# 体育课心得体会范本(三篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-07-05

*体育课心得体会范本一一、备好课是前提1.备教材教材为我们提供教学大纲、授课内容，是我们上课的依据。教学大纲从总体上为我们制定教学目标，应该认真研读，以保证学期或学年教学的整体性和宏观性。在总体目标的指导下，明白了具体教学内容和目标之间的关系...*

**体育课心得体会范本一**

一、备好课是前提

1.备教材

教材为我们提供教学大纲、授课内容，是我们上课的依据。教学大纲从总体上为我们制定教学目标，应该认真研读，以保证学期或学年教学的整体性和宏观性。在总体目标的指导下，明白了具体教学内容和目标之间的关系，教材中的内容要点和关键之处就会一目了然。这样就可以根据内容特点安排教学器材和场地，确定教学时数和流程，明确对学生的指导和要求。教学时自然能主次分明，提高效率。

2.备学生

学生是教学中的主体，不了解而盲目教学可不行，因此备好学生至关重要。每个年龄段生理和心理都在发生着不同的变化，我们既要了解其成长过程中的联系性，又要清楚地知道各个阶段的独立性。具体到每个班级、每名学生又有各自的特殊性。了解他们的体质、爱好、性格及特长。使他们在不断克服困难中，增强意志，塑造强健体魄;对于有体育天赋的学生，自然就要求老师做伯乐能慧眼选拔并重点培养。

3.备场地

体育教学分室内和室外。在什么地方授课取决于教学内容。一旦确定了教学场所，就要详细了解场地位置、面积、器材配置、天气和周围环境等情况。既要保证场地充分适合和满足教学所需，又要有助于学生身心得到真正的锻炼，更要能保证学生活动的安全。

4.备教法

钻研教法，是提高体育教学效果的法宝。钻研教法，才能上好每一堂体育课，从而提高教学质量。从实际出发，充分发挥学生的主观能动性和调动他们的积极性;以达到圆满完成教学任务的目的。

二、恰当处理好教与学的关系

在教学中，教师是主导，学生是主体。一节体育课教学质量的好坏，取决于是否体现了学生的主体地位。在备课时充分研究学生的具体情况，对他们的特点和差异了然于胸，然后去针对性地组织教学，才会使学生乐于学，主动学。这就是所说的变学生必须学为“我要学”。教学质量自然得以提高。

三、应把生理卫生教育渗透在体育教学中

教师在体育教学中要始终把情感价值观目标放在特别重要的位置上。在每一项具体的体育知识或技能教学中，教师都要抓住一切有利时机培养学生的自信心、顽强意志力、乐观向上的品性等。这些优秀品质的培养，与其他学科相比体育具有得天独厚的优势，体育教师自然应该抓住体育这一有利阵地进行心理卫生教育的渗透。

四、安全时刻牢记在心

安全教育也是提高体育质量的应有之义，教学中教师应高度重视。

体育教学的目的就是要促进学生的身心健康发展，所以在运用器材教学时，一定使安全教育贯穿在整个教学的始终，采取一定的安全措施，确保教学的安全。

五、现代化的教学手段不可少

科技发展带动了教育手段的更新。教师可以充分运用现代化的教学手段为体育教学服务，使学生爱学易学;又可以营造良好的氛围，起到情绪上的感染;又为本来受欢迎的体育课注入新奇的诱因，使学生产生更加浓厚的学习兴趣。为体育教学质量的提高发挥着不可估量的作用。

总之，体育教学质量的提高，并不是单纯的哪一种方法便能奏效的，需要多种方法综合运用，方能激发学生的学习兴趣，使他们真正 成为体育学习的主人。

**体育课心得体会范本二**

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。对于高中学生来说，更要关注其运动的快乐感，培养他们良好的体育锻炼的习惯，并形成终身体育锻炼的意识。因此，在课堂教学中除了传授学生基本技能之外，还要讲明所学内容对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落到实处。同时也要注重培养学生组织能力、创新能力、吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。

搏击健美操也叫有氧搏击操，它融合了拳击、空手道、跆拳道、散手、太极拳等动作和舞蹈动作而形成自身特点的有氧搏击操。在激烈的音乐声中，通过出拳、踢腿、挥(摆)拳等刚劲有力并富有时代性的动作组合，抒发情感，调节情绪，展示瞬间的爆发力，突出时代气息，达到健身健心之目的。

水平五的学生身体素质较好，接受新事物能力强，反应敏捷。经常参与体育运动并具备了一定的运动基础和自我保护能力。对“美”的事物比较向往，具备了一定的欣赏能力。在音乐伴奏下进行运动的健美操对他们有很大的吸引力。通过教师的引导，发展其审美和创新、交流合作的能力。

【知识与技能】

了解搏击操的基本知识、动作特点，学会观察、欣赏成套搏击操，熟练掌握搏击操基本动作，能流畅展示前2节的动作。

【过程与方法】

通过观察模仿、小组讨论、合作探究、游戏比赛等方法，发展肌肉力量(尤其是爆发力)、增强动作的灵敏性、协调性和节奏感，提高自主学习作的能力。

【情感态度与价值观】

学会观察、探究搏击健美操的特点、功能以及创编知识，培养合作意识，提高交往能力，激发参与练习的积极性，主动性。

【重点】

直拳、勾拳，屈肘、隔挡

【难点】

“三快一防”：移动快、出手快、反应快、防守严

1.讲解示范法：通过精练适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念;以优美的示范，利于学生模仿正确技术。

2.纠正错误法：由于学生之间存在个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正习得正确的技术动作，避免运动损伤的产生，提高学习的自信心。

3.完整练习法：通过完整动作的学练，帮助学生建立动作的整体概念和动作间的练习。

4.递进分解练习法：便于学生对动作的理解和掌握。

5.游戏比赛法：通过游戏与比赛的穿插，帮助学生在乐中学，提高学生学习兴趣与练习效率。

6.分组练习法：通过体育小组的形式进行练习，并进行组间竞赛，教师可以有针对性的进行教学，并能提高学生的竞争意识。

(一)开始部分(3分钟)

1.课堂常规：集合整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调纪律安全，检查服装，安排见习生。

【教学意图】课堂常规的进行可以让学生迅速进入上课状态，并以热情饱满的态度进行学习，锻炼学生做事不拖沓的习惯;课前对于着装的检查以及安全的提醒可以提高学生的安全意识，避免危险的发生。

(二)准备部分(8分钟)

为了降低肌肉粘滞性，防止运动中损伤，我将带领学生进行以下热身活动：

1.“你说我猜”抱团游戏

方法：所有学生以教师为圆心围成一个圆进行慢跑，教师提出问题，学生进行回答，通过学生回答字数进行抱团，如教师提问“中国男子短道速滑奥运金牌第一人?”学生回答“武大靖”。学生根据答案数字进行抱团。

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

【教学意图】游戏的形式可以增加趣味，也可丰富学生的体育知识，快慢结合，负荷适宜;配乐韵律操替代了传统的徒手操，在活动关节和肌肉拉伸的同时，也让学生在欢快的音乐中放松心情，融入课堂。

(三)基本部分(30分钟)

1.示范导入：在音乐伴奏下教师进行全套操动作示范，让学生欣赏。

【教学意图】通过示范，使学生了解全套操的内容、结构、风格特点及音乐节奏特点，引起学生兴趣和学习欲望。

2.示范及讲解

(1)先组织学生看录像，并结合录像动作进行分析、讲解，启发学生思考、尝试、体验。

(2)进行基本动作的示范讲解和前两节动作的示范讲解。

【教学意图】录像+示范边，形象直观，可以让学生对动作有更好的理解，使动作理论迅速回归实践，达到事半功倍的学习效果。通过录像和示范讲解，使学生了解搏击操，提升对健美操的审美能力，帮助学生建立正确的动作表象，为接下来的学习奠定基础。

3.练习

(1)基本动作：教师示范，学生模仿练习，并进行集体和个别纠错。

(2)基本动作的强化巩固：老师喊出相应基本动作的名称，学生依据口令进行基本动作的展示。

(3)第一节：直拳、勾拳动作的练习。教师领做，学生模仿练习。教师进行整体和个别纠错。

(4)第二节：屈肘、隔挡动作的练习。教师领做，学生模仿练习。教师进行整体和个别纠错。

(5)在音乐伴奏下进行第一节和第二节连贯动作的练习，教师进行纠错指导。

(6)分小组进行第一节和第二节动作的练习。①观察录像，组内交流：如何做到“移动快、出手快、反应快、防守严”，教师进行巡视指导。②音乐伴奏下组内练习。

(7)分小组展示第一节和第二节的连贯动作，小组间进行评价，教师进行总结讲评。

【教学意图】通过循序渐进的练习，让学生逐渐的掌握动作要领，更好地学习本节内容。通过教师的个别纠错与集体纠错，能够迅速帮助学生回归正确动作，解决重难点问题，突出重点，突破难点，形成正确的动作技能。通过分小组练习、交流、讨论、评价，提升学生自主、合作、探究的能力。

4.创意比拼——动作的创编

在学习了基本动作的基础上，分小组进行1节动作的创编组合，并分小组展示，小组间评价。

【教学意图】分小组创编展演可激发学生的学习兴趣和竞争意识，既可以巩固本节课所学习的知识，又有利于知识学习的融会贯通，提升学生合作交流、自主创新的能力及对知识和技术的综合运用能力，激发学习兴趣。通过小组互评可帮助学生养成正确的人生观、价值观。

(四)结束部分(4分钟)

1.放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：从知识与技能、情感态度与价值观方面进行总结，表扬优生，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】通过放松环节帮助学生恢复机体稳定状态，为下节课做好身心准备。并通过学生和教师的总结，强化本节动作要点。针对本节课进行鼓励性评价，为学生树立信心，养成自我评价的意识。

体操馆、录音机、磁带。

练习密度：35%～40%;平均心率：130～135次/分;运动强度：中等。

**体育课心得体会范本三**

转眼间一学年的幼儿园生活即将结束，在这一学年中，作为家长的我们感到孩子各方面进步很大，学会了自己吃饭，学会了基本的文明礼貌，懂得了分享和遵守规则，自理能力也有了很大的提高，最让我们感到惊喜的是孩子学会了思考，无论是在读书还是在玩游戏的时候，都会提出很好问题和建议。

这一学年在幼儿园里学习的游戏种类很多，融体力、智力和身心娱乐于一体，让孩子很感兴趣。对于儿童来说游戏是至关重要的，它是幼儿的基本活动内容，并能充分调动幼儿学习的主动性和积极性。著名教育家陈鹤琴先生说“游戏是儿童的生命，是幼儿教育的主要方式，也是幼儿体育教育的主要方式”。

促进身体发展

1)体育游戏促进幼儿身体生长发育.幼儿的生理特征是幼儿的骨骼中有机物比成人多，无机物比成人少，因此，骨骼不够坚硬，容易变形.掌、指、腕骨尚未被骨化，所以幼儿腕部力量不足，用手做精细动作时，时间不易过长.幼儿的肌肉柔嫩，肌纤维较细，间质组织相对较多，肌腱宽而短，肌肉中所含的水分较成人多，能量储备差。因此，幼儿的肌肉收缩力较差，容易疲劳。幼儿胸廓短小，呼吸肌较薄弱，肌张力差，呼气和吸气动作表浅而短促，运动时心跳及呼吸频率高，心脏容积小、心肌薄、收缩力小.正是由于幼儿的骨骼、肌肉和呼吸系统发育的这些特点，幼儿在生理上要求不断变换活

动.在体育游戏中幼儿可以自由地变换动作、姿势，可以多次重复他们所感兴趣的动作而不受限制，从而给幼儿提供大量的刺激，促进其身体器官的生长发育.其次，体育游戏中儿童的快乐、满足、情绪高涨等，都对儿童身体生长发育具有良好的促进作用.另外，体育游戏还可以为幼儿提供机会感受自然的滋养，并提高机体对疾病的抵抗力。

2)体育游戏促进幼儿运动能力的发展.走、跑、跳、投、攀登、爬越和搬运等都是身体的基本活动能力，儿童进行体育游戏时，需要进行追逐奔跑、攀登、爬越等活动，这些活动都可以锻炼其肌肉，发展其肢体动作的协调性、灵活性、平衡性，强身健体，从而增强幼儿的运动能力。

促进心理发展

幼儿期的思维方式是直接具体的形象思维.因此，想象、感知、思维、语言、记忆、表达能力都相对较差;意志也不太坚定;对问题的应变力、判断力弱;性格、个性、情绪都需要后天的培养，通过体育游戏可以促进幼儿的心理发展.游戏是幼儿最喜欢的活动，也是幼儿期的主要活动内容.幼儿往往把他们所感知到的家庭生活、成人劳动、人际关系等都能在自己的游戏中反映出来.例如，幼儿通过实际生活中过桥，就可以玩“走平衡木游戏”;到公园玩后就玩“拉鸭鸭逛公园游戏”;还有“过家家游戏”等。在游戏中，幼儿共同商量游戏规则，分配角色，设计游戏情节，制作游戏材料，在游戏中始终处于积极主动状态，探索各种事物的性质、作用和关系，从而能细致深

入地认识事物。同时，游戏培养幼儿的言语、感知、记忆、想象、思维等，发展了他们的创造力.在游戏活动中，幼儿既获得了愉快的情感体验，坚毅的意志品质，也得到了锻炼和发展。

增强社会适应性

人的社会化发展过程就是指一个自然人成长为一个社会人的过程.人出生后适应环境的能力很差，连最简单的坐、立、走都是靠后天学习获得的.对于幼儿来说，体育游戏是他们生活中的主要内容，可以说体育游戏是幼儿进行社会交往的起点.体育游戏大多都是集体进行的，那么就会有师生及同伴之间的相互交流，在体育游戏中，幼儿既要表达自己的想法，也要理解他人的想法并做出回应.因此，幼儿在体育游戏中就形成了现实的同伴关系和游戏中扮演的角色关系，这为幼儿未来适应社会创造了有利条件.同时，体育游戏中的角色分工还能让幼儿亲身体验到不同角色的社会属性，帮助幼儿在交往活动中形成一定的交往技能，学会适应社会生活.例如“老鹰抓小鸡”游戏，幼儿在游戏中可以扮演老鹰、鸡妈妈和小鸡宝宝等不同角色，从中体验到不同角色的特点———老鹰的强大、鸡妈妈的伟大和小鸡宝宝的脆弱，从而增强幼儿的社会适应性.

激发创造能力

游戏中的幼儿是充满想象力、自由自在、天马行空的自然之子。维果斯基认为是游戏创造了儿童的最近发展区，因为在游戏中儿童最喜欢创造和变化.即使是一个小球或者一颗石头，在幼儿游戏中都有无数的变化。同样一个游戏，他们可以玩几天甚至几年，每一次都可

以有新的变化.

丰富情感体验

积极的情绪是指愉快、满足、高兴、平和等.体育游戏可以给幼儿带来极大的满足感，让幼儿完全放松自己，专注投入到体育游戏当中。游戏中的幼儿无不都是欣喜若狂，户外的奔跑、跳跃等，展现他们好动的天性，宣泄他们无穷的能量，以达到生理和心理上的双重平衡。在生活中我们经常会看到，一个号啕大哭的孩子被另一个孩子拉去玩游戏时，就会高兴起来，游戏忘记烦恼、忘记了不愉快，因此，游戏可以帮助消除幼儿的消极情绪，体验积极的情绪。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！