

2023年体育教研活动总结和收获 体育教研课的心得体会(通用5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体育教研活动总结和收获篇一

作为一名高中生，我经历了不少的体育课程，其中最让我感到不一样的是体育教研课。在这种课程中，老师不再只是简单的传授运动技巧和规则，更着眼于如何激发学生们的运动兴趣和热爱，提升学生们的身体素质等。以下是我对于这种课程的一些心得体会：

首先，我认为体育教研课最吸引人的地方就在于它富有创意性。在这种课程中，老师们经常会采用不同的教学方式，配合着音乐、视频、小游戏等互动元素，从而使整个教学过程更为生动有趣。这些创意的方法不仅可以吸引学生的注意力，更可以使学生们掌握知识的效果更加显著。

其次，体育教研课往往注重培养学生们的团队意识和合作精神。在学习某些运动技巧的时候，往往需要两个人的配合，这样不仅可以培养学生们的默契度，也可以让学生们意识到团队合作的重要性。同时，在体育教研课中，也经常会组织学生们参加一些团队活动，从而进一步增强他们的团队意识和合作精神。

再次，体育教研课注重培养学生们的健康意识。健康的身体才是学习和生活的基石，因此，体育教研课不仅学习运动技

巧，更会重点强调正确的运动方式、保护关节和肌肉的方法等。通过这些教学，帮助学生们掌握正确的健身知识，提高身体素质，还可以让他们在未来的生活中更健康、更快乐。

最后，体育教研课更加注重学生的个性化发展。每个人都有自己的体型、运动爱好和擅长的项目，因此，体育教研课不会强制要求所有学生都学同一种运动项目，而是尽可能的为每个学生提供个性化的运动训练和辅导建议。通过这种方式，可以让每个学生都能找到适合自己的运动项目，并且在其中不断进步。

总之，体育教研课作为一种创新型、多元化的教学方式，对于学生的身心健康、团队协作和个性化发展都有着积极的促进作用。相信未来会越来越多的教育机构采用这种方法，帮助更多的学生走向健康、积极向上的未来。

体育教研活动总结和收获篇二

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。

可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

- 1、结合日常生活进行

- 2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授等

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

体育教研活动总结和收获篇三

我是一名高中生，在体育教研课上学习了很多实用的知识与技能。在这个课程中，我受益匪浅，获得了很多心得体会。

首先，我学会了如何准确地评估自己的身体素质。在课堂上，我们学习了各种常用的测量方法，如身高、体重□BMI指数等，这些数据可以帮助我们更好地了解自己的身体状况并进行科学的锻炼。此外，老师还教给我们如何使用仪器设备，如心率计、肌力测试仪等，更加全面地了解自己的身体状况。

其次，我学会了如何设计科学的训练计划。在课堂上，老师讲解了训练原理，如肌肉生长的原理、卡路里消耗的原理等等。这些知识可以帮助我们在训练时更加有针对性地进行训练，从而达到更好的效果。此外，老师还给我们讲授了如何根据不同的目标设计不同的训练计划，如增肌、减脂等等，让我们在锻炼时更加科学合理。

再次，我学会了如何正确地运动。在课堂上，老师为我们演示了各种运动动作的正确姿势，如举重动作、仰卧起坐、引体向上等等，让我们更好地理解运动的技巧和要领。此外，老师还教给我们如何预防运动损伤，如热身、拉伸等，让我们在运动时保持安全健康。

总之，在体育教研课上，我受益匪浅。通过这门课程，我不仅增强了自己的身体素质，更重要的是学会了如何科学地进行训练，从而更好地保持身体健康。我相信这门课程会对我未来的人生有很大的帮助。

体育教研活动总结和收获篇四

作为一名高中生，在学习生活中我也参加了体育教研课。这节课是我们学习生活中不可或缺的一部分，课程内容丰富多彩、让我们受益匪浅。

首先，体育教研课的课程设置十分丰富。课堂上，老师会为我们带来各种各样的体育项目，比如篮球、足球、乒乓球等等。通过这些课程，我们可以更好地了解 and 掌握每种项目的技巧和规则，不断提高自己的综合素质。

除了体育项目之外，课程还涉及了各种体育知识和文化。比如体育场地的规划与建设、体育比赛的组织与管理、体育中的礼仪与道德、体育旅游与健康等等。这些知识点不仅能够丰富我们的视野，更让我们在日常生活中能够更好地运用这些知识。

其次，体育教研课的课程设计非常灵活。老师会为我们制定不同的教学计划，让我们能够根据自己的兴趣爱好来选择不同的体育项目和知识点。这不仅能够激发我们的学习热情，还能够充分发掘我们的个人潜力。

最后，体育教研课还能够帮助我们培养自己的团队合作精神。在课堂上，老师设计了不同的团队合作项目，让我们一起完成任务。在这个过程中，我们需要互相协作、相互信任、相互支持。通过这个过程，我们不仅能够更好地了解团队合作的重要性，更能够在日常生活中更好地应用团队合作的精神。

总结来说，体育教研课是我们学习生活中不可或缺的一部分。通过这节课，我们能够更好地掌握体育技能、丰富体育知识、培养团队合作精神。相信在今后的学习生活中，我们一定能够更好地应用这些知识和技能。

体育教研活动总结和收获篇五

通过一些体育教科研文章的学习，给我以深刻的启发与思考。不仅让我了解了前沿教育教学改革的动态，而且也理解了一些新的教育教学理念和实际操作方法。具体心得如下：

体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现，主动反思，做“反思型实践者”，逐步推进自身专业发展。反思型教师不仅要具有课堂教学知识、技巧和技能，还要具有对自己的教学方法、教学内容进行反思、研究和改进的能力，以及对教育的社会价值、个人价值和自己的教育信念进行更广阔的探究和反省的能力。即在“反思——更新——发展——再反思——再更新——再发展”这样一个无限往复、不断上升的过程中，使自身的成长始终保持一种动态、开放、持续发展的状态。

要想成为反思型体育教师需要我们在职业生涯中不断学习与提升，不断地反思自己的知识、信念、行为和各种视之为当然的观点，转变那些不正确的假设、信念，修正那些不合理行为，把反思的方法与实践结合起来，不断自我探究、自我发现、自我解决，才能逐步迈向批判反思之门。

做法如下：

- 1、要将反思渗透教学的全过程。即教师要进行全面具体的课前准备，并在教学过程中对教学活动的内容、对象、过程进行计划、安排、反馈、评价与调控，最后在课后对上的课进行回顾与评价，总结课堂教学的经验，找出问题，分析原因，采取补救措施。
- 2、要讲究科学的反思方法，选择适合自己的反思方式，以提高反思的效率。
- 3、经常记录并剖析“关键事件”，以提高教师在教学过程中

处理突发事件的能力，促进教师的自身的发展。

4、要进行系统的理论分析。帮助认识和理解自己的行为 and 思想，而且还可以为自己的实践提供多种可能，增强陈述自己行为的理论基础。

掩卷深思，作为中学体育教师，面对学生身心发展的关键时期，在注重学生的体质健康、体育知识、体育技能掌握的同时，要积极提炼体育的内涵与精神，并感化和指导十分喜爱体育运动的广大学生，让他们在增强体魄的同时，塑造健全的人格，形成良好的心理素质，进而领悟体育的内涵，指引自己的人生道路。

要引导学生去积极地参与，明白参与不是做做样子，运动中并不在乎水平、能力的高低，全身心投入却是最关键的，运动的结果并不是最重要的，过程的体验却是丰富而深刻的。积极的投入能体现出一个人的态度，呈现出良好的精神面貌，最终达到促进身心发展的最佳效果。而被动的参与是无效的，实质上违背了体育的基本要求与精神。当然也要让学生知道体育是中考科目之一，分数也很重要，要计入中考总分的。

1、学生需要的品德教育。

体育不仅仅可以强身健体，其还有愉悦身心的功能，能调节人的情绪，化解紧张的心理压力，提高人的心理品质，给人带来快乐。要让学生把积存的能量和紧张通过体育运动合理地释放出来，放松自己的心情；既要让学生参与到喜爱的球类运动当中去，获得运动的快乐，也要组织学生从事一些器械类运动，因为它陌生，需要付出更多的勇气和智慧，一个技术动作的尝试和把握，这种体验更深刻，成功的快乐能迅速地转化为人的自信。再如长跑运动，它同样也能给人带来快乐，只不过许多学生太急功近利只看到吃力的表象，境界未到而已。

教师要帮助学生形成乐观的心态。世上什么水最甜？大汗淋漓、筋疲力尽之后喝一杯白开水；什么事情最开心？通过自己的努力，终于超越了原来一直不能战胜的对手；什么人最让大家敬佩？是跌倒后能站起来，再跌倒后仍能笑着爬起来！天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤？要使学生在面对困难与挫折，能积极应对，明白痛苦与压力也是人生的重要组成部分，人生的真正快乐，在于不断拼搏向前的快乐，在于勇于克服困难的快乐，能化苦为乐。

更快、更高、更强，是体育的精髓，也体现了人类的一种精神，不断超越极限、超越自我，创造一个有一个人类奇迹的原动力。应该是面对现实，从我做起，从小处做起。通过自身每一次运动成绩的提高，每一个技术动作的改进，每一次拼搏中困难的面对、克服，去审视自己所蕴含的潜力，即是战胜了自我的极限，超越了自我。在于拼搏的过程，依靠比别人多流的汗水和顽强不屈的意志，才能最终从失败中崛起，胜利后也不会目空一切，努力达到胜不骄、败不馁的境界。

2、教师应具备良好的情感

教师的每一个表情、每一个动作、每一个暗示、每一个眼神都传递着教师不同的情感，都可能引起学生情感产生巨大的变化。师生情感和谐融洽，学生才能“亲其师，信其道”，进而“乐其道，学其道”。要获得这种情感氛围，关键在于教师。教师是教学活动的组织者，在教学中起着主导作用。体育教师必须具备良好的、稳定的、最有利于教学的情感品质。体育教师的具体情感包括：

一、热爱之情（包括对体育教育事业深切的热爱和对学生的真挚的热爱）。

二、期待之情（教师对学生深切的期待能对学生产生积极的心理效应，是学生上进的动力）。

三、愉悦之情（教师带着愉悦情感走进课堂并自始至终保持愉悦心情，能将学生带进一个和谐、轻松、友爱的学习环境，对课堂气氛、教育效果有重要意义）。

四、宽容之情（宽容是缩短师生心理距离、消除师生间隔阂的良药）。

让我们携起手来，共同在体育课堂上和三操活动中积极进取，为我校的体育教育贡献力量！