

# 2023年健体章争章感受 四年级健体章争章心得体会(大全9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 健体章争章感受篇一

随着小学生们的成长，越来越多的家长、教师和精英教育专家们意识到体育健康对于儿童成长的重要性。为了充分发挥学校体育课程的优势，四年级开始施行了“健体章争章”活动。这项活动不仅有助于加强学生的体质和身体素质，更能促进学生的团队协作和互助精神。

第二段：

争取健体章，首先是要掌握健康知识。在课堂上，我们学习了关于身体健康的基本知识，掌握了善于运动，科学锻炼的技能。还学习了跳绳、瑜伽、游泳、田径等多种运动项目，每周都有固定的锻炼时间。这让我们更清楚了解到健康的真正含义，这对我们的成长发展产生了积极的影响。

第三段：

除了课堂上的学习，我们还组织了一些课外活动。例如长跑计时、国庆游泳、足球比赛等等。这些活动不仅增强了我们的集体协作精神，让我们更加深入地理解了体育锻炼的艺术，而且使我们在实践中加深对运动训练的体验和理解，有助于巩固我们锻炼的成果。

#### 第四段：

在这个活动中，我们感受到了许多来自同学、老师和家长的关爱和支持。家长们通过给孩子送水、送盐水、送运动饮料等活动支持我们锻炼；老师给我们讲解了运动的重要性，组织各种运动竞猜，让我们有动力去坚持到底。这个过程中，我们学到了要认真听取他人的建议，在训练时多交流、多协商，达成共识，使每个人都能融入集体生活中去。

#### 第五段：

在健体章争章活动中，我们充分体验到了尽情奔跑、享受运动的乐趣，更体验到了团队的凝聚力。漫长的训练时间、执着的训练目标，让我们感到身体的疲惫却在不断的进步中。我们更拥有了坚强的意志品质和积极向上的奋斗精神。无论是在生活中还是学习中，我们都会学会更加积极地面对生活，克服困难，勇往直前。总之，健体章争章活动不仅锻炼了我们的体魄，更是让我们从实践中感受到了体育锻炼的重要性的和健康生活方式的重要性。

## 健体章争章感受篇二

时光如梭，白驹过隙。时光老人在我忙碌工作时告诉我一年即将结束。蓦然回首，自己一年来，在语文教学工作中，尝试过成功的喜悦，品尝过失败的泪水，而这一切也让我更加成熟与自信。

我就是这样通过种种情境的设置，让学生由表及里，由浅入深地领悟文本的内涵，从而激发了学生学习语文的强大动力。而在课堂教学中，我努力组织富有感染力与想象力的语言，让学生入情入境尽情地畅想、自由自在地交流，营造了一种轻松、快乐、自由、民主的氛围。于是就有了课堂练笔中学生精彩的诗歌创作；有了发言中震慑人心的语言的脱口而出；有了边朗读课文边流泪的感人场面；有了自我想法的大胆提

出。学生学会了语文，理解了语文，领悟了语文，学生的语文素养便不断地提高了。

其次，应该培养学生书写工整的好习惯。我们班的学生思维活跃，难免有一些心浮气躁。在书写时，要么是不认真，或者写错别字。而我并没有凶巴巴的指责学生，而是让学生与我一起观察、反思，找出错误，进行改正。好学的学生马上发现错误，认真改正，就这样学生认真书写的习惯慢慢养成了。

再次，应注重作文教学。刚开始，学生的写作水平不高，不懂得构思、列提纲、打草稿、修改等，刚开始我心急如焚、茫然不知所措，等静下心来突然明白要冷静、沉着，要仔细分析原因。我首先发现学生在阅读方面非常欠缺。于是我发现学生的阅读水平还有待提高，我就先将写作与阅读相结合，鼓励学生们多读书，常写读书笔记，学生的阅读量逐渐地加大了，文辞便如泉涌，自然就下笔如有神了。其次，我要求学生生活中积累写作素材，让学生们逐渐从“象牙塔”走向了“十字街头”。于是，学生们的作文中便出现了自己最真实又最快乐的场景。再次，我努力呼唤学生内心最真实的情感，让学生从心中之情走向文中之情。于是，学生不再模仿他人的情感，而是用语言书写了自己在学习生活中的所思、所感，真实作文的目标也逐渐实现了。最后，注重学生作文修改的指导。我对每一位学生的作文都努力做到精批细改，让每一位学生尝到写作成功的喜悦，我又鼓励学生之间互相批改，使学生帮助了别人，也提高了自己。于是，学生们的写作水平不断提高，逐渐让作文成为自己成长的精神需要。

最后，应培养学生的语言思维能力与自我表达能力。我在语文教学中，总会设置一个拓展延伸的环节，有时选择与课文有联系的话题让学生探讨、交流，再反馈表达。有时选择与文本相关的课外文章让学生比较、分析、朗读感悟。有时运用重点句子让学生辨析、感悟、朗读、体会，学生的思维变得活跃了，自然就喜欢思考，积极发言了。这样学生的思维

能力与语文能力也得到了提高，从而使学生的语文素养上了一个台阶。

当然，在语文教学中，我还有很多不足，我总缺乏耐心，没有留给学生更多的思考空间，没有激发学生的创新思维，我在课堂提问时总是不能顾及每个学生，不能让每个学生表达他们自己的感想。在课堂导入中，为了导入的精彩，没有考虑到学生的实际情况而仓促导入，使学生有些疑惑。在课堂提问时，问题的设置没有做到步步深入，使学生困惑、不解。在教师的总结中，为了课堂环节的紧凑，课堂总结简单、干脆，没有引发学生的感情共鸣。

在语言的组织中，我的语速过快，让学生跟不上课堂节奏。在作文修改中，没有对学生的作文进行写前指导，使学生下笔写作时没有方向感。我的不足之处还有很多，需要时间的磨练和同仁们的指导，我也会多读书，来提高自己的理论水平，我也会多听有经验教师的课，向他人学习。我也会经常参加视频学习与教师培训活动，努力提高自己的业务水平，我还会向名师、专家们学习，努力让自己向优秀教师靠拢，让自己成为一名胸有成竹、教学有道的语文教师。

万丈高楼平地起，我依然在努力。相信不久的将来，我一定会建立起一幢民主、自由、生动、有趣的语文殿堂。

## 健体章争章感受篇三

一年级健体章争章活动已经结束了，这个活动让我们学生们明白了健康和锻炼的重要性，同时也是一次团队协作的机会。今天我想和大家分享我在这个活动中的体会和感受。

第二段：认识到健康的重要性

健康是一切的基础，没有健康就没有任何东西。一开始，我并没有太在意健康这个问题，每天都是放学后在家玩游戏或

是打电脑，直到健体章争章活动的开始，我才认识到健康的重要性，而运动是保持健康的一个重要方式。

### 第三段：锻炼身体的好处

在这个活动中，我们一年级的同学们每天会进行一定的锻炼，跑步、做广播操、跳绳等等，虽然运动时会感到有些累，但好处却是非常多的。大家经常感到精神抖擞，身体变得更加灵活，感觉总体上也比以前更好了。

### 第四段：团队协作的重要性

这个活动中，我们学校会把一年级的同学们分成若干个小组进行比赛，其胜负是同时计算的。在比赛中我们需要相互协作、支持、鼓励，而这种团队协作的精神也是健体章争章活动中的核心所在。

### 第五段：总结

通过一年级健体章争章活动，我认识到了健康的重要性以及运动对健康的好处，同时也意识到团队协作和支持的重要性。这个活动让我对健康有了更深刻的认识，同时也让我更加热爱运动和团队精神。

## 健体章争章感受篇四

大家都说军训是一段艰辛的旅程，它不仅仅会让一个白皮肤的人边城麦色，会让一个活力四射的人疲惫不堪，还会让许多胆小的人退避三舍。然而，当我亲身经历军训后，才发现以上所有的说法都是片面的，因为军训给我们带来的好处更是数不清。

我觉得，一个人的意志是否坚定，能够从军训中体现出来。比如说站军姿的时候，假如你站了一会儿就觉得不舒服，然

后东张西望，违反了站军姿的要求；假如你意志坚定，明白站军姿要求我们在队里一动不动，无论外界有任何动静，你都要熟视无睹。

一个群众是否团结，有群众荣誉感等，也能够军训中体现出来。就像我们在会操中得第一名一样，靠的就是同学们的团结一致，有高度的群众荣誉感。正因为这样，同学们才取得了优异的成绩。

军训，使我明白做人要坚强，遇事不退缩，团结就是力量。只要大家齐心协力，我们班级的明天会更好。

## 健体章争章感受篇五

一年级健体章比赛即将结束，这是我们这一年级所有同学每周努力运动的结果，是我们成长的见证。在此，我要与大家分享我参加健体章比赛的心得和体会。

### 第一段：比赛前准备与思考

在参加健体章比赛前，我充分准备了自己的身体和心态。我积极参加学校的体育课和兴趣班，提高自己的运动技能；并且认真领会老师的讲解，了解比赛项目和注意事项。此外，我还想到了家庭因素，制定了科学的作息规律，早睡早起，保证身体足够休息。通过这些严格的准备，我提高了自己的健身素质，并获得心理上的安慰，减少了紧张和压力。

### 第二段：比赛中的表现与感受

比赛当天，我和我的小组队员们一同到达了比赛地点。首先是身体公开检查，我通过肉体素质测试，如短跑、引体向上、立定跳远等，我表现良好。这些测试让我充分认识到自己身体素质的优劣，并平淡地接受赛果。接下来，我们进入正式

的比赛环节，我参加了足球比赛和跳绳比赛。在足球比赛中，我积极进攻，积极防守，成功赢得了一场比赛，我的内心感到极度鼓舞。而在跳绳比赛中，我紧张起来，失误导致分数不理想。但令我感到欣喜的是，当我跨越了10连跳的困难时，我精神得到了极度的振奋和鼓励。

### 第三段：比赛后的反思与总结

经过了比赛的洗礼，我认识到了许多自己身上的问题。我在比赛中发现自己短板，如耐力和心理上的压力。我积极思考，制定了针对性的改进计划。我决定要坚持每周进行长跑训练，扩大自己的肺活量和跑步耐力；同时还要不断参加类似的体育比赛，降低紧张感并逐步发扬自己的优点。

### 第四段：比赛的收获与成长

在这次健体章比赛中，我不仅收获了成就感和自豪感，还获得了很多其他方面的收获。首先，我学会了控制自己的情绪，在得分不佳的情况下不易消沉和放弃；其次，我得到了队友们的支持和鼓励，我们的配合默契程度大大提高。最后，我通过本次比赛，体验到了团队合作的重要性，了解到了体育锻炼的好处，也对自己提出了更高的要求。

### 第五段：成长的展望和期待

在今后的日子里，我会坚持自己的训练和锻炼计划，不断突破自己的韧性和贡献。同时，我也期待着未来健体章比赛中挑战自我、实现自我，更加充满活力、光彩照人的表现和成绩。

总之，这次一年级健体章比赛是我人生中一个特殊标志，它让我更加感悟和支持体育锻炼对我们成长的影响和意义。同时，我也真诚地期待以后更好的表现，对自己和团队提出更高的要求。

## 健体章争章感受篇六

在阅读《教师专业成长》这本书以后，让我对教师专业化发展有了一个新的认识，特别是书中关于“如何促进教师的专业成长”的介绍更是给了我很大的指引作用。其中，不论是实施策略还是具体措施中都重点提到了“自我反思”对加快教师专业成长和发展的作用，这将对我的成长有非常大的指导作用。

当前，影响体育教师发展的因素很多，归纳起来大致可分为两大类：一是外部因素，如体育教师的社会地位、学校的管理制度等；二是体育教师自身因素，如自我发展需要、教学反思能力等。其中，教师自身因素在教师专业发展中起决定性作用。从专业发展角度看，教师的成长离不开教师自己的教学实践，教师的专业发展只有在具体的教学实践活动中不断反思才能完成。教育学者杜威这样说过：“教师应当对实践进行反思，将教学看作是一种反思性的学术实践，通过反思实践来改进教学，做‘反思型实践者’”。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。

反思是个体成熟之标志。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不是一个自然而然、简单的过程，它需要体育教师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。首先，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，最后在课后对上过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，采取补救措施等。教师只有通过这些措施，形成对体育教学的系统反思，养成反思习惯，并使反思伴随着体育教学活动的常规化而逐渐自动化。其次，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。第三，经常记录并剖析“关键事件”，以提高教师在教学中处理突发事件的能力，促进教师的自身的发展。第四，要进行系统的理论分析。因为系统的理论分析可以帮助教师审视那些教学中的直觉判断，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。

要想成为一名批判反思型体育教师，就意味着要在批判反思的过程中，把个人的教学活动、集体的经历以及正规的理论、研究视为同样重要的因素，使自身的教育实践和思想更具有合理性。只有在不断的批判与反思中教师的教学才会得到持续地发展。为成为一名具有批判反思的体育教师努力！

#### 四年级教师读书心得体会4

### 健体章争章感受篇七

四年级的健体章争章比赛已经结束了，我很高兴地获得了金牌！这次比赛不仅让我感受到了运动的快乐，更重要的是，我在比赛中收获了很多关于健康的知识和对健康的认识。在这次比赛中，我体会到了“健康才是最重要的财富”的真正含义。

#### 第二段：身体锻炼的重要性

在健体章比赛中，我第一次体验到身体锻炼的意义和乐趣。锻炼不仅可以使我们的身体更加强壮，而且还可以提高我们的身体素质和免疫力。通过这次比赛，我真正意识到，只有拥有一个健康的身体，才能更好地享受生活和追求自己的梦想。

### 第三段：心态对健康的影响

除了身体锻炼，心态的调节同样对健康有着至关重要的作用。在比赛中，我们不仅要保持积极的心态，还要克服困难和挑战。每一个参加比赛的同学都要勇敢面对，这对于我们在以后的成长和生活中同样适用。一次比赛，不仅是锻炼身体，也是锻炼我们的意志和心态。

### 第四段：合理的饮食与生活方式

在健康的生活中，饮食和生活方式同样重要。要保持健康，我们需要坚持健康的饮食和生活习惯，比如适当的锻炼、规律的作息和科学的膳食。除此之外，我们还应该避免吸烟和饮酒等对身体极为不利的习惯，从而让我们的身体保持良好的状态。

### 第五段：结论

通过这次健体章比赛，我对身体健康和健康生活有了更加深刻的理解和认识。我学到了关于锻炼、心态、饮食和生活方式方面的知识，也体验了运动的快乐和成就感。我认为，只有在身体健康的基础上，我们才能充分发挥我们的潜能，实现自己的梦想和愿望，因此，我们要坚持健康的生活方式，让自己的身体健康和幸福。

## 健体章争章感受篇八

我热爱并忠诚于人民的教学事业，教学态度认真，教风扎实，

严格遵守学校的规章制度。坚持每周的政治学习和业务学习，紧紧围绕学习新课程，构建新课程，尝试新教法的目标，不断更新教学观念。注重把学习新课程标准与构建新理念有机的结合起来。更新观念，丰富知识，提高能力，以全新的素质结构接受新一轮课程改革浪潮的“洗礼”。

我喜爱并关心我的学生，不但在生活上、学习上关心爱护他们，还教育他们懂得做人的道理，形成正确的是非观。班级规章制度明确，奖惩措施到位，呈现出乐于助人、勇挑重担、互帮互助的良好班风。

作为班主任，我深深懂得教师的.一言一行都影响着学生，对学生起着言传身教的作用。所以在工作中我一直遵循“严要求，高标准”的指导方针。

1、思想教育常抓不懈：利用班会，晨会进行思想品德教育和常规教育，及时结合学生中出现的各种问题纠正解决，并建立以表扬为主的奖惩机制，树立学习榜样，引导学生逐渐养成良好的道德品质、正确的学习习惯，劳动习惯和文明礼仪习惯。

2、发挥“小干部”的大作用：大胆放手使用班干部，通过制定班级管理制度，对学生各方面做出了严格要求，班内形成了团结向上的优良班风。

3、经常与任课教师取得联系，了解学生的学习情况，协同对学生进行学习目的教育，激发学习兴趣，培养刻苦学习的意志，教会学习方法，学好各门功课，并掌握学生的课业负担量。

4、关心学生身体健康，注意保护视力，指导开展丰富多彩的班级活动，积极参加学校组织的各项活动，搞好班级的经常性管理工作，对学生进行常规训练，培养学生养成良好的学习、生活习惯。

5、经常与家长保持联系，互通情况，取得家长的支持和配合，指导家长正确教育子女等。

通过以上工作，本班学生纪律、学习、生活习惯、日常行为规范等都有了较大转变，为今后的教育教学工作打好了基础。

### (一)发挥教师为主导的作用

1、备课深入细致。平时认真研究教材，多方参阅各种资料，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目的时，非常注意学生的实际情况。教案编写认真，并不断归纳总结经验教训。

2、注重课堂教学效果。针对低年级学生特点，以愉快式教学为主，不搞满堂灌，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合。在教学中注意抓住重点，突破难点。

3、坚持参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验，提高自己的教学水平。经常向经验丰富的教师请教并经常在一起讨论教学问题。听公开课多次，本学期，自己在多位有经验的老师的指导下，代表学校进行了数学教学设计的展示，从这个活动中我积累了不少宝贵的经验，使我明确了今后讲课的方向和以后数学课该教什么和怎么教。

4、在作业批改上，认真及时，力求做到全批全改，重在订正，及时了解学生的学习情况，以便在辅导中做到有的放矢。对于学困生能做到面批并及时耐心的指导。

### (二)调动学生的积极性。

在教学中尊重孩子的不同兴趣爱好，不同的生活感受和不同的表现形式，使他们形成自己不同的风格，不强求一律。有意识地以学生为主体，教师为主导，通过各种游戏、比赛等教学手段，充分调动他们的学习兴趣及学习积极性。让他们

的天性和个性得以自由健康的发挥。让学生在视、听、触觉中培养了创造性思维方式，变“要我学”为“我要学”，极大地活跃了课堂气氛，相应提高了课堂教学效率。

(三)做好后进生转化工作。

1、用发展的观点看学生。

应当纵向地看到：后进生的今天比他的昨天好，即使不然，也应相信他的明天会比今天好。

2、因势利导，化消极因素为积极因素。

首先帮助后进生找到优、缺点，以发扬优点，克服缺点。其次以平常的心态对待：后进生也是孩子，厌恶、责骂只能适得其反，他们应该享有同其它学生同样的平等和，也应该在稍有一点进步时得到老师的肯定。

3、方法得当，效果明显。

孩子学习成绩不好，孩子、家长、老师都是非常苦恼的。但家长和孩子往往束手无策。所以作为教师要多与他们沟通辅导的方法。使家长能按照老师的方法对孩子进行辅导。另外，对学困生要多进行耐心的辅导，一遍不会讲两遍，两遍不会讲三遍，而且要把知识反复巩固。“熟能生巧”这句话在这里最合适不过了。只要看到学生努力进步了，那老师再多的付出也是值得的。

总之，一年来，干了一些工作，也取得了一些成绩，但成绩只能代表过去，工作中也存在着一些不足，如：学生学习两极分化还是比较严重，行为习惯还不够规范等，在今后的`工作中，我一定要发扬优点，改正不足，扬长避短，争取更大的成绩。

## 健体章争章感受篇九

大家都说军训是一段艰辛的旅程，它不仅仅会让一个白皮肤的人边城麦色，会让一个活力四射的人疲惫不堪，还会让许多胆小的人退避三舍。然而，当我亲身经历军训后，才发现以上所有的说法都是片面的，因为军训给我们带来的好处更是数不清。

我觉得，一个人的意志是否坚定，能够从军训中体现出来。比如说站军姿的时候，假如你站了一会儿就觉得不舒服，然后东张西望，违反了站军姿的要求；假如你意志坚定，明白站军姿要求我们在队里一动不动，无论外界有任何动静，你都要熟视无睹。

一个群众是否团结，有群众荣誉感等，也能够军训中体现出来。就像我们在会操中得第一名一样，靠的就是同学们的团结一致，有高度的群众荣誉感。正因为这样，同学们才取得了优异的成绩。

军训，使我明白做人要坚强，遇事不退缩，团结就是力量。只要大家齐心协力，我们班级的明天会更好。

### 四年级军训心得体会通用3

军中的男性较多却自然少不了女教官，我们的白教官细心替我们缝衣补裤，临走之时对我们的告别、祝愿也都不能忘记。

所有的教官为我们的付出，我们都看在眼里，真心对他们说一句多谢。训练中有的人流过汗，流过泪，流过血，也许不记得，但是教官们给过我们的那些真心却不会忘记。多少的累与苦只要有真心相伴也会品到他的甘甜。

我明白，班主任马老师一向在为我们的训练想办法，这一切都是他的良苦用心，他默默无闻的奉献，我们也都能体会。