

最新体育节心得体会(精选5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

体育节心得体会篇一

体育节是学校每年都会举行的重要活动，它不仅为同学们提供了一个展示才艺和团队合作能力的舞台，同时也促进了身心健康和积极的生活态度。最近，我们学校举办了一次精彩的体育节，给我留下了深刻的印象。在这次体育节中，我收获了很多，不仅学到了体育技能，还体会到了团结合作的重要性。

首先，体育节让我学到了很多技能。在准备期间，我们进行了丰富的训练，如田径、游泳、篮球等。我参加了篮球比赛，这是我第一次和真正的队友们合作打球。在比赛中，队友们互相支持、鼓励，并互相传球，使得比赛更加顺利。通过体育节，我学到了如何在团队合作的氛围中发挥更好的个人能力，这对我来说是一次非常宝贵的经历。

其次，体育节加强了 my 身体素质。在平时的训练中，我锻炼了我的耐力、灵活性和协调能力。我还学会了如何正确使用体育器材，例如如何使用杠铃、跳绳和篮球。在比赛中，我全力以赴，尽我所能地跳跃、奔跑和投篮，锻炼了我的肌肉并提高了我的体能水平。体育节使我意识到，只有通过坚持不懈的努力和训练，我才能拥有一个更健康的身体。

此外，体育节还教会了我尊重和团结的重要性。在比赛中，我看到队友们相互鼓励，并互相合作。我们意识到，只有通过团结和配合，我们才能取得胜利。即使输了比赛，我也明

白团结的力量是无穷的。此外，我发现每个人都有自己的特长，我们应该互相尊重，互相鼓励，拥有一个积极向上的团队文化。这次体育节让我更加明白，只有团结一致，我们才能战胜任何困难。

最后，体育节教会了我面对挑战和压力的能力。在准备期间，我遇到了各种各样的困难和挑战。有时候训练很辛苦，有时候无法达到自己的目标。但我学会了不轻易放弃，保持积极的态度和坚持锻炼。在比赛过程中，我也面临着压力和紧张的情绪，但通过调整自己的心态，我成功地完成了比赛，并获得了满意的结果。这次体育节的经验增强了我面对任何困难和挑战时的勇气和韧性。

总之，体育节不仅是一场盛会，更是一个学习和成长的机会。通过参加体育节，我不仅学到了技能，提高了身体素质，还学会了尊重和团结。我相信，这些经验和教训将会在我今后的学习和生活中发挥重要的作用。我会继续保持锻炼，勇敢面对挑战，并通过体育活动培养自己的团队精神和领导能力。体育节是我成长的见证，也是我人生中难忘的经历。

体育节心得体会篇二

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中提出，体育与健康课程学习的评价与考试是通过系统收集学生的课内体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息，依据学业质量对所反映的核心素养水平及学生的体育与健康课程学习情况进行判断和评估的活动，是不断完善课程建设的重要环节和途径通过多样化的学习评价，促进学生达成课程目标，发展核心素养。下面我将从评价任务、标准、方式三个方面谈谈理解和感受。

设计评价任务

评价任务有单元前测、课堂活动表现、课时作业、单元后测

等。我重点探讨的课堂活动表现，这是一种表现性评价任务，也是课堂学习活动，主要作用在于预设水平、诊断反馈和自主反思改进。如果要评价学生是否达成目标的要求，那么评价中给予学生的任务就必须能够引出目标所要求的那些反应或行为。比如，想检测学生能否“掌握广播体操”，那么评价中给予学生的任务、活动或试题就应当要求学生展示“掌握”，如跟着音乐连贯完成广播体操。

细化评价标准

有了评价任务，该如何让持续性评价落地呢？我们应该细化了评价标准。这些评价标准源自三个方面：1. 基于评价内容/指标2. 学科核心素养内涵3. 能力表现4. 已有经验，预设学生表现水平，形成评价标准。这一步比较考验教师的教学经验。评价标准与评价任务一一对应，教师预设学生可能达到的表现水平，设定不同的层级标准。课堂学习活动就是评价任务，针对学习活动设计评价方法。评价任务可以是一个或者多个活动，要涵盖评价内容，但不是一一对应的。也就是说，有四块评价内容，但是可以设计三大评价任务来评价学生是否达标。此外，评价任务应嵌入教学活动中，我们传统的做法是先教学后评价，而教学评一体化理念倡导我们将评价活动直接设计成教学活动，以评促教，以评促学。

多元评价方式

教师可根据学生实际，综合运用清单式评价、观察评价、等级评价、展示或比赛评价、书面测评、口头测验、成长档案袋等方法，充分发挥不同方法的特点和优势，多角度评定学生的核心素养水平。比如学习过程评价中的活动表现评价，根据评价阶段的不同，在单元前测阶段，常用的评价方式有纸笔测查、问卷、前置性学习单等，在学习过程评价中，常用的评价方式有活动表现评价、课堂学习单、课后作业等，在单元后测阶段，常见的评价方式有单元检测、素养闯关等。我们要通过评价活动诊断和反馈学情，从而帮助学生自主反

思改进。

新课程标准下的课堂评价是一种持续性学习评价，是指教师根据学习目标，在学习过程中或者学习结束后，通过对话、观察、作业、评价量表、单元测试、个别化指导等方式，对学生学习目标达成情况进行分析、诊断，发挥调控学习过程、反馈与指导教学改进，以及促进学生进行反思改进的'作用。

体育节心得体会篇三

第一次跟学生上课有点紧张。在此之前我也带过学生，不过只是教孩子游泳和武术，而不是体育课。这是本质上的区别，身为一名体育老师，在体育课上第一要保证每个学生的安全，第二还要让每个学生都要充分的活动，因为学生们一天天的坐在教室里面学习，精神和肉体上都会很疲惫，很厌烦。所以要在体育课上让他们充分的放松。开开心心的上好体育课，这样有助于让他们的精神和肉体上的放松。更好的去上其他的课。

一节课下来，先不说学生，自己都快累坏了。初二学生活波调皮，课上总是说话打闹，作为老师，需要时时提醒他们注意纪律，但收效甚微。刘老师看了我的第一节课说：还行，学生不是很乱，但有些特别调皮的就要处罚他们。这些学生不像初一刚来的新生那么乖，比较好管，也不像将要面临中考的初三学生，比较自觉，所以，初二学生是最难应付的一个年级，但只要课上能调动起他们的学习兴趣，这节课就没什么问题了。

现在，每节课后我都会进行自我分析，自己教得好的和做的欠缺的都总结出来，在下节课中就能注意自己的错误不能再犯，教得好的再运用起来，例如教师对学生的要求不能过高，教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度和要求。课下还会积极虚心请教有经验的老师，及时在教案中写好课后总结。

开始上课的第二周我就当上了初二(x)班的副班主任，师从xxx老师□x老师，是一位教学经验特别丰富的教师，对于学生的心理等方面的认识是非常深刻而独到的。这个班的课堂纪律好，打扫卫生积极，学习风气也浓，正是由于x老师的精心管教，学生也很喜爱她。

体育节心得体会篇四

月色如水，静静地铺排在庭院内外，山村之间。

夜，遁去了尘世的喧嚣，给山村带来一份难得的宁谧与和谐，而我却满心兴奋，失眠了。

蓦地，一抹月光款款的，悄无声息的溜了进来，出现在床前的书桌上。顿时，整个房间都明亮了起来。

我是喜爱月的，对中秋之月尤是挚爱。于是我重新穿好衣服，寻觅这美妙的月光。

开了门，穿过小路，不远处就是野外。这时整个月便呈现在我的眼前了。八月十五的月是旖旎的，纯洁的，带着款款的深情，撒落一地的清辉。

秋夜，月华如水。远处黑黝黝的山脊勾勒出一幅清晰的轮廓，越发显得崔巍了。

河流的声响在寂静的夜里显得很突出，溪流是欢快还是悲伤，谁也说不清楚。只是它千百年的就是这样流淌着，从来没有改变过，或许这就是它的初衷吧。

从容的涉河，坐在河中央的岩石上。我仰头寻找令我痴迷的月光。柔柔地，温润地，不带有任何的纷纭，不带有任何的芜杂。

只是一缕清辉，只是一份宁谧，这就已经足够了。能在这样的夜里，寻找到一个如此的境界，我心已经满足了，无需再满世界的寻找安静。

夜，渐渐的凉了。露水湿透了我的衣服，可是我的心里很是愉快，很是高兴。心里觉得很长时间没有这样的愉快了，于是心底生出一种别样的情绪来。

月光无声的流淌着，河水也在无声的流淌着。夜，消去了所有的声响，让所有的东西沉浸在宁谧之中。

我感到了丝丝的凉。按说，现在不是很冷的季节，为什么在我的心中还是这样的寒冷呢？

白天，复杂的人际关系使我疲于应付，使我焦头烂额。白天的延续，经常使我在夜里不得安宁。我经常的处于失眠的境地，因而显得无精打采，昏昏欲睡。

而月光是公正的，特别是这中秋之夜的满月，它不因我的渺小而鄙视我，它不因我的成功而阿谀我，它一直就是默默的看着你，看着你走的每一步。

我慢慢的走了回去，心里一片月光的明亮。

中秋节的收获体会作文800字2

盼望已久的中秋佳节终于到了，人们兴高采烈，以各种节目形式来欢度这个传统节日。中秋之夜是个美好、祥和的夜晚。家家户户欢聚一堂，品尝月饼和瓜果，我家也不例外！

晚饭后，爸爸妈妈带我到院子里赏月，天空中有层层清云，如烟似雾，但没看见月亮姐姐的声影，可能她害羞，不肯出来见人吧！

中秋节是快乐、团圆的象征，是充满喜悦的象征，让我们共同欢度中秋佳节。

中秋节的收获体会作文800字3

我喜欢中秋的意境。妈妈每年都要亲手给我们做月饼吃。妈妈做的月饼外观象大饼，很厚实，新鲜的面，新鲜的馅。不管是蒸出来的，还是烙出来的，上面都有用农家的大碗所刻画出来的月的图案，其中又有桂花雕印出的花瓣。馅，也很特别，主料是红塘，里面放些芝麻、清红丝，果仁、葡萄干什么的。新做出的月饼，蒸的，柔软可口，适合老年人；烙的，外焦里嫩，年轻人情有独钟。你看，新端上来的月饼，热气腾腾，一股清香味道儿扑面而来，真令人垂涎欲滴！

多少年过去了，虽然现在市场上的月饼琳琅满目，各种瓜果一应俱全，但是我还是喜欢吃妈妈做的月饼。月饼的花纹虽然没有太多变化，但是花纹总是那么的清晰，那么均匀，那么好看。所以一赶上中秋过节回家，总要吃上两大块儿，觉得好香、好甜……。

我喜欢中秋的意境，因为从餐桌上我看到了祖国经济的发展，人民生活的水平变迁。你看，农家餐桌上，除家禽肉类，传统的蔬菜等食品外，越来越多的餐桌上，出现了越来越多的肉类、蔬菜、海鲜。

“无酒不成筵席”，喜庆的日子，中国人总要饮一点酒。过去，多是二锅头等高度白酒，现在人头马、茅台等国宴酒也堂而煌之地上了百姓的餐桌。这些都预示着祖国经济的崛起，百姓日子的红火。经过二十多年的改革开放，小康生活不再是蓝图上的规划和设想，而是逐渐成为千家万户实实在在的生活写真。

我喜欢中秋的意境。她每年都能给我带来新的感受，新的'体验，新的收获。我愿意在这种意境中感受亲人的关爱，品味

生活的哲理，体会家乡日新月异的变化。

中秋节就就要到了，我希望今年的中秋月更圆、更明，更祈望我的亲人愈加健康、我的家乡愈加美丽、富饶；也从内心起期望祖国更加繁荣、昌盛。或许，这就是我中秋情结的真谛。

中秋节的收获体会作文800字4

13前的中秋节，皎月当空，一位风流才子，仰月长叹：“举头望明月，低头思故乡。”他，就是李白。

1100年前的中秋节，皎月当空，一位忧郁君主，望月流涕：“无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐深院锁清秋。”他，就是李煜。

900年前的中秋节，皎月当空，一位豪迈诗人，对月抒情：“但愿人长久，千里共婵娟。”他，就是苏轼。

.....

今年的中秋节，皎月当空。我，一个普普通通的小女孩，仰望圆月，心底却涌出一种莫名的忧愁。月依如从前那般圆，那般亮。中秋，依如从前那般团圆，那般热闹。而人，却不再是以前的人了。

可小时候毕竟是小时候，那时已成为不可触摸的记忆。长大后，我随父母回家读书，很少再记得天空中有个孤寂的月亮。但当我再次仰望皎月时，我感受到了她的静谧与温柔。

月的美丽与光辉亘古不变，从古至今，这传递着团圆与美好的月难道不是最美的吗？

月圆中秋，中秋月圆。

中秋节的收获体会作文800字5

圆魄上寒空，皆言四海同。“这句诗是诗人李峤在中秋之夜作的，来赞美中秋圆月。

中国自古就有在八月过中秋的习俗，中秋节与元宵节、端午节并称三大节。这个节兴起较晚，到了唐朝才有人登台或坐船赏月，北宋太宗(97--997)年间，定农历八月十五为中秋节，也就是公历九月至十月，这时恰好是三秋的一半。此后逐渐形成祭月、拜月、赏月以及吃月饼的习俗。人们也会谈起嫦娥奔月、吴刚伐桂等与之有关的神话传说。人们在中秋节互相赠送月饼，这一天也一定要吃月饼，用圆如满月的月饼来象征团圆。在中秋节这一天，如果家中有亲人在外没有回家的，分月饼时也要为他留一份。在现代，中秋节夜晚，人们通常是一边吃着月饼和柚子，一边赏月。孩子们大都是提着灯笼，以大红纸灯笼最多，含有避邪的意思。也有一些打着五颜六色的卡通灯笼、塑料灯笼，种类繁多，多不胜数。民间的习俗还有送给孩子“兔儿爷”以供玩乐，包糖饼，把香扎成龙点燃，用来舞龙等。中秋节晚上，各地都会放烟火，来装饰夜空，更带来节日气氛。

古人说得好：“海上生明月，天涯共此时。”自古以来过中秋节，有谁不思念远方的亲人呢？我去年过中秋节的时候，因为外婆就要回武汉老家了，所以那天我们全家都很伤心，连说谎笑的都没有。今年过节，外婆留在这里，还为我们准备了不少美味佳肴：有红宝石似的石榴；有紫得发黑的大葡萄；有红中带黄的水晶苹果；有让人垂涎欲滴的又蛋黄莲蓉月饼；还有鸡、鸭和汽水，真是吃喝玩乐全都有，我们兴奋得几乎无法用语言来形容。昨天是中秋节，不知怎的，爸爸特别暴躁，一反常态，是失去亲人的痛苦让他这样的。爷爷去世很久了，奶奶又刚刚离开人世，只有姑姑是他最亲的亲人，可她却远在江苏，连电话都没来几次。亲人的力量，是多么大，它能给人带来无限的痛苦和快乐。啊，愿世上的人都能在这中秋佳节，与自己最亲的亲人团圆吧！

啊!中秋节，你有多么悠久的历史!中秋圆月，你寄托着多少人罹亲人的心!

中秋节的收获体会作文800字

体育节心得体会篇五

体育节是学校举办的一项重要活动，通过各类体育比赛与活动，旨在培养学生的体育意识和团队合作精神。我校于近期举办了一次体育节，我深有感触。经过这次活动，我深刻体会到体育的重要性，了解到团队合作的重要性，同时也收获到了身心健康的快乐。

首先，体育节让我深切感受到体育的重要性。在平时的学习生活中，我们常常处于被动、静止的状态，缺乏运动的机会。而体育节为我们提供了一个展示自我的舞台，让我们能够尽情地释放我们的激情和活力。通过各项体育比赛，我们培养了对体育的兴趣，树立了积极健康的生活态度。我从中明白到，运动并不只是为了健美，更是为了使身体更好地发育，培养空灵的头脑，创造力与世界相连，增强我们的意志品质。

其次，体育节让我深刻领悟到团队合作的重要性。在各项团体竞赛中，我明白到一个人的力量是有限的，而团队力量却是无穷的。一个身强体健的个人并不能代表整个团队的实力，只有团队成员相互信任、相互支持、相互配合，才能够创造出更出色的成绩。我在这次体育节中和队友们一起参赛，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的权威，并尽我所能为团队做出贡献。我们之间的默契和团队精神使我们最终在比赛中脱颖而出。

此外，体育节也给予我身心健康的快乐。体育活动不仅使我身体得到锻炼，更让我心情愉悦。在比赛中，我尽情奔跑、拼搏，感受到风在脸上的刺激，汗水在额头滴落的那种畅快感让我忘记了一切烦恼，只是全身心投入到了比赛中去。即

使没有获得第一名，但是我能够感受到自己的进步，这种成就感是无法用言语表达的。体育活动让我的身心得到了很好的放松，使我更加乐观积极地面对学习和生活的困难。

然而，体育节也存在一些问题和不足。首先，由于学校体育场地的限制，有时候比赛的环境不够理想，有时候运动装备也不够完备。这给我们的比赛造成了一定的困扰。其次，由于各项比赛的规模庞大，组织和管理工作也存在一定的难度。例如，有些同学在比赛中没有遵守规则，做出一些不正当的行为，这影响了整个比赛的公正性。这些问题需要学校在未来的体育节中加以改进，以提供更好的体育活动环境。

总结起来，通过本次体育节活动，我深刻体会到体育的重要性，了解到团队合作的重要性，同时也收获到了身心健康的快乐。我相信通过体育的锻炼，我能够在今后的学习和生活中更加积极向上，健康快乐地成长。