

2023年体育兴趣心得体会(汇总6篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

体育兴趣心得体会篇一

体育兴趣是一种对于体育活动的兴趣和热爱，能够激发人们参与体育运动的动力和热情。在我的成长过程中，我逐渐培养了对体育的兴趣，并从中获得了许多宝贵的心得和体会。体育兴趣为我提供了一个积极的生活方式，让我更健康、更自信、更富有团队精神。在下文中，我将分享我在体育活动中所获得的心得体会。

第二段：体育兴趣的重要性与影响

体育兴趣对于个人来说是非常重要的。首先，体育运动可以保持身体健康。通过参与各种运动，我增加了体力、耐力和协调能力，对于长期保持身体健康和健康的生活习惯起到了重要作用。其次，体育兴趣还有助于提升个人自信。通过不断尝试、锻炼和挑战，在体育运动中获得进步和成就感，使我逐渐建立自信心，从而在其他方面也表现得更加自信和积极。此外，体育活动也能培养团队合作精神。在团队运动中，需要与队友紧密配合，相互支持和协作，这不仅能提高整个团队的凝聚力，也能让我学会与人沟通、合作和共同努力的重要性。

第三段：体育兴趣对个人成长的影响

体育兴趣对个人的成长有深远的影响。首先，体育运动培养了我的毅力和坚持不懈的精神。在训练和比赛中，我经历了各种困难和挑战，但我学会了面对困难，永不放弃，坚持努

力。这种毅力的培养使我在学习和生活中都更加有耐心和坚持。其次，体育活动提高了我的领导力和批判性思维。作为队长或领导者，我必须学会去组织和指导团队，发挥每个队员的潜力。这使得我在领导方面得到了锻炼，并培养了我的批判性思维能力，学会从各种角度思考和解决问题。

第四段：体育兴趣在社交交往中的重要性

体育兴趣在社交交往中扮演着重要的角色。通过参加各种体育活动，我结识了许多志同道合的朋友，不仅拓宽了我的交际圈，也培养了我的团队合作精神和与人合作的能力。在比赛和训练中，我与队友之间相互支持和帮助，共同进步，这些经历在交际中也同样重要，让我学会了倾听、尊重和合作。

第五段：总结

体育兴趣无疑为我带来了许多积极的影响和收获。它不仅让我保持身体健康和充满自信，还培养了我的领导能力和团队精神，让我更好地适应社交交往。通过体育兴趣，我从中学到了坚持努力不放弃的品质，培养了批判性思维和解决问题的能力。体育兴趣的意义远远超出了体育运动本身，它对我的成长和发展具有不可忽视的重要性。因此，我将一直保持对体育活动的热爱和兴趣，并不断通过体育来提升自己。

体育兴趣心得体会篇二

一、活动目的：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

二、活动要求：

1、每周五下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。

3、爱护体育设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身體素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容：

1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目）。

2、速度、灵敏练习：

(1)高抬腿跑、小步跑、后踢腿跑、十字交叉步。(2)加速跑30、60米。

计时跑、定距跑、变速跑、走跑交替等。

4、弹跳力和力量练习：(1)各种跳跃练习。

(2)各种腰、背、腹肌练习。

5、训练负荷强度及时间：

每周训练1次，每次1节课。训练时间每周星期五下午第三节课。

6、考核：

- 1、各专项要求每两周测一次成绩的计时跑。
- 2、学生按自己的专项每月进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。

四、活动措施：

- 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。
- 2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。
- 3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织一次，要坚持课余活动的原则。
- 4、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学，给学生自己活动的时间和空间。
- 5、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。开展体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。
- 6、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

体育兴趣心得体会篇三

体育是一种重要的活动，不仅有益身体健康，还能够增强个人的综合素质与团队意识。作为一位学生，参加体育活动是

非常有必要的。在我校开设的体育兴趣小组中，我选择了篮球兴趣小组，今天，我将在这篇文章中分享我的参加体育兴趣小组的心得体会。

第二段：参加体育兴趣小组的心态

参加体育兴趣小组是需要一种积极的心态的。在参加体育兴趣小组之前，我对篮球的认识仅限于在体育课上简单玩过几次。但是，我并没有因此而放弃参加这个小组的机会，而是充满热情地期待着学习新的技能。

第三段：参加体育兴趣小组的收获

在体育兴趣小组之中，我不仅学到了篮球的基本技巧，更重要的是，我体验到了体育活动的乐趣。基本技巧虽然重要，但是如果没有好的心态，最终是无法真正的享受到体育活动带来的愉悦。在篮球兴趣小组中，我遇到了许多志同道合的小伙伴，我们互相学习、互相帮助，形成了紧密的团队。

第四段：体育活动带给我的变化

通过参加篮球兴趣小组活动，我不仅提高了自己的健康水平，我也变得更加自信和积极。在每一次训练和比赛中，我充满自信地展示自己的技能，得到了教练和队友的认可和赞扬，这进一步激发了我的热情和信心。

第五段：总结

通过参加体育兴趣小组，我发现体育不仅仅是一种健身的活动，更是一种让我获得自信、学习团队精神和人际交往能力的经验。在今后的学习和生活中，我将更积极地参加体育活动，不仅是为了改善自己的身体健康，更是为了学习更多的技能和经验，不断地成长和进步。

体育兴趣心得体会篇四

学校体育兴趣小组活动计划 课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

一、活动目的： 通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

二、活动要求：

1、每周四下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。

3、爱护体育教室内的设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容：

1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目。）。

2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。

- 3、给学生自己活动的的时间和空间。
- 4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。
- 5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

四、采取的措施：

- 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。
- 2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。
- 3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。
- 4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

体育兴趣小组活动记录

学习步骤：

一、游戏活动，积极参与

教师活动：

- 1、组织学生集队、队列练习。
- 2、和学生一起复习贴烧饼游戏规则。

3、组织学生围成一个圈进行游戏，学生游戏时老师及时提醒要求，巩固学生对规则的理解。

4、提出分组要求，组织学生分组游戏。（由指定的学生全权负责。）

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、深入熟悉游戏规则，知道游戏要求。

3、全组围成一个圆按规则进行游戏。

4、全组分成两组，由指定的同学负责游戏，扩大活动的比例。

5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

二、自主选组、自主练习

教师活动：1、讲解分组要求（按体能分组，3—6人一组；选好组长；纵队排好，组长在前。）组织学生分组。

2、提出自然地形跑的要求：（合理选择场地和速度；合理控制路程；注意跑时纪律；注意呼吸，轻松自然；时间由老师控制。）

3、观看和指导学生进行自然地形跑。

4、向小组长了解每一组的完成情况。

5、组织学生柔韧放松。

6、小结整节课的学习情况。

学生活动：

- 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。
- 2、认真了解自然地形跑的要求。
- 3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。
- 4、小组长交流自己一小组的跑步情况，管理感受。
- 5、听口令进行柔韧放松。

体育兴趣心得体会篇五

在大学生活中，除了学习之外，参加体育兴趣小组也是一件很重要的事情。这不仅可以增强体质，还可以结交更多的朋友。在我大学的四年中，我也曾参加过几个体育兴趣小组，今天分享一下我的心得体会。

第一段：选取适合自己的兴趣小组

首先，我们要了解自己的体育兴趣，然后选择适合自己的兴趣小组。当我大一的时候，我选择了篮球兴趣小组，但我并不擅长篮球，这让我很快失去了兴趣。直到后来，我尝试了跑步和游泳，才发现自己更喜欢这两项运动。因此，我建议大家在参加兴趣小组时要选择自己真正感兴趣的项目，这样才能真正享受运动的乐趣。

第二段：学会与人交流和合作

在参加体育兴趣小组时，不能只关注运动本身，还要学会与人交流和合作。除了教练的指导，很多运动项目需要队友之间的配合。在我的游泳小组中，我们每个人的水平不一，但

我们可以互相帮助，提高自己的技能。在参加兴趣小组的过程中，我们还可以结交更多志同道合的朋友，这是很珍贵的经历。

第三段：坚持锻炼对健康的好处

坚持锻炼对健康有很多好处，这也是我选择参加体育兴趣小组的原因之一。运动可以增强身体的机能，改善睡眠质量，还可以提高免疫力。同时，运动也有助于减轻压力，使自己更加放松和积极面对生活。在我参加游泳小组之后，我感到自己更加精力充沛，体力和耐力也得到了提升。

第四段：克服困难和挑战自我

参加体育兴趣小组并不是一件容易的事情，我们必须克服各种困难和挑战自我。在我的跑步小组中，有时候天气很糟糕，甚至有暴雨，但我们仍然选择坚持锻炼。在挑战自己的过程中，我们可以发现自己的潜力和能力，也可以提高自己的自信心。我相信这些困难和挑战都是让我们更加坚强和成熟的机会。

第五段：总结和展望

参加体育兴趣小组对我的大学生活产生了巨大的影响，我不仅尝试了不同的运动项目，还结交了很多志同道合的朋友。在运动的过程中，我学会了与人交流和合作，坚持锻炼，克服困难和挑战自我。我相信这些经历将对我的未来产生积极的影响。因此，我希望能够继续参加体育兴趣小组，不断挑战自己，提高自己的体质和心理素质。

体育兴趣心得体会篇六

论文关键词：高中生；体育兴趣；教师修养；成功教学；鼓励

论文摘要:针对现阶段重点高中学生的体育兴趣进行调查研究,并对教学状况提出相应的应变措施,使大部分学生都能乐学、善学,在体育活动中投入热情,轻松愉快地完成教学任务,并在课余能积极地参与体育运动,使学生身心得到锻炼,使体育课成为他们学习的乐园。

问题的提出:近阶段以来,很多人都在说:学生喜欢体育却不喜欢上体育课。问:为什么?似乎都会说:教材不符合学生的需要,不符合学生的兴趣。说学生都不喜欢上体育课,是夸大其词;但是说有些学生不喜欢上体育课,却是事实,必须敢于正视,敢于全面客观地分析教学中存在的问题。

通过调查分析,学生不喜欢上体育课的原因是多方面的,有教学内容问题、教师问题、教学条件问题、以及学生个人的一些问题。特别是到了高中阶段,部分学生对体育课持消极态度,教师就要对特别关注这一部分学生,加以正确地引导,以培养他们的兴趣。故此,就需要全面了解学生(了解学生对体育的认识,了解学生的兴趣爱好),有针对性地进行教学管理,采用新颖有趣的教学方法,精心准备好每次课,与学生建立友好地关系,充分调动学生的积极性,激发学生的兴趣,并能结合教学内容开展兴趣教学。

教师还要在平时注意自己的言语与行为,通过各种方法提高自己的业务水平与自身修养,在学生的面前树立良好的形象,让学生信任老师,只有这样,才能培养学生的兴趣。我们在教学中,要经常采用一些新颖有趣的教学方法以及用游戏比赛的形式,吸引学生,让学生获得成功,使他们有成功的体验,则对体育课更感兴趣。学生在课余时间对体育理论知识的关注程度不大,这时就需要教师在上课期间给予正确地引导,可通过学生喜欢看体育比赛来增强学生的体育兴趣,又可利用学生比较喜欢参与体育运动的这一特点,加以正确引导,使学生的兴趣更浓厚。精心安排教学内容,发展学生的兴趣,高中阶段,我们在教学中可以根据高中生的生理、心理特点,精心安排教学内容,有针对性地进行教学,发展并培养他

们的兴趣爱好。

我们在教学中，可在了解学生的兴趣的基础上，多安排他们喜欢的运动项目，如球类，但也要通过个别访谈及分析的方法，了解原因并加以分析，予以解决，通过分析认为：教学方法比较陈旧；教学气氛比较单调枯燥；教师要善于渲染课堂气氛，使得学生渐渐地喜欢上这一运动。例如，耐久跑教学是一项比较枯燥单调地教材，在练习中，学生也特别不喜欢这个项目，经常以各种理由来搪塞，故此教师要在教学中，改变教学手段，可以采用越野跑、超越跑等形式，让学生在校园内或校外公路上进行跑步，并可根据学生的体质状况安排距离的远近，这可以大大提高学生的积极性，但一种教学手段不能从一而终，必须经常变化。加强教师自身修养，发挥教师的人格魅力，培养学生的体育兴趣作为一名体育教师，首先要了解学生喜欢什么样的老师，老师应该怎样做才能吸引学生，引起学生的兴趣，并努力争取成为学生喜欢信任的老师。曾有同仁作过调查，得出高中学生喜欢的体育教师的前十项条件是：幽默风趣；和蔼可亲。容易交往；认真负责；不打骂学生。脾气好；专业水平高；关心爱护学生；严肃；多给一些自由活动时间；严格要求；能够与学生一起活动。因此，教师要不断加强自身修养，热爱学生，关心学生，具有高度的责任感事业心，使学生学有所得，学有所乐，并在课余时间要经常进行培训，充实自己，使自己不至于落伍，在素质教育今天，发挥体育教师应有的作用。

建立和谐融洽的师生关系，点燃学生的学习兴趣“兴趣是最好的老师”。在体育教学中，师生间建立融洽的情感是培养与激发学生体育兴趣的先决条件。学生中有90%的同学愿意与老师多多接触，因此，教师可通过教学时与学生一起活动，以及找时间与学生聊天，感知活动量的大小和运动负荷是否符合学生的实际，对学生的身体是否起到锻炼的作用；也有利于教师的及时指导，有利于学生形成正确的动力定型，使学生少走弯路；并可以保持良好的体形，体育教师健美的体魄本身就是一种感召力，能吸引学生积极参与体育锻炼，也

能让学生体会到锻炼身体的好处。和学生聊天，则可以了解到学生的兴趣爱好，与学生一起讨论则有利于教学的开展，使师生之间的关系在不知不觉中达到相互信任，相互鼓励，建立起融洽的师生关系，只要体育教师敞开心扉，热情地与每一位学生沟通，那么一定会受到学生的拥戴。在体育教学中，教师要注意对学生的情感进行积极地调控。体育教学的情感，是指教学双方在教学活动中所产生的，与个人需要得到满足相联系的心理体验。西德体育教学专家海克尔在评价体育课的质量时提出两条简单的标准：一是“出汗；二是“笑”。出汗的意义不难理解，但笑是心理健康的标志之一，是心情愉快的表现，有了积极喜悦的心理，体育课自然会收到事半功倍的效果。积极的情感是以激发学生的学习热情，发展个性，提高活动能力和创造力。老师可以通过对自己的情绪进行积极地调控来感染学生，使教学气氛生动活泼，从而引起学生的兴趣，达到提高教学质量的目的。可通过以下途径激发学生的兴趣，首先要转变学生的消极认知，要使学生进一步明确体育学习的目的意义，树立正确的体育观，克服体育学习无用的观念，纠正对体育学习厌烦、轻视的态度，调整学生参与体育活动的心态；培养学生的自信心，要使学生明白她们体育学习的潜力——获得能力的潜力是很大的，远没有挖掘出来，要结合学生实际情况给学生设置具体、可控、个体化、可操作性的学习目标，让学生都能体验到成功；积极鼓励，肯定暗示，应给予学生积极、肯定的暗示，对学生的心理给予积极的影响，还应培养学生发展积极、肯定的自我暗示，用肯定的语词来激发自己，控制心理和生理反映，使学生的情感得到积极的调控。

让学生尝到成功的喜悦，激发体育兴趣。学生通过自己的努力并取得成绩时，他会对成功的表现产生积极的情感体验并对此项体育活动更加感兴趣。苏霍姆林斯基指出：“只有在学习获得成功而产生鼓舞的地方，才会出现学习兴趣。”特别是体育差生，他们因自己差而不愿意参与体育活动的占大多数，只要降低他们的学习标准，使他们获得成功的机会与其他同学一样容易，那么他们的积极性肯定大大提高。因此，

在体育教学中，就要设法使他们获得成功，如：在单杠教学中，可以通过降低单杠的高度，使他们感觉到过杠很容易，让他们相信自己能完成，并且能出色地完成，而且还会向更高的目标进军。经常性地鼓励表扬学生，激发学生的学习兴趣鼓励就是通常所说的调动积极性，就是引起需要激发动机，促使学生实现目标的心理过程。

由于高中生的自尊心强，一部分同学还有畏难心理，在适当的时候使用比较恰当的鼓励会对学生有很大的帮助。据调查有90%的学生希望受到老师的鼓励，其中有25%的学生是非常希望得到老师地鼓励与表扬，并表明，如果得到老师的鼓励表扬，那么他们学习的积极性就会大大地提高。故在体育教学中，要经常使用鼓励，但不能敷衍了事，做到公平合理，恰到好处。比如精神鼓励特长鼓励等等，使学生稍有进步就进行恰当的鼓励，让学生在任何时候都能鼓起学习的兴趣。并且在鼓励时，要注意语言准确幽默恰到好处也要做到客观、公正、无私。结论、在今后的体育教学中，对学生进行全面了解，了解学生的兴趣所在，根据以上的分析与讨论，有针对性地教学，做到有的放矢，点燃学生的体育兴趣，并加以培养，使学生学有所成。从调查中得出，在体育教学中，对学生影响最大的可谓是“教师”，教师的教学手段与方法、教学态度、教学方式决定着学生对体育教学的兴趣，故此，需要教师不断地提高自己的能力，改变教学形式，加强自身修养，成为学生愿意参与体育活动的动机。