

# 2023年体育教育故事 入学体育教育心得 体会(实用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 体育教育故事篇一

随着新学期的开始，我作为一名学生，参加了学校的入学体育教育活动。在活动中，我收获了很多，学习了很多，并从中得到了很多启发。在此，我想与大家分享我的入学体育教育心得体会，希望能给大家带来一些启示和帮助。

### 第一段：了解自己的身体状况

在入学体育教育活动中，我们首先进行了身体状况检测。测量身高、体重、肺活量等指标，让我更清晰地了解自己的身体状况。通过听取老师的讲解，我了解到了自己身体存在的问题，并制定了一个健康锻炼计划。这让我认识到，学生在校学习不仅仅是智力水平的提高，身体健康同样至关重要。

### 第二段：培养良好的体育习惯

在入学体育教育中，老师强调良好的体育习惯的重要性。这让我认识到，养成良好的体育习惯有利于身体的健康，同时还可以提高自己的运动技能、团队协作和沟通能力。例如，每天早晨的晨练、规律的饮食、作息时间的合理安排等，都是良好的体育习惯的体现。通过入学体育教育，我意识到了身体健康是多么的重要。

### 第三段：加强体育锻炼能力

入学体育教育最重要的部分是体育锻炼。我们在运动场上进行了多种多样的体育锻炼活动，如跑步、健身操、篮球等。这些活动对我们身体方面的锻炼非常有帮助。通过参与这些活动，我学会了如何正确地锻炼身体，了解了几种流行的体育运动，还学到了如何与其他人一起合作。这些都是我在入学体育教育中所收获的。

### 第四段：促进个人品德和团队精神

运动不仅仅是身体的锻炼，更是个人品德和团队精神的培养。在教练组织的游戏和竞赛中，我们被要求遵守比赛规则，尊重其他人的努力，相互帮助和支持。这些活动让我学到，体育活动不仅是锻炼身体，更是锻炼个人品质和团队意识的重要途径。这些品质对我们的成长和未来发展非常重要。

### 第五段：结语

总的来说，入学体育教育是我人生中非常有意义的一段经历。通过这些活动，我学会了如何管理自己的身体状况，养成良好的体育习惯，加强了体育锻炼能力，培养了个人品质和团队意识。我相信，这些经历将对我的未来生活和发展产生积极的影响。我希望通过这篇文章，能够鼓励更多的学生参加学校的体育教育活动，养成良好的体育习惯，促进个人身心健康的发展。

## 体育教育故事篇二

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！

## 体育教育故事篇三

学生在入学时，除了学习基础学科外，还要接受体育教育。体育教育是一项重要的教育内容，它不仅可以锻炼学生的身体，还可以培养学生的意志品质和团队精神。在参加入学体育教育的过程中，我收获了很多，也领悟到了一些心得体会。

第二段：第一次接触体育课程

刚进入学校时，我的身体状况不太好，所以我对体育课一直有些排斥。但是，在上了几节课后，我发现体育课不仅给我带来了身体上的锻炼，而且让我更加了解自己的身体状况，这让我开始逐渐转变对体育课的看法。

第三段：体育教育对我的成长带来的影响

在体育课上，我不仅锻炼了身体，而且还培养了自己的意志品质和团队精神。在每一次课堂练习中，我都需要不断地克服自己的困难，这让我更自信了。此外，课堂上的合作让我

领悟到了团队合作的重要性，也感受到了团队合作的乐趣。

#### 第四段：如何更好地学习体育课程

尽管体育课程给我带来了收获和成长，但我也发现了需要努力改进的地方。例如，我发现在一些细节上需要更加注意，比如热身运动，以及在进行练习时的正确姿势。我还需要多加持久，如果想要取得更好的成果，每天训练不停留的短暂时间是不够的。

#### 第五段：结论

综上所述，体育教育给我带来了很大的变化，让我在健康和精神上都有了很大的提高。通过参加体育课，我发现了自己的优点与可改进之处，并且在此基础上做出了很大的努力。我相信，通过不断地学习、训练和努力，我一定能够走得更远。

## 体育教育故事篇四

### 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。你冒犯了别人，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。

## 体育教育故事篇五

体育教育是学校教育中不可或缺的一部分。通过体育教育，学生不仅能够获得健康的体魄，还能培养团队合作精神、坚毅不拔的意志和顽强的毅力。下面将从个人的角度出发，分享我对学校体育教育的一些心得体会。

### 第二段：体育培养身体素质和健康意识

学校体育教育的第一个重要方面是培养学生的身体素质和健康意识。在课堂上，老师会引导我们进行适量的运动和体能训练，如跑步、游泳、篮球等，这些运动都能够锻炼我们的肌肉、提高我们的耐力和协调能力。通过这些体育锻炼，我发现我不仅变得更加强壮和灵活，而且身体健康状况也有了很大的提升。同时，在课外时间，学校还鼓励我们参加各种体育俱乐部的活动，如足球队、篮球队等，这不仅加强了我们对体育的兴趣，还培养了我们的团队合作和交流能力。通过学校体育教育的培养，我逐渐意识到保持身体健康的重要性，并将运动与健康联系在一起。

### 第三段：体育培养团队精神和竞争意识

学校体育教育的第二个重要方面是培养学生的团队精神和竞争意识。在体育课上，老师经常组织我们进行团队游戏和比赛，如接力赛、排球比赛等。这些活动不仅能增强同学之间的交流和互动，还教会了我们团队合作的重要性。每个队员

都要做好自己的工作，互相配合，为团队的胜利贡献自己的力量。在这个过程中，我深刻体会到了团队合作的力量，学会了倾听他人的声音和意见，向他人学习和借鉴。同时，体育比赛也培养了我们的竞争意识和坚持不懈的品质。在比赛中，我们要全力以赴、拼尽全力争取胜利，这样才能在激烈的竞争中取得好的成绩。通过这些比赛，我学会了从失败中总结经验教训，从而不断提高自己的竞技水平。

#### 第四段：体育培养意志力和毅力

学校体育教育的第三个重要方面是培养学生的意志力和毅力。在体育课上，老师经常给我们设置各种各样的挑战和难度，如长跑、引体向上等。这些活动旨在培养学生坚持不懈的品质，通过面临困难并战胜困难，培养我们的毅力和坚持到底的精神。我还记得有一次，老师组织我们进行长跑比赛，我一开始感到非常痛苦和累，想要放弃，但是在老师的鼓励和同学们的激励下，我坚持下来并取得了不错的成绩。通过这次经历，我意识到只有不断坚持和努力，才能真正取得好的成绩。

#### 第五段：总结

通过学校体育教育，我不仅获得了健康的体魄，还培养了团队合作精神、竞争意识、意志力和毅力。这些都是我成长过程中非常宝贵的财富，对我今后的学习和生活都具有重要的意义。因此，我非常感激学校体育教育给予我的一切，并会继续用心投入到体育活动中，不断完善自己，为自己的未来铺垫更加坚实的基础。

## 体育教育故事篇六

#### 第一段：引言（150字）

学校体育教育作为培养学生身心健康的重要一环，在整个教

育体系中扮演着不可或缺的角色。在学校体育教育的过程中，我有着一一些深刻的体会和心得。首先，体育教育不仅仅是锻炼身体，更是培养学生的各方面能力的有效途径。其次，借助体育教育可以培养学生的团队意识和合作精神，提高他们的沟通和协作能力。最后，体育教育还能够培养学生的毅力和意志力，提升他们的抗挫能力。

## 第二段：学生全面发展（250字）

如今，越来越多的学生认识到，体育教育不仅仅是简单的锻炼身体，更是培养学生全面发展的重要途径。通过体育教育，学生可以锻炼身体的各项素质，如灵活性、力量和耐力。此外，体育运动还能够培养学生的反应和协调能力，提高他们的运动技能。通过参与不同类型的体育运动，学生可以全面发展自己的身体素质，同时也能够培养自信心和自我管理能力。

## 第三段：培养团队意识和合作精神（250字）

在学校体育教育中，学生参与各类集体项目，需要积极与队友合作，培养团队意识和合作精神。体育运动往往需要团队之间的配合和默契，学生需要在团队合作中学会共同努力、互相支持和相互依赖。通过体育教育，学生能够明白团队的重要性，并学会与他人和谐共处。这些合作经验不仅对体育运动有益，也对学生日后的社交能力和职业生涯发展有着积极的影响。

## 第四段：提高沟通和协作能力（250字）

体育活动中，学生需要与他人进行沟通和协作。无论是与队友合作还是与教练交流，都需要学生具备良好的沟通和协作能力。在团队项目中，学生需要准确传达自己的意图，与队友保持良好的沟通，同时需要与他人进行高效的协作。通过参与体育运动，学生能够提高自己的沟通技巧和团队合作能

力，使他们在日常生活中更加自信、成熟和适应。

### 第五段：培养毅力和意志力（300字）

体育运动需要学生付出持久的努力和坚持不懈的毅力。无论是练习或参加比赛，学生需要在遇到困难与挫折时保持积极向上的态度，努力不懈地追求目标。通过体育教育，学生可以学会面对挫折和失败，不轻易放弃，并持续努力以取得成功。这种意志力和毅力的培养不仅在体育运动中 useful，也会对学生的学业、职业和生活产生积极影响。

### 总结（100字）

通过学校体育教育，学生不仅能够全面发展自己的身体素质，还能够培养团队意识和合作精神，提高沟通和协作能力，培养毅力和意志力。体育教育的价值在于培养学生健康的身心素质，并为他们的未来发展提供全面的支持。因此，学校应该重视体育教育的作用，为学生提供更好的体育教育环境，从而促进学生综合素质的提高。

## 体育教育故事篇七

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。