

体育教育高中 体育教育的功能的心得体会 (模板6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

体育教育高中篇一

体育教育是教育体系中不可或缺的一部分，它不仅能够锻炼身体，还能够培养学生的团队合作能力和竞争精神。经过多年的体育教育实践，我深刻认识到体育教育具有多方面的功能，并对它们有了更深入的理解和认识。在这篇文章中，我将详细论述体育教育的各种功能，以及其对学生的促进作用。

第二段：塑造健康体魄的功能

体育教育最基本的功能就是塑造学生的健康体魄。通过体育锻炼，学生能够锻炼身体，增强体质，这对于长期保持身体健康和发展人的智力、体力和美好品质都具有极为重要的意义。而且，健康的身体是拥有其他一切奋斗的前提。因此，学校和家庭都应该重视体育锻炼，每天都要保证适度的体育活动，以便培养健康的身体条件。

第三段：增强团队合作精神的的功能

在体育教育中，体育竞技，注重团队精神的培养，通过在团队中，学生们不但可以感受到共同合作的重要性，也更深入地理解了团队合作的必要性。在团队合作的过程中，同学们会互相扶持，互相帮助，不放过任何一个人，这有助于培养集体意识。并且，通过对竞技规则的理解和遵守，能够在团

队合作中培养学生的纪律性与自制力，以及树立过硬的道德良心。

第四段：提高竞争意识和韧性的功能

体育教育除了培养学生的健康和团队意识外，还可以提高学生的竞争意识和增强学生的韧性，更好地适应社会对于未来人才素质的要求。还可以锻炼学生心理素质的强度，竞技体育的过程不是孤立的，参赛者需要在压力之下挖掘潜能，同时承受失败和挫折，历经忧愁磨练出勇气和决心的品质，并将对生活从业中产生重大意义。

第五段：结论

综上所述，体育教育的功能确实多种多样。尤其在创造活力和健康的学习环境方面，体育教育作为学校教育中的重要环节，在保障学生健康与团队意识方面发挥着显著的促进作用。然而，不容忽视的是，这一功能的发挥除了应该得到家庭和社会各界的关注外，更需要教育机构加强体育教育的课程安排，确保学生能够更好地亲身体验这种体育教育的功能，获得各种各样的好处和益处。

体育教育高中篇二

通过教学，让学生了解经常参加体育锻炼对健康成长的作用和好处，激发学生锻炼的积极性。

认识体育锻炼如何促进身体机能和内脏器官的发育生长。

教学难点：认识体育锻炼如何促进身体机能和内脏器官的发育生长。

一、导入新课，宣布本节课的教学内容。

二、体育锻炼与健康成长

1、导语：经常参加体育教学，如体育课，课间操，课外体育教学等，对于促进身体的正常生长发育、健康成长，都具有特别重要的意义。那么，体育锻炼与健康成长有什么关系？参加锻炼有什么作用和好处呢？下面就让我们共同研究，学习这一问题。

2、体育锻炼与健康成长

(1) 能有效地促进少年儿童的生长发育和身体机能的发展。我们看到有些人长得很匀称、结实、给人以健美的感觉，这些人的学习、劳动效率也比较高；但有些人则是另一种情况，他们有和长得矮小，瘦弱或肥胖，甚至有个别人还有某种疾病，他们学习、劳动效率也不高，这是什么原因呢？一个人从婴儿到长大成人，身高要增加好几倍，就是因为骨骼长长了。骨骼所以能成长，是因为骨骼的两端都有一种能使骨骼生长的东西——骨骺，骨骺有断由软变硬，又生出新的软的组织，骨骼就这样有断加长，个子也因些而长高。通过体育锻炼，能加快血液循环，增加对骨骼的血液供应，使骨骼生长获充分的营养，加快造骨速度。同时，体育锻炼时，骨干受到压力和拉力也有利于骨骼的生长。据调查，经常参加体育锻炼的同学，要比一般同学高4厘米——8厘米。所以，少年儿童在骨骼未停止生长之前，积极参加体育锻炼，有利于生长发育。一个人的体格是有是健壮有力，除要求体形匀称，骨骼粗壮、结实外，还要肌肉发达。经常坚持体育有锻炼，肌纤维有断伸缩，促使肌肉血液大量增加，营养物质就从血液中得到补充，肌束变粗，肌肉块增大，肌肉力量增加，体格显得结实、有力、健康。至于那些身体过于瘦弱或肥胖的人，只要经常参加体育锻炼，也可以变弱为强，变肥胖为结实。（然后让同学们分组讨论：对照自己的身体状况，谈一谈感想及今后的打算。）

(2) 体育锻炼，可以使内脏器官的机能得到增强。人体是一

个完整的统一体，经常参加锻炼，有公从形态上看健壮，而且内脏器官也委健康。比如经常进行体育锻炼可以使循环系统和呼吸系统的机能得到很大改善。

教师小结：心脏与它相连接的大血管组成了一个密闭的管道网，叫做血液循环系统。在这个系统中，心脏是一个动力器官，客观存在有很强的收缩和舒张能力，正是它的收缩和舒张力量，推动血液周流全身，维持着人体的正常生命教学。体育锻炼对于少年儿童心脏的发育和身体健康有着良好的促进作用，主要表现在事以使心肌发达，心搏有力。体育锻炼可以使全身血液循环加快，流入心脏的血液比安静时增加5倍多，可以使心肌纤维获得更多和养料和氧气，使心壁厚实，体积增大，重量增加。所以，经常从事体育锻炼的同学，运动耐力的学习效率比一般同学好，体育锻炼还可以使心动徐缓，工作持久，这样，心脏就可以获得较多人休息，心脏也就有较大的工作潜能，有利于持久地学习和工作。由此看来，经常体育锻炼，可以有效地使心脏逐渐强壮起来，身体也会健康起来。大家都知道，人在生活中，一时一刻也离有开呼吸，人体吸入空气（空气中有入体需要的氧气），然后呼出二氧化碳，这就是呼吸教学。人体呼吸系统的主要器官是肺脏，它是由许多肺泡囊与肺泡管连接在一起组成的。人体是靠大脑呼吸中向外移动，同时，膈肌也收缩，使胸廓扩大，肺也随着扩张，空气便进入肺脏；呼气时，肋间肌和膈肌放松，使胸廓缩小，空气从肺脏呼出，这种不停的呼吸过程，就是气体的交换过程。体育锻炼，可以增大肺活量。肺活量是尽最大力吸气后再呼出的最大空气量。经常参加体育锻炼的少年运动员肺活量为3400毫升，而一般少年只有2800毫升。再者，可以使呼吸深而缓慢，经常锻炼的少年运动员每次呼吸的空气为450毫升，每分钟呼吸为16次左右，一般的少年儿童每第2页次呼吸空气为350毫升，每分钟为19次左右。（这时，教师可让同学们回忆身体检查时，自己肺活量是多少，测一测自己一分钟呼吸的次数，比一比，看一看和体育锻炼有什么关系。）

三、学生交流体育锻炼与身体健康的关系。

四、教学小结

体育锻炼与身体健康有很大关系，对身体健康好处多多。一句话，就是能够有效地增强体质，增进健康。少年儿童处在长知识，长身体的时期，为了德智体美劳等方面都得到发展，为了提高全民族的身体素质，为了将来担负起建设祖国和保卫祖国的神圣使命，让我们积极锻炼身体吧！

体育教育高中篇三

体育教育不仅仅是课堂上学习技能的一种手段，更是一种培养学生身体素质和培养品德的重要途径。在体育教育的实践过程中，我深入思考，反思自己的教育方式和方法，不断探索改进，从中获得了很多心得体会。本文将从培养坚韧意志，增强合作意识，促进身心健康，激发潜能和独立思考这五个方面展开论述。

在体育教育的过程中，培养学生的坚韧意志是非常重要的。体育运动往往是一项需要毅力和耐力的活动，学生需要用意志力克服各种困难。我会引导学生在面对困难和挫折时不放弃，坚持下去。例如，在长跑训练中，学生往往面临着疲劳和身体不适，但我会鼓励他们挺过艰难，坚持下去。通过这样的训练，学生不仅获得了体能的提升，更重要的是培养了坚韧的意志力，面对困难时能够坚持不懈。这种坚韧意志将对学生的日后生活产生积极的影响。

此外，体育教育还应该强调合作意识的培养。体育运动往往需要团队合作才能取得成功。在团队运动中，我会鼓励学生相互配合，共同达成目标。例如，在篮球比赛中，学生需要相互传球、配合进攻，只有团队合作才能赢得比赛。通过这样的活动，学生意识到团队合作的重要性，并学会了与他人和睦相处。这对他们今后的职业生涯和社会交往都有很大的

帮助。

体育教育还扮演着促进学生身心健康的重要角色。体育锻炼不仅能够增强学生的体质，还能够缓解学习压力，提高学习效率。我会定期组织学生进行体育锻炼，让他们放松身心，舒展筋骨。例如，在课间操中，我会带领学生进行简单的体育操和伸展运动，让他们放松身心，减少学习压力。研究表明，有规律的体育锻炼不仅能够提高学生的身体素质，更有助于学生的大脑发育和学习能力的提高。

体育教育也能够激发学生的潜能。每个学生都有独特的潜能，体育运动可以帮助他们发现自己的潜能并进行进一步的发展。在体育教育的过程中，我会鼓励学生尝试各种不同的体育项目，让他们发现自己喜欢并擅长的项目。通过参与体育运动，学生将体验到成功的喜悦，激发他们继续努力的动力。这种激发学生潜能的体育教育将对他们的个人发展产生积极的影响。

最后，体育教育应该鼓励学生进行独立思考。体育运动不仅仅是技术动作的训练，更是一种需要智慧和策略的活动。在体育课上，我会鼓励学生自主设计训练方法和战术策略，培养他们的独立思考能力。通过自主思考和判断，学生将培养出解决问题的能力 and 创新能力。这种独立思考的体育教育将对学生的综合素质发展产生重要的影响。

综上所述，体育教育在培养学生坚韧意志，增强合作意识，促进身心健康，激发潜能和独立思考等方面发挥着重要的作用。通过反思和实践，我不断改进自己的教育方式和方法，让学生在体育教育中获得更多的乐趣和收获。体育教育不仅仅是培养学生身体素质的手段，更是培养他们健康成长的重要途径。

体育教育高中篇四

中学体育教育叙事（一）

这是一节开学不久的体育课，同学们都积极的准备着“多人多足走”游戏。游戏时将跳绳绑在脚踝附近，二人进行三足走，三人进行四足走等练习。全体男生聚集到一起，尝试“12人13”足走，因为是刚刚配合不熟练，走了几次都没有成功。男生这一举动得到了女生的关注，女生也聚到了一起，集体进行多人多足走。我正指导着女生走的方法，突然有人喊我：“曾老师，那边打起来了”！我转头一看，高翔已经把孙宇生压在了自己的身子底下，我赶忙过去将他俩分开。两个小家伙的脸胀得红红的，像两只斗架的“小公鸡”，高翔的脸上有一道不明显的绳印，显然是孙宇生用绳子给抽的。两人见了我，谁都不说话，眼睛看着地下，呼哧呼哧的喘着粗气。我一看两人都在气头上，便把他们安排在树荫底下凉块会儿。为了防止两人再动手打起来，找来一名身体强壮的同学当“调解员”。

我继续为其他的同学上课，不时的观察着两个小家伙，开始时谁都不说话，可都站得特别直。后来，站累了就蹲下，跟调解员聊起了天儿。课快结束了，我把其他同学安排好了，走到他们面前询问，结果是：两人谁都没错，各自都有理。陈述刚才打架经过时，两个小家伙谁都不看谁，都认为自己是正确的！高翔的脸上的绳印高高肿起，连接了左眉和右边半个面颊到下颌。我决定以此为突破口。

我说：“孙宇生，你的鞭子抽得有水平，把高翔的脸画了个问号”。孙宇生抬眼一看，忍不住扑哧一笑，随后又不好意思地低下了头。“你要是再准点，高翔的眼睛恐怕……，跳绳是游戏用的，怎么打到了同学的脸上了。”孙宇生的头低得更深了。我接着说：“高翔同学英雄本色，学武松打虎，将同学骑在胯下，多么威风！同学之间应该团结友爱，你们都是六年级的学生了，老师相信你们自己会解决这件事。”

我有意停顿了一会儿，接着说：“老师给你们出一道抢答题，看谁能先答出来。你冒范了别人，别人生气了，你只要说什么就能解决问题？抢答开始！”高翔略一思索说：“孙宇生，对不起”。孙宇生接着说：“高翔，对不起”。两人互相看了一下对方，都笑了。

当孩子打架时都在气头上，如果老师上来就是一阵批评，肯定会收不到理想的教育效果。教师应设法将他们的情绪稳定下来，在谈话中，用机智幽默的语言扭转孩子的对立情绪，指导或暗示他们应怎样做，相信孩子从中会有更多的收获。

中学体育教育叙事（二）

立定跳远是发展中学生身体素质的重要项目之一，也是初中学生体育毕业考试项目之一，它对发展学生弹跳力，改善腰腹力量和身体的协调性有着重要的作用，但是对初中一年级的部分学生来说，要么动作不正确，要么怕苦怕累，难以达到预期的效果，如何解决这些问题？教学实践中我发现：将立定跳远变成游戏与竞赛的形式，是解决上述问题的良好途径。在教学中我采用了以下教学方法：

- 1、学生进行立定跳远，往往急于跳远忽视了起跳高度，表现在动作上，起跳高度不够身体向前冲，由于没有高度作保证，结果还没有做出的完整，身体就已经落地了，难以形成腾空后的收腹举腿动作，为了解决这一问题，我利用学生善于模仿，乐于表现的心理特征，将小垫子折叠成竖立的“人”字型，让学生越过时要收腹举腿，而且充分发挥了学生的模仿力和想象力。

- 2、利用台阶让学生练习，单脚跳，双脚跳台阶，先让学生由简单的双脚跳跳上一级台阶，等到熟练掌握之后改成单腿跳上，随着学生能力提高，鼓励有能力的学生大胆进行二级以上的跳跃，难度增加会使体育能力较好的学生踊跃尝试用此方法，此方法优点是可根据学生不同的身体能力，提出不同

的要求，但也有存在着有胆小的学生，害怕摔着碰着的. 现象，老师在旁边要注意安全。

4、跳绳练习，尤其到了天气较冷的季节，人手一绳，单脚跳，双脚跳，单双脚交换跳，对学生腿部的肌肉力量增长起到良好的促进作用。

5、采用负重半蹲跳，发展腿部力量。学生采用轻重量的小杠铃、小沙袋负重原地半蹲跳，重量一定不要太重，让学生练习时感到轻松、新鲜为宜，每组几次左右，每组练习完毕，注意放松腿部肌肉，老师做好保护与帮助。

通过一个阶段的练习，学生们一定程度地掌握了立定跳远的技术，如果再单调地重复练习，学生们就会失去了对立定跳远的兴趣，这时我适当地引入比赛，对再次激发学生们练习的积极性，有着不可估量的作用。具体方法是：两人一组用锤子、剪刀、布决定输赢，谁赢了谁向前跳一步。谁先到达了目的地，谁就是最后的赢家，输者要把赢者背回起点，这样做赢者输者都有一种运动后的快感。

总之利用游戏和比赛的形式练习立定跳远，对提高学生的学习兴趣活跃课堂气氛，培养运动意识，提高运动成绩，具有重要作用。

体育教育高中篇五

生态环境问题已经成为国际社会共同关注的大问题，森林面积锐减，地表植被遭破坏，地下水被污染，被列为珍稀物种和濒危物种的动植物日益增多，地球沙漠化，臭氧空洞日益增大，气温连年升高，我们赖以生存的地球遭到了有史以来最严重的创伤，我们生存的环境是益恶化，长此以往，我们哪还有新鲜的空气呼吸，哪还有清洁的水源可以饮用，哪还有未受污染的粮食和瓜果蔬菜可吃，那么我们将如何生存?环保教育已经刻不容缓，特别是负责教育下一代的小学老师，

在平时的教育教学中对学生进行环保教育，更是义不容辞，也是责无旁贷，当然也大有可为，在体育教学中，当然也可以对学生进行环保教育。

如在启发学生练习情绪的小游戏中，在模仿操“小鱼儿游泳”、“小鸟飞飞”等练习中，结合模仿操讲水是生命源泉，小鸟是人类的朋友等故事，教育学生节约用水，保护野生动物等常识。学生积极性特别高涨，动作也做得十分逼真，在同伴中间，努力表现，形成了一种良好的环保教育课堂氛围。教师要注意启发学生对美好自然的联想，并引导学生热爱自然，保护环境，陶冶学生性情，全面发展个性。

体育教师还可以利用上课的主教材渗透环保教育，采用简明、形象的语言艺术，渗透环保教育，比如在教育“黄河、长江”的游戏教材时，向学生讲解现在我国黄河、长江一带水土资源流失的严重性，以及导致现在我国北方地区长期干旱，多雨受灾的主要原因。这样既达到了锻炼身体，增强体质的目的，又培养了学生自学优化自然环境的良好习惯。

体育教育高中篇六

过去几年工作中，我收获很多，有经验，有教训，也有喜悦。青年教师面临的最大不足就是缺少经验，对教学的重点难点把握不住，所以刚开始我就通过听、看老教师的课来积累经验。我的收获很大，逐步掌握了一些驾驭课堂的技巧。同时将老教师很多优点和长处应用到我的课堂教学中去。在和老教师交流中，我也知道了自己教学中的不足，刚开始不知道学生学过什么、掌握到什么程度，语速和教学进程都比较快，如原地的三面转法的学习过程中，向右转的口令发出后，有好多学生方向会搞错，在以后的教学中我就把向右转的右字口令拖长，给学生足够的反应时间。

一、根据体育课的特点组织教学

抓好体育课堂常规的组织教学。体育课堂常规是规范体育课必要条件，教师必须严格认真地抓好体育课常规教育。尤其是要抓好集合整队、服装、精神状态、组织纪律、场地器材的布置与收拾等常规训练与教育。

抓好体育课各阶段的组织教学。体育教育过程是由开始、准备、基本、结束四个部分组成的。由于四部分教学内容和学生情绪各不相同。因此，教学中要灵活地组织教学，充分调动学生的学习积极性。上课前，教师要组织学生布置好场地器材等，为上课作好准备；在组织课堂教学前，采用趣味游戏。如做反口令训练游戏，将全班学生的注意力集中到课堂上，使他们兴奋的情绪稳定下来；基本部分是体育中的重点部分，教师应力求做到精讲多练，语言生动，并不断改变教学策略和练习方法，以提高学生的兴趣。结束部分，学生情绪极易松懈，此时教师的组织教学更不能忽视，应采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，保持学生兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束部分对课堂进行小结。

二、根据教材特点组织教学

在体育课中，同一教材在不同课时侧重点要不一致。如果教师在同一教材的重复练习中，每次都采用同样的组织教学方法，学生自然会感到枯燥无味而分散注意力。

三、根据学生的生理和心理特点组织教学

一节课中，学生的注意力、意志和情绪等心理活动的变化也是不同的。教学中，教师要充分利用生理和心理特点进行组织教学。由于学生注意力在课的前半部达到高峰，意志力在课的中后部达到高峰，情绪则在课的后半部达到高峰。根据这一特点，教师在组织教学中应把新教材安排在课的前半部分。有利于学生对新教材的学习、理解和掌握。在课的后半部分则应安排一些游戏性较强的内容，激发学生兴趣，同时要做主教材和辅助教材的搭配，采用多种多样的，生动活泼

的，使学生能够产生强烈兴趣和新鲜感的组织形式，以增强教学的吸引力，激发学生的学习兴趣 and 热情。总之，教师在教学中要根据具体情况，灵活运用组织方法，保证教学过程的顺利进行，从而实现教学目的。

以上是我过去一年的体育课教学反思，当然还有很多地方存在着不足，我将在以后的工作中不断学习，争取能够做的更好。