

体育技能心得体会(优质5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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

体育技能心得体会篇一

近年来，随着人们健康意识的提高和生活水平的不断改善，体育运动逐渐成为人们生活中不可或缺的一部分。而体育技能的培训就显得尤为重要。在我参加体育技能培训的过程中，我深刻地体会到了培训的好处和收获，下面是我对此的心得和体会。

首先，体育技能培训能够培养人们的身体素质和运动能力。通过系统的训练，不仅能够提升我们的身体素质，增强体力，还能让我们在特定的运动项目中掌握或提高相关的技能和技巧。例如，在篮球技能训练中，我通过反复的运球、投篮、盘球等练习，不仅技术水平明显提高，而且身体灵活度也有所增加。这对我们的身体健康和个人形象的提升具有重要意义。

其次，体育技能培训能够培养人们的团队协作意识和合作精神。在体育运动中，团队合作是非常重要的。无论是足球、排球还是篮球，只有每个队员都能够积极参与、相互配合，才能有更好的表现和成果。通过体育技能培训，我学到了尊重队友，互相帮助不仅能够提高整个团队的战斗力，也能够让自己变得更加积极向上。这种团队协作意识和合作精神不仅在体育项目中适用，在生活和工作中也同样重要。

再次，体育技能培训能够培养人们的坚持和毅力。在体育技能的培训过程中，会遇到各种各样的困难和挑战，比如体力上的疲劳、技术上的不足等等。但只有坚持下去，通过不断

的努力和训练，才能够取得进步和突破。在篮球技能培训中，我曾一度感到力不从心，但是教练的鼓励和我的毅力让我终于成功完成了连续三个小时的训练。这样的经历让我深刻体会到了坚持和毅力的重要性，这也将成为我今后成长中的宝贵财富。

最后，体育技能培训能够培养人们的自律和自信。在训练过程中，我们需要按时参加，认真投入，严格要求自己。只有养成自律的习惯，才能够保证训练的效果和进步。同时，通过不断地挑战和突破，我们的自信心也会得到提升。在比赛中，我曾多次因为技术不够自信而失去了机会，但是通过体育技能培训，我逐渐增强了自己的自信心，不再害怕面对挑战和竞争。这样的自律和自信也将对我今后的学习和工作产生积极影响。

总之，体育技能培训的好处和收获是显而易见的。通过培训，我们能够提升身体素质，培养团队协作意识和合作精神，锻炼坚持和毅力，培养自律和自信。这些对我们的身体健康和个人发展都具有重大的影响。所以，我相信在未来的学习和生活中，体育技能培训将继续发挥着重要的作用。

体育技能心得体会篇二

在我成长的过程中，体育运动一直扮演着重要的角色。无论是在学校还是社交活动中，我都喜欢参与各类体育运动，这不仅有助于我的身体健康，还培养了我的团队合作意识和竞争意识。然而，要想获得真正的技能提升和进步，我意识到需要参加一些专业的体育技能培训课程。近期，我参加了一次排球技能培训课程，从中获得了许多宝贵的经验和心得。下面就是我对这次培训课程的心得体会。

首先，我意识到细致入微的基本功训练是技能提升的基础。在排球培训课程中，我们首先进行了基本的传球、发球、接发球等基本动作的训练。我们的教练十分注重细节的训练，

帮助我们纠正动作中的不正确细节，例如腿部力度、手部握球的角度等。通过不断练习并且接受教练的指导，我意识到只有在基本功扎实的基础上，我才能够更好地掌握技能，达到更高的水平。

其次，合理的训练计划是技能提升的关键。在我参加这个排球培训课程之前，我常常盲目地练习，没有明确的目标和计划。而在培训过程中，我们的教练制定了详细的训练计划，包括每天的锻炼时间、不同技能的重点培养、以及集体训练和个人训练的安排等。这样的训练计划不仅让我更有针对性地进行训练，也让我有了更加明确的目标和方向。通过艰苦的训练，我感受到了自己的进步，同时也更加明白了合理的训练计划对技能提升的重要性。

另外，培训课程还教会了我合作与竞争的平衡。在排球比赛中，团队合作和个人能力同样重要。在培训过程中，我们进行了大量的集体训练，学习如何与队友配合，默契地进行传球和进攻。同时，每隔一段时间，我们还会进行一些个人技能的比拼，鼓励孩子们相互竞争，激发潜力。这样的训练方式不仅加强了我们与队友的默契，也增强了个人的自信心和竞争意识。

最后，这个培训课程让我明白了坚持的重要性。学习新的技能和培养新的兴趣，都需要付出持久的努力和时间。而在培训过程中，我学到了每天坚持锻炼和训练的重要性。有时候，我可能会感到疲倦或者没有动力，但是我意识到只有坚持下去，才能获得真正的技能提升和进步。通过持久的努力，我的排球技术有了明显的进步，这也让我更加相信只要坚持努力，就一定能够取得更大的成果。

总的来说，这次排球技能培训课程对我产生了积极而深远的影响。我意识到技能的提升需要细致入微的基本功训练、合理的训练计划、合作和竞争的平衡以及持久的坚持。这些心得体会不仅对我的体育技能提升有着重要的指导作用，也对

我今后的学习和生活产生了积极的影响。我相信只要我不断努力和磨炼，我一定能够在体育运动中取得更大的成就。

体育技能心得体会篇三

在小学体育教学中，学习兴趣也是相当重要的，如何增强小学生的体育学习兴趣是体育教学中教师需要重点考虑的问题。

在体育的教学过程中融入游戏，是顺应小学生性格特点的一项创新之举，是教学手段方面的重要改革，不仅能够使小学生在游戏中享受到体育课的快乐，而且还可以使小学生在游戏中获得一定的体育锻炼和获得一定的技能。仅仅是游戏教学，不能使学生获得课堂内容中要求的教学技能的培养，因此，需要在游戏辅助的情况下，进行技能教学，比如创设一定的游戏情境，在小学生立定跳远的培训中，教师可以创设使其通过“高矮人”这样的情境，向学生说明：听老师口令，老师说“高人”大家准备姿势站好，手臂上举，老师说“矮人”，身体下蹲，手臂后摆，老师说“超人”的时候，手臂向上摆动，奋力跳出。通过创设这样的情境，让学生进入一定的情境中，在实际的立定跳远运动中不断地突破自己，实现对学生立定跳远更高能力的培养。通过设置这样的课堂情境，实现了体育教育的高效进行。让学生在轻松愉快的游戏情境中获得一定的体育技能。这样利用生动的课堂气氛来达到实际的教学目的。实现了两者相结合之后相辅相成的效果。又如，在实际的体育教学过程中，如果教师在某节课设置了仰卧起坐的课堂技能培养，教师同样可以将游戏教学与技能教学相结合来促进体育教学。仰卧起坐本身是一项比较难的运动，因此，在这节课上，为了既使学生学会这项运动，又使其感受到快乐，提高教学效率，教师可设置一些与其相关的运动以“热身”，比如蹲跳运动（学生站立，两脚打开与肩同宽，膝盖稍稍弯曲，手放在身体两侧。下蹲，膝盖比拇指所在位置靠后。竖直跳起，手臂举在头部上方。落地依然是蹲姿，手臂保持在头部上方。向身体两边放下手臂），将全班学生分为若干组，让其中运动比较好的学生担当小裁判，

确定哪组动作标准，同时对其他同学进行指导和监督，在这个过程中，引导同学们互相沟通，让做得好的学生与其他同学分享其经验，同时让做得稍差的学生向稍好的同学学习。最后，让不同小组的同学竞赛，对做得相对较好的小组给予适当的奖励，并鼓励做得相对较差的小组继续努力。通过这样的游戏穿插，可以充分培养学生的互相帮助精神和相互沟通、相互协作的能力，不仅对其体育学习有所帮助，另外对学生其他方面的学习也有很大的促进作用。在体育教学中，结合游戏教学来促进技能教学的方式能够更大程度地提高学生的创造力。

在实际的体育教学过程中结合游戏教学，小学生们能够根据自己的兴趣爱好锻炼和提高自己的创造力。在两者相结合的过程中，可以实现完美的相互配合，进而能够使学生的创造力得到充分的发挥。在现代化的教学理念中，学生的优秀教育不仅包括优异的学习成绩，更包括创新意识，而且良好的创新能力更加重要；在提高小学生智商之前，还需要提高其情商，在游戏教学的过程中，可以充分发挥小学生的人际交往能力、与人沟通能力以及团队协作精神。例如，在拔河比赛中，小学生会有一种取胜的心理倾向，为了获得胜利，他们就会与同伴商量，想尽各种办法协作、沟通、互助，最终取得胜利，同时还可以不断激发其创造能力的培养，学生在比赛中会不断思考如何做才能取得更大的成功，不仅在体育运动上得到提高，而且在思维训练上也得到了提高。这能够在很大程度上帮助学生提高其情商，获得学习和生活中解决实际问题的能力，为以后的各项发展奠定良好的基础。

体育技能心得体会篇四

我参加了小学体育学习培训。在培训学习期间，我集中并认真系统地学习了国家体育与健康新课程标准。随着改革开放的发展，人们的教育观念也发生了变化，体育与健康课程正从育体向育体与育人有机结合的方向转变，新课程标准颁布以来，作为一名新时期的小学体育教师，我们一直在积极摸

索、思考，自己应定位在一个什么样的角色，怎样让学生学得更加快乐，一直是体育教学工作中的一个聚焦话题，通过对《体育新课标》的认真学习和积极实施，颇有些感悟与收获。

通过这次培训我们对体育又有了新的熟悉，对体育教学又有了新的思考。体育不是简单的技能教学，更不是健康知识的说教。而应该是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练、主动地思考。我们只有多反思、多总结，不断探索新的科学的教学方法和手段，通过学习不断进步自身的素质以适应社会对体育教师的要求。

通过学习重新认识了“健康第一”的指导思想的深刻内涵，通过老师的`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。在看、听、讨论中，使过去的体育课非常的单一，课堂上教师就是全权代表，教什么，学什么，学生没有主动权，学生与教师之间是很被动的。我们和老师一起学习和研讨，我们深刻认识到，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。达到我们的追去的“让学生在乐中求学，在学中取乐”。

在学习中我学到了很多新理念、新观念、新思路，特别是“以学生发展为中心”、传统的体育与新体育与健康课程标准的对比，从课程的内容、目标、设计到体育课实际中实施都是在围绕着“以学生发展为中心”的。体育与健康课程是以增进学生健康为主要目的，以身体练习为主要手段的课程。新课程标准贯彻了“健康第一”的指导思想，重视学生的主体地位，关注学生的个体差异与个性培养，把学生的健康意识、交往合作意识作为重点。

对于同一教学目标、教材内容，采用新颖独特的教法，形式多样的教学手段，使一些单调枯燥的教材内容，通过生动活泼的教学形式，使整个教学过程充满快乐、愉快、和谐的情感与气氛，充分照顾到学生的兴趣爱好和满足学生的需要，

既让学生喜欢学、乐于学，又让他们知道学习的目的和意义，自觉主动地发展体育能力和个性，增强体力和智力，培养良好的思想道德品质，确保人人皆有所获，充分享受体育的乐趣。

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，也对教好新教材充满信心。我会在今后的工作中，不断学习，为做一名优秀的体育老师而努力。

总之在体育教学中我们应切实从学生的实际出发，为了学生的身心健康发展，设计适合学生身心发展的运动内容，采取有助于学生健康发展的教学方法，提高学生心理健康水平和社会适应能力，培养学生健康的意识。让学生学会学习，掌握学习运动精神的本领，养成不断求知的习惯，形成终身学习必备的素质。

县中小学体育学科素养提升培训班于20xx年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。

体育技能心得体会篇五

斗鸡、打陀螺、摔泥炮、踢石子、丢手绢……这些游戏曾经陪伴着我们的童年，带给我们无限的快乐。但随着时代的发展、科技的进步，这些被视为“草根”游戏或“弄堂”游戏的民间体育游戏渐渐游离于我们的生活之外，更是绝缘于现在的孩子。他们整天被学业包围。在课余时间，除了电视、电脑、网络游戏之外，不知道还可以玩些什么游戏，体质下降、性格孤僻成了他们的通病。这些状况的出现，无论是对学生的健康发展，还是对学生的情趣培养，都是极其不利的。

“民间体育游戏”是我国优秀的民族文化遗产，具有鲜明的中华民族传统体育特色，充满了浓郁的泥土味，它对场地要求较低，活动器材简便，随时随地即可进行，学生易懂、易学、易传。它不仅可以提高学生灵敏、协调、柔韧、力量、速度等素质，而且能增强学生的体质，促进学生身心健康，并能开发学生智力，符合学生身心发展规律，对培养学生民族精神和加强生命教育具有较深远的影响。我们认为应该让民间体育游戏走进课堂，将其有机地与体育教材进行整合，不仅可拓展新课程的教学内容，而且对学生了解民间体育游戏的精髓并体会“草根”游戏的快乐，继承弘扬民间体育文化具有积极的影响作用。

民间体育游戏内容广泛，其表现形式也各不相同。在体育课堂教学中，选编民间体育游戏内容要坚持以下基本原则：

1. 民族性

民间体育游戏源远流长，具有浓郁的乡土气息和鲜明的民族特色。随着社会的发展和进步，民间体育游戏逐渐地发展了民族的体育价值观念、功能结构和方法手段。因此，民间体育游戏进入课堂，要结合学生思想品德教育的要求，进行筛选或改编，使其达到既锻炼身体，又使学生受到良好品德教育的要求。

2. 趣味性

趣味性是游戏的生命，兴趣是学生创造的源泉。民间体育游戏内容丰富，形式多样，符合学生好动、好奇的年龄特点。与其它游戏相比它不是单纯的动作模仿与重复练习，而是在整个活动过程中学生都是主动的、自发的玩，可以自己制订和改变规则，使情感得到宣泄和释放，既愉悦了身心，又强健了体魄。

3. 易操作性

整合民间体育游戏要把握因地制宜、就地取材等有利因素，在方法、手段、场地、器材的选用上要具有很强的操作性。

4. 多样性

民间体育游戏内容广泛，如：有发展学生平衡、躲闪能力的斗鸡、踢石子、老鹰抓小鸡；有发展走、跑、跳、投、掷等运动能力的抽陀螺、滚铁环、跳橡皮筋、跳竹竿；有发展学生投准能力的丢沙包、打弹子等游戏。这些游戏的开展形式也丰富多彩，可集体，可分组，也可单独；可室内，也可室外。民间体育游戏的内容及形式的多样性，为学生开拓了广阔的游戏天地。

5. 竞争性

民间体育游戏具有竞争性，它使学生在轻松、愉悦、自由、安全的氛围中，顺利开展游戏，使学生在游戏中体验失败与成功，增强自信，挖掘竞争意识，提升学生的抗挫折能力，促使学生主动地去迎接激烈的竞争，在点滴的成功中增加对体育的兴趣，提高能力，促进身心的健康发展。

1. 广泛搜集

在搜集与整理民间体育游戏的过程中，可利用查阅网络、文献资料等方法，也可发动学生、家长、朋友等人脉资源，对各县市民间的体育游戏进行搜集。

2. 精心筛选

民间体育游戏在一定程度上表现出时代和地方的局限性。因此，我们对收集到的第一手民间体育游戏资料，进一步精心筛选和整理，充分注意游戏的教育性、科学性和思想性，选择一些积极健康的、寓教于乐的、适合学生的民间体育游戏。

3. 教材处理

民间体育游戏作为一种体育文化，进入体育课堂必须经过一定的教材化处理和转换，才能作为教学元素，我们可结合学校的环境条件等选择使用，在形式与内容上尽量保持原貌，对于一些在内容、情节、规则等方面不符合时代精神、不符合学生年龄特点的游戏或者安全性不强的民间体育游戏，我们可不采纳，或重新编写改造，使其符合学生身心发展规律、并具有积极的教育意义。

4. 开发器材

学生开发体育器材的空间非常广阔，可以根据自己的喜好和条件收集器材，如废弃的旧瓦片、破碎的麻袋布角、断落的毛线、废旧的轮胎、谷粒、干豆子等。在老师的引导下，精心设计、细心加工，制作出让自己称心如意的小器材：

如“捉子”的器材可采用将沙子包于麻袋布角中缝牢，也可让学生将废弃的旧瓦片随意敲打成一个个小圆圈，也可用干蚕豆直接用于“捉子”的游戏。这些自制的材料都深受学生的喜爱，由此也进一步激发了学生对民间体育游戏的兴趣，从而也提高了学生的创新精神和动手能力，也能更好地为民间体育游戏进入课堂提供器材上的满足。

器材的开发应用，必须是安全实用多样，使学生能兴趣盎然、放开手脚积极地参与活动，在轻松快乐的氛围中完成学习目标。

1. 运用于课的开始与结束部分

(1) 以激发学习兴趣为主的形式。如“斗鸡”、“炒黄豆”、“老鹰捉小鸡”等游戏在课的准备部分出现，目的是提高学生学习兴趣，活跃课堂气氛，同时培养学生的灵敏性与反应能力。

(2) 以提高基本活动能力为主的形式。如：“猜拳跳远”是以“石头——剪子——布”的形式进行的立定跳远游戏，可以用手或脚进行，也可以二人或三人的形式进行游戏，并可以针对学生年龄特点选择练习距离的长短。这样的练习方式比让学生对着沙坑反复练习“立定跳远”更具趣味性与竞争性，能使学生在竞争的氛围和愉悦的心境中达到教学目标。

(3) 以放松身心为目的的形式。如“抓手指”、“猜拳过关”、“脚尖脚跟脚尖跳”、“猜拳接龙”游戏在课的结束部分的运用，让学生在愉快中放松全身肌肉，愉悦身心，使心率尽快恢复到平静状态。

2. 与教学内容的有机结合

从练习效果看，用相近的教材进行整合。如“滚铁环”和走与跑基本教材中的“耐久跑”进行整合；如“打天斗”（侧翻过橡皮筋）游戏与体操教学中的“侧手翻”内容相整合；“石头、剪子、布”与跳跃基本内容中的“立定跳远”教材进行整合；“猜拳追逐”与“快速跑”进行整合等。

3. 民间体育游戏在室内体育课的快乐衍生

江南地区阴雨较多，很多学校都没有室内运动场地，一到雨天，学生不是自修就是下棋，学生对室内体育课感到索然无趣。而引进民间体育游戏后，可以安排学生玩“拍三角”游戏，一方面可培养学生的动手能力，让学生自己学习折叠三角板的技巧；另一方面也培养学生的合作、合群、友爱的精神，而且在拍的过程中还能提高学生的身体协调性和灵敏性。在室内游戏中，我们还可以让同桌学生相互玩“织绳”，让前后桌四名学生一起玩“捉子”游戏，这些游戏不仅用材简单，操作容易，而且学生的参与面大，学生的练习兴趣也浓。

在体育课堂教学中，我们本着“古为今用，旧法新玩”的理念，引进民间体育游戏。通过改革与创新，将它与体育课堂

教学有机结合，充分展示体育文化的内涵，构建有利于学生全面发展、终身发展、可持续发展的整合目标，使学生在内容丰富、寓意深刻，形式生动活泼，富有趣味性的民间体育游戏中得到全方位的锻炼，达到生理、心理、社会的“三维健康”。

随着体育新课程的不断深化实施，民间体育游戏在体育课堂教学中更显示出其独特的作用和魅力。让我们重拾民间体育游戏的快乐，让学生在体育课堂中体验“草根”游戏的无限魅力吧！