

# 体育观摩课心得体会和感悟 体育观摩课 心得体会(优质7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 体育观摩课心得体会和感悟篇一

20\_\_月14-19日我有幸参加了河北省体育教学优质课比赛观摩学习活动，本次活动中共有来自全省各个市县的23节课，这些参赛课都进行了精心的设计，教学内容较为实用、操作性强，教学目的明确，教学形式方法多样化，教学的各个步骤环节相当紧凑。这次活动为我们一线教师提供了难得的学习和充电的机会，使我对体育新课程标准的理解和融会贯通有了提高和新的认识，为今后的体育教学指明了方向。下面我就几个体会较深刻的问题浅谈一下自己的感想：

### 一、教学内容范围较广。

此次比赛内容涵盖了田径、球类、技巧、舞蹈等，总的来说，教学内容选择范围较广，作课教师都有较高的教学水平和驾驭课的能力，不同程度反映出当地学校的教学特点，给参加观摩的老师提供了多阶段，多种教学内容的学习机会，使参加观摩的老师能够学有所获。

### 二、注重教材的功能性，发掘教材现实生活意义。

体育学习的功能性目标是新课标提出和提倡的。唐山市张汉娜教师的《发展速度能力》的教学都从体育学习的功能性出发，创设生活情境，将体育学习与生活实际相结合，强调体育学习的生活应用价值，让学生在在学习中懂得如何通过所学

知识，技能保护自己，提高自己的活动能力，将自己课堂所学运用于课外生活活动中，保障自己的生命安全和生存质量。

纵观23节观摩课的教学，均不同程度的采用了音乐进入到体育课的教学之中，有的应用在课的热身活动和放松活动中，有的让音乐贯穿整节课的始终。音乐出现在课堂，一是教学内容的需要，比如热身和放松以及舞蹈，二是构建教学情境，配合情景教学，三是创设环境，调节学生学习心理。这种做法在许多类似的体育教学展示课均有出现，特别是邢台市张建明教师的健美操，在优美的音乐旋律中，学生跟着音乐节奏学习各个动作，从热身运动开始到本课结束，学生们始终在音乐熏陶下，学习兴趣浓厚并保持饱满的精神状态完成上课任务。

通过几天的体育课观摩活动，使我对新课标有了更深一层的了解，也从这些优秀课中学到了很多实用的知识。在以后的学习工作中要充分的实施新课程标准，把在本次活动中学到的知识运用到自己的教学工作中去，并且通过不断的学习来提高自己的工作能力。

体育观摩课心得体会（精选篇3）

## 体育观摩课心得体会和感悟篇二

体育课是学生在校园里必不可少的一门课程，通过体育课可以锻炼身体，培养团队合作精神，同时也可以培养学生的意志品质和积极向上的人生态度。在我的体育听课中，我领悟到了很多道理和启示，下面我将对此做一番总结。

### 一、发现运动的魅力

体育课对我来说一直是勇气和挑战的象征。但通过听课，我

明白了运动的魅力远不止于此。我发现运动可以为我带来快乐，可以释放压力，可以增强内心的自信心。无论是在比赛场上还是在平时的训练中，我都能体验到那种激情和挑战自我的感觉。体育课让我见识到了体育的广阔世界，不同的运动项目都有其独特的魅力和特色，这使我对体育产生了更大的兴趣和热爱。

## 二、锻炼意志和毅力

体育课中的锻炼不仅是对身体的锻炼，更是对意志和毅力的锻炼。在体育课上，我常常遇到一些困难和挑战，需要努力克服。比如，在长跑过程中，我常常感到疲劳和困惑，但教师和同学们的鼓励和支持让我坚持了下来。通过不懈的努力和坚强的意志，我渐渐克服了困难，不仅完成了课程要求，还提高了自己的体能和耐力。我明白了只有敢于迎接挑战，才能有所成长。

## 三、培养团队精神与合作意识

体育课的训练项目多是以小组形式进行，这就要求我们与队友之间相互配合，共同完成任务。通过团队合作，我学会了倾听和尊重他人意见，学会了关心和关注他人的感受，这些都是培养团队合作精神和合作意识的重要环节。在体育课上，我常常与队友共同讨论战略和策略，共同完成比赛任务，这让我体会到了团队的力量和团结合作的重要性。

## 四、塑造积极向上的人生态度

体育学科不仅是一门学科，更是一种生活态度。通过体育课的学习，我明白了正确认识自我并勇于接受挑战的重要性。在体育课中，我学到了吃苦耐劳，坚持不懈的精神。无论是在击球训练中，还是在游泳池里，我都要求自己全力以赴。这种积极向上的生活态度在我日常的学习和生活中也发挥了积极的作用，让我更加自信和乐观面对生活中的困难和挑战。

## 五、体育课的启示

通过体育课的学习，我领悟到了很多重要的道理和启示。体育课启示我不断努力、不怕困难，追求自我超越的精神。在体育课中，我学到了付出就会有回报的道理，只有付出了实实在在的努力，才能取得更好的成绩和进步。体育课也告诉我团队合作的重要性，只有与他人一起并肩战斗，才能取得更大的成就。体育课不仅是一门课程，更是一种生活态度和人生哲学。

通过体育听课，我受益匪浅。我发现运动的魅力，锻炼了意志和毅力，培养了团队精神和合作意识，塑造了积极向上的人生态度，并得到了很多重要的启示和体悟。体育课教会了我如何面对困难和挑战，如何通过合作和努力取得更好的成绩。我相信，在未来的日子里，我会将体育课所学到的知识和精神带到我的生活中，不断追求自我超越，成为一个更加健康、积极向上的人。

## 体育观摩课心得体会和感悟篇三

在市教师进修学校的精心组织安排下，全市体育教师、各县体育骨干于 201\_\_年 4 月 21 日到\_\_区葛布一校进行体育课教学观摩研讨。

由于受天气影响，原定室外的体育观摩课改在教室内以说课的方式进行，由于临时决定，所以这更加深刻的体现了几位任课教师高超的教学本领，灵活的应变能力，和扎实的教学基本功。这更加令我肃然起敬。

在说课过程中，葛布一校教师于建新的《快乐的小青蛙》通过一系列的游戏既“打扮池塘”——“小青蛙戏水”——“抢占荷叶”“小青蛙学本领”——“小青蛙本领大”“小青蛙玩荷叶”——“搭建荷叶宫殿”“荷叶上的小青蛙”等。创设情境、寓教于乐使学生在玩中学，乐中学。

再通过教师的讲解示范、表扬鼓励、启发诱导等形象的姿体语言和灵活多变的教学方法，激发学生对体育活动的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。发展了学生的跳跃能力，灵敏反应协调和力量素质，以及培养了学生积极进取、友好合作、克服困难、战胜挑战的精神。

通过此次活动，使我深刻体会到了快乐体育的真谛，创设情境的重要性，以及如何在体育教学中使学生的身心都得到全面发展，促使我在今后的工作中全身心的投入到课改中去，不断完善和提升自己的教育教学水平。

### 体育观摩课体会

两天的听课虽然有点累，但受益匪浅。这些课都是他们经过精心设计和准备，本次展示和参赛的体育课都充分体现了新课程的理念和新课标的精神，所渗透出三个特点：一是都注重了教学常规的练习，把我们先前所忽视的队列常规渗透、融入到了教学的全过程，使传统的体育教材得到了继承和发展。

特点二，选手对体育器材的开发利用使我感到汗颜。有平时没用的可乐瓶、有用竹尾和棕毛制作的高跷、有平时洗脸的塑料盆等等，可谓挖空了心思。

但这些自制的器材的确给课堂带来了新的生命和活力，给学生带去了无穷的乐趣和健康，同时也拓展了我的思维空间。初中的一位体育老师利用了自己当地“竹”的特色设计了一堂民族传统体育课“踩高跷”。在课上学生感到特别的新奇，学习积极性一下就提高。学生互帮互助，课堂气氛活跃，真是独具匠心。

特点三，水平一和水平二的选手几乎都采用了情景教学模式，设计了各种主题式的情景贯穿在整个教学过程中，让学生在教师的情景引导下感受到快乐的童趣和运动的精彩。《乐在

瓶中》这一课教师采用刚刚闭幕的亚运会来倒入课堂，让学生也在自己班级里组织一次运动会，让学生身临其境，快乐无穷。达到意想不到的效果。

以上是我这次听课的几点感受，我觉得体育课不仅是一堂展示课，更是一节信息课，即使这些课有那么一点点小瑕疵，也是我今后努力的方向。让我们大家努力在体育课程和教学改革之中，把握体育学科的本质，认真研究学理，钻研教法，把体育课上成对学生的终生体育锻炼有用的，为学生所喜爱的课程。

体育观摩课心得体会（精选篇4）

## 体育观摩课心得体会和感悟篇四

第一段：引子（200字）

体育听课是一种让学生参与体育活动，亲历身临其境的学习方式。在我参与了体育听课，我感受到了它的独特魅力和价值。通过这种方式，我不仅能够更好地理解体育知识，而且还能够锻炼身体、培养团队合作精神和思考解决问题的能力。以下是我在体育听课中的一些心得体会。

第二段：提高专注力和耐心（200字）

体育听课的过程需要学生全身心地投入，提高学生的专注力和耐心。在体育听课中，每个学生都必须积极参与并保持专注，以确保他们能够理解和消化所学的知识。这需要学生打消杂念，摒除外界干扰，全神贯注地聆听老师的指导和教导。通过这样的锻炼，我逐渐学会了更加专注地对待学习任务，提高了学习效果。

### 第三段：培养身体素质和团队意识（300字）

体育听课的特点是注重实践和动态展示，这为学生提供了锻炼身体的机会。通过实际亲身操作，我感受到了身体素质的重要性，并意识到自己身体的局限性和不足之处。这激发了我进一步努力锻炼身体，提高自己的身体素质的决心。

此外，体育听课还注重团队合作意识的培养。在体育活动中，学生需要与其他同学密切配合，共同完成任务。通过共同努力和讨论，学生能够培养出良好的团队合作精神和沟通能力。这对于今后的工作和生活都有着重要的意义。在我参与体育听课中，我不仅和同学们建立起了深厚的友谊，还提高了自己的沟通能力和协作技巧。

### 第四段：培养问题解决能力（300字）

体育听课过程中，我发现问题解决能力的培养是十分重要的。体育活动中，常常会遇到各种各样的问题和挑战，我们需要迅速思考和解决。在这个过程中，我们需要培养分析问题、寻找解决方法的能力，同时要学会接受失败和挫折，相信自己的潜力和能力。我在体育听课中遇到了很多困难和问题，但通过思考和努力，我逐渐克服了这些困难，提高了自己的问题解决能力。

### 第五段：总结（200字）

通过体育听课，我不仅提高了专注力和耐心，培养了身体素质和团队合作意识，还锻炼了我的问题解决能力。体育听课给我带来了很多实实在在的收获和启发。我相信，这种学习方式将继续为我提供更多的机会和挑战，让我在成长的道路上更加坚定地前行。我希望将来能够继续参与体育听课，不断挑战自己，提高自己的综合素质。

## 体育观摩课心得体会和感悟篇五

随着信息化技术的快速发展，线上观摩课已经成为教育教学中一种新兴的教学模式，在教育领域中受到了广泛关注。我最近参加了一次线上观摩课程，并从中获得了一些重要的心得体会和感悟。

首先，线上观摩课为教师提供了更多的教学思路和教学方法。在线上观摩课中，我亲眼目睹了一位优秀教师的教学实践，并且学到了很多新颖的教学思路和方法。例如，在一节语文课上，教师利用多媒体技术，将课文内容与生活实际联系起来，使学生更好地理解 and 掌握知识点。此外，教师还通过游戏和小组活动等方式激发学生的学习兴趣 and 参与度。这些新颖的教学方法激发了我对教学的兴趣，也帮助我拓宽了教学思路。

其次，线上观摩课提供了一个优质的教学资源。线上观摩课通常由一些优秀的教育机构或知名教师教授，因此，这些课程往往具有较高的教学质量。我参加的线上观摩课程中，教师们对课程内容的准备充分，授课方式也富有创意。他们从多个角度讲解知识点，通过丰富的教学材料和案例等提供了更多的参考和理解。这些优质的教学资源极大地丰富了我的知识储备，并且提高了我的教学水平。

再次，线上观摩课促进了教师与教师之间的交流和合作。在线上观摩课中，教师们可以通过直播、讨论板和在线问答等方式进行实时交流和互动。我参加的观摩课程中，教师们积极与观摩者分享自己的教学心得和教育理念，还对观摩者的提问进行了认真解答。通过与其他教师的交流和合作，我不仅学到了很多的教学经验和技巧，也拓宽了自己的视野和思维方式。这种教师间的交流和合作有助于促进教育教学的进步和发展。

最后，线上观摩课帮助我反思和提升自己的教学能力。观摩



他人的教学过程往往能给我们提供一面镜子，让我们更客观地看待自己的教学风格和教学方式。从一位优秀教师的课堂中，我发现自己在教学中还存在一些不足之处，例如，与学生的互动不够，学生的理解和掌握程度不够全面。通过线上观摩课，我能够及时发现并反思这些问题，并思考如何改进和提升自己的教学能力。同时，线上观摩课还为我提供了一个展示自己的机会。我可以将自己的优点和创新点应用到教学中，与其他教师进行分享和交流，从而不断提高自己的教学水平。

总之，线上观摩课不仅为教师提供了更多教学思路和方法，还为我们提供了丰富的教学资源，促进了教师与教师之间的交流和合作，并帮助我们反思和提升自己的教学能力。通过线上观摩课，我得到了很多启发和认识，相信这种教学模式将在未来的教育教学中发挥越来越重要的作用。

## 体育观摩课心得体会和感悟篇六

近期，我参加了一场关于考试观摩课的学习活动，这是一次非常有收获的体验。通过观摩他人考试，我深刻领悟到了考试的重要性以及在备考过程中需要克服的困难。在这次活动中，我不仅提高了对考试的认识，更进一步反思了自己的备考方法和学习态度。以下是我在观摩课中的心得体会和感悟。

首先，考试是对学习成果的检验。在观摩课中，我见证了其他同学上台考试，他们以自信和冷静的态度完成了考题，并且在短时间内得出了正确的答案。这给了我很大的震撼。我认识到，平时的学习不仅仅是为了完成作业和考试，更是为了拓宽知识面和提高自我素质。只有紧跟课堂进度，掌握好每一节课的知识点，才能在考试时信心十足，发挥出自己的实力。

其次，备考过程中需要克服困难。观摩他人考试让我看到了其他同学在备考过程中所遇到的困难，也让我看到了他们是

如何克服这些困难的。比如，有的同学遇到了紧张情绪，但他们通过放松自我、调整心态，最终成功克服了这个问题。还有一些同学在备考中发现了自己的薄弱环节，他们坚定信心，积极主动地去弥补和补充知识，最终取得了优异的成绩。通过观摩他人的备考过程，我明白了在备考中遇到困难是正常的，关键是要有正确的态度和方法去解决这些问题。

第三，良好的备考方法是取得好成绩的关键。在观摩课堂中，我注意到一些同学在备考中利用了很多有效的方法，取得了令人羡慕的成绩。比如，有的同学注重总结和整理知识，制作了精美的笔记和思维导图，这不仅帮助他们加深对知识点的理解，还能提高记忆效果。还有一些同学善于利用时间，合理安排复习计划，并且坚持不懈地进行复习，这保证了他们备考的效果。通过观察和借鉴他人的备考方法，我明确了自己需要进一步完善和改进的地方，为下一次的考试做好充分的准备。

此外，观摩课堂让我对学习态度有了更深的思考。在观摩过程中，我看到了一些同学在备考过程中对待学习的认真态度，他们对每一次课程都投入了大量时间和精力，并且持之以恒地进行复习和总结。这让我反思了自己的学习态度，意识到自己必须要更加努力和坚持地去学习，不能只满足于学习的表面功夫，要有内外兼修的学习态度。只有把学习当作一种习惯，把知识的积累当作一种享受，才能在备考中取得好成绩。

总结而言，参加考试观摩课是一次宝贵的学习机会，通过观察他人的备考过程和成果，我汲取了许多宝贵的经验和教训。这次体验使我明白了考试的重要性，也启示了我要在备考过程中克服困难、改进备考方法，并保持正确的学习态度。我相信，在今后的备考中，我会更加努力地学习，追求更好的成绩。

## 体育观摩课心得体会和感悟篇七

体育是一门独特的学科，它把人的身心发展融为一体，铸就了健康的体魄和积极向上的心态。在一次体育听课的经历中，我深深地感受到了体育的魅力和价值。在这次听课中，我体验到了团队合作、坚持不懈和勇于挑战的重要性，从而对体育有了更深层次的理解。以下是我的心得体会。

首先，在体育听课中，我深刻地体验到团队合作的重要性。在一次篮球比赛中，我被安排与其他同学组成一支球队。比赛开始前，我们进行了充分的讨论和战术布置。在比赛中，每个人积极配合，相互传球，在防守和进攻中互相支持。正是因为大家的紧密合作，我们成功地打出了一波波漂亮的进攻。这次经历让我明白了团队合作的重要性，只有各个个体团结一心、相互信任、互相补充，才能取得最终的胜利。

其次，体育听课让我深刻体悟到了坚持不懈的重要性。在进行长跑训练时，我一开始感到有些吃力，想要放弃。然而，教练的鼓励让我重新振作起来，我告诉自己要坚持下去。通过不断地奔跑，我逐渐感受到了身体的力量在不断增长，感受到了坚持不懈的力量。正是因为我坚持不懈地训练，最终我成功完成了一次长跑。这次经历让我明白到，坚持不懈的努力是成功的关键，无论是在体育活动中还是在生活中，只有坚持下去，才能实现自己的目标。

第三，体育听课让我明白了勇于挑战的重要性。在攀岩课上，我第一次接触到了攀岩这项挑战性很大的运动。一开始，我对攀岩感到害怕和不安。然而，在教练的耐心引导下，我放下了恐惧，勇敢地面对这个挑战。通过一次次攀岩的尝试，我逐渐掌握了技巧，成功地攀上了岩壁。这次经历让我明白了勇于挑战的重要性，只有勇敢面对挑战，才能突破自己的极限，获得成就感。

第四，体育听课使我了解到了锻炼身体的重要性。在一次体

测中，我明显感受到了我的身体素质的不足。在比赛中，我无法全力以赴，甚至出现了体力不支的情况。这次经历让我意识到，只有通过持续的体育锻炼，才能提高身体素质，保持健康的状态。只有保持身体健康，才能更好地投身于学习和工作。

最后，体育听课让我明白到体育不仅是一门课程，更是一种生活态度。体育教育注重培养学生的团队合作精神、坚持不懈的毅力、勇于挑战的勇气，这些品质都是我们生活中所需要的。通过体育的锻炼，我们能够更好地面对生活中的挑战，迎接自己的梦想。

总而言之，体育听课是一次充满收获和感悟的经历。通过团队合作、坚持不懈、勇于挑战，我对体育有了更深层次的理解。体育的魅力在于它能够塑造我们的品格，提高我们的身体素质，让我们更好地面对生活中的挑战。我相信，在今后的学习和生活中，体育的精神将一直伴随着我，指引我的成长。