

# 2023年体育剧目心得体会(实用7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。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 体育剧目心得体会篇一

小学体育教育是终身体育驾驭的一个重要阶段。它的教育水平的高低讲直接影响到今后人们从事体育锻炼的质量。为此，在小学阶段就要切实加强学生终身体育锻炼的教育和培养，提高学生对体育锻炼的认识能力，从小树立起正确的体育价值观。作为体育教师要明确：小学体育教育还担负着培养学生终身体育锻炼思想的任务。结合教学工作实践与探索，现从以下几方面，浅要谈谈我就如何培养学生体育锻炼思想的几点体会。

体育兴趣就是个人对体育特殊的、积极的认识倾向，是人们从事体育实践最强有力的动力。提高小学生对体育的兴趣，是完成教学任务的动力。提高小学生对体育的兴趣，是完成教学任务的根本保证，同时，对他们养成终身体育锻炼思想也起到积极的导向作用。

### 1、明确体育锻炼的意义。

由于受传统“应试教育”的影响，一些学生进行体育锻炼的时间很少，思想上对体育锻炼的认识能力不足。因此，在课堂内外利用各种形式向学生宣传体育锻炼的意义，使广大学生充分认识体育的功能，充分领会到体育的魅力，充分意识到坚持体育锻炼于国于民的伟大意义，对学生终身体育思想的教育和培养至关重要。同时，还应明确终身体育锻炼不仅社会发展的需要，也是个人生存、享受、发展、献身的需要。

## 2、每堂体育课力求做到趣味性、多样性、知识性的结合。

体育课堂教学是培养学生终身教育思想的主渠道，要按照小学生身心特点多采用愉快教学法和快乐教学法来提高锻炼兴趣。对那些枯燥又必须学习的内容，教师要采用多种形式把枯燥的内容变得生动有趣。这样，不仅能在不知不觉中完成教学任务，还有助于培养学生的体育兴趣。同时应因地制宜，针对学生的不同情况给予不同的要求，保证身体素质好的能“吃好”，身体素质差的能“吃饱”。

## 3、建立良好的师生关系。

良好的师生关系很大程度上影响学生的学习情绪。教师多与学生交流思想，缩短教师与学生之间的距离，达到感情上的沟通，了解学生对体育课的要求，及时改进教学方法。

小学体育教育是体育教育的入门期。学生是这一时期的主体，此时应注重他们自我锻炼身体的能力，使他们走上工作岗位后，成为开展终身体育活动的积极分子，从而促进小学生体育的大普及、大提高。

### 1、培养学生练习能力

遗忘经常都发生在发生和发展。只有不断从事练习和复习，才能打下巩固知识的基础，形成熟练的动作、技能和技巧。体育课外活动是体育课的延续，教师要根据以往学生掌握动作的程度和存在的问题的不同，提出具体的要求，在集体指导的基础上，加强个别指导，注意精讲多练，增强练习次数和练习密度，合理加大运动负荷，对发展身体实效的练习要反复进行，使学生熟练地掌握技术和技能，成为经常锻炼身体的一种手段。

体育锻炼大部分时间都在室外进行，活动空间大，容易受各种因素影响。由于小学生年龄小，安全意识薄弱，很容易在

体育锻炼中受伤。因此，在体育教育中，要增强学生安全意识，提高防范能力，为现在和今后参加体育锻炼建立安全保障。

## 1、结合教学内容培养学生安全意识。

课前，教师要对课中可能出现的问题加以分析，做到心中有数。如在投掷项目中，尽量避免面对面投掷的组织方法。如果采取面对面的投掷方法，要留足够的距离，要按照教师统一信号投出和捡回掷物。上器械体操要注意保护与帮助，讲清保护与帮助的方法，选认真负责的学生当保护，注意防止伤害事故的发生。运动量大小要适当，要因人制宜，要贯彻循环渐进的教学原则。准备活动应做充分，让学生明白适宜而充分的准备活动，对基本部分内容的学习，可起到事半功倍的效果。避免内容和形式单调化、一般化、公式化。

## 2、结合体育常识、课堂常规培养学生安全意识。

室内和室外体育课都可以向学生进行安全常识教育。如：饭后不要剧烈运动、跑步为什么不能用脚跟着地、少年儿童锻炼身体应注意什么等。在课堂常规教育中，通过列举因违反课堂常规而受伤、发生伤害事故的典型事例，不厌其烦，反复讲，经常讲，直到大家全部遵守为止，让学生知其然，更知其所以然。除了以上几点外，还应加强学生体育特长培养，创造良好的体育环境，定期开展小型比赛或综合性运动会，提高学生体育锻炼的积极性和自觉性。

在几年工作实践中，我深深体会到：培养学生体育锻炼思想，不是在短期内就能实现的，要有一个较长的过程，需要老师的正确引导、家长的理解和支持、学生积极参与配合，更需要学校能够全面贯彻教育方针，端正办学思想，给予一定的实施空间。如果全社会都能认识到没有健康的体魄，培养出知识技能再高的人才也是“废品”的话，那将预示着“培养学生体育锻炼思想”的形成的春天已经到来，实施全面素质

教育工作必将结出丰硕果实。

## 体育剧目心得体会篇二

体育教学是其他学科无法替代其作用的学科教学，学科的特点充分体现了其教书育人的重要性。增进学生的身体健康，这是教学的第一责任；促进学生的心理健康，这是教学的同期目标；培养学生的社会适应能力，这是教学的远期理想。胆量、勇气、自信心、成就感、耐挫力等等综合性的素质，可以通过体育教学，教会学生学会做人、学会生活、学会学习、学会合作，培养学生成为适应社会的综合性人才。

通过体育教学，我有以下心得建议：

体育学科的教学特点，就是以增进身体健康为目的，以身体练习为手段的一门综合性学科，要确实保证学生身体练习的时间，教师要规范学科教学，要结合学生的具体情况，教会学生身体练习的方法，提高学生身体练习的质量，要有计划的、系统的进行学科教学，要科学的适当负荷的进行身体练习，提高学生身体的质量，完整的进行体育教学，促进学生身心的健康发展，促进应试教育的健康发展。

身体姿态以及习惯养成是体育教学中最基本的要求。体育教学，首先要从最基本的身体姿态和常规练习抓起，要规范学生的站立、端坐、行走的身体基本姿态，这是学习体育最基本的要求，通过常规练习，培养学生优美的语言，养成良好的身体习惯，展示朝气蓬勃的精神面貌，通过常规的集体队列训练，加强学生的组织纪律性，培养集体荣誉感，增强集体凝聚力，体育教学中一定要强化常规练习，规范身体语言终身受益。

体育教学中，要体现教学的特点，精讲多练，要安排足够的时间让学生练习，要规范指导学生进行身体训练，要根据学生的生理特点，适量负荷训练，提高身体练习的承受能力，

发展身体驾驭练习的能力，促进身体健康发展。

通过体育教学，我发现一是学生没有科学性、计划性的身体练习，学生的运动能力与文化学习不能同步发展，技术类的运动项目教学没有系统性，素质类的运动项目很薄弱，特别是中长跑的耐力项目，学生长途奔跑能力较差，究其原因，一是没有系统的身体训练。二是农村学生生存环境较差导致营养不良、体能相应较差，三是农村的应试教育突出，忽视体育教学。要想改变学生体能差的状况，首先是要从体制上强调、重视体育教学；其次是每个体育教师要从自己做起，珍爱自己的学科，重视并规范体育学科的教学；第三要创造积极、自觉参与锻炼身体的氛围，激励学生自我锻炼，通过各种途径，提高体育教学的质量，提高学生的身体素质，提高学生身体的健康水平。

### 体育剧目心得体会篇三

为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。

为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。纵观200\*级学生整个实习过程，可以看出，此次实习是成功的，取得了良好的效果。通过实习，不仅使学生的综合能力素质得到了提高，而且促进了我院与实习单位各方面的工作。

社会体育专业本次实习单位分布在aa省各个城市以及吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、福建省等地。实习点有：格林豪森英派斯俱乐部、浩沙健身俱乐部、大宁健身会所、绿色空间、枫之旅、山水行俱乐部等7个实习单位。

在前一阶段的实习过程中，社会体育专业的学生都能够很好

地投入到实习工作当中，在下实习点之后，每天按时上班，认真工作，得到了各个实习单位、指导老师们的好评。在体育局实习的同学协助单位开展了各项省级、市级大赛，如200\*年全国龙舟活动月bb国际龙舟邀请赛□bb市“雪花鲜啤杯”背媳妇(情侣)大赛□bb市“哈啤杯”三人篮球赛等，在此期间参与了大型活动的策划、组织、安排等各项工作，能力得到了很大的提高。在俱乐部实习的同学担任器械教练、有氧操教练、游泳教练，同时参与了bb市格林豪森英派斯健身俱乐部组织的“第三期”减肥训练营和户外拓展训练等，在参与过程中能够很好地把理论和实践联系起来，完成领导交办的各项任务。在学校实习的同学主要体验了如何做好一名体育教师，使学生——老师这一重要飞跃得到了考验，除了正常的体育授课之外，还参与了校运动会的策划与组织、校体育队的训练等工作。

1、参与、策划、组织aa省体育局和aa电视台共同主办的aa省“英派斯杯”健身路径比赛。

2、参与、组织了“aa省全民健身周，安利全民健步走”的部分活动，国家体育总局和aa省领导出席了启动仪式。

3、参加组织十运会火炬传递活动的筹备工作。

1、加强实习前的培训环节，突出时效性和针对性，符合专业发展方向。

2、学生分点时尽量集中，便于管理及掌握学生情况。

3、提前与实习单位进行沟通，以便了解实习单位下一步用人情况。

## 体育剧目心得体会篇四

刚刚过去的暑期，对体育老师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，教师专业成长及有效课堂教学，给予了我们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，使我们在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标。

首先，李雪峰对课程改革做了回顾，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，我们体育课堂教学改革与创新必须遵循体育教学的规律，坚持“健康第一”的指导思想，然后，对教材编写的指导思想、教学内容的构建以及编写依据、体育教学方法与体育教学行为的区别、评价体系的变化等方面做了详细的讲解。

其次，李雪峰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与弊等。重点讲解了体育教学方法的运用，并结合教学实际，在新课改下的体育课教学方法，学生学法。怎样评课等，教师素质的提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了更大的帮助。

再次，他讲解了关于体育课的教学反思的写法，并要求教师们动手写一写，举例说明了课改的关键是什么，教师角色转变和要提高自己的素质，重点讲解了，怎样提高体育教师的教科研水平，在科研研究方面还存在着很多不足，如本质的东西，论文的抄袭性，要有自己的独立风格，个性，和实效性。

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

我们追求的“让学生在乐中求学，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。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。

## 体育剧目心得体会篇五

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近一年半的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。我的体育课学习的项目是田径。接触田径已一年多了，虽谈不上有什么心得，但感触颇深。我之所以选择田径起初的原因就是因为想培养一下自己的气质。通过近一年多的田径学习，我发现我更加爱运动了。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过田径的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，使我的气质比以前好多了，学习田径还会使我们能够更加自信，会带给我们一种乐趣。它会使你心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

学习田径，让我感受最深的，就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心得到放松。每次上田径课，不管有多累，心情都会非常的舒畅。心情舒畅的同时又大大的提高了我的学习效率，真可谓“一举两得”啊！

在学习田径的过程中也会学到很多东西，在学习的过程中会遇到很多困难，有时候会学一些困难的动作，由于身体的协调性能力和柔韧性不高，所以要不断的练习，有时候累了想休息一下，可是看到别的队友还在那刻苦的练习，自己就被一股力量推动着继续练习。甚至有的同学扭伤了脚还在坚持上课，这是因为他对田径深深的喜欢，和不被别人甩下的自强心理。此外，田径也培养了我的团队精神，彼此帮助，各自发挥自己的长处，学习对方好的方面来弥补自己的缺陷。



在我看来，田径是最原始最常见的一种运动，在动感中让人焕发青春的朝气。健康是每个人的最大的财富，拥有健康的体魄又是每个人最大的愿望与梦想。但想实现这这些愿望不算太难，也不算太容易，练田径就是实现这愿望与梦想的途径之一。通过田径的训练让我对“不经历风雨，怎能见彩虹”这句话的意思有了更深刻的理解，没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报？想健康又要气质，当然要通过不懈的努力去实现它。

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质和健康标准”在逐步的推行，大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的重要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

大学的体育课不再只是运动项目的简单重复，大大提高了体

育运动学习的专业性。它不仅使我在思想认识上，从过去跑、跳、投上升到一个广泛体育的理论高度，更让我们在学习慢慢走上了一专多能的体育之路。在这人生最美好的青春时光中，我依然感受着永恒的运动激情。

体育课带给我们的不只是愉悦，更是心灵的成长。体育课是我别样的老师，陪伴我成长，也教会我成长。在人生不断忘却，却又不断回忆的故事中，我们在慢慢地长大。年轻，是我们的资本，让我们趁着年轻的时光，释放我们的运动激情。

## 体育剧目心得体会篇六

20xx年某月某日，我参加了“国培计划”——小学体育教师远程培训。做为农村小学的一名教师，我感到很荣幸。十分珍惜这次不断完善和提高自我的机会，积极认真地参与了培训的全过程。

我第一次在远程培训的大课堂中，贪婪地获取知识，或聆听专家讲座，或参与话题讨论，或书写研修心得，或分享优质资源。不亦乐乎！

这次“国培”，在内容上，它不同于以往每次培训的只讲大理论，夸夸而谈，泛泛而论。它的理论高度高，同时又是从大量一线实践中总结出来的；它案例丰富，贴近我们的一线教学，于浅显的例子中渗透高深的专业理论。这种远程培训，为教师专业成长开创了新的基地，让教师在紧张的工作中合理的安排时间进行学习，感觉是紧张而又充实，忙碌而又愉快的。

一个月的培训，感触很深。国培教育，给我们教师搭建了自主学习的平台；给我们教师创建了自由交流、合作学习的空间；给我们教师开辟了自我反思的驿站。这次培训，就像一场及时雨，滋润着我们每一位教师干渴的心灵。给了我无穷的力量，坚定了我前进的脚步，使我觉得自己在以后的工作

中有使不完的劲。

通过国培行动，我要做到：

一、不断学习。

“活到老，学到老”，知识更新是必要的，我要抽出课余时间通过不同的形式和资源学习专业知识。

二、自我反思。

在教学中不断进行反思，从以往的教学实践中找出“得”与“失”，转“败”为“胜”，吸取教训，总结经验，不断提高教学成绩。

三、相互交流。

虚心与同事相互交流，相互学习，虚心听取同事们的指导。共同进步，共同提高。

总之，这次国培行动使我受益匪浅，感谢“国培”为我们提供了这么难得的合理的自由学习机会，拓宽了我的视野，丰富了我的实践经验，让我的思想得到了升华。我决心把培训中所学的业务知识运用到教学实践中去，为教育事业贡献自己的一份力量。

## 体育剧目心得体会篇七

篮球课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。

首先，篮球是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士

讲，他可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。

其次，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球（胸前传球和击地传球）、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔（这个在女生中不常用）等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。

另外，它还是一种精神。它不仅磨练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像一位学姐说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。

我个人认为：如果能成为一个优秀的球员，就可以从中学到很多东西，个人的学习、工作和生活都能提供很好的借鉴。

中学玩篮球，居然为我说哪个大学后加入系篮球队打下了基础。与篮球真正结缘的也要算加入我们系的女篮队了。一般来说，我们每周大概训两三次，都是受学长、学姐和一些经常打篮球的男生指导，并于今年四月份参加了校的篮球赛。也正是基于能够得到更多正规的训练指导，能够争取更多的训练机会，为我们院女篮队再出一份力这种想法，我报了篮球班。

在这里，有较好的篮球场地，有充足的篮球，又有专业的篮

球老师，所以我们可以得到尽可能多的练习。难以启齿的是，有时我却因为心情不好或其他什么原因，而不好好练习。今后，我会更加努力地锻炼，不全靠死劲，还要多琢磨其中的技巧。

明年，比赛会继续进行，我想，我依然会参加，而且打得更好。

篮球训练，让我明白了什么是坚持，什么是拼搏，什么是责任感，什么是团队精神……我爱篮球，更爱篮球精神。

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较弱小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。

传球：为了团队的胜利，我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。

运球：在运球过程中，我们需要变线，变速，利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓

急，学会曲线胜利，学会兵不厌诈，这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机，方位，角度和力度这四者都是相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。

在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气，洞察力，果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更要学会的'是团队合作。在成功的道路上，我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界，但它可以点燃整个世界的蜡烛。

在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行，必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

一学期就这样过去了，很感谢在这学期帮助过我的老师和同学们，和你们在一起打球真的很开心。篮球真是一项很不错的运动，它带给我的远不止上面我所提到的。最后，我只想说[i love basketball]我爱篮球)！