

最新中学体育课心得体会(大全5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

中学体育课心得体会篇一

来到宁夏已经一个多月了，在五十四中的实习时间也已过半，这一个多月中，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站在这么多学生面前上课，第一次给他们传授自己的知识，第一次体会作为班主任的任务的繁重。那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻骨铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。从开始上第一节课到现在，我深深体会到了作为一名体育教师的不易。下面是我这些天的实习心得。在实习之前，脑海中演绎了许多种上课的场景，就像校内实习时给我们班教太极拳，每一位学生都能积极地配合我完成体育训练。在我上课之前，我的指导老师——刘英老师建议我先听两节课，看看学生上课的情况，再决定什么时候开始实习。听了两节课以后，看到学生能够积极配合老师练习，我也就开始了人生中的第一节课。

第一次跟学生上课有点紧张。在此之前我也带过学生，不过只是教孩子游泳和武术，而不是体育课。这是本质上的区别，作为一名体育老师，在体育课上第一要保证每个学生的安全，第二还要让每个学生都要充分的活动，因为学生们一天天的坐在教室里面学习，精神上和肉体上都会很疲惫，很厌烦。所以要在体育课上让他们充分的放松。开开心心的上好体育

课，这样有助于让他们的精神和肉体上的放松。更好的去上其他的课。

一节课下来，先不说学生，自己都快累坏了。初二学生生活调皮，课上总是说话打闹，作为老师，需要时时提醒他们注意纪律，但收效甚微。刘老师看了我的第一节课说：还行，学生不是很乱，但有些特别调皮的就要处罚他们。这些学生不像初一刚来的新生那么乖，比较好管，也不像将要面临中考的初三学生，比较自觉，所以，初二学生是最难应付的一个年级，但只要课上能调动起他们的学习兴趣，这节课就没什么问题了。

第一节课就在我的紧张张张、忙忙碌碌中度过了，接下来的几节课就轻松多了，但有些学生还是管不住。记得有一次，我在给学生教广播体操时，有一个男孩在打扰其他人练习，我罚他跑两圈，跑完之后他故意说：“老师，再罚我跑两圈吧？”全班人哈哈大笑，我也气的哭笑不得，我让他归队，他还是在那打扰其他人，但我实在是不想再处罚他了。这节课后，我仔细的想了想，觉得我处罚这个学生的方法欠妥当，我不应该当着那么多学生的面处罚他，应该课后找他谈谈话，这样既能保全了学生的自尊，也让我在他面前树立了威信。

现在，每节课后我都会进行自我分析，自己教得好的和做的欠缺的都总结出来，在下节课中就能注意自己的错误不能再犯，教得好的再运用起来，例如教师对学生的要求不能过高，教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度和要求。课下还会积极虚心请教有经验的老师，及时在教案中写好课后总结。

开始上课的第二周我就当上了初二(4)班的副班主任，师从罗江洁老师。罗老师，是一位教学经验特别丰富的教师，对于学生的心理等方面的认识是非常深刻而独到的。这个班的课堂纪律好，打扫卫生积极，学习风气也浓，正是由于罗老师的精心管教，学生也很喜爱她。

当时，罗老师就把班里的纪律、卫生，包括班里的一些需要处理的事情，比如订校服，办月票等都交给我负责，她说，想要真正体会到做班主任的感觉，就得让自己完全融入到班级中来，看看他们每天的学习生活，纪律卫生，不然你只是一个空架子，到实习结束也学到东西。听罗老师说完，突然感觉到自己肩上的沉重，不仅对自己产生了疑问：我能行吗？但罗老师已经这样说了，我也只好硬着头皮干了起来。第一天早上早早的去监督他们打扫卫生，然后早读，下课了和他们聊聊平时的学习情况以及生活状况，有解决不了的问题和罗老师一起解决。中午也没有休息时间，有时监考他们的考试。一天下来累的躺床上就睡觉，第二天继续。虽然很累，但是很满足，很欣慰，每当我走进教学楼的时候，听到学生们的一句句“老师好”，心里真是无比的激动与自豪。做一名人民教师，真好！离实习结束只剩不到三个星期的时间了，回忆起刚来到学校的我们是那么的迷糊，那么的胆怯，而现在的我们进步了，成长了，开始变得老练了，坚定了。但我要学习的东西还很多，我会不断的完善自己，争取在实习结束时，交上一份让自己满意的答卷。

中学体育实习心得精选篇2

中学体育课心得体会篇二

我在xx中学两个多月的教育实习工作已经结束了。本来，我的心是忐忑不安的，一直担心自己是否能够胜任这个工作，但是指导老师的悉心教诲，学生的热情支持，除去了我不安的心情，也使我在教学工作和班主任工作上都受到极大的鼓舞和动力。当然，实习过程中也遇到一系列的问题和困难，但在解决的过程中，也同时让我积累了大量宝贵的经验，为今后踏入真正的教育工作打下了坚实的基础。

从到xx中学的第一天起，我就精神抖擞，投入战斗。开始与

学生认识，通过各种与方式来了解学生的学习，生活状况，与指导老师沟通交流。我这次实习的对象是盐阜中学高一年级(6)班，(10)班和高二年级(4)班的学生，教学的主要内容是高中体育与健康新教材。该教材对课程内容作了适当的调整，所以，如何组织教学，促进学生的积极性，使学生掌握好所学知识是非常重要的。我所教学的'具体内容是幸好，在正式上课之前的两个星期，我认真听课，做听课记录，尽可能听多个资历较深的老师的课，仔细研究他们讲课的流程，方式等，汲取他们丰富的教学经验，了解如何安排课程进度，如何才能更好的处理一些知识点的传接，了解课堂上的一些，比如如何调动学生的积极性，如何与学生进行互动……在此基础上，我广泛查阅了各类相关资料，包括教师用书，高中数学教学大纲，研究性刊物，论文等。有疑问的地方，虚心想指导老师请教，然后对所要讲授的新课程进行精心设计，写了详细的教案，并且在我们队当中进行多次的试讲，修改，以确保正式上课的万无一失。并在每次正式教学完毕后，听取老师与队友指出的不足之处。总结经验教训，在以后的教学中改进，力求达到最好的效果。我同样注重在教学上的学习与交流。认真听课30多节，做好听课笔记，写好实习感想。并积极参加学校体育组评课等教研活动。实习工作已经结束，虽然时间不长，虽然这里面有成功也有失败，但这都将是我的美好回忆，是我的宝贵经验。

学校的关心与照顾让我们的实习顺利且快乐；指导老师的毫不保留的指导，让我们的实习生活非常充实，收获无数；学生积极的尊重与理解，支持与配合，让我的课堂教学工作及课外活动辅导工作多了一些人性的关怀与温馨感动。总之教育实习让人感受颇多，收获颇所。教师是人类灵魂的工程师，是阳光下最灿烂的事业。通过实习，我有了真切的感受，感受到了教师职业的神圣，也感受到了教师身上的责任与压力。这都将鞭策我在以后的学习和生活中积极向前，努力追求。

中学体育课心得体会篇三

快乐体育教学以发展学生个性，调动学生的主动性为主。这是我国学校体育改革的必然趋势，也是社会发展的一种需求。这对教师提出了更高的要求：

一、要培养良好的师生感情，建立融洽的情感氛围。

融洽的师生情感，教师要尊重学生，爱护学生，对学生晓之以理，动之以情，决不能言辞过激，师生间架起情感的桥梁，在情感上给学生以温暖。

二、教师要利用精彩的语言，巧妙地进行新课学习。

培养兴趣是学生自主学习、活动的重要动力，也是变“厌学”为“乐学”的关键。新课学习是一堂课的主要环节。低年级学生对教师有一种特殊的依赖和信任情感，我们要去对学生教育引导，使学生产生学习兴趣，保持良好的注意力，从而能主动、积极地进行锻炼，变“要我学”为“我要学”

三、选择学生感兴趣并且适合个性发展需要的教学内容。

在教学过程中必须考虑到学生的特点，这就要求教师要熟悉教学业务，扩大知识面，在充分了解学生的基础上，选择适合学生发展的教学内容，让学生在个性化“需求”中探索、发展。低年级教学可采用童话形式，把学生非常熟识和喜爱的小猫、小狗、等小动物编成故事内容，进行教学。

四、教师要利用灵活的教学方法和手段，诱发学生自主学习的兴趣。

新奇的刺激是提高学生学习的有效方法。因此，在体育教学中，适度给学生“自主权”和“自由权”，让他们自己动手、动脑，边想边练、去尝试和体验，并与同伴互相交流，在培

养学生的主动性和创造性的同时，也增加了他们对体育课的兴趣。做到这一点，需要教师不断地创造性地运用新颖灵活的教学方法，富于变化的体育教学组织形式和手段。使学生在体验中学会了动作，又学会了克服困难的精神，增加了学习兴趣，师生关系和睦，教学充满乐趣，达到良好的教学效果。

总之，由于是快乐教学，以学生为主体，就要一切从学生的利益、要求、兴趣出发，时刻注意学生的安全，从小培养学生的自主能力、创新意识，根据学生的年龄特点，教师在教学中要做到松紧适度，放中有收、收中有放，让学生在学到本领的基础上充分享受体育课的乐趣。真正把“要我学”变成“我要学”。使其在快乐教学中充分发挥创造能力，达到培养学生自主学习意识的效果。最终使我们的体育教学收到更理想、更满意的回报。

中学体育课心得体会篇四

我的实习学校是一所上海重点中学—xxx中学，两个月的实习生活里，我实习的高三年级11班、12班和高二1—8班的体育课，两个月的苦与乐让我收获了许多许多，苦是实习的压力大；乐是学生的真诚与自己的成长。

这是成为一名教师的前提，也是自己圆满完成实习的前提，这需要平时的不断积累与锻炼。所以我希望师弟师妹们充分利用现在的时间加强锻炼。

实习中，在学生面前，自己是一名教师；在指导老师面前，自己又是一名学生；所以进入实习学校，我首先做的就是自身的适应与转变。

不同的学校，不同的学生，需要自身的素质不同。所以进入学校，我并没有急于上课，而是认真的听了两三次课，从听课中，体会对于这个班，指导老师是如何分析教材，如何应变课堂上发生的突发事件，如何合理安排课堂教学等，两个

星期的听课让我很快适应了新的环境，有了充分的准备，上好第一节课，为自己的实习生活开了一个好头。

a□备课时教案一定要自己写，认真的分析教材，千万不要去照抄指导老师或同学的教案。因为各个班级的人的素质都不一样，面对自己的学生以及自己的教学的特点与方法来组织教学。

b□写教案时，应整体留出一部分空白来作为课后的补充。因为一份教案不可能一次就写完整，需要自己善待与指导老师的修改。

c□课后一定要写好课后分析，总结优点，改正缺点。

要有激情，声音要洪亮，语速要适中。对于课堂上所犯的错误要随机应变，冷静的对待。由自己的专业知识与师范技能来树立自己的威信，增强自己的自信心。

实习中会遇到班级开展许多活动，这时如果自身拥有出众的才艺，就不妨展现展现，和学生交流，现在的学生条件好，学习新的东西的机会多，这也是树立自己威信的一种方式。

中学体育课心得体会篇五

转眼间，我在吴淞中学的实习进入了中期。

相比较我在刚进学习实习时，我成熟了许多，但是我在实习过程中也存在不少问题。

记得有一次，我在给学生上课时，突然天气变阴，随后大雨倾盆而下，我把学生带到室内篮球场上课，当时上课的班级一共有三个，都挤在一个篮球场地内，学生没办法活动，而且上课受到相互的干扰也比较大，于是我就安排学生自由活动。

在一堂课后，我仔细的想了想，觉得我处理这半节课的方法哟眼欠妥当，翻阅一下教学进度表就可以看到，有下肢力量和腰腹力量的内容，我应该让学生在室内上上下肢力量的课程，这样教学进度就不会落下，也充分利用了时间。

已经进入实习中期，我对一个学期的教学进度还没有完全了解，这一点确实是我的失误，在教学中随机应变这方面还有所欠缺。

然而，从初期到中期这个实习过程，我也是有进步的，在上课的时候我能够按照自己的想法，教案中写的一样完成一堂课，在课的目标里面填写的内容，基本上在上课的过程中一一实现，从起初的表达不清不注意到上课的细节到现在能够达出自己的意思和学生们的想法，我都能察到。

实习马上就要进入尾声，我要学习的东西还很多，我会不断的完善自己，争取在实习结束时，交上一份让自己满意的答卷。

中学体育实习心得精选篇5