

# 最新上毽球课的收获和建议 听体育课的心得体会(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 上毽球课的收获和建议篇一

今天我有幸参加了专程从上海来的几位幼教老师的活动。而开课的老师都是男的，他们非常的优秀，不失男儿的气概，同时也很细心，有亲和力，在活动中和幼儿建立了良好的关系，让幼儿在活动中感到温暖，有安全感、信赖感，很好的体现了《纲要》中所提到的老师在活动中要成为幼儿的支持者、合作者、引导者。而每位老师的健康活动中都充分发挥了幼儿的主体性作用，让孩子们在游戏中快乐的学习，让游戏贯穿于整个活动，落实了《纲要》精神。下面我就联系日常教学谈一下我这次听课的收获，以及在日常教学中值得借鉴的地方：

### 一、教具简洁，充分发挥教具的作用

在四个健康活动中，每位老师的教具都很简洁，如小布袋、椅子、眼罩等，如果老师要上公开课了，经常会准备比较花俏的教具，以此来吸引幼儿的注意力。但是看到施灏非、潘浩瀚等老师上的健康活动，都让我感觉眼前一亮，虽然只是简单的教具，但确给孩子们带来了无限的欢乐，从而幼儿积极的投入到活动中，更好的完成了教学的目标。而印象最深的要算施灏非老师上的大班健康活动《疯狂的椅子》，老师运用了椅子和桌子为教具，刚开始只是简单的将椅子排成两排，请幼儿分组跨过椅子，然后，将椅子进行侧倒，分开放等方式进行了热身。

之后，和椅子进行了一系列的游戏，最后进入主要活动，发展幼儿的跳跃、平衡、协调等能力。只见幼儿从桌子跳开始练习，然后加大难度，加上椅子，幼儿边跳，施老师不停的鼓励着他们，也很小心的保护着他们，而椅子游戏分成两组，幼儿可以根据自身的能力进行自由选择，更节约了游戏中等待的时间，很好的利用了有限的时间，同时也遵循了因材施教，可以说每当孩子们完成了一个目标，老师就会适当的增加一下难度，因为自己上一步的成功，让孩子们自信心满满，有信心和欲望来征服下一个困难，所以这节课，孩子们的兴致很高。

而活动的进展直到最后，幼儿跳下来是从两张桌子叠在一起后再在上面放上一把椅子的高度，幼儿刚开始胆怯，但最后都成功了，这结果让在场的所有老师都感到出乎意料，孩子们从两米多高的地方勇敢的跳下来了，观看的老师都为孩子们鼓掌。最后施老师对孩子们进行了安全教育，孩子们的脸上洋溢着成功的笑容。老师们所设计的活动，教具简单，但通过不同的摆设，却能在这简单的教具中探索出不同层次且有趣的活动。

## 上毽球课的收获和建议篇二

乒乓球作为一项广泛受欢迎的体育运动，也是中学体育课程中的重要内容之一。在参加乒乓球体育课的过程中，我深深感受到了乒乓球的魅力，不仅提高了我的身体素质，而且培养了我的团队合作精神和个人自信心。下面，我将从学习技术、锻炼身体、培养团队意识以及提高个人能力等方面，谈谈我在乒乓球体育课中的心得体会。

首先，在乒乓球体育课上，我学到了许多关于乒乓球技术的知识。通过认真听取老师的讲解，观看专业选手的比赛视频，我逐渐了解了乒乓球的基本击球姿势和技巧。例如，正确的握拍姿势、灵活的脚步动作、精准的击球力度等等。通过不断练习，我能够更加准确地控制球拍，提高球的反弹速度和

方向控制，从而提高了自己的乒乓球水平。

其次，乒乓球体育课对我身体素质的锻炼起到了重要的作用。乒乓球作为一项快速、反应灵活的运动，对身体协调性和反应能力要求较高。在乒乓球体育课中，我经常进行各种运动和锻炼，例如：高强度的跑步、迅速的脚步调整、敏捷的身体协调。通过长时间坚持乒乓球运动，我不仅增强了体质，还提高了耐力和灵活性，让自己更具竞争力。

另外，乒乓球体育课还培养了我的团队合作意识。在乒乓球比赛中，需要与队友密切协作，互相传递球，并制定战略以获取最高得分。通过与队友的配合，我学到了如何相互信任、协调动作、共同努力。在比赛中，我们互相鼓励和支持，共同努力，最终取得了很好的成绩。这种团队合作精神在乒乓球体育课中得到了有效的培养和强化，也影响了我的日常生活和学习。

最后，乒乓球体育课提高了我的个人能力。在乒乓球比赛中，每个人都需要面对自己和对手的压力，并在有限的时间内做出正确的决策。通过不断参加乒乓球比赛，我不仅提高了自己的决策能力和判断能力，还培养了自己的应变能力和心理素质。我学会了保持冷静、思考问题，有效地应对各种挑战和困难。这些能力在乒乓球比赛中的培养，也让我在面对其他问题时更加从容和自信。

总之，乒乓球体育课让我深入了解了乒乓球运动的技术要点，锻炼了身体素质，培养了团队合作精神和个人能力。在今后的学习和生活中，我将继续坚持乒乓球运动，以不断提高自己，健康成长。同时，我也希望更多的人能够加入乒乓球这项运动，体会到乒乓球带来的快乐和成就感。

### 上毽球课的收获和建议篇三

4月22日，我园一行六人到新华实验幼儿园参观学习，收获了

很多自己没有的知识和体会。对于自己的工作有了进一步的规划和打算。

首先，我觉得成都的幼儿园各方面设施条件都是非常到位的。我们乡镇幼儿园要到达那样的水平将是一个漫长的过程。个人认为在条件设施上的提高将会影响教师教育水平，并提高幼儿平安防护。但是有好的一面也有坏的一面，就是城里的幼儿园没有乡镇幼儿园那样的宽敞，没有那么多的植物。

其次，成都大多幼儿园采取小班教学，真正意义上的让教师有时机去关注每个孩子的成长和心理安康，有助于平等教育教学。当然，乡镇幼儿园要实行这样的教学模式也需要一个过程，人口众多，要满足那么多的幼儿入学，师资力量和教学场地的缺乏是一个需要完善和增加的过程。

最后，关于参观的重点户外体育活动，他们幼儿园请的是三幼的运动体能锻炼的老师来做交流，个人认为男老师的参加更能对幼儿的体能教育起到锻炼的目标。正所谓男老师和女老师不同，能够加强男小朋友的阳刚之气。对于每天都是见女老师，偶尔和男老师上课做游戏既新鲜又有趣。当然，这节课虽然是一个男老师上的，但是活动的内容是值得我们学习的。对于体育器材运用的单一性，采取的.是开发新的体育器材和拓展体育器材的游戏玩法。

整堂课很充实，幼儿参与积极性特别高。完全调动了幼儿的情绪和锻炼了幼儿的体能，使其到达了教师的教学目的。我对这节课收获很多，在以后的工作中将完善自己的教学方法，加强自己的教学水平，多观察，多学习，多借鉴同行的教学方法，并开发出适合学水平，多观察，多学习，多借鉴同行的教学方法，并开发出适合自己所教幼儿的体育器材和器材的玩法。

在我们看来，体育课是简单而又平常的。但恰恰因为它的简单平常，才使我们常常与它失之交臂，只能望体育课而兴叹

了。平时，我们是一周两节体育课，但能上满的时候非常少。比方我们上周五的第四节课是体育，就因为新来的语文老师上课时，教室里乱哄哄的，说话的、玩耍的、不读课文的，都有。这情形被班主任看见了，她大发雷霆，罚我们不许上体育课，而且又多留了三张卷子。我们无奈之余，也只能长叹一声，唉！

记得还有一次是体育课，语文老师见有的同学字写得太难看，就把这些人统统叫回来练字。全班75人，就有42人被叫回来了。体育老师一看人少，就又把剩下的人送回来了。瞧，这节课体育课就这样又泡汤了。

而每当期末的时候，像音乐什么的副科课就都停了，更不用说体育课了，也是在劫难逃。接着，数学老师上百张的卷子铺天盖地地来了。语文老师也使出她的绝招——字词、作文、阅读五百篇……我们可怜的体育课哟！

## 上毽球课的收获和建议篇四

在整个中学阶段，乒乓球无疑是一项非常受欢迎的体育课程之一。通过多年的参与，我深深认识到乒乓球的独特魅力以及体育课对我个人成长的意义。下面我将分享一下我在乒乓球体育课上的心得体会。

### 第二段：技巧的学习与提高

乒乓球被誉为“小球皇后”，它的技术门槛之高让我欣赏不已。乒乓球课上，老师以讲解和示范为主，教会我们正确的站位、握拍和击球动作。并通过不断的练习，我学会了如何控制球的方向、力量和速度。在与同学切磋时，我发现只有熟练掌握了技巧，才能在球场上赢得优势。

### 第三段：团队合作的重要性

乒乓球虽然是一项个人竞技的运动，但在体育课上，老师鼓励我们通过双打来锻炼团队合作能力。我与搭档共同分工，默契配合，共同面对对手的挑战。通过互相鼓励和支持，我深刻感受到团队合作的力量。每一次与搭档的配合都是一次学习与互助的过程，锻炼了我与他人合作的能力。

#### 第四段：身体素质的提升

乒乓球是一项体力和耐力都很重要的运动。在乒乓球体育课上，老师特别注重体能训练，如跑步、拉伸以及球场上的快速移动。这些训练不仅提高了我的耐力，还增强了我的反应能力和灵活性。通过持之以恒的锻炼，我发现自己越来越具备了良好的体质和抗压能力，这对于日常生活和其他体育项目的参与都有着重要的帮助。

#### 第五段：心态与成长的重要性

在乒乓球体育课上，我也体会到了心态对运动表现和个人成长的影响。在比赛中，当我遇到困难和挫折时，合理的心态可以帮助我调整心情，迅速恢复状态。正确认识失败，从中汲取经验教训，再次努力，取得更好的成绩。乒乓球体育课使我明白了积极的心态对于成功的重要性，对于塑造一个拥有坚强心理的人来说是不可或缺的。

#### 第六段：总结

通过乒乓球体育课的学习，我不仅提高了个人技术水平，更锻炼了团队合作能力，增强了身体素质，并且形成了积极向上的心态。乒乓球体育课教会了我们坚持不懈、勇于挑战自我的精神，这对我们的个人成长和未来的发展都具有重要意义。乒乓球体育课带给我很多的收获和感动，我相信它对我人生的意义将会继续延续。

## 上毽球课的收获和建议篇五

体育课是学生们学习生活中不可或缺的一部分，它不仅有助于培养良好的身体素质，还能提高学生的团队合作能力和领导能力。然而，在体育课上挂课却是一件让人尴尬和痛苦的事情。在我读高中的时候，也曾经历过挂课的痛苦，但随着经验的积累和反思的深入，我逐渐领悟到了一些宝贵的心得和体会。

首先，在体育课挂课后的反思中，我明白了自己对体育课的态度存在一定的问题。在过去，我往往把体育课当作放松和休息的机会，而不是认真投入到学习和进步当中。然而，体育课并不仅仅是为了锻炼身体，更重要的是培养正确的态度和价值观。我应该要珍惜体育课这一宝贵的学习机会，以积极的心态对待每一堂课，不断加强自身的身体素质，提高自己的综合实力。

其次，我逐渐认识到了对于体育课的挂课，我不能把责任推给其他人。每个人都有自己的责任和义务，我们不能把责任推给教师、同学或者环境。逃避责任只会让自己失去机会和成长，只有勇于面对自己的问题，并主动想办法解决，才能够取得进步。所以在今后的体育课中，我要承担起自己的责任，在学习中寻找问题所在，并积极改正，不再给自己找借口。

再次，我也明白了仅仅依靠课堂学习是不够的，还需要自己积极参加课外锻炼。体育课是教师教育学生的一个过程，但是真正的锻炼和提高是需要学生自己付出努力的。学校的体育设施和设备有限，时间也有限，无法满足每个学生的需求。因此，我要利用自己的课余时间，积极参加体育俱乐部、社团或者个人锻炼，增加自己的运动量和经验，提高自己的技能水平。

最后，我在体育课挂课的反思中有一个重要的发现，就是我

需要改善自己的学习方法和策略。有时候，即使自己花费了很多的时间和精力，但是却没有得到好的成绩。这可能是因为自己的学习方法不正确，没有找到适合自己的学习方式。体育课的学习方法是多种多样的，不同的人可以选择适合自己的方式进行学习。所以，我要学会借鉴他人的经验和方法，不断调整自己的学习策略，提高自己的学习效果。

综上所述，体育课挂课的心得体会让我更加深刻地认识到体育课的重要性和意义。我也清楚了我在体育课中存在的问题，并且找到了解决问题的方法和途径。通过持续的自我反省和改进，我相信我能够在体育课中取得更好的成绩，并且获得更多的乐趣和收获。我将以积极的态度和坚定的决心面对体育课，不再挂课，为自己的身体健康和综合素质的提高而努力。