

最新线上体育锻炼心得体会(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

线上体育锻炼心得体会篇一

此次疫情来势汹汹，虽然此前已经做好了直播准备，但在直播过程中仍有一些不足和需要改进的地方，为了更好地做好后续的直播教学，现总结如下：

提前三分钟开直播。像平时打预备铃一样，可以提前两三分钟开直播，一来可以给学生准备的时间，提醒学生及时进入直播，二来教师可以测试直播设备是否正常，声音大小是否合适，可以根据学生的反馈及时调整。

直播标题的设置可以更科学一些，比如可以采取日期+科目+课题的方式，后续学生回看的时候可以方便寻找。

在直播过程中一定要与学生互动，本来隔着网络就很难监控学生的学习状态，如果再只是单方面的讲授，学生可能很快就会走神，影响听课的效率。可以运用丰富的教学资源，如视频、互动游戏、默写等方式让学生参与到课堂中来。

课件的制作要更细致一些，不要太满，要在左侧或者右侧留出直播互动面板的空间，这样能与学生互动的同时还不遮挡课件，直播过程中可以一直留意学生的反馈。

直播的时间安排上要更合理一些，不能一直讲，要留出背诵时间，尤其是我们历史这种需要背诵和记忆的科目，要想办法让学生边听边记忆，可以设置填空题，让学生默写，组织

学生整理表格或者画时间轴等来记忆，直播过程中也可设置闯关模式，学生互动回答问题即可得分，让学生自己记录，看一堂课可以得多少分。课后拍照上传，选出优秀示范。

批改作业时记得选出优秀作业进行示范，让学生的作业有回应，有范例。

以上是我这次教学直播中问题的反思和总结，接下来的直播我将改正这些问题，争取更好地为学生们进行直播教学。

线上体育锻炼心得体会篇二

王老师是我曾经的体育老师，同时也是我的羽毛球启蒙老师。他中等偏高的个子，看似有些清瘦，但实际上肌肉结实发达，妥妥的“肌肉男”一枚。虽然经常暴露在阳光下，但他皮肤却一点也不黑，我常常怀疑他是穿着隐形超人服上课的。王老师的眼睛很大，且格外有神，威严又不失亲切。

二年级的一个暑假，我如往常一样在羽毛球馆训练。场外艳阳高照，热浪滚滚；馆内如同蒸笼一般，感觉连空气都是烫的，即使什么都不做，待上几分钟便会汗流浹背。我一边做着老师给我布置的任务——完成200个挥拍，一边抱怨着：真是无情的“机器人”。旁边，王老师正指导着陈同学走位：小跳，侧身，并步后退，甩臂击球……这些行云流水的动作，对老师来说早已是驾轻就熟，可他仍然像“永动机”一样，不知疲倦的教着。“倒！再往后！转！肘伸直！”清晰有力的指令在空荡的球馆里显得格外浑厚。“下一个！”我倏地跑到老师跟前，用尽全力跟上老师的节奏。可脑袋像灌了铅似的，恶心感阵阵袭来。正当我感觉“大事不妙”时，王老师一个箭步冲了过来，手臂一把夹住我的胳肢窝，一个“公主抱”将我“转移”到了休息区。没等我反应过来，一块毛巾已经贴在了我脑门上。更让我意想不到的，王老师不知道从哪里变出一瓶电解质水让我补充体力。看我为难的样子，他笑着说：“古时候将军病了都要休养，何况是你呢！”我感

激地点了点头，接过电解质水一饮而尽。很快，我又元气满满了，转身投入了训练。

训练结束后，我随手将球拍放在了休息椅上。王老师看到后，转身又变出一圈手胶，三下五除二便将旧手胶拆下，转眼间又缠满了新手胶。我恍然大悟，原来是我的手胶破了，而此时的球拍已然焕然一新。

这就是我的体育老师：像超人一样充满战斗力，像超人一样给人及时雨，像超人一样带来小惊喜。

熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟。上面就是给大家整理的5篇体育老师线上体育课教学总结，希望可以加深您对于写作我被体育老师c了一节作文课渺渺的相关认知。

线上体育锻炼心得体会篇三

突如其来的线上教学通知对我们每一位学科老师来说都是一个艰巨的挑战，接到通知的当晚体育教研组就开始积极行动，利用线上会议进行备课，研讨居家运动的关键环节和注意事项，整合教学资源和方法手段，设计安全、简单、有效的锻炼方式，让九年级学生在足不出户的前提下，通过体育锻炼，增强体质，缓解身心疲劳。下面我就将一个月来的教学工作心得向大家进行汇报：

教学设计之初，我们充分考虑了在居家环境下，场地受限，直播示范面不利和运动噪音扰民等不利条件，针对五大身体素质对应采用武术+徒手短绳+综合体能的运动套餐进行授课教学。

武术突出柔韧和形体姿态的塑造，4分钟徒手跳绳突出强化有氧耐力和肢体协调，综合体能突出力量和灵敏的补偿。在简单操作的同时，保证锻炼的有效性，集中的跳跃练习也尽量避免噪音的影响。

体能以趣（有趣）引趣（兴趣），充分利用空中课堂、平台短视频、健身app等资源，加入（饮料罐）等家中常备的小道具，如：俯卧撑胸口碰罐，仰卧举腿越过易拉罐，充当标识的同时增加运动的可玩性，让学生动起来。

同时定期以提膝平衡挑战赛，男生俯卧撑，女生1分钟仰卧起教学赛等形式让学生在直播中互动赛起来。

最后教师及时点评总结，结合跨学科知识，如俯卧撑中双手的支撑点离身体越近与支点、力臂的关系，让知识活起来。

在课前，做好充分的预设，课前准备器材提前进入直播，备用设备保持待机，有学生因核酸或设备问题时及时开启直播录屏等保障。

在线教学过程中，强调做好准备活动的前提下，我在课上还会介绍一些受伤（扭伤、擦伤）的应急处置的处理知识。确保课堂的安全有序。

课后利用晓黑板对因核酸或隔离缺课学生进行跟踪指导，确保每一位学生的居家锻炼效果。

教学相长，线上课让我和学生“疫”路同成长，居家“不躺平”。

线上体育锻炼心得体会篇四

由于受到新冠疫情的影响，目前小学体育课网课教学模式已然上线。教学期间停课不停学，也得到了我校体育教师们的高度重视。自线上教学模式开启后，根据教育教学部门的教学指导性建议，同时体育科组多次讨论，经历了新备课和新上课的过程。刘清岳老师也给出了很多提供线上教学的参考资料。

我校体育科组针对于线上教学问题进行线下讨论和集体备课。

对于存在的问题不断改进。

不同年级拥有不一样的课堂。

一年级体育杨老师帮助学生们复习上学期所学习的广播体操七彩阳光。

二年级体育姜老师用闯关小游戏的方式来帮助学生们课前热身。

三年级体育张老师采用直观教学和游戏娱乐教学的方式，让学生们在玩中学，玩中练。

四年级体育何老师在课后认真的监督学生们体育锻炼打卡，确保能够做到每日锻炼一小时。

五年级体育刘老师在讲授完理论知识后，利用室内体能操的练习来帮助学生更好的锻炼身体。

六年级体育刘老师更加注重高年级学生们的体能，利用tabata的训练模式，让学生们在家也能提高体能。

各年级体育老师在线上授课前，通过与学生家长沟通并且说明情况，课程属性不同，使得体育课不同于其他的课程，需要足够安全且适合运动的距离环境，家长们也十分配合。

学生们也是对于体育网课充满了好奇，在居家条件下既能游戏娱乐，也可以锻炼身体。

加强与其他学校的互动与交流，了解和学习其他学校的亮点。除去每天体育网课外，认真监督学生课后锻炼情况，确保每日锻炼一小时。此外，寻找画面精美、动作质量高的教学视

频，提起学生们学习兴趣的同时也要让学生们真正的从线上体育课学到知识！

线上体育锻炼心得体会篇五

居家抗疫情，运动我先行。为了更好地开展体育课的线上教学工作，保障学生每天一节体育课，李哥庄小学体育组迅速召开线上会议，第一时间制定了学生居家体育锻炼方案。通过开展一系列线上教学，充分发挥体育学科的育人功能，把阳光体育搬到每一个孩子的家里。

体育组的老师们认真分析了体育网课与室内体育课和常规体育课的区别，总结过去的经验，迅速做出适应性调整。通过组员的集思妙想与热烈讨论，大家明确了具体任务，进行了科学分工，确定了运用多种教学方式引导学生积极主动的参与到体育锻炼中，确保学生们“居家坚持运动”，强身健体，增强免疫力，保持身心健康。

在线课堂中，老师们利用群通知让学生做好课前准备。课堂上老师认真的安排练习内容，针对居家锻炼我们主要以力量、柔韧、协调性练习为主，尽量避免了一些跑跳的练习。如：站立推墙、半蹲起、平板支撑、跪姿俯卧撑、仰卧举腿、单脚站立、仰卧起坐、坐位体前屈等练习内容。线上体育教学活动遵循科学性原则与合理性原则，实现了停课不停练，完成了高效的实时评价。诠释了以体育人，促进健康的体育精神。

为了能够让学生全身心的投入到居家锻炼中，在体育课上班主任老师都会参与到课堂，做到学生全员参与、教师全程指导，激励学生进行居家体育锻炼，并能够及时的跟学生进行互动，将健康、快乐一起融入到体育锻炼当中。同学们在运动中挥洒汗水的同时，释放了学习压力，不知不觉中就拥有了健康强壮体魄。

体育是育人的重要载体，体育促进人的全面发展，体育是受

益一生的教育。通过丰富多样的`体育锻炼形式，增强自身免疫力，用强健的体魄筑起抗击疫情的坚实防线，用良好心态、健康的作息共同度过居家学习时间。

期待疫情早日结束，同学们身心健康的重返校园。