

2023年体育保健学心得体会 体育业务学习心得体会(优秀8篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

体育保健学心得体会篇一

我总结为几心：爱心、热心、耐心、细心、诚心

爱心，教师的爱心要无处不在。比如，上课时天气较热，教师就要想到减少学生活动量；天气较冷时，教师就应想到学生衣着的厚薄，出汗后是否会感冒；遇到学生身体不舒服，教师就应让学生休息。这些看起来微不足道的小事，如果处理得当，就能使学生感到温暖，从而调动学生学习的积极性。虽然事不大，但学生会看在眼里从而敬佩尊敬你。

热心，积极的跟学生交换意见，多问问他们学习的情况，有没有什么困难，不管是生理还是心理的，要及时帮助他们恢复心态，更好的完成健康锻炼。

耐心，耐心的体现在那些接受能力差的同学身上，在做动作的时候要有耐心，慢慢的一点一点的讲解动作要领，专门给他做几遍示范动作，帮助他练习，还要不断的鼓励安慰他，让他活跃起来，有了学习的兴趣和激情。

细心，学生中存在一些性格内向和自卑的，这样的学生要特别注意，要用热烈的教学氛围去感染他们，让他们溶入班级大家庭，跟同学们一起游戏一起学习，久而久之，他们的性

格、人格都会有积极的变化和好的恢复，成为身心健康的'人。我曾碰到这样一个女学生，她从不跟其他同学玩，一个人默默的坐在那里，后来我通过别的同学理解到，单亲家庭，从心不愿意与他人交流，在以后的授课中，我就有意识的多关注她，鼓励表扬她，还安排一些学生找她玩，慢慢的她脸上多起了少有的笑容，一学期下来整个人就变了，她正真的融入这个班级大家庭。

诚心，真诚的对待学生，学生也会真诚的对待老师，接受老师的教导和批评。当学生出现失误或对教师不尊重的时候，教师应宽容，应冷静，不要动不动就发脾气，要用真诚的心去感化他们，使他们主动克服缺点和错误。有一次在练习排球双手传球时，有个学生练习的时候吃零食。我提醒了她，她竟毫无反应，我就走过去接过球同她一起练习。看着她那漫不经心的样子，我一用力，球打在了她身上，她大发脾气，我当时真想过去训她一顿。可稍一沉思，觉得不妥，就让其他学生继续练习，然后把她叫到一边，告诉她刚才她没有接住球的原因，接着又和她一起练习。下课后，那位同学很诚恳地说：“老师，我错了，您别生气，今后我一定好好练。”

建立良好的师生关系对日常的教学起了很大作用，以心换心，才能赢得同学们的信任和尊重才能更好的开展教学工作。体育课堂设计要求以学生为核心，以活动为媒介，以情感为纽带，使师生双边教学关系得到和谐发展。特别是来自学生的反应，从而对症下药，适时引导，尤其是体育课，大多进行露天教学，课堂组织，课堂教学都有一定的难度，多点盘算，以宽容和理解引导学生热爱体育，增强体质思想意识。

体育保健学心得体会篇二

县中小学体育学科素养提升培训班于11月18日——20日在县学校如期举行，非常荣幸自己是本期培训班的学员之一。

本次的培训活动，内容丰富，有专家引领的讲座，有新教师的教学汇报课，还有优秀教师的展示课，有榜样的成长经历讲述，有小组成员之间的讨论，还有名师的课堂点评、诊断，真可谓是精彩纷呈。

1、周晓明老师“实践、梳理、甄别”——准确把握《体育与健康》课教学的基本要意和常理的专业知识讲座给了我诸多的感悟，为我对课堂教学的诸多理解打开了一扇新的大门。

周老师从课程名称的改变、原课程目标、新课程目标等多方面进行了分析，进行比较，从中发现课程的变化，差异，这些都是作为体育老师的我们所需要的了解的。

其次周老师着重从体育课的基本特征，体育教学目标如何制定，体育教学内容如何选编，怎样教授动作技术与技能，体育课如何把握教学重点和难点，体育教师专业能力提高的着力点，逐一进行梳理，通过周老师的梳理，我明白了好的体育课有哪些要求，不好的体育课又是怎么样的，当前的体育课又应该注意哪些问题等。

如：好的初中体育课的基本特征有学习动作技术的环节清晰，效果明显（以常见运动项目的动作为主体），学练中结合体能科学练习（身体素质均衡发展），结合动作技术学习渗透有知识和原理的传授（突出概念、并与青春期教育结合），积极创设和谐、欢乐的上课气氛（紧张和活泼），在学练中有体育行为规范的渗透、提醒和教育，偶尔可以有“主题”，不宜再有“情景”和“故事”等等这些都是好的体育课的表现。

又比如：不好的体育课的基本特征又表现为动作技术学习不正确、不明显或太短暂，单元计划和课的位置不清晰（新课和复习课），小学痕迹很浓的课（语言、情景），没有结合动作技术学习的体能练习，没有基本的运动量，没有知识和原理的传授和安全教育，没有品德、行为教育等等。

这些好课与不好的课的基本特征，基本比较都是平时我们所需提高进步的，也正是因为有了周老师的点拨，我才能更加清楚的理解，更加直观接受这样的知识。对自己的提高有着很大的帮助。

最后，周老师向我们强调，作为体育老师，我们上课要有底气，只有有了底气、上的课才会更有灵气，也才能上出更大气的课。底气从何而来呢？从学习中来，从实践中来，从反思中来，这就提醒我们，要不断的去学习，去接受新知识，同时不断的去反思自己的教学，才能促进自己提高，增强自己上课的底气。希望我们都能成为一个有思想、有个性的体育教师，在专业化成长的道路上勇往直前，并能飞的更高，走的更远。

2、包老师体育教学方法选用技巧与案例分析的讲座，从体育教学方法的分类入手，对各个具体的教学方法结合案例进行分析，让我们最为直接的理解各个教学方法的运用，以及在运用中该注意的事项。如：运用以语言传递信息为主的方法时，要遵循以下几点基本要求：

- (1) 科学地组织教学内容；
- (2) 教师的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力；
- (3) 要多用设问和解疑；
- (4) 结合挂图等进行讲授和讨论。

通过包老师的讲座，让我有一种拨开云雾见月明的感觉，平时对诸多教学方法运用中存在的困惑，瞬间解决，让自己豁然开朗。正所谓，读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如专家引路！

本次的培训，课堂教学展示也是一项重要的内容。本次的教

学展示有新教师的汇报课，也有骨干教师的展示课，可以说是你方唱罢，我登台，每一节课都给我不一样的感受，都对自己有着不一样的冲击，也正是通过听这些老师的课堂教学，去与自己的课堂教学去做对比，及时吸取各位老师的精华，同时发现自己的不足，并希望通过以后的教学工作之中不断的去改进自己，最终能让自己真正成为了一名合格的体育教师。同时，作为小学体育教师的我，在本次活动中，听到的几节初中的体育课，对我的感触特深，通过对比，我发现了小学和初中的体育课堂教学中所存在的不同，引起自己的思考，初中体育课教学的一些形式，一些方法在我们小学的课堂中也适用不等，这就有待于在以后的教学中去试验得结论了。

包达品：我们一线一名普普通通的体育老师，在体育教学的路上已经走过了三十二年的风雨历程，他头上顶着诸多的光环，这即让我羡慕，又让我感受到了一种压力，也是一种动力，我不经的问自己，通过我自己的努力，若干年后我能达到包老师的高度吗，甚至去超越包老师呢？可以说包老师，成为了我的一个标杆，以他为榜样，向他学习，他身上所散发出来的那种高尚品质，激励着自己前行，在体育教学的这条路上前行，在教书育人的道路上前行，在做人做事的道路上前行。

每一次的学习都是对自己思想的一次洗礼，一次冲撞，也是对自己的一次提高，我相信只要我在体育教学的这条路上继续前行，不断学习，不断积累，不断反思，不断总结，那么最终一定会走出一条属于自己的教育教学之路，在这条路上散发着属于我的光芒！

体育保健学心得体会篇三

第一段：引言（200字）

体育保健学是一门综合性学科，研究运动对人体健康的影响及如何通过运动来促进健康。学习这门课程的过程中，我获

益良多，深刻认识到了运动对身心健康的积极影响。在学习中，我了解了如何选择合适的运动项目、正确的锻炼方法以及饮食搭配等，这些知识对我日常的身体保健和健康方式的养成起到了重要作用。

第二段：体育锻炼对身体的益处（200字）

通过学习体育保健学，我了解到了体育锻炼对身体的许多益处。首先，体育锻炼有助于提升心肺功能和肌肉力量。无论是有氧运动，如跑步、游泳，还是核心力量训练，都能够增强身体的耐力和力量。其次，体育锻炼有助于改善体态和姿势，预防脊椎、关节等问题的发生。另外，体育锻炼还可以促进新陈代谢，提高免疫力以及改善睡眠质量。总而言之，体育锻炼不仅可以使身体更强健，还能提高整体的健康水平。

第三段：合理的饮食搭配（200字）

在体育保健学的学习中，我认识到了饮食搭配在保持健康的重要性。合理的饮食搭配有助于提供足够的能量和营养，满足身体锻炼的需求。我学会了选择富含碳水化合物、蛋白质和健康脂肪的食物，并且注意控制摄入的热量和膳食纤维的摄入。这样可以增加身体的耐力和恢复能力，并且预防运动损伤的发生。通过合理的饮食搭配，我感到精力充沛，身体状况也得到了极大的改善。

第四段：养成良好的生活习惯（200字）

在学习体育保健学的过程中，我逐渐养成了良好的生活习惯。坚持每天的体育锻炼已经成为我生活的一部分，无论是有氧运动还是力量训练，我都会坚持去做。此外，我还注重保持良好的作息规律，每天安排足够的睡眠时间，让身体得到充分的休息和恢复。另外，我还调整了饮食结构，尽量避免高能量、高糖和高脂的食物，增加蔬菜水果的摄入。通过养成良好的生活习惯，我感到身体和精神状态都得到了极大的提

升。

第五段：结语（200字）

通过学习体育保健学，我深刻认识到运动对身体健康的重要性。体育锻炼不仅能够增强身体素质，还能提高免疫力、改善心理状况，帮助树立积极向上的生活态度。合理的饮食搭配和良好的生活习惯能够增强运动的效果，使身体保持健康和年轻。我将继续坚持体育锻炼，并且将所学知识运用到生活中，不断提升自己的身体健康水平。相信只要坚持锻炼和保持良好的习惯，我能够拥有更健康、更美好的人生。

体育保健学心得体会篇四

体育保健学是一门研究运动与健康关系的学科，通过系统理论和实践技能的学习，帮助我们保持健康的身心状态。在学习这门课程的过程中，我深刻体会到了体育保健学的重要性，学习到了许多宝贵的知识和技能。下面我将结合自己的学习经历，谈谈对体育保健学的心得体会。

首先，体育保健学让我认识到运动对健康的重要性。通过学习体育保健学的知识，我了解到运动不仅可以增强身体素质和免疫力，还可以预防和改善许多慢性疾病。运动可以增加心肺功能，提高人体耐力，减少各种疾病的发生风险，特别是心血管疾病和糖尿病。此外，我还了解到适度的运动对心理健康也有积极的影响，可以缓解压力和焦虑，提升个人幸福感和生活质量。

其次，体育保健学让我学会合理安排运动。在学习体育保健学的过程中，我学习到了如何制定科学合理的运动计划。每个人的身体状况和需求都是不同的，所以运动计划也应当因人而异。通过学习体育保健学，我了解到了如何根据自己的身体状况和目标，选择合适的运动项目和运动强度。我学会了如何进行热身和放松运动，以及如何避免运动中的意外伤

害。这些知识和技能使我能够更好地安排自己的运动时间和运动方式，从而达到更好的健康效果。

此外，体育保健学让我认识到团队合作的重要性。在体育保健学的学习中，我不仅独立进行自我锻炼，还参与了许多团队运动项目。在团队运动中，每个人都有自己的角色和任务，只有团队成员之间的密切配合和合作，才能取得好的成绩。通过团队合作，我学会了如何与他人沟通、协商和合作，学会了尊重和信任他人，学会了在集体中发挥出自己最好的水平。这些经验和技能不仅对运动中的团队合作有帮助，也对日常生活和工作中的团队合作产生了积极影响。

最后，体育保健学让我认识到健康生活方式的重要性。通过学习体育保健学，我了解到健康不仅仅是运动，还包括了许多其他方面，如饮食、休息和心理健康等。我学会了如何保持健康的饮食习惯，如何合理安排休息时间，如何调节心情和情绪。体育保健学让我认识到了自己对健康的责任和义务，激励我更加积极地追求健康生活方式，不仅对自己有益，还对他人和社会有很大的积极影响。

总之，学习体育保健学是一次难得的经历，让我对运动和健康有了更深入的认识。通过这门课程的学习，我意识到运动对健康的重要性，学会了合理安排运动，体验了团队合作的乐趣，认识到了健康生活方式的重要性。我将会继续在日常生活中积极运动，坚持健康的生活方式，为自己的身心健康负责。同时，我也希望将体育保健学的知识和技能传播给更多的人，帮助他们实现健康的人生目标。通过体育保健学的学习，我相信我可以做到，成为一个健康快乐的人。

体育保健学心得体会篇五

体育有很多功能,对学生进行思想品德教育,是学校体育的主要任务之一,也是体育教学显著特征之一。以下本站小编为大家

带来体育培训学习心得体会，希望你有所帮助！

9月11日在博奥实验学校参加了博兴县中小学体育教师业务培训，上午听了柳桥中学教师刘福山关于《农村中小学体育教育教学存在的有关问题和对策》和乔庄中心小学蔺向辉教师关于《小学体育课程教学设计与改革》的报告，下午听了博兴县首届名师乐安实验学校的安朝阳老师的成长经历和县教研室赵桂国老师下半学期的工作安排。这次学习感触颇多，简单总结如下：

通过这次的学习，学到了许多新理念、新知识、新方法，让我从中受益非浅，解决了不少之前模糊不清的概念或不懂的东西。其中让我感触最深的是“老师的教决定了学生的学。”在听了刘老师的讲座后，让我明确了在强调以学生为主体的同时绝不是说要忽视教师的作用，教师在课堂上要起主导作用。比如：明知蹲踞式起跑是当今最好的起跑动作方法，为什么一定要先让学生来个什么自主练习，去探究最好的起跑动作，我认为这完全是为了探究而探究，没有什么意义。通过这次学习，我觉得要对今后的教育教学的方法进行重新的思考，什么样的教学内容、什么项目、什么年级的学生该采用什么样的教育教学方法，在这个教学过程中教师起到一个什么角色是我们值得探讨的。耿教授的讲座让我明白学生的主体作用要靠教师的主导作用来引导，教师的主导方向、主导的技巧对于成长中的学生起到一个主导的作用。我们应该“以学生身体练习为主要手段，以体育知识、技能为主要学习内容，以增进学生健康为目的”这是我们体育课的任务。

讲座中蔺老师提到：“现在教师评价学生时太吝啬，教师应该根据学生的特点采取多种形式的鼓励方式，以激发学生的信心和动力。”教师根据学生的发展水平要如何表扬，是有学问的。应该多表扬那些真正努力的孩子，而不是单纯通过成绩来表扬。对于如何评价我们的学生，如何评价的恰到好处？听完讲座后我作了反思，反思自己的课堂，表扬学生也很

少，最多只是在学生考试成绩很好时，才会给予肯定与表扬，或者是学生的动作非常规范优美时才会表扬。总觉得作为一个体育老师教的班级多，每个班上的课也不多，只要学生能做到课堂上遵守纪律就行，至于学生心里方面关注得确实太少。有时候老师的一句话确实能影响学生，甚至影响学生的一生，人都希望得到他人的肯定，表扬与肯定能激发学生的学习兴趣，有了兴趣学生才能爱学乐学，只要学生爱学乐学教学就成功了一半。因此，在今后的教育教学中要尽可能地肯定学生的进步，而不应该简单地认为这是作为一个学生做好的，要重视学生的学习过程，有的学生可能因为先天原因，再努力再刻苦也不能很好地完成某项运动或做好某个动作，但只要学生努力了，作为老师都应该给予肯定，甚至要表扬给全班学生听，让这样的学生树立起信心，让这些学生心理明白老师也在关注他，激发学生的学习兴趣，这也正是耿教授讲的教师的主导作用和学生的主体作用缺一不可，教师主导技巧和应用在教学中起到关键作用。

最后赵老师留给我们一句话是：“当今体育课的教案没有统一的格式，一线教师也应积极参与教案到底应该怎样写，结合自己的教学经验，提出建议和意见，做出一些东西来。”这也就意味着我们一线的体育老师们有自己的空间，但更应当结合实际动脑筋去想办法备出实际科学的课。

教师是人类灵魂的工程师，体育教师则是学生健康体格的塑造者。身体是革命的本钱，健康的体魄是从事一切活动的基础。作为一名刚刚入职的体育教师，难免会有迷茫，对教学不知所措。教育局为我们安排的培训讲座为入职前的我们打了一剂强有力的保障针。此次培训名家云集，培训内容理论与实践相结合，不仅告诉我们教学的理论，更是强调了实践与理论的差距。通过此次培训，不仅让我们在理论上上升了一个高度，更重要的是使我明白了作为一个优秀的体育教师有多么重要。

在我的记忆中，从小学开始的体育课，没有多少印象深刻的

教师。因为老师很少会给我们上体育课，不是被语文老师占用，就是被数学老师占用。而那时的我们脑子里对体育课充满了无限期待，好玩爱动是这个年纪学生的特征，由于体育课经常被占领，我们总是得不到内心的满足。除此之外，体育老师大多是由其它学科的教师担任，更谈不上什么专业性了。所以现在的我更是明白当好一名优秀的体育教师是多么重要。新形势下的教育教学改革工作，要求老师必须具备较高的政治素质和业务素质，提高个人的综合素质，不断适应教育教学改革工作的需要。特级教师们的从教经历和对教育的执著追求，给我们年轻教师很大的教育，让我们懂得什么是教育，怎样才能教出优秀的学生，让我们懂得“没有爱就没有教育”这一深刻道理。

相对于中学教师来说，我们小学体育教师的责任应该会更重，最近几年不断的被提及的学生体质下降的问题不时在我的脑海中回荡，一些学校甚至取消了长跑运动，这不得不说是一种悲哀，我们的学生是在温室里成长的花朵，一旦遇到风雨，难道就不能顽强的成长吗？我想这多少与我们体育教师有关，小学体育教师应该从小学生开始抓起，让他们从小养成锻炼身体的好习惯，养成终身体育的意识。这就要求我们小学体育教师在课堂上认真教学，绝对不能放羊式教学，这不仅是对学生的负责，更是对我们自己的负责。听到一位专家说了一句话我觉得特别经典。他说，你觉得现在体育渐渐受重视了和什么有关？其实是与我们体育教师自己有关，他说，有什么样的教师，就会有怎样的课堂，有什么样的课堂就会有怎样的学生，就会有怎样的家长，什么样的校长，什么样的领导等等。这归结到底完全在于我们教师对课堂的态度。

什么样的体育课是一节好的体育课？多年前毛主席写过《体育之研究》，我觉得这是所有体育人都应该好好学习的经典，他说，体育就是要野蛮其体魄，文明其精神。是啊，我们现在的体育课真的能做到野蛮体魄，文明精神吗？真的能达到每节课的运动量吗？古希腊盛极一时，他们的军国体育思想，让他们的民族坚韧不屈，现在日本人的平均身高已经逐年增高，

他们已经不再是矮小的倭寇了，我想这与他们的体育思想不无关系。我以为我们的体育课就应该多吃一些有强度的运动，并不能每节课都上着“快乐体育”、“阳光体育”，多一些“野蛮体育”。

一位教师的示范作用，可能比上课更重要，我们应该给我们的学生们树立一种阳光、积极、健康的形象。摒弃一些不好的习惯，如抽烟、不注意自身形象的事情等。我现在仍然记得我的初中体育老师，夏天上体育课一直是穿着拖鞋、抽着烟，可能这种记忆很难抹去了。

通过培训，更多的是交流，让我意识到作为一名小学体育教师的光荣与责任，总结了以下几句话，愿我们体育人共勉：你是什么体育便是什么，你会怎样体育便会怎样，你有智慧体育就有灵性，你有善意，体育就能普度众生！

刚刚过去的暑期，对我来说是一个收获颇丰的暑期，这个暑期，教研员给我们进行暑期培训，培训主题鲜明，目标明确，使我进一步对新课标的精髓和发展动向有了深入理解，促进了我的专业成长，为高效课堂教学补给了养分，通过八个话题的讨论和交流，老师们各抒己见、畅所欲言，充分显示了市南教育浓厚的教研氛围，老师们的想法给予了我强烈的感染和深深的理论引领，一个个教学资源实例、一个个有效教学的内涵，使我在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标。下面我重点谈几点我对“如何做到“既面向全体学生又能遵循不同学生的身心发展特点”这个问题的体会。

第一，从认识事物的角度出发“既面向全体学生“和”遵循不同学生的身心发展特点”是“森林”与“树”的关系，即矛盾的普遍性和特殊性，矛盾的普遍性是指矛盾存在于一切事物的发展过程中，每一事物的发展过程中存在着自始至终的矛盾运动，矛盾的特殊性是指具体事物在其运动中的矛盾及每一矛盾的各个方面都有其特点。任何事物都是普遍性和特殊性的统一。普遍和特殊的区别是相对的，在一定条件下

可以相互转化。而体育教师就是制造“条件”者。

第二，如何做到“既面向全体学生又能遵循不同学生的身心发展特点”需要教师在课堂设计中考虑个体差异，适时进行分层教学，尊重学生的个性发展。《体育与健康课程标准》(20xx年版)在选择教学方法的建议中指出：“应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。”如何选择教学内容、教学方法、和创新学法并且在课中及时发现学生的差异进行适时调整，就需要我们老师多用心，用心积累；用心发现；用心实践；用心反思。

第三，适合的才是最好的。每个学校的学情不同，方法虽相同，用起来却不同。学校里场地大小、设施器材、学生体质、学生人数等均各有差异，我区好的方法也举不胜举，如“互动效能”、“四段双测”“spark”教学方式等等，这些都具有针对性和时效性，充分体现了教学方法的创新。将探究式学习、合作学习、自主学习融入到实际的学情中，以学生为中心，针对不同的学生制定不同的要求和学练方法，并且在教学过程中要及时发现学生的不同差异以及教学目标制定的是否符合实际，根据课堂的实际情况及时调整目标，真正做到以学生为中心，以学生的共同发展为初衷，合理的实施课堂教学。

虽然学习的时间是短暂的，但留给我的收获却是无穷的。通过学习，我收获了很多平时很难了解到的经验和教学方法，通过学习让我更深的认识了体育与健康课程标准与体育课的乐趣，也对本学期的体育课堂充满信心。

四天的大练兵和两天的技能培训已经结束了，在短暂的学习中，我获得了一大笔精神财富！下面我就来谈谈我的体会。

前两天，我们被集中安排在巩留县森林武警中队接受训练。

刚开始我们都有情绪，好不容易有一个周日，又把我们弄到这里参加军训，有什么好训的，那些东西又不是不会。不管有什么想法、有多少怨言，我们还是得去，胳膊终究拧不过大腿，我们就这样别别扭扭的开始了为期两天的训练。森林武警的教官尽心尽责，每一个动作都要求我们做得尽善尽美，一天的训练下来了，我们突然发现我们开始喜欢上了这种训练。军姿一站就是20分钟，正步走的抬腿动作单腿举起、手臂摆臂制动练习……我们这一拨人大部分身上都有伤，大部分人都咬牙坚持下来了。经过不懈的努力，终于我的动作做到位了。虽然汗如雨下，但是内心非常快乐。特别值得一提的事，不是我们专业的体育教师。他们有的年龄在40岁以上，他们虽然动作不标准，惹得大家阵阵发笑。但是他们的精神可嘉，还是在不停地学习。

后两天，我们集中到巩留县四乡中学，来自新疆教育学院范教授为我们开展了为期两天的培训。范教授首先对课改做了回顾，对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。面对社会的发展，我们体育课程教学改革与创新必须遵循体育教师的规律，坚持“健康第一”的指导思想。范教授重点讲解了当前体育教学方法改革的问题分析和当前体育教学方法带来的利和弊。重点讲解了体育教学方法的运用，并结合实际，在新课改下的体育教学方法，学生学法，教师素质的能提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了很大的帮助。

其次，在整个培训过程中范教授始终都在极力推崇“终身体育”、“健康第一”的理念，在他的课上欢笑不断，每个人自觉与不自觉的都在积极参与其中。

第一天上午，范教授上了一节理论课，其余三节课都上的是室外课，从武术到舞蹈、到游戏以及健身等等，甚至包括说拉弹唱，范老师都做得是非常好，范老师不停在说一句话：“体育课要有活力，要有欢笑，各类健身运动都能灵活运用，如果做到了，又何愁学生不愿上呢？”两天的课，上的

我们汗颜，范老师一个五十多岁的老人，一直在运动，然而我们这些稍微还年轻一点的体育老师，一个个都累的上气不接下气。范老师就一个俯卧撑和仰卧起坐的锻炼方法上就各有20种和10种以上，如果我们在教学中，能够灵活的应运，不仅锻炼了身体，还提高了学生的参与性，这样的可才有吸引力。

范老师的武术动作更是潇洒漂亮。我们首先学习了基本的手型，步型；然后学习组合动作。全体教师学习非常认真，在老师的带领下，我们很快掌握了这套组合动作。说实话，在平时的教学工作中，我不敢教学生武术动作。害怕自己的动作不标准，教坏了学生。通过这次培训大大提升了自信心，对我今后的教学工作有很大的帮助。总之两天的培训，我受益多多。我也由衷的佩服范老师，我在佩服他们的同时，也在思考：“作为体育教师个人的综合素质一定要过硬，而且一定要善于创新，一成不变，结果只有学生不喜欢，自己也无趣”。

通过学习我重新认识了“健康第一”的指导思想的深刻内涵，通过范教授的的举例，对新课程理念下的课堂教学的方法与组织，有了重新的认识和理解。在不断地练习中，使过去的体育课非常单一，在课堂上教师就是全权代表，教什么，学什么，学生没有主动权，学生与教师之间很被动。我们和范教授一起学习和研讨，我们深刻的认识到，只有我们体育教师的观念转变，把适应新的课程方法和理念应用到我们的教学中，才能使我们的学生在体育课堂中快乐学习，健康成长。达到我们追求的“让学生在学中求学，在学中取乐”。

学习的时间是短暂的，虽然身体很累，但留给我的收获却是无穷的，头脑是充实的。通过学习，我收获了很多的很难了解到的经验和教学方法，通过学习我更深的认识了体育与健康课程标准与体育的乐趣。培训已经结束了一周，在这一周授课中，我慢慢的调整授课方式和内容，学生的积极性空前的高。

参加教师培训的机会是难得的，我觉得自己身上的压力更大了，但我一定要把压力变动力，今后在学校的教育教学中，我要更加努力学习各种教育教学理论和业务知识，与全体教师共同致力于新课改的研究和探索中，切实以新观念、新思路、新方法投入教学，为新时代培养更多富有创新意识、创新精神和创新能力的合格人才做出贡献！总之，通过这两天紧张的学习和考试，提升了自身的体育教学技能，加强了自己和各位体育教师的学习和交流。我想在以后的学习中我会更加努力，争取通过暑假培训，做一名优秀的体育教师！

体育保健学心得体会篇六

本次培训给我许多思考，深刻的体会到自己有很多东西要去研究。怎样成为一个受欢迎的体育老师呢？怎样才能在教学过程中给学生营造一个优秀的氛围，建立同等、民主、信任的新型师生关系？怎样才能……？我认为要解决的问题还很多，还需要自己不断的积累，不断的去研究。

首先，教育学生，从爱出发。平等的爱，理解的爱，尊重的爱，信任的爱，这些都是老师爱的真谛。不论在生活上，还是在研究上，都要给予学生必要的关心和帮助。只要有了问题时及时处理，处理的方法得当，注意和学生沟通，学生就会信任你，喜欢你。爱学生，还表现在老师对学生的尊重和信任，以及对学生的严格要求，又要注意对学生的个体差异，区别对待。对成绩比较差的学生，我们老师要采用不同的教育方法，因材施教。师爱要全面、公平。

其次，在教学中，田径教学是我们每个教师最为头痛的，有些工程在教学中没有一点趣味性，但经由过程研究让我重新认识了田径、重新认识了田径教学。xxx教授采用实例、用肢体语言、讲授示范形象生动的从教学目标的制定、教案的写法、组织教法等多方面进行了论述，让我明白“制定教学目标是一个技能，好的目标可以指点你，目标制定的不好会套

住你”。经由过程这次培训，关于我来说是一次难忘的充电机会。步入新的世纪，面对初见端倪的知识经济，若何实施素质教育，若何进一步提高教学及管理水平，提高教学科研能力，是摆在我们每个人眼前最理想的问题。这次国家给我们提供了这个再研究、再提高的机会，让我们能堆积在一起相互交流，共同砚，取长补短，共同提高。

我们不仅学到了丰富的知识，进一步提高了业务素质。我们坚信通过本次培训对我们的教育和帮助，以及通过自身的勤奋努力，相信我们会成为新世纪基础教育战线上的精兵强将。更加至于自己钟事业中，更加投身于教学工作中。我要在今后的工作中不断研究业务知识，提高自身的教学素养，研究现代教育教学理论，使学生从心底里认定[要我学到我要学]美国教育家xxx多年的教学结论；教学的成功与失败，我是决定的因素，我个人采用的方法和每天的情绪是影响学生研究气氛和情境的主因。身为教师，我具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨，我可以是创造痛苦的工具，也可以是启发灵感的媒介，我能让学生翻脸，也能使他们开心，能伤人也能救人。可见我们教师驾驶着很大的使命。这次培训内容丰富，实用性强，为我们搭建了一个很好的研究提高的平台。培训中专家们以鲜活的案例、丰富的知识及精湛的理论阐述，给了我们强烈的感染和深刻的理论引领，在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大。

最后，在培训中我还认识到在教学中要关注学生，从学生的实际出发，关注学生的情感需求和认知需求，关注学生的已有的知识基础和生活经验……是一节成功课堂的必要基础。通过这些天的研究，我从中学到了很多，不仅拓宽了我的视野，还丰富了我的实践经验，更让我的思想得到了升华，使我对体育教学有了更新的认识，更加热衷于教育事业。今后，我会更加努力学习，为教育事业贡献自己的一份力量。

体育保健学心得体会篇七

其次，我体会到体育舞蹈不仅要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。

总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的. 感触，也的确学到了不少的东西。在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才可以表达出舞之神韵。

最后，我觉得和舞伴的配合是十分重要的。体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术。没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，我和我的舞伴是临时组合的，虽然我俩都学过一个学期的体育舞蹈，但以前从没在一起配合过，自然经历了一个磨合的过程。开始时，我们都很固执，都过于自信，都觉得自己跳的正确，不管对方。有了错误也总是说对方的不对，于是总踩不准音乐，更不用说表现舞韵了，磕磕绊绊倒成了家常便饭。我们试图把动作跳得饱满一些可还是不由得跳得匆匆忙忙。但好在后来我们都懂得配合的重要，于是开始跳得“有那么点感觉”了。这更加增添了我们的自信，也促使我们更加严格要求自己，精益求精。其实，舞蹈就是用我们的脚步弹奏音乐，配合好才可

以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。

我自己，身体不是很协调，然而通过学习牛仔舞，恰恰基本舞步，定点转，纽约步，曲棍步.....提高了自己的身体素质。下学期，我准备继续选修体育舞蹈。在此，感谢您带给我的这种舞蹈体验.....

体育保健学心得体会篇八

体育课作为中小学课程中不可或缺的一环，对学生的身心发展有着重要的作用。为了更好地学习和提高体育课成绩，我们组建了一个学习小组，通过相互学习和交流，取得了显著的进步。在这一过程中，我们积累了许多宝贵的心得体会。

首先，我们意识到体育课需要有计划地进行学习。在过去，我们对于体育课的学习常常是凭着兴趣随意进行的，缺乏系统性和目标性。然而，随着小组的建立，我们开始制定学习计划，并按照计划有条不紊地进行学习。比如，我们每周安排一次集中的学习时间，通过观看体育比赛录像和阅读相关书籍来提升自己的理论水平。此外，我们还定期参加体育培训班，锻炼和提升实践能力。这种有计划的学习让我们更有动力和信心去面对体育课。

其次，合作学习是取得进步的关键。在小组学习中，我们充分利用每个人的优势，进行合作学习。有的同学擅长足球，有的同学擅长篮球，我们互相交流经验，相互学习，取得了显著的进步。比如，在足球方面，我们采取了分工合作的方式，有的同学负责传球，有的同学负责射门，通过不断的训练和沟通，我们的配合越来越默契，提高了整个小组的战斗力。这种合作学习不仅提高了个人技能，也培养了我们的团

队合作意识和能力。

另外，小组学习还通过开展比赛和活动激发了我们的学习兴趣。在过去，我们往往觉得体育课是一门枯燥乏味的学科，难以产生浓厚的兴趣。但通过小组学习的组织和活动，我们发现体育课可以非常有趣。我们定期组织比赛和活动，比如足球比赛、田径比赛等，不仅提高了我们的技能水平，还增强了我们参与学习的积极性。这样的比赛和活动既让我们体验到了竞技的乐趣，也培养了我们的团队协作精神。

此外，我们在小组学习中还注重互相砥砺和帮助。在学习的过程中，我们相互监督和督促，一起解决问题。通过这种互相砥砺和帮助，我们发现问题不仅可以很快得到解决，而且在解决问题的过程中我们也能够提升自己的能力。例如，在学习新的技术动作时，我们会相互观摩和纠正，这样不仅提高了学习效率，也减少了错误的产生。同时，我们也会互相鼓励和支持，激发出彼此的潜能，帮助每个人不断进步。

总结起来，体育课学习小组带给我们许多宝贵的经验和体会。我们深切体会到体育课需要有计划地学习，合作学习是取得进步的关键，比赛和活动能够激发学习兴趣，互相砥砺和帮助能够提升个人能力。通过小组学习，我们不仅在体育课上取得了进步，也培养了自己的团队合作和领导能力。相信通过这样的学习，我们会在体育课上取得更好的成绩，并在日常生活中运用所学的技能，保持良好的身心健康。