

体育心得和收获 体育收获心得体会(大全8篇)

撰写实习心得可以提高我们的表达能力和思维能力，锻炼自己的文字表达和逻辑思维能力。在这里，笔者分享了一些自己的读书心得，希望能够给大家带来一些启发和思考。

体育心得和收获篇一

体育是一种很好的锻炼身体的方式，随着人们健康意识的不断提高，越来越多的人开始投入到体育活动中来，我也是其中之一。通过这段时间的体育锻炼，我深刻地体会到了体育带给我的收获和心得，下面我将一一进行描述。

第二段：身体上的变化

通过运动，我的身体发生了很多积极的变化。首先，我的体型变得更加苗条健康，肌肉线条变得更加明显，体重也下降了不少。其次，我的耐力、速度和反应等方面都有很大的提升，这不仅让我在体育锻炼中表现更加出色，也在日常生活中带给了我更多的便利和灵活性。

第三段：精神上的提升

除了身体上的变化，体育锻炼还给了我很多精神上的提升。首先，通过每天坚持锻炼身体，我的自律性得到了很大的提高，这种自律性还延伸到了我日常的学习和工作中。此外，体育锻炼也让我更加自信，充满了活力和动力，可以更加积极地应对人生中的各种挑战。

第四段：增强自我意识和团队合作能力

在参加体育活动的过程中，我不仅意识到了自己的不足之处，

也发现了自己的优点，并利用这些优点帮助团队获得胜利。通过此事例，我还学会了如何与他人协作，共同完成一项任务。这些人际交往技巧是在日常的生活中难以获得的，而体育活动为我提供了一个很好的锻炼机会。

第五段：结论

总的来说，体育锻炼为我带来的收获和心得体会是非常丰富的，从身体到心理、再到人际交往等方面，都获得了不同程度的提升。因此，我将继续坚持每天的体育活动，让它成为我的生活中一个不可替代的部分，帮助我更加健康、自律，更加追求卓越的人生态度。

体育心得和收获篇二

体育是一种有益于身体健康的运动方式，通过体育锻炼可以提高身体素质，增强体力和消瘦身材，同时可以帮助人们增强意志力和自信心。经过多次的体育锻炼，我深深感受到了体育的好处，以下是我对体育收获的心得体会。

第一段：体育带来的身体变化

我是一个体型比较较胖的人，但是经过长期坚持体育锻炼，我的身材得到了改善，腹部赘肉变少了，而且体重减轻了不少。同时，我也发现自己的体力有了明显的提高，体育锻炼不仅让我身体更加健康，还让我更有信心。

第二段：体育带来的乐观心态

经过体育锻炼，我也发现了自己的改变，我变得更加自信，心态也变得更加积极向上。我开始愉快的去享受体育带来的快乐，而不是压力。每一次体育锻炼，都有一种坚持和自我超越的成就感，这种心情也会带给我更多的动力。

第三段：体育锻炼带来的坚定意志力

体育锻炼需要坚持，这需要一定的毅力和耐力。每次体育锻炼后，我会感到身心都很放松，内心也变得更加坚定。在体育锻炼中，我很容易让自己感到疲惫，但我总是告诉自己：不能放弃，坚持下去才能让自己变得更加强大。

第四段：体育带来的团队协作精神

我参加的体育项目中有很多都需要团队协作，因此体育运动给我带来了很好的团队合作精神。只有在合理配合、彼此协调的情况下，我们才能取得最好的结果。这种合作精神，也运用到了生活中的各个方面，在处理事务时也更加顺利。

第五段：体育锻炼带来的自我提高

我发现，体育运动也带给我们很好的提高自我能力的机会。通过不断的比拼和竞争，我们会不断地提高自己的水平，带给自己更多的自信和成功感。同时，也会看到更多的机会和可能，发现自己有许多突出之处，也会发现自己的潜力和所能成就的极限。

总之，体育带给我们的好处远不止这些。通过这些好处的体现，我坚信体育锻炼对于我们每个人来说都是非常重要的。在生活中，只要坚持不懈，勇于拼搏，我们一定能够发掘自己的最大潜力，将自己的人生提升到更高的层次上。

体育心得和收获篇三

1、“健康第一”的指导思想得到了更充分的体现。

促进学生健康成长世界卫生组织提出健康是指人的身体、心理和社会适应能力各方面完美的状态，而不仅仅是指人没有疾病。由此可见，一个人只有身体和心理上保持健康状态，并且

有良好的社会适应能力,才算得上真正健康。然而,在传统的学校体育教学中,生物体育观曾是多数体育教师传统的教育观念。它主要以提高学生的生理机能为目标,追求对人体生物学的改造,忽视对学生心理和生活适应能力的培养。体育与健康课程以促进学生身体、心理和生活适应能力整体健康水平的提高为目标,构建了包括技能、认知、情感、行为等领域的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程。面对社会的需求与发展趋势,作为学校教育的一个重要组成部分,体育课程担负着增进学生健康的重任。未来教育需要培养既有专业知识,又有良好体力与心理素质的人才。由此,要求教师必须转变教学观念,通过体育教学和课外体育活动,对学生进行感化、影响和引导,提高学生身体素质,培养学生良好的品质和健康的心理,让学生掌握科学身体的方法,养成坚持锻炼身体的习惯,以增进身体健康、心理健康和社会适应能力。这正是体育与健康新课标所要达到的重要目标。

2、激发学生运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉地进行体育锻炼。教师教学中要采用发现学习的方法,在发现学习中学生的主要任务是参与知识的发现过程,而教师的主要任务是为学生发现知识创造条件和提供帮助。在体育教学中,发现学习主要是让学生通过分析、思考,自己提出完成动作的方法和要领。比如篮球教学中,可先让学生自由练习一段时间,学生在练习的过程中会遇到各种问题,这时让学生展开讨论,教师对学生提出的问题,不要正面回答,而是旁敲侧击地反问学生许多相关问题,一旦学生想通了教师所提出的问题,原来的问题也就迎刃而解了。这种交互式的“答疑”是充满乐趣和挑战性的,每个学生都能感受到思索的乐趣,从而更好地培养了学生创造性思维的能力

和实践能力。因此,在体育教学中,重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标的有效保证。

3、学习领域目标更加完善、具体

体育与健康新课程标准改变了过去按运动项目划分课程学习内容和教学时数的模式,根据“三维健康观”、体育的本身特点以及国外体育课程与教育发展的趋势,以发展的观点提出了五个学习领域目标,即运动参与、运动技能,身体健康、心理健康、社会适应,辩证地指出了过去注重学生技能技巧,增强体质等竞技体育的教学方法存在的不足,纠正了许多教师把体育课上成训练课,一味追求个别学生的运动成绩,而忽视大部分学生参加体育锻炼的兴趣,使学生几年体育课下来也不知自己体育课上究竟学到了什么。现在可以针对学生的学习领域目标,改变传统体育课程内容“难、繁、偏、旧”的现状,关注学生的学习兴趣和经验,准确把握学生的身体需求和情感需求,使体育学习更体现社会实践意义。

体育心得和收获篇四

体育运动一直是人们日常生活中不可或缺的一部分,尤其在现代社会,随着人们的生活水平的提高和人们对健康意识的加强,越来越多的人开始参与到各种体育运动中来。在我的生活中,体育运动也扮演了一个非常重要的角色。通过不间断的体育运动,我不仅能够获得健康和快乐,还能够从中汲取到很多启示和收获。

第二段: 体育带来的健康收获

体育运动对于身体健康的贡献是众所周知的。通过参与体育活动,身体会处于一个良性循环状态中,能够促进新陈代谢,提高免疫力,调节心理状态等等。这些收获并不是一成不变的,在我长期的体育运动中,我发现随着运动的量和强度的增加,我得到的收获也越来越显著。有些常见的疾病,在我

坚持运动之后，常常不再发生，我的身体变得更加健康。

第三段：体育带来的心理成长

体育运动不仅能够让人身体变得更加强壮，更能够在精神上让人变得更加健康。通过运动，我学会了坚持不懈和永不言弃。在运动中，常常需要面对各种各样的挑战和困难，如果没有足够的毅力和精神力量，就很难获得最终的胜利。在这个过程中，我时刻铭记着这些成功背后所蕴含的努力和汗水的价值，因而也懂得了更多的坚持与付出，获得了更为快乐的收获。

第四段：体育带来的人际收获

体育运动也能够让人获得更多的人际交往机会。在参加各种比赛，集训，以及社交举办的各种活动时，会接触到各种不同的人，并和他们一起努力目标。我也从中结识了很多志同道合的朋友，这些朋友也让我获得了更多的凝聚力和前进动力。

第五段：总结

体育运动对于一个人来说，不仅是一种运动和强健身体的方式，更是一种关于自我成长和个人品质提升的过程。在我多年的体育生涯中，我充分体会到了体育运动的各种收获：不仅从中获得了健康，快乐，还领悟到了人生的智慧，结识了志同道合的人们。因此，我也诚心的建议每一个人能够抽出时间参加体育运动，用你的汗水去点亮自己的整个人生。

体育心得和收获篇五

在这段实习期间，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站上讲台，第一次在这么多学生面前讲授知识，第一次体会到为人师表的滋味……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

一次刻苦铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。现对这段实习生活的感想以及收获总结如下：

生活篇

还记得10月12日的下午两点多钟，我们实习队的12个队员怀着憧憬，带着一份喜悦终于来到了顺德郑裕彤中学。这间中学是我们实习队三个实习点之中环境最好的一个了，我很幸运能够在那么好的环境中实习，真希望能够快点进入实习阶段，其实现在已经是处在实习阶段了，确切点说，应该是希望早点可以上课，当个真正的老师，这是在来实习前就已经那么期待了。我们利用一个下午加晚上的时间，把行李搬上宿舍楼后，打扫了一遍宿舍，要呆在这两个多月呢！然后把电脑搬到了我们的办公室，以方便我们以后工作，工作环境不错吧！

晚餐时间到了，我们一行人来到饭堂，我们被安排在一张大圆桌用餐，往后的日子都是在这张大圆桌上用餐了。在用餐礼节方面，我觉得我们已经做到很有礼貌。来到了顺德这个美食天堂就一定离不开吃，在实习的第一个星期六、日，我们几个队员一起去品尝了大良著名的特产，然后去逛街，对附近的环境做了“摸底”调查。在这里，有位我们湛师的师姐，她毕业于物理学院。我们来了两个礼拜后，她非常热诚地邀请我们吃饭，那天，我们每个人都很开心。以后的每个星期六、日，我们的队员或多或少都会出去走走，轻松一下。随着时间的流逝，记载着我们实习队员的生活照片就越来越多了。我们实习队员从一开始的陌生到逐渐的认识，再到现在深厚的感情，这一切一切永远都会藏进我记忆的深处！

教学工作篇

作为一名体育教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，就需要慢慢的摸索与积累。实习

的第第二天，我希望听听指导老师的课。出乎意料的是，指导老师让我直接就开始上课。我当时在想，这是指导老师在考验我吗？对于听课，我是想先认真做好听课笔记，听课的重点是注意指导老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。但是遗憾的是，指导老师直接就把课交给了我，是想看看我的能力吧？

过了两天，我已经能够把课上得很好了，学生们也很喜欢上我的课，也许是所教授的学生是高三学生的原因，我们彼此配合得很默契。指导老师也很满意，还跟在后面当起了学生。那时候我真的很意外，我害怕自己做得不好，害怕自己的教案会出现大的错误，害怕自己会怯场。事实证明，我真的能应付过来。接下来的时间，我为了写教案与备课而忙了起来。对于写教案，我现在已经能够随心所欲了，已经能够驾轻就熟了。我感到很幸运，在校外实习能够教授自己的专业，那是很幸运的了，要知道，很多同学出去实习并不是教授自己的专业，因此对实习有一定的阻碍，所以我很幸运。郑裕彤中学的体育课是选项教学，上课是按年级来上的，每个星期我需要交两份教案给指导老师，日子就是在这样的写教案、上交教案的过程中度过的。

在教育实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充足准备与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平得到了很大的提高，上课也能得心应手了。在实习的中后期，公开课就成为我的一个最为重要的任务。虽然我还是比较害怕上公开课的，但公开课是检验一个老师教学质量的重要途径。为了备好公开课，每天都会忙个不停，还经常向指导老师请教，在备课当中我深深地会到上好一个好的体育课要做的准备工作真是很多很多。公开课的时候，实习学校的体育老师都过来听课，而我也好好地完成了上课的内容，也得到了老师的较高的评价。虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从指导老师身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。

在实习过程中，我认真工作，任劳任怨，老师吩咐的任务，有效率有质量的完成。学校田径运动会的秩序册编排工作，校运会的鲜花队排练，顺德区运动会鲜花队的排练，几千份奖章的盖章，组织课间操等等大大小小工作，我都积极主动做好！

班主任工作篇

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。

一个班级就像一个大家庭，而班主任就是这个家庭的家长。在注重教学工作的同时，也要努力地做好班主任的工作。对于原班主任交付了一些工作任务，我都按时认真的完成。早上去看他们早读，课间操，晚上晚修前到班上去维持纪律等等。在这同时，我有了一些领悟，要做好班主任就必须要多一点了解学生，关心学生，信任学生。在这段时间的班主任实习中，我逐渐记住每一个学生的名字，并初步了解他们的性格，特长以及优缺点，这是作为一个班主任的基本要求。关心学生就不但要关心学生的学习，生活以及思想情感，而且也应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵。所以我注意把握了一个度，多与学生沟通，从心了解学生，做好学生的思想工作，与学生打成一片。而我在上课时，经常要求他们上课要有上课的样子，一定要认真听课，下了课我们可以有说有笑。但是这就要求我们在学生面前保留一定的严肃。在这期间，我认真准备并召开了一次题为“凝聚班魂，营造快乐大家庭”的主题班会。让学生有所感有所悟，让他们在活动中体会“团结就是力量”，珍惜集体的团结，促进同学间更进一步的了解，能够自觉维护集体的荣誉。

虽然班主任工作辛苦与繁琐的，但是每天早上来到班上看到学生的时候，我就情不自禁地想起当年的我为了考上理想的大学在那里奋斗着的情景。这就让我充满了动力继续迎接新一天的工作。而我又从原任班主任那里学习了班级管理方法和学生教育方法，这是以后当班主任的一笔宝贵的财富。

情感篇

在实习中，我还发现了，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但如果你能够主动就能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。回顾这一个多月的时间，我是用心的，但用心不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，还缺乏教学经验，甚至因为说话的时候普通话说得不好或者说错了，学生把我的错误指出来而觉得无地自容、羞愧一两天的事情也有过。

在实习中，你会遇到各种各样的情况，就像天气一样千变万化。当遇到了自己喜欢的还是不喜欢的，容易完成的还是很难完成的，我们都要勇敢的面对。虽然我一开始的时候都会有顾忌去做，但是事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即使在尝试中失败了，也能让自己成长，如果连锻炼的机会都没有的话，哪何来积累经验和成长呢？这么一想我上的那么多节课也是很有价值的。这一切，只能靠自己争取。如果我们只是在那里等待别人给你的机会，那我们只会在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，让我经受了挫折，也让我享受了快乐！

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。两个月的实习生活让我获益匪浅，并使我爱上了当教师这一光荣的职业。实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做得更好。

体育心得和收获篇六

体育部不仅仅是锻炼身体的场所，更是一片充满爱和激情的土地。在加入体育部的一年时间里，我不仅提高了自己的身体素质，而且从中受益匪浅。下面我通过5个方面，总结了我在加入体育部的收获心得体会。

第一段：提高身体素质

加入体育部让我更加重视身体的锻炼。每天规律的运动，让我的身体变得更加健康有序。在足球方面，我通过一年的锻炼，训练了自己的速度、耐力和协调性。同时，在体育部中坚持锻炼也让我的身体更加健康，更有耐力和精力去面对生活的挑战。

第二段：建立团队合作意识

在足球比赛中，每一个人的贡献都是不可或缺的。而在小组活动中，也要充分发扬团队合作精神。加入体育部让我学会了如何合理分工、如何安排时间、如何协同合作。同时，体育部中每个人都很友善和谦逊，这让我深刻感受到每个人都能在团队中有所作为。

第三段：培养良好的习惯和心态

加入体育部让我培养了良好的生活和运动习惯。每天坚持锻炼，让我变得更加自律。同时，在参加比赛时，虽然比赛结果时有输赢，但比赛过程中的不断进步也让我学会了如何面对挫折。在比赛遇到失败时，我也会给自己打气，让自己变得更加勇敢和坚定。

第四段：参加更多活动，丰富自己的生活

体育部的活动丰富多样，让我参加了很多以前没有体验过的

活动。比如长跑、游泳、排球等等，这些运动不仅活跃了生活，还让我了解到陌生的世界。同时，从体育部认识了很多志同道合的朋友，他们的陪伴驱走了我在学校中的孤单感。

第五段：锻炼自己的领导能力

在体育部中，我也逐渐锻炼了自己的领导能力。在比赛中，我也有机会担任球队的队长，尝试组织团队和制定比赛战术。虽然在过程中没有取得胜利，但我学到了如何在不同情况下做出决策和如何充分发挥团队中每个人的长处，这无疑是在帮助我领导和管理一个团队中的重要技能。

总之，加入体育部不仅让我提高了身体素质，锻炼了团队合作精神，培养了良好的生活和运动习惯，丰富了生活，更锻炼了自己的领导能力。在未来的生活中，这些经历和技能都将成为我的宝贵财富，帮助我更好的适应和面对生活的挑战。

体育心得和收获篇七

体育教学模式是一个比其它学科教学模式更复杂、更难控制、也更充满可能性的过程。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于体会优秀教师学习心得感受与收获吧！

培训学习是教师的最好待遇。我非常高兴地参加了小学体育教师的培训，非常感谢领导能给我们这次难得的学习机会，也很感激教育局给我们提供一个学习的平台，帮助我们提高教师的教育教学能力和教学理论知识水平。

首先，老师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尽的讲解。其次，老师重点讲解了当

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。重点证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，通过体育理论经验学习，使我对少儿体育有了新的认识，帮我树立了全新的理念，激发了我上体育课的兴趣。所以我对少儿体育树立起了全新的理念：以教师为主导，以学生为主题，把锻炼孩子身体健康为主要目标，通过各种游戏提高孩子的学习兴趣。今后的工作中应该：根据少儿年龄发展的特点，调整教学目标和教学内容，使少儿能保持对体育的持久兴趣；加强自身体育素养和修养，加强对体育知识的学习，提高自己的综合能力；有针对性地对探索儿童体育特征和激发儿童体育兴趣的方面下工夫。借用老师的一句话：“不要把成人的思想强加于孩子”。

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”。

总之，在这次培训中我获益非浅，也让我真正地明白了小学体育教育的真谛-----教育本质的艺术教育，从他身上让我看到了一个体育教育者应具有的高素质与艺术内涵。自从新课程改革以来，我一直困惑于过程和结果之间，体育课是一门实践性很强的课。俗语说得好：听君一席话，胜读十年书。听了专业老师的讲座使我如醍醐灌顶、余音绕梁，真好比一场及时雨。这次培训是我再学习的一个新起点，我会用更多

的热情投入到我的体育教学和体育研究中，争取做一名优秀的体育教师。

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!

为扩展体育青年教师的视野，提高青年教师的课堂教学水平，学习和借鉴一师青年优秀教师的实践经验，在教育局的安排下，我代表一师四中参加了教育局组织的小学体育课——赛课大赛课堂教学展示，听取现场领导对课堂的评析，积极与各校同行交流教学经验，使我收获颇丰，获益良多。主要有以下几点心得体会□

一、理论上对课改有了新的认识，从更接近学生实际需要选取教学内容和方式。

新课改对体育教师的观念更新有着很大的帮助，它要求体育教师从教材内容和教学思路上着重从学生的实际需要着手，注重学生的自主发展，自主学习，甚至是课堂教学目标的设定上都有了新的理解和要求。课堂教学突破了固有的模式，多采用模块式教学和情景教学相结合，从更接近现实的角度锻炼学生，不仅锻炼学生的身体，还锻炼学生自主完成某项任务的能力。

二、实践上根据课程目标来合理设计和选择教学手段。在准备部分中，准备部分本身的任务就是吸引学生注意力、热身、防止运动损伤，以往我们上课一般就是围绕篮球场跑几圈，

然后就开始做徒手操，但十二团王老师巧妙结合篮球场的内场画线，让学生按照线的走向跑出不同的路线，增加了跑步热身的兴趣，同时结合篮球本身的徒手操，和篮球的接力赛游戏，进一步激发学生的学习热情充分达到了准备部分的效果。

在基本部分我比较感兴趣的是十六团李老师的教学手段，在复习课部分先集体复习后，对于复习内容中做得比较好的同学和较差的同学进行表演，让大家自己判断动作完成的好坏，加深对该动作的了解，同时让动作正确的同学纠错，在进一步巩固动作的同时又能锻炼部分优等生的综合能力，就是不仅能做更能教。在新授课部分刘文老师先利用音乐先展示本次课学习的内容，给学生一个完整的音乐印象，然后先让学生根据自己对于音乐的了解完成要学的动作，这有效的锻炼了学生自主学习能力，同时对学生在学新动作产生的疑问进行解答和纠错，加深了学生对所学内容的理解。

在结束部分我比较感兴趣的是二团张老师的花球啦啦操，通过准备部分和基本部分的教学后，在课堂的结束部分虽然很多教学内容趋向放松和整理运动，可我觉得整个课堂中最重要的应该是学生对于所学动作的展示和表演，利用放松前的几分钟，给学生一个展示自己的空间，将本堂课所学内容结合以前的进行一次完成的演示，即充分肯定了学生的自主性，也展示了他们的活力，为学生的综合能力打下坚实的基础。

通过一天的学习，我深刻的体会到自身的不足和缺陷，看到了自己与他们的差距，不仅需要从理论武装自己，更要从实践中不断锻炼自己的专业素质能力，为上好每堂体育课打下良好的基础。

体育心得和收获篇八

一年度的体育工作将要结束了，在本学期我较好的完成了体

育工作，但在教学过程中还存在一些问题。此刻我将本学期的工作情景总结如下：

一、教学工作

我的体育教学主要从以下来进行总结。首先，在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中异常重视人的认知规律培养。这样，能够使学生在最快的学好技术，构成技能。最终，我在教学中异常重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体资料，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、团体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这几点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。

二、课堂教学

在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

三、具体课堂

- 1、按《体育课程标准》和学生实际情景，制定学期体育教学工作计划，备好课，写好教案，做到课前布置和检查场地器材。
- 2、准备部分和整理部分，以及每个教学环节前后，都要求学生做准备或放松活动练习。
- 3、每一堂课，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面

的素质。

4、讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

5、教材由易到难，由简到繁。循序渐进，新旧难易程度和不一样性质的教材，搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

总之，从这学期的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色的上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。我在教学中异常重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体资料。所以，在以后的日子里，我除了提高自我的专业水平之外，还会以一颗强烈的事业心、职责心和自信心，对待我的每一节课。