

2023年体育教学心得体会(通用8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

体育教学心得体会篇一

体育运动是生活中不可或缺的一部分，不仅能增强身体素质，还能促进情感交流和个性发展。在这个信息化的时代，越来越多的人喜欢坐在电脑前或者手机上打游戏，而对于身体健康的关注度却不足。在我的成长过程中，体育运动对我的影响和意义十分深刻，对于体育运动的心得体会，我想详细分享一下。

二、我的体育运动历程

小时候，我虽然很胖却很喜欢运动。每天放学后我都会到附近的操场上玩耍，从跑步到踢球，从引体向上到打网球，我可以玩个不停。直到初中，由于课业繁重的原因和别的兴趣的涌现，我对体育运动的关注度逐渐下降。但是上高中后，我开始重新发现体育运动的魅力，开始在学校的外场踢球，开始在健身房锻炼。这时候，我明白了体育运动对自己身体健康的重要性，并且因为身体变得更健康，我开始感受到心理上的变化。

三、体育运动让我更有自信

通过体育运动，我开始变得更有自信，更有勇气去面对挑战和阻碍。在场上，我可以展现自己的技能和才华，并且即使遇到失败，也不会轻易放弃，因为我深知成功的背后需要付出努力和坚持，同时也需要足够的自信心和勇气。

四、体育运动让我更强大

另外，体育运动还让我变得更强大。锻炼身体的同时，我也在不断地磨练自己的意志力，学会如何在疲惫和不适的情况下坚持下去。慢慢地，我开始把这种坚韧和坚持的精神融入到生活中，我不再轻易被困难和问题所打倒，反而会更加自信的面对困难。

五、结语

总的来说，体育运动对于每个人都是非常重要的，在现代社会的高压下，我们需要寻找某种方式来释放压力和保持身体健康。既然实现这种目标，为什么不选择运动呢？体育运动不仅能锻炼身体，还可以促进心理健康。在你迷茫和不确定的时候，不妨去运动，或许你会发现健康和自信的力量会慢慢地传递到你的生活中。

体育教学心得体会篇二

体育运动是人类生活中一项非常重要的活动，它不仅能够提高人的身体素质，还能让人的心理得到有效的放松和舒缓。在我的成长过程中，体育运动一直陪伴着我，给我带来了许多的乐趣和收获。在这篇文章中，我想分享一下自己对于体育运动的一些体会和感悟。

第二段：体育让我更加健康

从小到大，我一直是一个非常热爱运动的孩子。长期积极参与各种体育运动，不仅让我拥有了健康的身体素质，还让我懂得了如何保护自己，让自己更加健康。在我看来，体育运动不仅是一个锻炼身体的活动，更是一种积极向上的生活态度。通过坚持体育运动，我感受到了生命的激情和能量，也学会了如何保持良好的生活习惯和健康的心态。

第三段：体育让我更加自信

体育运动也让我变得更加自信。在体育运动中，凭借自己的技巧和才能，我可以尽情发挥自己的能力和风采。在赛场上，我会感受到一股激励性的冲动，让我充满了自信和勇气。我能够在众人面前展示自己的实力和风采，让我自信心大大增强，更加勇敢地面对成功和挑战。

第四段：体育让我更加团结

体育运动还让我学会了如何与团队合作，在团队中共同创造出更多的成果。在团队运动中，我学会了尊重队友并与他们共同协作，以达到共同的目标。这种团结合作的精神也帮助我更好地处理人际关系，让我在与他人交往时更加和睦，合作更加默契，也更容易获得团队胜利。

第五段：结尾

总结来说，体育运动是让人们得到全面发展的一项活动。在我个人的经历中，体育运动带给了我身体上的健康和灵魂上的愉悦感。同时，它让我变得更加自信和团结，在生活中有更多的机会去体验不同的成就和小小的幸福。因此，我会继续保持我的体育习惯，并努力积极参与男人们大大小小的比赛活动，以期在这条道路上获得继续提升自我的机会。

体育教学心得体会篇三

作为大一新生，初来乍到。对大学选课不太了解，也许是出于对篮球的一向的热爱，想进一步了解篮球规则和篮球的魅力。我作出了与众多学生与众不同的选取——“篮球规则与裁判法”的课。而当初我并不明白给我们上课的是一位十分优秀的老师，一名国家级裁判员。

我们的课不像其他体育课有很多时间在地上练习，我们大多

数时间都是坐在教室里听老师讲课。规则有时难免枯燥无味，生硬无聊，但我还是努力去听，去理解，去领悟老师所讲的资料。为了好好地学，我也从来没有迟到过一次。

临近期末，在篮球规则笔试考试的时候之前，我争分夺秒地把那本篮球规则与裁判法看完，但还是考得不理想。对于这样的结果，只能说明我对规则掌握得还不够。或许只是硬记，并没有真正去理解规则的内涵以及规则的具体运用。但是唯一值得我欣慰的是，我的确努力过了，认真对待过。

在之后的体能测试中，我拼命去跑，我想自己不能再落后了。尽管我的体力不是最好，但也不是最差，而是在挑战极限，也在超越自我，期望它能弥补笔试的一些不足。

其实学习篮球规则与裁判法，就是期望有一天自己能站在场上执裁一场。尽管老师最后取消了临场考试，并不意味着我们学完篮球规则以后就不用吹了。相反，我认为锻炼就在平时生活当中，至少班级的友谊赛中，我们也能够试着充当一下裁判，练习多了，渐渐地就会熟练，对规则的理解也会更深了。

虽然老师最后说，“这门课下学期不开了”。我们吃惊却又感到十分的幸运。因为我遇见了一位有个性的优秀的老师，还有她那有好处的篮球裁判课。

体育教学心得体会篇四

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。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。

不知不觉进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。在大学的文化课中，我学习到了大量的文化知识；而在体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在高中的体育课上，男女同学都一同上课，由同一个老师教。但由于男女同学身体素质、生理结构、运动偏好等诸多方面存在的不同，导致了这样的上课形式存在不少弊端。其次，高中的体育课都由学校规定课程，忽略了同学们自由选择自己喜爱的运动的权利，打击了同学们上体育课的积极性，同时也使得高中体育课显得死板、不活泼。在此，由于学校要考虑学生在高考中的升学率，而升学率主要由文化课成绩决定，所以学校经常以牺牲体育课为代价换来学生一节课的复习文化课的时间。长此以往，同学们的身体素质下降了，同时，对待体育课和锻炼身体也不那么重视了，这些都是高中体育课的弊端造成的后果。

生命在于运动。

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。通过武术的学习，感觉自己的体质比以前好多了，学习武术还会使我们能够更加自信，会带给我们一种乐感。它会使你心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

老师在对同学们亲切关怀的同时又严格要求。大学体育课的一些课程不仅分男女同学上课，还分内容上课，在一定程度上鼓励了同学们参加体育运动的积极性。另外，由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。

学习武术，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。每次上武术课，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。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。

太极剑是本学期学习的重点，也是本学期考试的内容。通过学习，虽然我还存在诸多的问题，但我认为，在老师的悉心点拨下我对武术有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳借力打力，“四两拨千斤”的招法既体现了武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。它要求顺随舒适，以柔见长，自然轻灵，松沉圆满为宜，而又强调用意不用提力，动则如行云流水，连绵不断，伸屈刚柔，于似松非松之间，当达到一定程度，须求意与气结合，即在有意无意之间。

两学年来，在老师的悉心指导下，我系统学习了太极拳、太极剑等，收获颇大。首先是学会长拳、太极拳、太极剑等。我曾在高中体育课上学过长拳，但是由于老师对我们不作要求所以几乎已经忘光了。而现在的武术作为我体育课的主项，需要我们平时多练习，所以我牢牢记了下来。我想在以后的生活中我们也可以通过复习和练习长拳来丰富我们的课余生活和锻炼身体。其次是长跑进步了，在高中的体育课上我的长跑几乎没有及格过，而这个学期我超过了及格线十几秒，这对我来说是一个巨大的进步。再次是我对体育锻炼的重要性认识也提高了。我会在以后的学习生活中加强体育锻炼，

把自己建设成德智体全面发展的人才！

体育教学心得体会篇五

我参加5月17日在大石头中学举办的基地课观摩活动，让我耳目一新，带回的是沉甸甸的收获和思考。现将本次活动的心得体会总结如下：

本次共听了2节精彩的体育课，每一节课，我都被老师们所营造的大气，流畅，和谐的课堂所感动，孩子们和老师融为一体，老师们沉浸于课堂，课能上到如此境界，我感受颇深！在听课过程中，我始终被老师们感动着，感动于老师的纵横千里，收放有度，感动于学生灵动思维，勇于创新，感动于老师的激情投入，生机勃勃，感动于教师对教材的理解，大胆的创新，完美结合。

本人尤其欣赏李老师这节课，听完李老师的课，让人有豁然开朗的感觉，原来体育课还可以这样上，上得如此从容不迫，上得如此兴味盎然，上得如此富有激情。由这节课引出了我对体育课的一些思考，这节课之所以这么让我们觉得震撼，觉得耳目一新，就因为它是一节体现体育课改精神实质的课，它让我们对体育课改的理论有了更加直观的感性的认识。近距离的接触和感受，使我受益匪浅。具体体现在：

- 1、以学生为本。教师的教学设计是面向全体学生，教学指导，教学评价等都考虑到每一个学生。
- 2、培养学生自主探究，合作学习能力。教师们在教学中借助泡沫踏板这一器材，为学生创造自主探究与合作学习的时间和空间。
- 3、多元的评价。教师能在教学中注意评价方式的多元化，学生自评，生生互评，教师点评等，既有终结性评价，也有过程性评价，以评价引导学生更好地完成学习任务。

4、是“用”教材理念的体现。教师在教学中，对教材进行了二次加工，使教学内容更贴近学生，更贴近生活实际，更能激发学生的学习兴趣。

5、教师角色发生了彻底的转变。我所感觉到李老师在课堂上不像是“老师”，反而像一位朋友，没有一味的去讲授知识，而是帮助学生通过一系列的动作的解决获得学生的理解。

总之，收获颇深，今后我会像他们学习，改进自己教学，取得更好成绩。

体育教学心得体会篇六

初二级的体育课已经上了快一个学期，看着学生们在一点点的进步，我感觉到我们的汗水没有白流，同时，也感到肩上的担子更重了。

从本学期一开始，我就本着“吃苦在前”的想法，通过一定的负荷、相对的运动量来“冲击”他们的身体，因为我坚信：没有量的积累，就不会产生质的飞跃！

一、课前准备：

每节课上课前我都认真把本课任务制定好，45分钟的体育课，至少要保证25分钟的练习时间。说实话，从实际操作中我发现，如果课前没有很好的制定上课内容，那么在上课的过程中势必不会很紧凑的完成规定任务。所以，即使是不备课，也要把整堂课的思路在脑海中贯穿一遍，并将效果做个预测，之所以预测是为了更好的进行课后反思。

二、教学内容：

初二的教学内容非常简单，当然目标也是非常明确的，就是为了让学生有个健康的体魄，为了让学生在繁重的课后有一个小小的喘息时间。

所以整个学年度的体育课都将是围绕体育健康快乐而展开。

教学大纲已定，剩下的就是基本练习内容的制定，特别是如何利用好一星期三节体育课、一节45分钟。基本身体训练是必不可少的，我的策略是以不变应万变，整体素质的提高有利于下个学期的单项训练。跑的能力、上下肢的力量以及协调能力都是我们练习的重点。练习方法不能过于单调，容易使学生产生厌烦心理，从而排斥体育训练。

首先，跑的能力的提高可以采用各种跳(单脚跳、立定跳、蛙跳、跳台阶等增强腿部力量的方法)、往返跑、接力跑、追逐跑等。

其次，上下肢的力量，可以采用俯卧撑、引体向上、脾臂撑、推小车等方法。

我担心个别学生会受不了如此密集的训练，以及如此单调乏味的练习，更加担心的是他们的身体更容易疲劳。事实上，我的这种担心是有必要的。我任教的五个班，已经出现个别学生小腿胫腓骨疼痛以及腿部肌肉僵硬、酸痛等不同程度不同地方的症状。甚至，人数上有不断蔓延的趋势(一般出现在身体条件比较差，但是练习非常认真刻苦的同学)。

作为体育教师，我们很清楚的知道那是最平常的疲劳性骨膜炎，在身体较疲劳的时候容易出现。虽然没有太大的问题，稍微休息一下即可缓解，但是，现在学生的体质确实比较差，我认为还是要引起重视。于是，部分痛的比较厉害的女生，首先，在晨练的时候让她们不要跑步直接练习实心球，转移练习重点，适当放松腿部。其次，体育教师要非常了解任教班级的同学，那些练习非常认真努力的、体质又比较弱的女

生可以在适当的时候减轻她们练习负荷作为保护对象；最后就是上课内容与课后训练相辅相成，要根据课堂内容及时调整课后的训练，所以教师最好能做好每天的训练记录，并经常进行反思。

综上所述，就是我在近三个多月的教学与训练中的一些心得体会。无论是教学还是训练，教师都要本着“以人为本”、“区别对待”“具体问题具体分析”的原则来进行常规教学。当然，没有创新尝试、没有总结反思，就没有更好的突破与进步。

体育教学心得体会篇七

体育是一门全面发展人的身体和精神的的活动，通过参与体育活动，我深深地体会到了体育对于个人的重要性和价值。在体育中，我不仅锻炼了身体，提高了体能，还培养了团队合作精神，锻炼了自己的意志力。在这里，我将分享我在体育中的心得体会。

就我个人而言，运动是一种享受，是一种愉悦的身体和精神体验。每次我踏上运动场地，我都感到自己置身于一个独特的世界，无论是跑步、足球还是篮球，都能让我沉浸其中，并将自己的注意力完全集中于运动当中。这样的专注使我能够暂时忘记一些烦恼和压力，也让我感受到了生命的活力和力量。

而且，体育不仅仅是一种锻炼身体的方法，它还可以培养人的团队合作精神。体育项目中，常常需要团队合作才能取得好的成绩，比如在足球赛场上，每一个人的配合和默契至关重要。通过与队友的合作，我学会了倾听和理解他人，也培养了自己的责任心和耐心。这种团队合作的精神不仅在体育中 useful，在日常生活中也同样有着重要的作用。

另一方面，体育还让我学会了面对挑战和困难时坚持不懈的精神。有时候，面对一个强劲的对手或者一个看似不可能完成的任务，我感到无助和沮丧。然而，通过体育的锻炼，我明白了只要坚持下去，努力克服困难，最终是能够获得成功的。体育教会了我战胜困难的勇气和毅力，让我坚信只要努力，就没有什么事情是不可能的。

此外，体育还给我带来了友谊和快乐。通过与同学们一起参与体育活动，我结交了许多志同道合的朋友，我们一起训练，一起奋斗，一起取得成绩。在每次比赛和训练中，我们相互鼓励和支持，感受到了彼此的友谊和信任。这些美好的回忆让我体会到了快乐和幸福的真谛，也让我明白了友谊的珍贵和重要性。

最后，我认为体育不仅仅是一种运动方式，更是一种生活方式。无论是每天的锻炼还是参与体育竞赛，体育让我的生活更加有规律和积极。在体育中，我学会了自律和坚持，尊重规则和纪律，这些品质也在我的日常生活中得到了体现。体育培养了我正确的价值观和人生态度，让我明白健康和快乐才是最重要的。

总而言之，通过体育，我学会了专注和享受，锻炼了团队合作精神，培养了坚持和勇气，结交了友谊和快乐，形成了积极健康的生活方式。体育不仅仅是一种运动，更是一种态度和精神。我相信通过持续的体育锻炼，我将能够成为一个更加健康、自信和积极的人。

体育教学心得体会篇八

一学期的体育工作即将结束，自己的收获是加深了对体育本职工作重要性的认识及好处的理解，成功的地方不多，但值得总结的是我对待工作的热情和时刻未改变的干劲，这也许是体育工作者的共同特点吧！

尽管我们的学校的体育场地和设备有限，但我和本校的几位体育老师共同协商，尽可能提高场地的使用效率，还有在教学资料上“因地制宜”设置一些简单跑、跳、双杠、单杠、沙池、栏木架等组合型的游戏，透过快乐体育教学法改变了学生对体育课及体育训练的态度，这样的教学方法既使学生提高了对体育锻炼的用心性又增强了他们的体质。

教师实施快乐体育的教学，目的是要改变学生对体育课或体育训练的态度。在过往的体育教学中，教师只片面地对学生体质的训练，忽视了学生潜力的培养；单一的教学方法、模型化的教学模式，使整堂体育课处于一个枯燥无味的情境当中，造成学生对体育课产生厌倦、逃避的心理，这也是传统的教学所带来的后果。快乐体育则需要体育教师充分发挥主导作用，利用一切有益于改善学生对体育课的手段，使学校体育更好地实施，以到达其目的。比如：中学生广播体操学生普遍感觉较枯燥，做操的兴趣不大。我就要求学生不在原地做操，不按老模式做，而是到某节操时变个队形，或变向或在行进中改变位置等。这样就会使一套广播操能有多种队形变换，能组成多种图案，在音乐节拍下做出各种精彩的广播体操动作。这样便调动了学生的兴趣，练习效果也就大不一样，使广播操以另一种新奇的形式展现出来。

教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师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。在上课方面：

- 1、按《体育课程标准》和学生实际状况，制定学年体育教学工作计划，学期体育教学工作计划，单元教学计划，备好课，写好教材，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、每一堂课教材合理安排，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，新旧难易程度和不同性质的教材，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。
- 6、注意每堂课运动量曲线的预计，防止身体过渡疲劳。
- 7、用心虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

总之，从这一年的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。首先，我个性重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律能够减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中个性重视人的认知规律的培养。这样，能够使学生尽快的学好技术，构成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。最后，我在教学中个性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、群众荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。因此，在以后的日子里，我除了提高自己的专业水平之外，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。