开始部分，准备部分，基本部分和结束部分。当前我们依然沿用，只是增加了教学目标，教学反思，其方法简便、明了，对10年一上的体育教师十分有效，但有时会受到表格的限制。二是书写式，就是把整堂课从头到尾书

写出来，有利于课的扩展，但依旧按体育教学步骤书写。规范教案用四段式为好，但要加如新的内容，注入新的血液。

3教案是教学的一个框架，没有必要写的面面俱到，有时细了反而把自己给控制住，使教学没有了空间。全县体育教案统一模式。

4磨课。如果说常态课是原生态的玉石，优质课就是精雕的钻石，是粗粮和细粮的关系。体育优质课用三句话概括，重在一个动字；关键在一个情字；立足于一个全字。好课要达到效果、效益、效率这三个维度才算是课的结晶。而不是说；这节课上的好，好在什么地方？听课者要有海纳百川的胸怀，要高位顿悟。

常态课也就是家常课，属于传统课，强调教学组织严密，教法安排合理，教学环节有条，属于原汁原味的学校教学课。传统课也有优良的一面，普实无华，不包罗万象。体育课本身就是一门艺术，从设想——设计——实施——实现都需要我们教师去努力探析，请记住；好课永远都达不到十全十美，正如维纳斯石像一样，残缺也是一种美。

体育教学方法是体育教学中的一个重要范畴，是提高教学效益的关键，教学有法，教无定法，贵在得法，重在创法。体育课要由教师中心转向重视学生主体地位。在体育教学方法和手段上，由教变导，由学生跟着练，转向学生自主练，由单纯的育体、练身，扩展为启智、求知、调心、育体。由一刀切的教学转向学生运动差异，运用学科整合，丰富体育教学的全面性。

5点器材使用，能起到画龙点睛的作用。体育器材要结合教学内容，而不是张官李代。体育器材要安全使用、合理使用、有效使用、科学使用，达到一材多用、一材巧用、一材妙用的器材效果。提倡弃废为宝，自制器材的资源开发和利用。体育器材要根据教学内容体现器材的存在性，器材的使用性，

时空性和效果性。

体能测试内容有座位体前屈、一分钟跳绳、立定跳远、50米跑、掷实心球。这些测试离不开人力和物力，而且是上报时间紧，工作任务重，对成绩的导入需要花费一定的时间和精力，所以各校要对此项工作高度重视，提前做好测试，做好上报，使上报数据在全省名列前盟。

6从这个角度讲，体育教师的发展途径一是点型教师；点型体育教师从没有离开过学校，只是在本校内完成体育教学工作，很少与外界联系。二是线型教师；指一线专业的体育教师，对学校体育工作能基本了解和掌握，在教学上经过了三至五年的磨合期，能胜任学校高、中、低段体育课及学校体育工作。三是面型教师；教学工作在十年左右，获得县、市级表彰的体育教师，是学校及县级体育学科的带头人。四是专型教师；在学校体育工作及体育方面，达到了市、省级的骨干教师、教育名师，具有学术理论和实践能力，在当地体育界起着辐射作用。这四个发展途径主要取决于教师自己的教学世界，教学生存方式，教学生命的价值观。当今的体育教师不能局限于本学科技能，更要本本分分为学生，扎扎实实求发展。体育教师不求位、只求为，这就是体育老师的人格魅力，更是一种敬业精神。

7要领：用双手大拇指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松，指尖抵在前额上。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第二节：按压睛明穴

要领：用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地上下按压穴位，每拍一次，做四个八拍。

第三节：按揉四白穴

要领：用双手大拇指的螺纹面分别按在两侧太阳穴上，其余手指自然放松，弯曲。伴随音乐口令，先用大拇指按揉太阳穴，每拍一圈，揉四圈。然后，大拇指不动，用双手食指的第二个关节内侧，稍加用力从眉头刮至眉梢，两个节拍刮一次，连刮两次。如此交替，做四个八拍。

9第五节：按揉风池穴

要领：用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第六节：揉捏耳垂脚趾抓地

要领：用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

总之，学校体育在不断地改革深化和推进，对体育教师综合能力提出了更高、更新的要求，我们要想改变传统的体育教学及学校体育，就要有超前意识，创新意识，丰富文化知识，掌握体育技术，具有事业心、责任感，才能适应新的体育教学，才能在教学中找到自己的位置，才能完成体育教师的定位和责任。

小学体育的心得体会篇十七

通过这几年来在小学体育教学中对达标工作中的感受，及其新课程标准的学习，我对教学中的体会性练习有了深入的体会。在以往的抓达标过程中，达标困难的同学往往表现出动作不协调。体力分配的欠缺，使得学生往往因为动作不协调而产生了很大的难度，也使得学生本人对体育锻炼有意识的逃避。对其终身体育锻炼的发展意识制造了障碍。是孩子本

身不适合运动，还是老师教学中有误区呢？为此，我进行了反思和实践。

儿童早期对体育活动基本上表现了积极的态度，愿意和喜欢投入到运动本身当中去。特别是有趣味性的运动中。随着年龄的增长，个性和爱好逐渐的具有倾向化。即使是再不从事锻炼的人，在某一特定场合与条件下，也愿意全情的投入其中。这说明，每个人都是能够实现终身体育锻炼的，是有其心理和生理需要基础的。新课标的出台，就是要求体育工作者把这种情绪化的偶尔锻炼，转变为从小就开始培养与引导习惯性、自主性的终身体育锻炼。做好这项工作，任重而道远。

体会性练习是利用辅助练习器材、改变运动环境和分解模仿等手段来解决适龄学生普遍存在的、对全过程的运动技术较难理解的环节。使学生对此项运动有比较清晰的感知印象，能够比较合理、轻松的掌握此项运动技术，并愿意就此参与和提高。

体会性练习在新动作的学习中有其重要的作用，特别是中低段的学生。在大纲的三年级的立定跳远教材中，要求上、下肢协调用力、动作迅速连贯、落地稳定。我重点采用的教学方法是双脚连续跳台阶来体会上下肢协调与连贯、稳定。随着台阶高度的递增，学生随意应付的思想因为任务本身具有一定的危险性，所以在心理准备和注意力集中上开始提高起来。谁也不甘心落在后面，又都条件反射的不想受伤而在自然中突破了教学重点中的协调连贯和稳定。利用辅助器材（助跳板加体操垫）来巩固落地的轻巧和稳定，体会腾空后的伸展。在小学体育教学中，多媒体展示分解动作学生较难理解，在实际教学中客观条件有一定不便，利用辅助器材的体会性练习就更显其突出性。助跳板满足学生跳得更高的心理和生理需要，延长动作完成的时间，以弥补低龄儿童观察力和感知能力的不足。使其在练习中有了成就感，体会到了充分伸展和收腹动作的连接，提高了学生身体的感知能力，

为今后的助跑跳远的学习打下了良好基础□20xx—20xx学年下学期与上学期的立定跳远成绩相比，平均提高了8厘米以上，最高的进步了有21厘米，取得了很好的效果。

在小学三年级的耐久跑教材中，要求初步掌握途中跑技术，发展一般耐力。因为刚开始接触耐久跑，最主要的矛盾体现在体力分配和心理承受意识方面。在成绩表现上很差，体力消耗大，心肺感觉难受。存在消极情绪、厌学现象。通过对教材的分析，儿童年龄心理、生理特征，以及教参的思考。我在本学期调整了教学思路。除了在技术动作上的练习外，着重强调体会性练习，采用了以下教学方法：绕自然环境的队列跟跑、连续的跑走交替、中速跑和慢跑交替，一切暗示和要求都围绕着有节奏和控制速度进行。蹬地、摆臂、抬腿、呼吸配合的节奏的感觉和体会。长跑后放松调整，要求学生慢走、深呼吸后躺在草地上闭目休息，四肢尽量张开，体会运动后的感受。此举受到了学生们的欢迎，绝大多数同学有了很舒服的感觉，逐渐体会到了长跑的乐趣。在心理上接受了长跑这项枯燥的运动，为终身体育锻炼打下了基础。学生成绩普遍提高了10秒以上，最大的有40多秒。

综合而论，体会性练习让我在教学中感到了成功，也让学生感到了成功，并且体会到了进步带来的喜悦和运动的乐趣。鉴于于中低段学生对运动技术上掌握的困难，体会运动的节奏和运动后的感受是我今后教学的重点；辅助练习和方法是我今后钻研教材的重点；如何培养学生终身体育锻炼是我今后的教学目标。在教学方法上，只要是有利于学生的生理健康、有利于学生的心理健康、有利于学生的社会适应，我都将大胆的采用合理的体会性练习的手段和方法，来满足于三个有利于。

小学体育的心得体会篇十八

体育是小学生学习中不可或缺的一部分，通过体育学科的学习，学生不仅可以锻炼身体，提高身体素质，还可以培养良

好的团队合作能力。在我参与小学体育学科的学习中，我深深地感受到了体育的魅力，下面我将从体育锻炼身体、学习合作和培养团队精神三个方面总结体育学科给我的心得体会。

首先，体育学科可以锻炼学生的身体，提高身体素质。体育学科的主要内容是各种体育项目的训练。通过每周一次的课程，我学会了跑步、跳绳、游泳等多种技能，不仅让我的身体变得更强壮，而且提高了我的灵活性和协调能力。我记得有一次跳绳比赛中，因为平时训练得当，我连续跳了100多个，成功打破了班级纪录。这次经历让我明白了只有不断地努力才能取得好成绩，同时也让我更加热爱体育运动。

其次，体育学科的学习帮助我们学会了合作。在体育课上，我们的老师经常组织各种团队活动，比如绳子游戏、接力赛等。这些活动需要我们团队成员之间密切协作，共同完成任务。在这样的活动中，我们不仅要互相理解和信任，还需要分工明确、互相配合，只有这样才能取得好的成绩。通过这些团队活动，我受益匪浅，学会了与他人合作的重要性。这种合作精神不仅仅在课堂上发挥作用，也在日常生活中帮助我更好地与他人相处。

最后，体育学科的学习还可以培养我们的团队精神。在体育课上，老师经常组织我们进行各种集体项目的比赛，如足球、篮球等。这些比赛需要我们学会与队友合作，互相配合，共同达到一个目标。在比赛中，我们要相互鼓励、互相支持，共同战胜对手。通过这样的活动，我逐渐培养了团队精神，明白了一个人的力量是有限的，只有凝聚团队的力量才能取得更好的成绩。

通过体育学科的学习，我不仅提高了身体素质和技能水平，还学会了合作和团队精神。体育学科给我带来了积极的心理体验，让我更加热爱体育运动，积极参与各种体育活动。我相信，在将来的学习和生活中，我一定会把体育学科所教给

我的知识和能力发挥到最好，同时也会更加注重锻炼身体，保持健康的生活方式。

小学体育的心得体会篇十九

作为一个教了小学体育x年的老师，对体育的教学也有自己的心得，今天就在这里跟大家谈谈我对于体育教学的一个深刻的体会。

小学体育更加倾向于课堂教学的乐趣，就是在教学的过程中，要让学生觉得有趣，才能让体育学的好。在关于小学的体育教学中，我更加喜欢在课堂上加入一点游戏进去，以做游戏的方式教会学生体育。这样也能让学生更加对体育有兴趣。大部分读的学生对于体育是不怎么热衷的，毕竟上课都是“向左、向右、向前、向后”这种口令式的教学，但是我不太喜欢用这个方式，因为有一些比较特别读的学生是不分左右的，那如果这样教的话，是很难去纠正他们的动作的。

我在刚开始当体育老师的时候，时常会遇到这么一个同学，真真的让人头疼，就算你用绳子或棍子带着他做，都会做错的，根本就行不通，因此对于这样的学生，我们不能说他，我们就要通过做游戏的方式把左右的顺序直接潜移默化给他，慢慢的就能让他认识左右了，游戏加入到体育教学中，不仅能增添上课的乐趣，也会让学生们感觉到有趣味，兴趣来了，自然学的也就欢快了。

在学生学体育的时候，不要总是去批评他们做得不好，要学会去表扬他们，要知道学生对于批评是会气馁的，那适当的夸赞反而还能让学生觉得自己是可以学好体育的。一个班不可能每个人都擅长运动，而体育教学的目的是锻炼他们的身体，是希望让他们懂得基本的体育知识。那既然这样，为什么一定要对他们进行批评去督促他们学呢？不如反着来，用夸赞和表扬的方式去促进他们学体育，这样反而能激发学生心中对运动的兴趣。

对于他们做的不好或者不标准，我们可以对此鼓励，而不是去不停的在他们耳边说“你怎么连这个也学不会？”、“你怎么这么笨？这个动作都做的这样差。”这些话，要知道小学生的内心对这些话语是很敏感的，说得多了，就会觉得自己真的很笨，慢慢的就变得自卑了，那怎么可能会把体育学好呢？是不可能的，所以我们面对体育不好的学生，可以去发现他们做得好的动作，每个人所擅长的运动也都不一样，就没有必要去强求要做的有多好。

以上是我在教学体育中的心得在，这些是我经历的或者是看不得老师教学的状态中知道的，但是总的来说，体育教学也要按照学生来教，对学生的教学一定要以学生为主。