

最新初中体检检查 初中体训心得体会(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

初中体检检查篇一

初中体训是我们学校的一项重要活动，也是我们生活中不可或缺的一部分。通过体训，我们可以锻炼身体，增加体质，提高身体素质。同时，体训还可以培养我们的团队协作精神，培养意志品质，增强自信心。初中体训是我们全面发展的一部分，对我们的成长有着重要的影响。

段二：体训的方法

在初中体训中，我们采用了多种多样的体育项目，比如：篮球、足球、跳绳、游泳等。这些项目既能锻炼我们的体能，又能培养我们的团队精神。我觉得体训的方法非常灵活多样，不仅仅是传统的课堂训练，还有实地训练、比赛等，使我们在运动中增长见识，培养了比赛的勇气和心态。

段三：体训的收获

通过体训，我不仅仅锻炼了身体，还学到了许多东西。首先，我意识到只有通过坚持不懈的努力才能取得进步。体训需要长期坚持，每天都要进行，不能有任何松懈。其次，我发现体训让我更加自律，通过训练我学会了合理安排时间，培养了自己的时间管理能力。最重要的是，体训让我更加自信，通过参与比赛我克服了害怕失败的心理，增加了对自己的信心。

段四：体训的困难

当然，在体训过程中也面临了许多困难。首先，最常见的困难就是体力不支，在体训中会感到十分疲劳。其次，还有比赛的压力，尤其是面对强大的对手时，常常会有挫败的感觉。最后，有时候训练计划会很紧凑，常常需要加班加点，对时间的压力会让人焦虑不安。

段五：体训的启示

通过初中体训，我明白了许多道理。首先，只有通过坚持不懈的努力，才能获得真正的进步。没有付出就没有收获，只有勇于挑战自己，才能超越自己。其次，体训教会了我如何团队合作，如何在集体中发挥自己的优势。最后，体训让我明白了自信的重要性，只有相信自己才能战胜一切困难。

通过初中体训，不仅仅是锻炼身体，更是培养了我们的意志品质和人生观念。它教会了我们坚持、忍耐、自律等品质，为我们未来的发展打下了坚实的基础。我相信，通过初中体训的种种经历，一定能够让我们在人生的道路上变得更加强大、更加自信。体训的经历将成为我们宝贵的财富，陪伴我们一生。

初中体检检查篇二

体育新课程的实施，以自己的事业和专业发展为基础，以全面培养合格学生为出发点，及时深刻地总结、研究教学活动。涉及到的教学思想、教学策略、教学流程、教学方法和教学反馈等。

一、转换角色，建立新型的师生关系。

教师是教育教学活动的绝对的权威，不仅是教学过程的控制者，教学活动的组织者，教学内容的制定者和学习成绩的评

判者。新课程实施，用“目标引领内容”要求我们树立明确的教育思想，面向全体学生，促进学生均衡协调发展。教师由传授者转化为“首席促进者”，由管理者转化为“首席引导者”，就必须在教学活动中，与学生建立平等民主和谐的关系，培养学生的良好的兴趣和爱好，培养终身健康的意识和能力！只有这样，才能实现“让学生在体育活动中，不断认识自我；增强自信和团队意识\开放的胸怀\坚定的意志，实现现代文明的展示与交流。提高健康水平，提高生存质量，促进学生发展。”的教育目的。

二、调整教学策略，改变教学方法。

三、以学生发展为中心，关注每一位学生的健康成长。

传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

初中体检检查篇三

第一段：引言（150字）

初中体训是每个中学生必经的重要阶段。通过体训，我们不仅可以锻炼身体，增强体质，还能培养团队合作意识和集体荣誉感。在这个过程中，我深刻领悟到了身体锻炼的重要性并且体会到了努力与付出的价值。

第二段：身体锻炼的重要性（250字）

身体是革命的本钱，体育锻炼是保持身体健康的重要途径。通过体训，我逐渐懂得了良好的体质是居家旅行，学习工作的基础。体训让我了解到了自己身体的潜能，提高了我的耐力和灵活性，增强了我的抵抗力，使我能够更好地应对各种挑战和压力。此外，体育锻炼还有助于提高我们的学习效果，通过锻炼可以使我们得到更好的休息，提高专注力，提升学习效率。

第三段：团队合作的重要性（250字）

在初中体训中，团队合作起着至关重要的作用。我所参与的体训让我意识到，没有团队合作就没有胜利。只有通过合理的分工和密切的配合，我们才能实现更高水平的运动成绩。体训中的队友间相互鼓励、帮助和支持，使我懂得了团队精神的重要性，并且学会了尊重和倾听他人的意见。而当我们作为一个团队能够取得优异的成绩时，那种荣誉感无以言表，这种荣誉感也会激发我们更大的努力。

第四段：努力与付出的价值（250字）

体训过程中的辛苦和付出使我深刻认识到：只有努力才能获得成功。体训不仅仅是一项身体训练，更是一种锻炼意志力和坚持性格的过程。在面对繁重的训练任务和疲惫的身体时，很容易心生退缩。但只有坚持下去，才能逐渐突破自己的极限，不断提高自己的水平。通过体训，我也懂得了一分耕耘一分收获的道理。在训练的过程中，付出的努力必然会得到回报，这让我更加坚信只有不断努力才能实现自我价值。

第五段：结语（200字）

通过初中体训，我收获了很多，也有很多体会。体训不仅让我从物质上得到了提高，更重要的是让我在心理上得到了富

裕。坚持锻炼不仅仅是为了培养一个强健的体魄，更是为了培养我们吃苦耐劳、团结协作的精神品质。体训中的困难与挑战，让我学会了如何面对困难和逆境，更加果敢和坚毅。体操老师经常说：“一切都是为了更好的自己。”这句话至今仍深深地印刻在我的心中。我深信，在今后的日子里，我将携着初中体训的付出和收获，不断努力，追求更好的自己。

初中体检检查篇四

总体来说，这是一堂比较成功的体育课，我们的赵小华老师非常的投入。作为我们听课的人，在享受美感的同时，也在体验快乐。这样的课，我认为就是新课程下我们体育教师所追求的课。

条条框框总结几条优点：

- 1、能抓住学生的心理特点。课前准备充分，有设计理念。
- 2、教学目标明确，包括认知目标、技能目标、情感目标符合学生实际。
- 3、选择了学生感兴趣，易接受的教学内容，满足学生的内心需要。
- 4、教学方法灵活，情境创设富有动感，音乐伴奏练习，激发学生的运动兴趣和学习动机，有利于培养学生终身体育意识。
- 5、组织形式井然有序，时间安排恰如其分。
- 6、学生都能积极参与、勇于实践、互相交流。
- 7、能在愉悦、平等、和谐、开放的教学气氛中让学生锻炼身体、享受快乐、释放自我。能够做到这些，跟教师的教学理念和学生的素质分不开。

8、特色明显：场地布置有创意，队伍安排有特色。

目前，已经准备在体育组中搞一个校本教材的研究，内容为“童话故事贯穿低段体育课的实践与研究”，整堂课围绕一个故事进行展开，从赵小华老师的课中大家可以看出，他是围绕“白雪公主和七个小矮人”的故事开展了早锻炼——游戏：开火车逛森林、摘帽子——劳动：种蘑菇、采蘑菇——到回家路上抬白雪公主（并且在这里也渗透了生活中抬伤员的常识）。通过生动的故事情节，也就解决了在课堂中学生常规管理比班主任难管理的现象，可以说情境是体育课堂教学保持鲜活的支柱，是保证每节课具有鲜明“个性”的源动力。比如投掷垒球，对于一二年级的学生，很难理解和掌握投掷高度和远度的关系，教师更无法用45度这样的数学概念来规范他们的出手角度，在教学实践中将学生生活中常见的彩虹弧线和投掷的抛物线联系起来，将学生的生活知识迁移到体育知识的认识上来；我认为今天这样的课比较适应低段学生的需求，做到从愉快的玩中得到锻炼，学到知识。包括周雪琴老师将要上的新教师汇报课也将进行这种尝试和创新。

一堂体育与健康课，总会有这样那样的“问题”暴露，因此我们才可能有针对性地对其研究并改进。有“问题”的课并非都不是“好课”。教研课只求在某一点或几点上有所突破，对学生有收获，对教师有感悟，或对听课者有启迪。下面就本节课提几点建议和看法：

1、在激发热身阶段——教师安排的规定动作不够，伸几个懒腰加刷牙洗脸接着就是学生自编，我认为可以加一些模仿教师动作或模仿动物的动作等，教师的某些动作可以使学生更能体会，也会给学生这样一个感觉：“我们的体育老师做的动作真漂亮”；更因为示范是最能体现体育教师美的一面，也是模仿能力强的低段学生最能接受的方法。

2、从几个阶段的衔接来看，整个流程不够流畅；

3、结束阶段——在女生唱歌的时间可以让男生来表演，气氛应该会更好。

4、纠正口误：既然我们已经创设了情景人物，那不能一会小矮人，一会小矮子，一会小朋友(特别是小矮子这个称呼，不恰当)。

5、讨论：我们体育课经常会出现这样的口令“立正、稍息、向前看齐”，特别是低段，我们是不是可以学学其他的语言，来句：“看哪组小朋友站的跟老师一样”“看哪组小朋友站的最好”等等，我想效果一定会比“立正、稍息、向前看齐”好。

以上是我本人的一些听课心得，如有不当之处，请大家批评指正。

初中体检检查篇五

初中是每个人成长道路上的一座重要的里程碑，是从小学到高中的过渡阶段。在这三年的时光里，我结交了许多好友，遇到了许多困难和挑战。通过这段旅程，我获得了成长和成熟，也有了更深刻的体会与感悟。

第一段：新的环境和压力

初中的第一天对我来说是异常紧张和充满好奇的一天。走进新的学校，看到陌生的脸庞和陌生的环境，心中不免起了些许恐惧。习惯了小学老师单独照顾的待遇，初中的学习方式给了我一种新的感觉。课程更加宽泛和深入，上课的时间也更长了。每天的作业量增加了许多，压力也伴随而来。不过，也因为这样，我学会了更好地安排时间、合理规划作息，提高了自主学习能力。

第二段：师生关系和同学友谊

初中老师对待学生的方式和小学不同，他们更注重培养学生的自主学习能力和创新思维。他们讲解课程的时候更注重启发式教学，通过一些情境和问题让我们主动思考和探索。老师们不再像小学老师那样身体力行地操劳，而是更以引导和辅导为主。同时，初中同学的友谊也给我带来了欢乐和温暖。我们在一起学习、玩耍、成长，慢慢地形成了一种深厚的情谊。无论是高兴时分享喜悦，还是难过时给予鼓励，大家总是携手同行，互相扶持。

第三段：学科的拓宽和独立思考

初中不仅仅给我带来了新的人际关系，更拓宽了我的学科知识。在小学，我们只接触到了一些基础的学科，而初中则开设了更多有趣和有挑战性的学科。我可以选择学习化学、物理、地理等学科，了解更多关于自然和社会的知识。在这个过程中，我学会了独立思考。老师们鼓励我们在学习中提出问题和解决问题，不再单纯地接受知识，而是要主动思考和质疑。这种学习方式不仅提高了我们的思维能力，也培养了我们世界的认知。

第四段：社团活动和综合素质的培养

除了学习，初中还有许多社团活动可以参与。舞蹈、音乐、篮球、足球等社团让我们能够发展兴趣爱好，锻炼身体。参与社团活动不仅让我们更加了解自己的兴趣和能力，还培养了我们的团队合作和领导能力。通过社团活动，我学会了如何与他人合作、如何发挥自己的优势，也认识到团队的力量是无限的。这样的培养对我们今后的发展和成长起到了很大的作用。

第五段：自信和成长

初中的三年，我成长了很多，也变得更加自信。刚开始的时候，我怕犯错误、怕失败，总是过度担心别人对我的评价。

但随着时间的推移，我发现只有勇敢去做，才能有所成长。我学会了从错误中汲取教训，学会了从失败中寻找机会。通过不断努力，我在各方面取得了进步，也收获了更多的自信和成就感。初中的体验让我深深明白了，只有不断地努力与挑战自己，才能拥有真正的成长和进步。

初中的三年，是我人生成长过程中的一段特别经历。在这个阶段，我充实而忙碌，也收获了很多。适应新环境、结交新朋友、拓展学科、参与社团，种种经历让我变得更加自信和成熟。我相信，初中所积累的知识和经验，会在我的的人生道路上发挥重要的作用。

初中体检检查篇六

摘要：随着新课改的不断深入，对于初中阶段来讲，由于面临着体育中考，体育课堂教学的重要性也已不言而喻。作为体育教师，应当如何真正的系统地从如何备课、如何上课、如何处理师生关系、如何把握课堂节奏等的各个方面来探讨体育教学实效性呢？带着这个问题，带着这个问题，本人通过查阅大量的文献资料并结合本地区的实际进行走访调查，提出优化当前初中体育有效教学的相关策略，为优化体育课堂教学提供一定的参考及借鉴。

关键词：初中体育 有效教学 课堂教学

体育教学首先要知道的是学生想学什么，想以什么样的方式学，即认清学生的需求和愿望，只有这样才能在教学中选择正确的教学方式，做到有的放矢。“团队心理”就是教师必须了解的初中生心理特征的一个重要方面。初中时期是一个人成长的一个最重要阶段之一，这一时期他们的心理和生理都会发生极大的变化。初中生相比于小学生显得成熟有主见，相比于高中生又显得心理波动大，容易受他人影响。正是由于他们这一特点，所以，在他们的初中青春里，他们必定会产生很多的心理问题。这些问题贯穿于他们的生活、自我

意识、学习、人际交往等。“团队心理”就是这些心理问题之一，它一般有几种表现形式，即服从、模仿、从众、暗示。模仿就是学生以一个榜样行为作为自己的参照进行摹拟，这种摹拟可以是自觉的，也可以是不自觉的。暗示即一个人发出信号对被动接受信号的人产生行为影响。比如我们在体育课的时候经常和学生进行眼神的交流，从而清楚学生的情绪以及判断学生是否在状态，学生训练开小差时老师眼光注视学生，就是一种警告的暗示，学生就会有所收敛。从众指的是单个人在面临来自集体的压力的时候，不再坚持自己的意见转而与集体的行动保持相同的一种行为现象。

从众的表现方式也是多样化的，如表面和心理都愿意跟随集体，表面跟随集体但心里其实不愿意跟随集体，心里愿意随大流但是表面上表现为不愿意。针对从众表现的多样性，体育老师在教学过程中要对学生进行深入的了解，了解学生心目中想要的体育课，尽量避免学生有表面顺从大流但是内心很反感的抵触心理。服从指的是因为外部的对自身行为进行约束以达到跟集体维持行动统一的心理现象。

因此，体育教学者不能够单凭学生的外在表现就判断学生对课堂的是否满意，因为这些行为也许只是受“团队心理”的影响所致。老师要深入到他们的心理层面，真正懂他们，才能选择正确的教学方式，进而提高课堂的有效性。

“有用”的课堂并不能成为学生乐于上课的理由。在很多体育教学中，教学形式一成不变，呆板僵化，整节课下来都是老师在队伍前面演示，表现好的学生带头示范，学生在后面百无聊赖地模仿。这种课学生都是硬着头皮去上，他们根本就对这种课没有兴趣，只想应付了事，那么这节课的有效性又可想而知了。所以，体育课堂不仅应该“有用”，还少不了“有趣”。有趣的体育课堂能够吸引学生的兴趣，让学生乐于参与到体育学习中来，教学的有效性自然会得到提高。并且，学生对体育课感兴趣还有助于他们养成一种长久的体育意识，这对他们未来的健康极有帮助。为了让课堂更有趣

味和更有效，体育教学者要在课堂上运用游戏活动进行教学。通过体育游戏，老师和学生可以形成互动，有利于一种平等关系的建立，游戏的设计要根据学生的特点进行设计，同时兼顾教学内容。比如在学习篮球的课堂中，通常的教学方法是先让学生联系最基本的动作，这个过程对初中生来说是极其乏味和难熬的。假如一节课都是学生单独地在那里练习运球，很快他们就会觉得不耐烦。那么我们可以试试游戏教学：把整个班的学生分成若干组进行胸前传球的学习，每组人数可以根据班级的具体情况而定，然后组员围成一圈进行传球练习，如果哪一个成员让球掉了下来就要接受小小的惩戒，比如让他唱首歌给大家听等等。等学生练习到一定的熟练程度就进行小组间的比赛，比一比哪一个团队球掉得最少。要注意的是教师在游戏过程中要在学生需要的时候给予帮助和指导，确保游戏氛围的和谐。

初中时期是孩子们身体发育的一个重要时期，不同的孩子身体发育的速度也不尽相同，有的孩子在初中发育比较早，而有的孩子在初中时期发育则比较晚。这些不同也就造成了学生间的身体素质有可能存在较大的差异，因而，学生对一些运动也存在着掌握能力水平的不同。如果体育老师对全班的同学都是进行集体式的同样难度的训练，那么身体素质好、接受能力强的学生就可能会觉得这种训练太过低水平了，跟不上他们的需求。但是身体素质较差、掌握能力不太好的学生就会觉得这样的训练对于他们来说难度有点偏大，他们的身体吃不消。这样各个水平层次的学生都不能得到符合他们水平的训练，教学的有效性明显会大打折扣。因此，在体育教学中，老师应该根据学生的不同水平把学生分组进行教学，分组后教师应该对学生进行指导，让学生在组内根据自己的兴趣、体能等进行针对性的自主合作训练。比如：初学篮球的小组可以开展组内运球训练，而篮球水平较高的小组则可以进行篮球技巧训练。分小组的教学方式可以让水平差不多的学生从对方身上互相学习、集体评价，思考出符合他们实际的训练方式，继而共同进步。

良好的师生关系直接影响着学生对课堂的融入。假如学生不喜欢或者惧怕老师，那么老师在学生中必定是不受欢迎的，那他的课也必定不受学生的喜爱。所以，要提高体育教学的有效性，老师还要从自身入手，努力与学生建立一种和谐融洽的关系。怎么样才能达到这样的境界呢，老师要做的第一步是尊重学生，对学生要有一视同仁的态度，不能对学生有偏见。在生活中和课堂上多关心他们，倾听他们对课堂的意见和建议。除此之外，老师还要完善自身业务素质和提升人格魅力。假如老师在体育课堂上能够做出完美的演示动作，谈吐幽默风趣，那么学生也会更喜欢这个老师，同样的学生会连他的课也感兴趣。这样一来，学生上课的积极性就会提高，这对学生们运动技能的提高和动作技巧的掌握有显著帮助，这样老师的教学目标就可以很好实现，课堂的有效性就会提高。

参考文献：

[2]曾亮，体育课堂教学有效性的探索[j].成功（教育）20xx/07

初中体检检查篇七

初中是人生中一个重要的阶段，我还记得当初进入初中的时候，满心期待又有些不安。面对来自不同小学的同学，我不知道该如何适应新环境。新的科目安排、更高难度的学习，让我感到有些压力。尤其是作为一名新生，更有着被学长学姐们欺负的担忧。然而，压力和挑战也是人成长的机会，我决定坦然面对这些变化，并且积极适应。

第二段：友谊的萌芽与成长

初中里，我结识了许多新朋友，也重新找回了一些老朋友。在班里，我们一起上课，一起玩耍，互相帮助，慢慢产生了深厚的友谊。我发现初中的友谊和小学的友谊有所不同。小

学时，我们的友谊建立在玩乐和共同兴趣上，而初中的友谊更加真实和深沉。我们一起度过了许多困难和挑战，互相支持和鼓励。友情的萌芽在初中里得到了茁壮的成长。

第三段：对学习的改变和追求

初中的学习要比小学时更加严肃和复杂。各科目的知识也更加深入和广泛。我开始有了更多的作业和考试，这对我来说是一种挑战。但是，我并没有因此退缩，相反，我更加积极地追求更好的成绩。我告诉自己要努力学习，不断提高自己。我参加了各种学习班，积极请教老师和同学，通过不断努力，我的成绩逐渐提高。我也发现，学习并不仅仅是为了考试，它是为了让我更好地理解和应用知识，为未来的发展打下坚实的基础。

第四段：培养兴趣和才艺

除了学习，初中还给了我更多的机会去发展自己的兴趣和才艺。我参加了学校的各种社团和俱乐部，比如校报社、舞蹈队等。在这些活动中，我学到了很多技能，也交到了很多志同道合的朋友。我发现自己对写作和舞蹈特别有兴趣，并且也得到了老师和同学们的认可和赞赏。这些兴趣和才艺的培养不仅为我丰富了校园生活，还为我未来的发展奠定了基础。

第五段：对初中生活的总结与展望

回顾初中的日子，我感到充实而难忘。初中生活不仅有了更多的学习和挑战，还有了更多的友谊和成长。在这个阶段，我不仅学习到了知识，还学会了如何与人相处、如何解决问题。初中生活让我更加明确了自己的兴趣和才艺，并且为我未来的发展打下了坚实的基础。同时，我也深知自己还有很多需要努力和提高的地方。我希望能够在高中继续努力学习，同时继续培养自己的兴趣和才艺，成为一个更加全面发展的人。

初中对于每个人来说都是人生中的一个重要阶段，它不仅意味着从小学生向中学生的转变，更为我们的成长和发展提供了机会。初中的每一个经历和体验都让我更加明确了自己的方向和目标，也让我更加坚定了追求梦想的决心。我相信，在这段难忘的初中时光里，我收获了很多，也为未来的发展打下了坚实的基础。

初中体检检查篇八

新课程标准要求体育与健康课程以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择，所以一定的教学内容和运用相应的教学方法是完成学习目标的决定因素，面对新的学习目标领域的出现，如何抓住新课标的理念实质提炼改造传统的教学方法，使新课程标准下的体育教学丰富多彩，笔者认为在教学中应做好以下几点：

积极有效的师生互动能形成良好的课堂环境。教师应在教学活动中积极对学生进行辅导。在教学活动中学生学习脱离学习目标时，应给予引导；学生学习过程中遇到困难时，进行必要的指导；学生学习过程中产生问题症结时，及时给予疏导。如果每一个教师都能摆正自己在教学活动中的位置，真正地体现出现代教学以学生为本的积极的教育思想，成为学生的助手，教学工作的开展就会非常顺利了。如在一节以发展速度为主要目标的体育课上，每一个学生由于各自的速度基础不同、各人的运动能力不同，因此要真正地促使每个人都能在自己原有的基础上发展自己的速度，教师可以允许每个人采取不同的练习手段，如腿长的研究在步幅不变的基础上适当地提高脚步的频率，腿短的则在自己快速步频的优势下，努力提高脚步的幅度；跑得慢的可以发展腿部力量，跑得快的可以发展反应能力。有的学生提出希望通过球类活动来发展速度，也有人愿意利用跳绳来发展速度。在课程发展速度目标的约束下，每个学生都能采取适合自己的练习方法来达到目标，教师既可以起咨询作用，又可以起辅导作用。在这样的课上，学生的学习效果可以得到很大提高。

纵观我国学校体育的历史，几经起落，步履蹒跚，历经了太长的封建社会，受太多重文轻武的思潮影响。新中国成立后，才真正是我国体育事业的初创阶段，由于未能结合自己的国情而照搬前苏联的体育理论，造成了学校体育实践发展的单一模式，再经历了文的停滞甚至倒退，给体育教育带来了空前的灾难。改革开放以来，随着体育机制的不断完善和深入，体育教育迅速发展，体育改革方兴未艾，但体育理论和实践还不尽如人意。

现代体育教学的发展趋势是向着多元化的方向发展。在外国，传统的教学方法已经逐步被发展学生自主能力和乐趣为主的新方法所代替，表现在教材由原来的六项运动改为“基本运动”和“比赛”两大类，使教师有更多的主动权去选择教材教法。近些年来随着“音乐舞蹈进课堂”，“激发兴趣教学”、“能动式教学”等多种教学方法为我们体育教育开拓了新的天地。随着新思想的不断涌现，传统的教学模式也将随着时间的推移被新生事物所代替。

要提高体育教学质量，必须改革传统的教学模式，在实践中充分利用体育教育自身的优势，转化限制条件为有利条件，正视自己，解放思想，拓宽思路，大胆突破，既尊重传统，也不要被传统所束缚。既学习别人先进的教学方法，也要创造适合本校实际的方法，使每节课都做到教法新颖，措施有力，不断提高教学质量。让我们面向跨世纪的青少年，在教学中不断探索新方法，每节课都体现自身的价值与特点，在教育改革中走出适合自己的路。

选择适当的体育项目可以培养学生的意志品质。其它学科主要在理论上，思想上对学生进行教育，而体育教学则是通过学生自身的本体感觉承受一定的生理负荷，调节因受场地器材的约束和周围环境的干扰所表现出来的各种不同的情绪和行为。体育运动有轻松快乐的一面，也有吃苦耐劳的一面。教学中我们不能以一面去取代另一面，我们不可忽视一些学生不愿参与的运动项目所起到的塑人作用。现在的学生大多

是独生子女，由于成长的环境太过呵护而使得他们缺乏吃苦耐劳的精神，耐久跑教学是这一类学生所惧怕的。曾有人提出取消女生800米、男生1000米的达标考试，认为这一教材与快乐体育相背驰。

我却不这样认为，快乐不等于健康，我们不能为追求快乐而抛弃健康，耐久跑教学的进行不仅能提高学生的身体素质，提高身体机能，还能培养学生吃苦耐劳的精神，锻造学生坚强的意志品质。教学中，应根据学生的实际情况有目的地安排一些类似的教学内容，以弥补部分学生成长环境的不足，当然教学方法不能死板，以免枯燥的教材更加枯燥，要善于运用教具，并给予学生参与的动力，合理地安排运动场景，适时地锻炼学生的忍耐力，让学生体会经过艰苦的。努力取得成功后的喜悦，从而提高其心理环境，培养坚强的意志品质。

总之，由于学生的个体差异及心理状态不同，引起的反应也不同，如不认真对待，势必影响学生心理的健康发展及学习成绩的提高。因此，体育教师要采取有效措施，在体育教学中，通过各种体育活动，自觉地、有目的地加强对学生的心理指导，全面培养学生的心理素质，促进学生的心理健康，作好全面育人的工作。

初中体检检查篇九

初中体训是一项重要的学校教育活动，通过体育训练可以提高学生的身体素质，增强他们的体力和体质。体育训练还可以培养学生的意志品质，培养他们坚持不懈的毅力和团队合作精神。在我参加初中体训的这段时间里，我深深感受到了体育训练对我的身心发展的重要性。

第二段：体训的收获

在体训中，我不仅锻炼了身体，还提高了自己的技能。比如，

我通过跑步和跳绳，锻炼了自己的耐力和灵活性；通过篮球和足球训练，提高了自己的运动技能和团队合作能力。在这个过程中，我不仅收获了身体上的成长，更重要的是，我收获了自信和乐观的心态。我开始相信自己，相信只要付出努力，就能够取得好的成绩。

第三段：克服困难的经历

在初中体训中，我也经历了一些困难和挑战。比如，我曾经觉得跳绳非常难，每次都跳不长时间就会感到累，甚至骑自行车时也是很吃力。但是，我没有放弃，我坚持每天都训练，每天都跳绳和骑自行车，逐渐地，我发现自己的体力逐渐增强了，跳绳时间也越来越长。通过这个经历，我明白了只要有毅力和耐心，就能够克服困难，取得成功。

第四段：体训的影响

初中体训不仅对我的个人发展产生了积极影响，同时也对我和同学们的关系产生了积极作用。在体训中，我们经常一起跑步、打球，相互鼓励和帮助。通过一起训练，我们建立了深厚的友谊和团队精神。我们互相激励，互相帮助，让我们的团结更加紧密。体训还给了我们一个展示自己的机会，我们可以通过赛事和比赛展现自己的实力，培养自信心和勇气。

第五段：体训的启示

通过初中体训，我深刻意识到，只有有一个健康的身体，我们才能更好地学习和生活。我明白了只有通过锻炼自己，不断挑战自己，才能不断提高自己，取得更好的成绩。体训还教会我要坚持不懈地努力，只有坚持才能取得成功。我相信，无论是在学习还是在生活中，只要我坚持不懈，就一定能够实现我的梦想。

总结：

通过初中体训的训练，我提高了自己的身体素质，增强了自己的体力和体质。我克服了困难，收获了自信和乐观的心态。体训的过程中，我与同学们建立了深厚的友谊和团队精神。我相信，通过坚持不懈的努力，我一定能够取得更好的成绩，实现我的梦想。初中体训让我体悟到了健康和毅力的重要性，也让我明白了只有通过锻炼和挑战自己，才能够不断提高自己，取得更好的成就。