

# 体育课程心得体会 体育课程学习心得体会 (实用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 体育课程心得体会篇一

### 1体育教学中的运动损伤

中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状的总称。发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。

### 2预防运动损伤的意义

参加体育锻炼是为了增强体质，增进身心健康。如果在体育锻炼时不重视运动损伤的预防工作，就有可能发生各种伤害事故，轻度影响学习，重者残疾，甚至危及生命，对国家、家庭、个人都带来不应有损失。因此，积极预防运动损伤，对开展课内体育活动，对增进身心健康都具有重大意义。。

### 3预防运动损伤的措施

锻炼者心理状态与运动损伤发生有一定关系，如心情不好，

情绪低落，或急躁、恐惧、害羞、急于求成等，都可能成为运动损伤发生原因，某些中学生缺乏锻炼知识和经验，好奇心大，好胜心强，不顾主客观条件，盲目地或冒失地参加运动，也容易发生运动损伤。因此，要克服上述不良心理状态，以积极心理状态去参加体育锻炼。

合理安排运动负荷，尤其是要注意运动器官局部负担量和伤后、病后的体育活动安排，防止局部负担过大。中学生活泼好动，即使出现疲劳，仍然表现出对体育活动强烈愿望，对此要特别注意，给予适当调整。要贯彻循序渐进和个别对待原则，动作要由简到繁、由易到难、运动强度和重复练习次数要根据学生情况区别对待。

体育课中发生意外事故是难以避免的，所以，我们体育教师要倍加小心，加强保护，确保安全。尽量让事故减少到零，在教学科目中，要针对教学内容，重点加强保护。例如：在“山羊”或跳箱上做腾越动作时，教师要思想集中，站位合理，方法正确，保护及时。教师一般站在器械左前或右前方，一手握学生大臂，另一手扶其背腾越，落地时帮其臂上举，保证平稳落地。在球类及游戏教学中要教会学生自我保护，如身体失去平衡时，要立即顺势向前或向后跨出一大步，以防摔倒；当快要跌倒时，要立刻低头、曲肘、团身，以背部着地，以肩背着地前滚翻，切不可直臂撑地。从高处跳下时，要用前脚掌着地，并同时屈髋、屈膝。不要在高低不平的场地上进行活动。如没有合适的场地，活动的节奏要放慢。青少年处在生长发育的关键期，不宜在坚硬的地面上反复进行跑、跳练习。因长时间在坚硬的地面上跑、容易引起过早骨化或骺软骨的损伤，从而影响骨的正常生长发育。

要定期对学生进行体格检查，了解他们身体健康状况，以便确定参加锻炼的禁忌证。例如，患心脏、肾脏病者不宜参加剧烈体育锻炼，如比赛、快跑等。此外疾病发作期，如感冒或扁桃体炎仍发热的病人也不宜锻炼，否则对恢复健康不利。

在教学中教师要善于观察学生的身体情况，面部表情；如学生面红耳赤，大口喘气，满头大汗，说明运动负荷大了，应立即调节，采取减少练习次数，降低练习强度，缩短练习时间和距离等措施。如个别学生面色发白，虚汗满面，走路摇晃，说明他体力不支，应让其休息，并注意观察他的变化；在上下午的最后一节课，特别应注意学生的身体变化，此时学生大都是腹空肚饿，精力体力均不充沛了，所以要控制运动总量。

因此，总体来说，我们对待运动损伤所采取的基本态度应当是：预防为主、抓早抓小（抓损伤的早期症状，抓思想麻痹的倾向和苗头）。这样我们就能有效的预防运动损伤的发生。

#### 4小结

根据运动项目的不同与运动损伤的不同采取合理的预防措施。要以合理而有效的预防手段进行预防，使运动员在运动训练中提高自我保护意识，创造出优异的成绩。参考文献：

[1] 《体育保健学》[m].高等教育出版社

199

[2]程法国

体育教学中应高度重视安全问题[j].中国学校体育

200

[3]全日制普通高级中学实验教材《体育与健康》教师用书[m].高等教育出版社

200

[4]吴军民

避免学生意外损伤的七项措施[j].中国学校体育

200

## 体育课程心得体会篇二

教师可以结合讲解教材中的集体项目内容如球类项目、接力赛等，向学生强调集体配合的重要性，不失时机地进行集体观念和集体主义教育，同时，让学生在战术配合的练习中体会集体主义的精髓和集体协作的力量；在耐久跑、障碍跑教学中，培养学生坚韧之毅力，不畏艰难之勇气，勇于拼搏之精神。继而教育引导学生懂得无论学习、工作都需要具备这些意志与品质。从而使学生更深层次地领会到这一些，才会勇往直前，不断进步，为自己、为集体，智慧的火种从此埋下。

## 体育课程心得体会篇三

初中的学生处在青春期，兴趣爱好广泛，为了培养学生体育锻炼的意识和习惯，在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生体育与健康学的动机，重视对学生进行正确的体育价值观和责任感教育，培养学生刻苦锻炼的精神，促进学生主动参与体育活动，基本形成体育锻炼习惯。

## 体育课程心得体会篇四

要上好一节体育课，备课是必不可少的，课改前应备课，课改时也应备课，但备课的重点却不一样，我认为，课改中的备课，应备教材、备教法，但更应备学生，应充分考虑学生是否对教材有兴趣，如何调动学生的学习积极性，如何针对

学生的爱好兴趣来调整教法以及训练手段。

## 体育课程心得体会篇五

《小学体育与健康》课程是一门以身体练习为主要手段、以增进学生的健康为主要目的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，也是实施素质教育和培养全面、和谐发展的人才不可缺少的重要途径。它对原有的体育课程进行了深化改革，确立了“健康第一”的指导思想，构建了新的目标体系。它是体育教育教学理论的发展，是中国学校体育现代化进程中的里程碑。在假期的培训中，通过听华东师大几位教授的讲座，使我对新课改有了更深刻的认识，主要体现在：

### 一、教育教学观念的转变。

坚持“健康第一”的指导思想，已逐渐被广大体育教师所认同，无论在教学内容的选择上，还是在教学方法的采用上，都充分关注学生的身心健康发展。传统教学过分关注学生的运动量，重视机械地练，忽视对学生兴趣的培养，这样做将有损于学生身心健康。“兴趣是学习的初始动机，也是有效学习的保障。学生有兴趣参与的活动，一定要给予热情地支持和指导；反之，如果学生没有兴趣任何活动都会让他们觉得乏味。只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、主动、积极地进行体育课程的学习。

### 二、教学过程的转变。

在新课程改革实施中，使我真正体会到体育教师不再是消极地扮演教学大纲和教材执行者的角色，而是一个新课程的设计者；体育教师由教学的管理者转变为学生发展的引导者、合作者，不应是一个只懂得教人如何运动的教练员，更应该是一个具备现代观念和教育素养的，知道如何进行课程建设以及如何运用体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人员。新课标的实施，使传统意义上的教师的“教”与学生的

“学”将不断让位于师生互教互学、教学相长，彼此将形成一个“学习共同体”，教学过程不只是忠实地执行课程计划的过程，也是师生共同开发课程、丰富课程的过程。在体育课堂教学中，师生间的互动，学生可以上来做小老师，喊口令，做示范；教师可以到学生中间，充当他们的一员。学生的主体地位正在凸现，成为课堂学习的主人。当然，重视学生的主体地位，并不意味着“放羊”，并不放弃教师的主导作用。关键的动作和要领需要教师的讲解、示范，当然可不必过分强调，尽可能给学生自主、合作、探究的时间和空间。

### 三、教学评价的转变。

传统教学对学生的评价重视认知的评价，忽视非认知的评价。在这种传统评价观所指导下的学习成功主要是学生智力的发展和进步，而忽视了学生其他方面的发展。尤其是情感和意志的发展。了对学生学习态度、情感意志、习惯养成等方面的教育。因此，作为教师，我们对学生的评价可以是多方面的，可以是一个微笑，一句表扬，掌声和鼓励等，使学生有成就感，满足感，提高了自信，也使学生体验到成功带来的快乐。

新课程带来了新变化，使我们看到了体育课程改革的美好前景和希望，更加坚定了深化体育课程改革的信心和决心。我要更加努力，以饱满的热情，高度的社会责任感和使命感，为体育与健康新课改尽一份力。