

# 体育大单元教学培训心得体会 小学体育教案(优秀9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 体育大单元教学培训心得体会篇一

我说课的`题目是《爱护牙齿》，这节课是小学《体育与健康》省编教材一年级第二学期28课的教学内容。

### 1、教材简析：

人人都有一副牙齿，拥有一副好牙齿是健康的体现，那怎么样才能够爱护好自己的牙齿呢？今天这节课意在培养学生养成爱护牙齿的好习惯。

### 2、教学目标：

(1)认知目标：使学生了解牙齿的部位、名称，知道蛀牙是怎样形成的。了解爱护牙齿的一般常识。

(2)技能目标：掌握正确的刷牙方法。

(3)情感目标：通过本节课学习让孩子懂得养成良好的爱护牙齿习惯的重要性，保护好牙齿。

### 3、教学重点、难点

(1)重点：懂得爱护牙齿的重要性。

(2) 难点：掌握正确的刷牙方法。

#### 4、课前准备：

(1) 教师准备：牙齿模型牙刷刷牙方法的课件每组一个盆(提供学生刷牙吐水时使用)。

(2) 学生准备：每人一面小镜子每人一套刷牙用具(课前在水杯中放入多半杯凉水，以备课上练习刷牙时使用)。

教法：我针对一年级小朋友的身心特点，在教学中，采用“激趣导入”法，出示谜语，揭示课题。给学生一个形象生动的学习环境。并通过讨论、练习、游戏等方法，使学生轻松愉快的学习知识，完成教学目标。

学法：在教学过程中，学生通过看、听、练、议、评、想、唱的学练方法在开心快乐的氛围中学习，懂得正确的刷牙方法，明白爱护牙齿的重要性。

#### 1、创设情景，揭示课题

一堂课巧妙的开头设计，能将学生推到最佳的心理准备状态，它不但能够激发学生浓厚的学习兴趣，并为随后的智力活动提供适宜的背景。由于本课的教材是“爱护牙齿”，为了提高学生的学习兴趣，我设计了一个谜语来揭示本课课题。

#### 2、让学生观察牙齿，了解牙齿的结构

由教师出示牙齿模具，讲解牙齿的结构、名称以及每个牙齿的作用。再请学生拿出小镜子来观察一下自己的牙齿是否健康。

#### 3、交流蛀牙的体验

(1) 播放动画《小红脸和小蓝脸》，学生思考回答：小明是怎

么会牙痛的?教师总结:早晚不刷牙,饭后不漱口,睡前吃甜食(如糖果、饼干等),把食物残渣藏留在了牙缝里,时间长了也就形成了蛀牙。

(2)教师播放课件看一名小朋友有了蛀牙后的情景,让学生加深印象。

(3)学生分四组讨论:如何预防蛀牙?再进行交流:为什么要养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。切记:睡觉前不吃糖果、饼干等甜食。

(4)师生共同小结:要爱护好我们的牙齿,就必须改掉一切不良的用牙习惯,要做到早晚刷牙、饭后漱口、睡前不吃甜食,而且还要注意用牙卫生,促进骨骼的正常发育,希望小朋友们都能明确:我们的目标是没有蛀牙!

#### 4、学习正确的刷牙方法

(1)首先,教师出示牙齿模具,演示错误的刷牙方法和正确的刷牙方法,让学生来分辨,从中引导学生掌握正确的刷牙方法。

1、怎样刷牙才能将牙齿刷干净?

2、比较横刷、竖刷两种不同的刷牙效果,哪种方法好?为什么?

## 体育大单元教学培训心得体会篇二

最近,我在学校的体育课上进行了一项特殊的任务——进行小学体育家访。通过此次活动,我深入了解了孩子们在家庭环境中对体育的认识与实践,也感受到了家庭在培养孩子体育兴趣和能力方面的重要作用。在此,我想分享一下我的心得体会。

## 第二段：家庭体育意识的培养

家访中，我发现父母对于体育在孩子成长中的重要性有着较高的认识。他们意识到体育活动不仅对孩子的身体健康有益，而且对于培养孩子的坚持、团队协作和反应能力等方面也有积极的影响。因此，他们会鼓励孩子参加各种体育活动，在家庭中给予足够的支持。许多家长会主动与孩子一同参与体育锻炼，如一起跑步、一起踢球等，使体育成为一种家庭共同的活动。这种培养孩子体育意识的方式十分有效，能够增强孩子对体育的兴趣和热爱，也促进了家庭的亲子关系。

## 第三段：解决家庭和学校之间的体育课纠纷

在家庭访问中，我也发现了一些问题，即家庭与学校之间对于体育课程的认识存在些许差异。有些家长认为体育课程在学校中时间过多，影响了孩子的学习；而有些家长则认为学校的体育教学不够注重培养孩子的兴趣和动手能力。而学校方面的老师则认为孩子在学校所接受的体育锻炼是有必要的，能够培养他们的体质和锻炼他们的毅力，不应该被轻视。对于这些纠纷，我认为学校与家庭双方需进行有效的沟通与交流，了解对方的想法与需求，并共同寻找解决的办法。给予家长一定的参与体育课程的机会，让他们亲身感受学校的教学安排与内容；同时，学校也应该承认家庭对于体育兴趣的培养有一定的合理性，并在体育课上给予学生更多的自由发展空间。

## 第四段：家庭的陪伴对于孩子体育能力的培养

家访中，我发现家庭的陪伴在培养孩子体育能力方面起着至关重要的作用。家长的陪伴和鼓励，能够让孩子在体育活动中更加自信和勇敢。我见过一位父亲，每周都会带着孩子去参加一些体育竞赛，无论输赢，他都会给予孩子同样的鼓励和支持。因此，这个孩子在体育比赛中表现出了极高的水平和自信心。而那些缺乏家庭关爱和陪伴的孩子，在体育上则

表现出较低的自信心和积极性。因此，我们应该鼓励家长多花时间陪伴孩子，特别是在体育方面，给予他们更多的支持和鼓励。

## 第五段：总结

通过小学体育家访，我深刻意识到家庭在培养孩子体育意识和能力方面的重要作用。家庭不仅是培养孩子体育兴趣和能力的基石，也是孩子们体育发展中最坚实的后盾。为了让孩子在体育方面有更好的成长，我们应该鼓励家长关注和支持孩子的体育活动，并与学校共同努力，创造有利于孩子全面发展的体育环境。只有家庭和与孩子紧密合作，才能够培养出更多热爱体育、健康成长的优秀少年。

## 体育大单元教学培训心得体会篇三

近日，我参加了一次小学体育家访活动，深入了解了小学教师在体育教育中的重要作用。这次家访给我留下了深刻的印象，让我对小学体育教育有了更全面、更深入的认识。以下是我在此次小学体育家访的心得体会。

首先，我了解到了小学体育教师的辛勤付出。在家访活动中，我走进了几位小学体育教师的家庭，目睹了他们的平时生活。家访时，我看到了他们起早贪黑为学生备课、批改作业的身影，也看到了他们教书育人的激情和耐心。我被教师们为学生创设活动场地、准备道具的付出所感动，他们倾注了大量的心血才让学生在体育运动中收获欢笑和成长。

其次，家访还让我深刻认识到了小学体育教育的重要性。通常情况下，人们可能会认为小学体育只是简单的运动游戏，不够重要。然而，在家访活动中，我看到了小学体育教师们不断努力的结果。他们为学生们创造了丰富多样的体育活动，不仅提高了学生们的体质，还培养了学生们的团队合作精神和竞争意识。我明白了体育教育不仅仅是为了锻炼身体，更

是为了培养学生全面发展的关键环节。

第三，我在家访中感受到了家校合作在体育教育中的重要性。在一次家访中，我和一位小学体育教师谈到了家庭对于学生体育锻炼的重要性。教师告诉我，家庭的支持和参与是学生健康成长的关键因素。因此，教师们积极鼓励学生和家长一起参加体育活动。他们定期组织运动会、家庭拓展活动等，让家长和学生共同感受身体锻炼的乐趣和价值。这让我深刻理解到，家庭的支持与学校的配合相辅相成，为学生的身心健康发展提供了坚实的基础。

此外，我还了解到小学体育教育存在一些问题需要解决。在一次家访中，我听到了一位小学体育教师为学生们购买体育器材的困惑。他告诉我，学校对体育器材的投入一直不够，导致学生体育活动的品质无法得到很好的保证。这让我意识到，小学体育教育的发展需要更多的资源投入和政策的支持。只有这样，才能让学生们享受到更好的体育教育。

最后，通过家访，我也明白了教师自身的专业素养对于小学体育教育的重要性。教师要掌握专业知识，灵活运用各种教学方法，为学生提供多样化的体育训练。家访中的教师们向我展示了他们的教学计划和课堂实践，我见证了他们的教学技能和经验。他们的付出和努力让我激发了对教师职业的尊重和敬意。

通过本次小学体育家访活动，我对小学体育教育有了更加全面的认识。我深刻感受到了小学体育教师的辛勤付出以及他们对学生成长的重要作用。我明白了小学体育教育的重要性和家庭的支持，在未来的教育工作中，我会更加注重培养学生的体育兴趣和意识，为学生的全面发展提供更好的条件和机会。同时，我也认识到了小学体育教育仍然存在一些问题，希望政府和学校能够加大对于体育教育的投入和支持，为学生提供更好的体育教育环境。总之，这次小学体育家访让我受益匪浅，对教育事业充满了更多的热情和动力。

# 体育大单元教学培训心得体会篇四

## 第一段：引言部分（字数100字）

小学体育半期已过，回想起这段时间的学习和训练，我不禁感慨万千。在这半期的体育课中，我收获了很多，不仅体能得到了锻炼，更重要的是对个人能力、团队合作等方面都有了更深入的认识。通过这段时间的学习，我意识到了体育不仅仅是考试和竞赛，还是培养我们身心健康的重要途径。

## 第二段：身心健康（字数200字）

在这半期的体育课上，我渐渐明白了身心健康的重要性。通过各种项目的学习，我的体能得到了显著的提高，我变得更加强壮和灵活。而镇静自信、乐观向上的心态，也在体育课上得到了锻炼。这让我在学习和生活中更加从容和自信，迎接各种挑战。

## 第三段：个人能力培养（字数200字）

除了身心健康，我的个人能力也在体育课中得到了培养。通过体育训练，我发现了自己的潜力，提高了其他学科中的学习能力。例如，体育训练需要耐力和毅力，这也让我的思维变得更加敏捷。而在一些困难的项目中，我学会了坚持不懈，挑战自我。这让我明白，只要我付出努力，就能够取得更好的成绩。

## 第四段：团队合作（字数200字）

体育课上也教会了我们团队合作的重要性。通过参加各种集体项目，我学会了与他人合作，共同完成任务。在互相支持、互相鼓励的氛围中，我们找到了团队的力量。每个人分工明确，各司其职，使得整个团队更加有序和高效。我认识到团队合作不仅能够达到更好的结果，还能够培养我们的集体意

识和社交能力。

### 第五段：未来展望与总结（字数200字）

回顾这半期的体育课程，我深感自己在体育方面的收获。未来，我会更加努力地参与体育训练和比赛，争取在各项体育项目中有所突破。优秀的体育成绩不仅是自己健康成长的体现，更是鞭策自己不断向前发展的动力。同时，在参与体育训练的过程中，我也会更加注重团队合作，锻炼自己的集体意识和社交能力。总结这半期的体育课程，我相信通过持续的努力，我会成为一名更好的运动员，也会从体育中获得更丰富的人生体验。

总结：通过这篇文章，我对于小学体育半期的学习和训练进行了总结和归纳。在身心健康、个人能力的培养以及团队合作等方面，我都有了长足的进步。通过未来的努力，我相信我会成为一名更好的运动员，也会在体育中获得更丰富的人生体验。

## 体育大单元教学培训心得体会篇五

1. 能够正确运用二列成四列横队的脚步移动方法及要领，形成正确身体姿态。
2. 通过讲解、示范、演练等活动，掌握队形变化的口令及要领，发展学生的灵敏性、协调性，提高身体活动能力，促进身心健康发展。
3. 提升组织纪律性，增强集体荣誉感，养成积极进取、团结合作的品质和良好的行为习惯。

### 【重点】

队形变化时的要领以及队形变化后的秩序。

## 【难点】

队形变化节奏和身体控制。

### (一)开始部分

课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

组织教学：四列横队。

### (二)准备部分

#### 1. 无敌风火轮

女生以老师为圆心围成一个内圈，男生围成一个外圈，女生顺时针慢跑，男生逆时针慢跑。

2. 徒手操：头部运动，伸展运动，踢腿运动，扩胸运动，体侧运动，体转运动。

### (三)基本部分

#### 1. 导入

同学们我们在进行练习活动的时候，通常是分男生2排、女生2排进行练习，这种队形练习有什么缺点吗？(学生：有，队形有点长、看不到前面的动作)

#### 2. 示范并讲解一(二)列横队变二(四)列横队

变队前先报数，听到动令后，单数的学生不动，双数的学生左腿后退一步，接着右腿后撤顺势向右跨一步，左腿向右脚并拢，站立右侧单数学生的后面。

### 3. 练习

(1)明确单双数站位，集体学练双数学生进行左腿后退一步练习。

要点：迈步是重心跟上，两腿挺直。

(2)单数和双数学生互换站位进行练习。

要点：注意步幅的大小，注意集体的队列的`整齐、完整。

(3)听老师口令进行一列横队变二列横队练习(进行二列横队变四列横队练习转移)

要点：注意前后之间的空隙，留有足够的空间，练习时要注意集体的组织及纪律性。

4. 检验环节：集体动作展示

5. 辅教材：折返跑游戏

#### (四) 结束部分

1. 放松活动：两人一组互相拍打肌肉放松。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，对于学生的表现进行评价，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

练习密度：35%~40%;平均心率：120~130次/分;运动强度：中等。

体操垫30张□a4纸30张、小排球30个、音乐播放器一台。

# 体育大单元教学培训心得体会篇六

1. 通过学习增强学生前脚掌蹬地的力量，发展速度，灵敏协调性，适当的. 发展耐力等身体素质，促进下肢力量。

2. 通过学习初步掌握各种方式跑的动作方法，发展自然快速奔跑的能力，提高动作的协调性和平衡能力。

(一)开始准备部分：

一、体育委员整队

二、师生问好

三、宣布课的内容：1. 两臂放不同部位的前脚掌走。2. 各种方式的跑。

四、队列练习：1. 转法;2. 齐步走、立定。

五、广播操(音伴)

1. 伸展运动;2. 头部运动;3. 扩胸运动;4. 体侧运动;5. 体转运动;6. 踢腿运动;7. 全身运动;8. 跳跃运动;9. 整理运动。

要求：站队做到快、静、齐

教法：1. 简讲、统一口令;2. 集体练习。

要求：上下肢协调配合，动作正确、掌握节拍、练习认真

(二)基本部分

一、两臂放不同部位的前脚掌走。

动作要领：上体正直、平视前方、脚尖向前、前脚掌着地。

- 教法：1. 教师讲解、示范、领做
2. 学生原地模仿动作。
  3. 慢步行进中做前脚走，并做换位。
  4. 沿方形练习(音伴)

## 二、各种方式的跑

要领：上体稍前倾，屈肘前后自然摆臂，直线跑。

重难点：前脚掌着地动作轻松、自然协调

要求：动作正确、练习认真、听从指挥。

教法：1. 教师讲解、示范；2. 原地摆臂练习；3. 追逐跑练习；4. 换物跑练习；5. 教学比赛；6. 指导、纠正。

要求：动作正确、协调、练习认真

### (三) 结束部分：

1. 整队放松：《找朋友》

## 体育大单元教学培训心得体会篇七

本节课的主题是自编操即韵律操，目的增强学生体质，发展学生的身体素质。课的开始，创设情境(配有音乐)学生在老师的带领下进入生态园模仿动物行走，以达到热身的效果，使学生在轻松愉快的气氛下迅速地进入角色，从而能更好地投入到课堂的学习中来。通过本节课的学习，使学生熟练掌握动作技术。最后，通过游戏培养学生团结合作，勇敢面对困难和战胜困难的精神，从而增强学生的意志力和不畏艰难

的精神和竞争意识。

- 1、 认知目标：通过本节课让学生认识自编操，并体验自编操。
- 2、 技能目标：通过本节课的内容发展学生的协调性，灵敏性。
- 3、 情感目标：通过本节课的内容，培养学生团结合作下，不畏艰难的精神并增强其竞争意识。

教学对象是三年级学生，该班有40名学生，其基本理解动作要领，具有一定的基本知识和技术，其身体状态良好，但仍需要教师的协助才能完成学习。

本课以《体育与健康》课程标准为依据，从学生的身心特点及发展需要出发，为增强学生体质。促进健康为目的，以创新情境的形式来激发学生参加体育锻炼的兴趣，促进学生的身体素质的的发展。

篮球场、一台音响、呼啦圈4个、体操8个、皮筋2根、竹竿4根、正方体4个、气球若干

开始部分：

课堂常规：1、集合、整队

2、检查人物及服装

3、宣布本节课内容并提出要求

4、安排见习生

组织形式：成四路纵队集合

要求：学生“快，静，齐”。听指挥，精神饱满。注意力集中。

准备部分：

热身运动：模仿动物走

组织形式：教师领做，围成一个圆圈(音乐伴奏)。

要求：学生积极参与，动作形象。同学间距离恰当，注意安全，身体进入准备状态，情绪状态佳，注意力集中。

基本部分：

一、 自编操：

(一)教师示范教学

1、 学生列队练习

2、 教师边讲解边示范，教师动作语言形象，以启发学生模仿并练习

3、 教师巡视

4、 教师纠正错误动作

(二)练习

1、 分组练习：

(一组和儿组，三组和四组)两两面对站立进行练习，互相指导并纠正，教师巡视。

2、自练：学生原地练习，教师巡回指导，并反馈信息教师鼓励学生。

3、集体练习：教师进行集中指导，并提出注意事项。

## 二、游戏：越过障碍

方法：学生分成四组，成四路纵队站立，并面对起跑线。教师示范游戏过程。教师发出“预备”口令后，每组的第一名队员分别走到起跑线上，教师发出“开始”口令时，各组队员开始起跑，越过障碍。当本队前一名队员原路返回时击掌(击一下队员的手掌)，下一队员继续越过障碍，一次类推，先进行完得一组为获胜组。

要求：学生按规则进行。

结束部分：

- 1、 放松操(配乐)
- 2、 小结本次课的情况，鼓励学生
- 3、 师生再见
- 4、 收拾器材

通过本节课的教学，首先，让我认识到作为一名教师要不断学习，努力提高自己的业务水平和专业素质。在这与时俱进的时代，要革新理念，选择适合学生身心特点的教学方法。充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，才能更好的完成教学任务，同时培养学生的体育锻炼的意识和习惯，为终身体育打下基础。

# 体育大单元教学培训心得体会篇八

小组合作在游戏中完成跑的练习、

队列练习游戏：老鹰抓小鸡接力

在游戏中学会相互的合作完成练习

提高小组合作的效率

一、队列练习、提高团体的认识

1、教师提出队列练习的要求

2、讲解队列练习的方法

3、组织队列练习

1、知道队列练习的方法

2、积极的进行队列练习

组织：纵队和横队

二、小组合作、完成练习

重点：在游戏中学会相互的合作完成练习

难点：提高小组合作的效率

1、把全班分成人数相等的六小组

2、提出小组进行老鹰抓小鸡的.的要求

3、组织游戏老鹰抓小鸡

4、提出游戏的要求

5、组织学生布置游戏场地

6、组织游戏

1、在小组中民主的选举小组长

2、在小组长的带领下进行小组合作的游戏

3、小组合作布置场地

4、在小组中决定接力的顺序

5、进行游戏

组织：以小组为单位练习

三、放松身体、愉悦身心

1、肩关节运动

2、俯背运动

3、跳跃运动

4、整理运动

组织：成四列横队散开一走

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

## 2、安排回收器材

## 3、师生告别

这节课出现了几个问题，我对其做了深思，以便能更好的上下节课。

1，在常规中，体委的整队的时间应该紧凑。加强同学们的常规练习。

2，在进行反口令的练习时可以采用小组间的比赛。

3，在进行游戏“贴烧饼”的时候在对蹲着的同学的处理手段可以灵活。应该让其他参加游戏的同伴都知道，这样可以相互的督促。

4，在进行自然地形跑的时候，教师在讲解跑的要求应该明确。这包括：

a□小组长的职责。

b□奔跑的速度和时间，同时要求认真的听教师的讲解，这样才能使得学生在艰苦的环境中更好磨练，锻炼自己的意志。

## 体育大单元教学培训心得体会篇九

### 双手甩绳与脚的协调配合游戏组字接力

### 跳绳身体的协调性

1、进一步掌握跳短绳的基本方法。

2、让学生在练习中掌握到一物多用的原理。

3、通过游戏激发学生激发发挥动手，动脑的能力与他为相互合作的能力。

## 短绳自备

### 一、集合整队师生问好

- 1、集合做到快、静、齐。
- 2、认真听老师讲本课内容
- 3、认真跟体育委员做好准备活动。

头部、体侧、体转、扩胸、振臂、大臂绕环、弓步压腿、仆步、膝踝关节

### 二、主教材跳短绳

- 1、按四列横队站开，老师讲方法。
- 2、学生先原地进行练习，注意动作的协调配合。
- 3、学生原地自由练习跳短绳，自己掌握休息时间。
- 4、老师辅导并检查学生动作。
- 5、学生分组进行练习，自由发挥，多样练习。
- 6、每组进行跳绳的展示，每组抽四为出来先练习，规跳绳，其他同学观察好的同学跳绳的方法。然后各组进行花样跳绳的练习、展示。

### 三、游戏组接力

- 1、把学生分成四个队进行。

## 2、老师讲游戏规则

在同一起跑线上站好，先考虑本周组的什么话。然后老师发令，一跑出在规定地方自己合作组一幅画出来完后评比，要创意。

3、完后请站在画的外面，每组进行检查，评出优秀奖和三个鼓励奖。

## 四、集合、放松、整队、师生道再见

1、集合做到快、静、齐

2、认真自行做放松运动

3、认真听老师小结。

4、布置家作，1分钟跳短绳

练习密度：30%