# 有关体育与健康的心得体会通用(9篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-02-02

*有关体育与健康的心得体会通用一职业生涯是指一个人一生中所有与工作相联系的行为和活动以及相关的态度、价值观等连续性变化经历的过程。职业生涯规划，是指个人把个人发展与自身工作发展相结合，并对其决定职业生涯的制订有关对个人在事业发展上的战略设想与...*

**有关体育与健康的心得体会通用一**

职业生涯是指一个人一生中所有与工作相联系的行为和活动以及相关的态度、价值观等连续性变化经历的过程。职业生涯规划，是指个人把个人发展与自身工作发展相结合，并对其决定职业生涯的制订有关对个人在事业发展上的战略设想与计划安排。从哲学的角度看，人的成长与发展过程实际上就是人的主体性得以发挥的过程。普通高校青年体育教师，由于年龄和职业的特殊性，往往在把握自己的事业发展问题上陷入迷惘而随波逐流，在发展过程中受诸多因素的影响，进步有些缓慢和艰难，不求有功但求无过，显然不利于自身的发展与社会的需要，在教育体制改革中，与其他专业相比，逐渐失去了竞争力。

凡事预则立，不预则废。科学制订自己的职业生涯规划。就是构筑自己人生的宏伟大厦。职业生涯规划对教师成长的影响因素主要体现在两个方面：一是内部因素，即自身的能力素质、专业知识、工作风格、兴趣爱好、价值观念等；二是外部因素，如工作环境、家庭状况、自身发展情况等。职业生涯规划首先要结合自己的专业技能、学习工作经历、兴趣、特长进行客观的自我评估，在对个人因素进行客观、科学的分析后再对其所在的工作环境和社会环境进行分析，然后制订个人切实可行的职业目标和相应的工作、继续教育的行动计划，对这些规划进行进一步的细分，使它成为直接可操作的具体计划，并付出自己的努力。科学的职业生涯规划，能最大限度地提高自己的职业竞争力，职业上的发展是随着自己职业核心竞争力的不断积累而提升的。职业核心竞争力一般体现在两个方面：一是实际操作能力，二是理论知识。

确立自己的职业生涯目标，是进行职业规划的重要因素和前提。职业生涯规划的设计是追求人生理想的重要手段，科学的职业生涯规划必须把个体的自我概念、职业角色、职业行为、兴趣爱好、专业和工作的匹配有机地结合起来，为社会创造财富、为个人赢得自我实现。对初涉教坛的青年教师，从事体育教学工作是最初的选择，绝大多数人有正确的心理准备，也有极个别人是迫不得已才从事这份工作的，这种心理状态和不正确的认识，容易造成工作上的失误。此外，客观存在的一些制约因素也是影响体育教师成长的不可忽略的因素。制约体育教师成长的因素有很多，有隐性的也有显性的，但主要体现在：一是相对偏低的学历结构和知识结构是影响体育教师发展的主要原因，而该原因在其成长过程中，在评定职称等方面与其他专业相比处于劣势，以至又造成职称结构的偏低，这就必然制约着体育教师向更高层次的发展；二是科研力量薄弱在一定程度上制约了体育教师的发展，体育教师科研整体水平不高，学校相关的资料欠缺，教学科研方面前沿信息少，使得体育教师没有科研方向，科研成果少，其发展就愈加艰难；此外社会对体育教师的偏见，体育教师的劳动价值在课酬上体现的不公，在职称评定、考评奖励等方面与其他学科存在的不平等现象，严重挫伤了体育教师的积极性，直接影响体育教师自身素质的提高。因此，青年体育教师要立志本职工作，并根据工作的需求，确立职业生涯目标，从而适应社会对人的要求的不断变化和个体的最全面和谐的发展。

首先，正确分析认识“自我”，才能充分发挥自己的优势。青年体育教师基本上都是从体育院系毕业的，受过较系统的专业训练和教育，这在思想上、精力上与心理上为他们成长为一名优秀的体育教师奠定了良好的基础。他们具备知识新颖、理解力强、思想活跃、精力旺盛、体力充沛、勇于开拓进取、富于理想与追求、具有现代意识等优势，正确分析认识“自我”，对合理选择成才目标有更重要的价值。

其次，符合时代和社会发展的需求，是青年教师成才目标的依据。任何人的职业理想必然要受到社会环境、社会现实的制约。社会需求既是青年教师选择成才目标的出发点和依据，也是它的落脚点和归宿。青年教师在选择目标时，应先考虑自己生存的社会现实，把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来，选择符合自己实际的目标，把个人成才之追求与社会需要紧密联系，成为社会需求的人才。

其三，注意适时地、有计划地对成才目标的动态调节。选择成才目标的期望要从实际出发，通过权衡希望达到的目标高度与目标实现可能性之间的制约关系，分解目标、分段实施、逐步提高。刚走上工作岗位的青年教师要经过一个适应阶段，然后进入继续教育与学习提高阶级，逐步进入积极思索与创新阶段。这种台阶式的推进提高的动态调节，可以不断激励自己信心十足地向前发展。

高校青年体育教师的成长和发展过程是一个多变量、多向度的动态过程，这个过程是连续的、有序的、且螺旋上升的。既有共性又存在着个体差异，但基本的成才过程离不开以下途径： \"

1.终身学习是青年体育教师实现可持续发展的必要途径

2.加强理论学习研究。构建合理的知识结构

现代体育科技的高度分化和高度综合的结果是新兴科学、边缘科学、中间学科、交叉学科等大量涌现，这些新产生的、边缘的、交叉的学科知识对当今和未来的体育教师是必不可少的，各种知识之间存在着相互依存，相互作用的能动关系。青年体育教师的知识结构，主要由三个部分组成：基础知识、专业知识、新兴学科知识，这对教师知识储量提出了相当宽广且较新的.要求。当前，青年体育教师在理论研究方面存在着知识面窄、创新能力差、没有科研方向、不善于总结经验和提出问题等现状。这些都必须引起青年教师的高度重视。要有渊博的知识储备，就必须抓紧业余时间进行理论学习和研究，通过多种教育渠道，不断提高自身的教育能力，采取多种途径强化专业理论和现代化教学手段的应用，并通过理论联系实际的教育方式将理论学习转化为实际的教育能力。这是一条艰苦的成才过程，它需要意志、毅力和锲而不舍的追求精神。

3.理论与实施相结合的过程是获得职业经验的有效途径

青年体育教师的成才过程实质上是德、智、体、心、技的积累过程。教师首先应该是道德的先师，学识的专家。心，是指心理品质，没有健康的心理品质是不可能胜任体育教师工作的。技，是指运动技术与技能，包括教育技能与技巧。即使德、智、体全面发展的人如没有运用技术和教育技能，也不可能成为一名合格的体育教师，体育教师的工作实质上就是一个德、智、体、心、技的释放过程。用自己全部身心去爱自己的学生。用全部身心和能力把自己的德、才、技、识传授给学生，这种传授是自觉的、无私的、毫无保留的。体育教师在奉献与牺牲中。也得到了创造与达到理想境界的自我实现和满足。

4.提升教师专业素质和职业能力是职业发展的必要条件

素质和能力都是可成长的发展元素，教师的个体素质和专业能力直接影响着教育对象的成长质量，职业要求教师的综合素质和专业能力始终保持一种先进的、发展的基本态势，这是提高教学质量的关键所在，也是教师可持续发展的理论核心。全面培养观是对以往把师资培养看作是一种业务培训的观念的矫正。全面培养观主要是针对培养目的和培养内容，提高青年教师的素质水平，这也是青年体育教师培养工作中的本质内容和首要任务。

5.分步设计是高校体育教师成长最有效的发展途径

由于人生发展和职业生涯具有周期性特点，职业生涯规划与管理的内容就必须分解为若干个阶段，并划分到不同的时间段内完成。职业针对对不同年龄的教师要求是有差异性的。高校青年体育教师处于人生的第二阶段，步入社会时间短，知识巩固度尚低，求知欲上进心强，职业适应力处于不断增强期。但这一群体并不处于同一起跑线上，它已分成相对明显的层次，其中最显著的表现形态是职称和学历。职称分为“初级一中级一高级”三个层次，学历分为“学士—硕士—博士”三个层次，职称和学历三个层次基本上是相对应关系，高校青年体育教师应根据自己的现状，提出分层次教育和阶段培训的思想，分步进行成长的设计，选择最有效的成长途径。具体来说，可分成“职前—适应阶段—发展阶段”，与此相对应的是“见习阶段一助教、讲师阶段一副教授、教授阶段”。职前教育和培训主要是进行职业思想教育和教育科学理论培训，帮助青年体育教师确立正确的职业观、理论观，使他们熟知体育教学基本规律和技巧，为搞好教学打下基础。适应性阶段(助教—讲师)主要搞好教学关，为科研奠基。发展性阶段(讲师一副教授)重点是以学术发展来塑造体育教师的学术形象，确立学术地位和教学地位。因此，高校青年体育教师应根据社会对职业的需求，科学规划自己的成长路径，逐步提高自己的综合素质，提升专业知识，提高专业能力，积累经验技巧，培养自己的自学能力、思维能力、探索和创新精神，不断地向知识和科学的高峰迈进，在工作中通过学习实践、实践学习的良性循环，促进自身的不断完善，获得职业能力的持续发展。

6.把握各种机遇提升自己。促进教师自身的不断完善和发展

青年体育教师培养方式可分组织和随机两种。组织性教育培训指由学校或各级教育机构组织的各种学习和培训，而随机学习是指各种随意的、偶然的、非组织性的、短期的学习方式，是一种自觉的或半自觉的，甚至是不自觉的自我学习意识，它的精神本质是渗透，即将自我学习和提高渗透到工作、生活、娱乐等每个角落，并逐步转化为自觉意识。高校体育师资队伍“断层”是普遍存在的病症。医治的良方是加速培养青年学科带头人和学术骨干。因而高校青年体育教师应抓住高等教育教师培养向青年教师倾斜的政策和人才成长的适宜环境，随时随地且有目的、有计划地学习提高，构建合理的知识结构，通过系统的训练和实践的反思，进行知识结构更新和能力提升，实现教师的可持续发展。

成才之路千万条，发展模式各不同。对高校青年体育教师来说，在新的职业岗位，适应与选择，调整与发展，选择的余地很大，发展的领域广阔。因此，谁能规划好将来，谁就掌握了成才的主动，个人的才能就可以充分发挥，人生的价值就得以实现。

**有关体育与健康的心得体会通用二**

体育教学改革伴随着社会的发展，涌现出一批新的模式和新的手段方法。方式方法的转变不同，但大家要实现的目标是一致的，那就是让每一个学生真正的享受到体育运动带来的快乐。本人结合在《快乐篮球》一课中的教学，投石问路，说说个人在体育教育教学中尝试运用的一些教学策略，以及教学中所带来的启发与思考。

本次说课共分为四个方面。即说思想、说目标、说学情、说教法。

本课教学以新的“体育课程标准为教育指导思想。根据五年级学生的知识结构、技能水平和认知能力，从体验运动乐趣和感受成功喜悦的视角设计本课，选择了普及性强及学生喜爱的体育运动项目——篮球为教学内容。以唤起学生的参与意识为切入口，通过运球运动技能的学习，为日后提高学生的篮球运动水平和综合实践能力打下基础，形成合作探究的学习氛围，培养学生的团队精神和集体荣誉感。

1、认知目标：初步掌握球性练习方法和运球技术。

2、技能目标：发展学生上、下肢的力量和身体的灵敏协调性。

3、情感目标：培养学生与他人合作的团队精神以及克服困难的良好品质。

本节课采用情景教学模式，以游戏贯穿整个教学过程，使学生在愉快的氛

围中掌握知识，达到玩中学，学中玩，完成教学目标。充分体现教师的主导作用，突出学生的主体地位。所有的教学内容均为教学目标而服务。

1、篮球是广大学生喜爱的一种体育运动，在篮球技术中，运球是最基本的技术之一。如果按部就班的进行运球技术的教学，有的学生会因为枯燥而降低对篮球的兴趣。

2、五年级学生在性格、体态方面都处在青春发育期，各方面都有了隐约的变化。因此，在体育课中要根据学生实际情况处理学生在课堂上的偶发事件。

针对课的教学目标和学生的实际，遵循“从学生的发展出发，构建互动生成的课堂”的教学理念，在教学过程中，我主要采用以下几种教学方法：

对于任何一门学科来说兴趣绝对是最好的教师，体育课也不例外。本课在课的导入中引入了现在学生最感兴趣、最熟悉的nba、cba的篮球明星（尤其是姚明，他可是学生的超级偶像），激发了学生的强烈兴趣，而且也让学生明白成为篮球明星的梦想需要通过艰苦努力才能实现的。整堂课以球星为载体，让每个学生在合作中争做小球星来实现自己的梦想。

所谓的“手不离球，球不离手”的高境界，决定于手对球性的掌控能力。为了让学生在运球的过程中，自如地控制手中的球，运球之前，我先让学生们耍球，同学们使出浑身的解数，大胆想象，耍球花样层出不穷。还不可小觑，不少学生还耍得很有专业水平。于是我在他们一番大比拼后，邀请了学生们上前亮相，不少学生毛遂自荐，上来挑战，使整个活动备受学生关注，兴趣激增。正是给了学生以自由、自主的活动和相象空间，学生的创新能力才得以这样一浪高过一浪的展现。

为什么把体育课中常见的示范教学这一内容称为是启发、示范教学？以往在教学体育新技能时，为了让学生能准确到位地掌握运动技能，常常是由教师示范、讲解动作，再让学生依样画葫芦，而后通过反复练习，反复揣摩再获得新技能的。而今天这节课，学生有了先前对耍球要领的体会，对于运球过程中需要注意把握的几个事项已经能心领神会，教师如再进行有板有眼的示范，反而会引起学生的厌烦，甚至严重减弱他们刚刚沸腾的“兴趣”。在这里我试着让学生自己来说说运球要领，让学生当当老师说方法，让老师当当学生做动作。这样的教学方式，凸显了学生的主体地位，学生学起新技能来不费吹灰之力。

体育精神：重在参与。而我更认为体育精神还能凝聚一个集体、社会乃至国家的魂。体育课与其它学科相比最突出的一个特点：能在多样的体育活动中帮助学生形成强烈的集体意识。通过组织小团队比赛，一方面可互相促进技能的提高，另一方面能增进学生合作精神的培养。因此团队学是体育教学中不可缺少的一部分内容。为了能更好地掌握运球技能而且能在短时间内有较明显的提高，我将全班分成4个小组，并采用他们最感兴趣的nba队名命名小组。开展团队比赛，在小组同学的呐喊声中，每个同学更棒地运用运球技能，你追我赶，使整个比赛开展得有声有色，分享着体育带来的快乐。

一节课从设计到完成教学，融入更多的是执教者对课的反思。今天我选择这样的一节课，选择这样的教法，更多缘于我个人在平时教学中的观察与发现。我们看到不少学生对篮球的兴趣是浓厚的，但是他们往往不愿在球性及基本功上下功夫，最好一到球场马上比赛或投篮练习。而忽视球基本功的练习，学生就学得不扎实，技术提高慢、不规范。正是站在这样的角度去思考认识，我设计了本课。当然从这一节课还应引出我和站在同一岗位上老师们的思考：如何从教学中发挥学生的潜能，开展学生喜欢、感兴趣而又能有效学习的体育活动，把体育教学中的规范要求真正落实，真正为学生的终身体育学习打下扎实的基础，这还将是这堂课后值得继续探讨的问题。

**有关体育与健康的心得体会通用三**

19. 健康第一，锻炼为国

20. 遵规守纪，团结互敬

21. 友谊第一，比赛第二

22. 奋发拼搏，勇于开拓

23. 健康第一，从我做起

24. 我运动，我健康，我快乐

25. 让激情进发，为生命喝彩

26. 终点不是梦，重点是突破

27. 阳光体育运动伴我健康成长

28. 我爱阳光体育，我爱和谐校园

29. 多彩“课间”，欢乐校园

30. 生命无止境，运动无极限

31. 健康的体魄，永恒的追求

32. 谱写生命之歌，弘杨运动精神

33. 发展体育运动，增强人民体质

34. 人人关心体育，体育造福人人

35. 开展阳光体育运动增强师生身体素质

36. 让健康谱写生命的乐章

**有关体育与健康的心得体会通用四**

20xx年9月1日我按照学校的实习要求来到凤庆县诗礼乡诗礼中学(我的母校)，开始了为期一个半月的教育实习，它使我的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。经历了一个半月的实习生活，让我初尝了身为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。我在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从各个老师和学生们的身上学到了很多东西，而且和他们成为朋友，更重要的是，这段时间的实习锻炼，使我完成了由学生到实习老师的华丽转变，提升了个人素养。

我在听了指导老师的体育课后，开始独自授课，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，教室出现了教学技能运用不娴熟。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，主动向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

首先，我实习的是九年级，教学内容主要是中考体育内容的学习，面对中学生就自身而言，就需要对他们有一点点的耐心、同时也需要决心。他们不能够像高中生一样去自我学习，自我管理。他们都有了自己的思想和主见不相干不想学的东西就不好好学，可是现在通过我的努力他们和以前完全不一样了，都很配合我的教学。我结合自己所学的知识和中学生自身的特点，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，并向指导老师真求意见和建议，最后经过老师签字后才进行授课。上课期间我发现哨子的作用不可小视，当学生们不听话时只要鸣哨他们就立即安静了，这为我上课起到了重大作用。经过一个多月的教学，学生们组织纪律性得到明显提升，自身素质也得到一定提高。

其次，在体育游戏活动时，要善于使用小组活动的方法。通过小组竞赛、小组分工、各人负责等的形式，可以提高学生参与程度，避免有些学生偷懒的情绪，同时激发学生学习的热度。在游戏中，把教师的教学要求转化为学生自己的愿望，给学生提供实践的机会，教室上气氛变得活跃。体育游戏在课上能够营造轻松愉快、活泼的活动氛围，有组织、有纪律的开展游戏，不失为一种较好的、简便易行的教学形式。

再次，在实习期间上完正常课后我还帮助指导教师训练运动员，辅助学生做各种训练活动，细心指导，避免出现伤病情况。我还主动利用自己所学知识结合小学生运动员的自身特点做专门性练习，为提高运动员竞技能力打好基础。最后带领运动员做身体放松活动保证每天的运动量和运动强度。功夫不负有心人我带领的运动员在运动会中取得了骄人成绩。

最后，教师在体育课的运用诱思教育，教师任务不是减少了，轻松了，反而更加重。因为体育课不只是传授性的还有引导学生正确的方向，学生的回答也不能是漫无边际的杂谈，而是要围绕着本节课的重点来讲，这对教师的要求就更高了。它要求教师拥有从容驾驭教室的能力：会提问、善启发、懂归纳，甚至对学生一些比较特殊的答案能随机应变予以处理。同时，要善于观察学生的反应，攫取学生感兴趣的部分，可以适当讲深讲透，而对于学生不太感兴趣而又不是很重要的部分可以一笔带过。也就是要根据学生的反应来调节讲课的深度和广度。

实习任务圆满的结束了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有很大进步，理论与实践能够完美的结合。体育教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平。总之，实习给我的大学生涯留下了难忘的一页，其中的点点滴滴，其中的酸甜苦辣，令我们回味，催我们成熟。在这短短教育、教学实践中，我深切地认识到人民教师的崇高职责，更深刻地体会到当一名好教师的不易。我一定好好把握，不断地学习，不断完善自身，为以后从事教师行业打下坚实的基础。

在此我由衷的感谢诗礼中学领导和指导老师对我的指导和帮助，使我顺利圆满完成实习工作。同时感谢诗礼中学体育组的各位老师为我提供的实习机会和对我的指导。

在这段实习期间，我经历了很多人生中的第一次:第一次真正站上讲台，第一次在这么多学生面前讲授知识，第一次体会到为人师表的滋味……那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻苦铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。现对这段实习生活的感想以及收获总结如下:

还记得10月12日的下午两点多钟，我们实习队的12个队员怀着憧憬，带着一份喜悦终于来到了顺德郑裕彤中学。这间中学是我们实习队三个实习点之中环境最好的一个了，我很幸运能够在那么好的环境中实习，真希望能够快点进入实习阶段，其实现在已经是处在实习阶段了，确切点说，应该是希望早点可以上课，当个真正的老师，这是在来实习前就已经那么期待了。我们利用一个下午加晚上的时间，把行李搬上宿舍楼后，打扫了一遍宿舍，要呆在这两个多月呢!然后把电脑搬到了我们的办公室，以方便我们以后工作，工作环境不错吧!

晚餐时间到了，我们一行人来到饭堂，我们被安排在一张大圆桌用餐，往后的日子都是在这张大圆桌上用餐了。在用餐礼节方面，我觉得我们已经做到很有礼貌。来到了顺德这个美食天堂就一定离不开吃，在实习的第一个星期六、日，我们几个队员一起去品尝了大良著名的特产，然后去逛街，对附近的环境做了“摸底”调查。在这里，有位我们湛师的师姐，她毕业于物理学院。我们来了两个礼拜后，她非常热诚地邀请我们吃饭，那天，我们每个人都很开心。以后的每个星期六、日，我们的队员或多或小都会出去走走，轻松一下。随着时间的流逝，记载着我们实习队员的生活照片就越来越多了。我们实习队员从一开始的陌生到逐渐的认识，再到现在深厚的感情，这一切一切永远都会藏进我记忆的深处!

作为一名体育教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，就需要慢慢的摸索与积累。实习的第第二天，我希望听听指导老师的课。出乎意料的是，指导老师让我直接就开始上课。我当时在想，这是指导老师在考验我吗?对于听课，我是想先认真做好听课笔记，听课的重点是注意指导老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。但是遗憾的是，指导老师直接就把课交给了我，是想看看我的能力吧?。

过了两天，我已经能够把课上得很好了，学生们也很喜欢上我的课，也 许是所教授的学生是高三学生的原因，我们彼此配合得很默契。指导老师也很满意，还跟在后面当起了学生。那时候我真的很意外，我害怕自己做得不好，害怕自己的教案会出现大的错误，害怕自己会怯场。事实证明，我真的能应付过来。接下来的时间，我为了写教案与备课而忙了起来。对于写教案，我现在已经能够随心所欲了，已经能够驾轻就熟了。我感到很幸运，在校外实习能够教授自己的专业，那是很幸运的了，要知道，很多同学出去实习并不是教授自己的专业，因此对实习有一定的阻碍，所以我很幸运。郑裕彤中学的体育课是选项教学，上课是按年级来上的，每个星期我需要交两份教案给指导老师，日子就是在这样的写教案、上交教案的过程中度过的。

在教育实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充足准备与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平得到了很大的提高，上课也能得心应手了。在实习的中后期，公开课就成为我的一个最为重要的任务。虽然我还是比较害怕上公开课的，但公开课是检验一个老师教学质量的重要途径。为了备好公开课，每天都会忙个不停，还经常向指导老师请教，在备课当中我深深地会到上好一个好的体育课要做的准备工作真是很多很多。公开课的时候，实习学校的体育老师都过来听课，而我也好好地完成了上课的内容，也得到了老师的较高的评价。虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从指导老师身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。

在实习过程中，我认真工作，任劳任怨，老师吩咐的任务，有效率有质量的完成。学校田径运动会的秩序册编排工作，校运会的鲜花队排练，xx区运动会鲜花队的排练，几千份奖状的盖章，组织课间操等等大大小小工作，我都积极主动做好!

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。

一个班级就像一个大家庭，而班主任就是这个家庭的家长。在注重教学工作的同时，也要努力地做好班主任的工作。对于原班主任交付了一些工作任务，我都按时认真的完成。早上去看他们早读，课间操，晚上晚修前到班上去维持纪律等等。在这同时，我有了一些领悟，要做好班主任就必须要多一点了解学生，关心学生，信任学生。

在这段时间的班主任实习中，我逐渐记住每一个学生的名字，并初步了解他们的性格，特长以及优缺点，这是作为一个班主任的基本要求。关心学生就不但要关心学生的学习，生活以及思想情感，而且也应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵。所以我注意把握了一个度，多与学生沟通，从心了解学生，做好学生的思想工作，与学生打成一片。而我在上课时，经常要求他们上课要有上课的样子，一定要认真听课，下了课我们可以有说有笑。但是这就要求我们在学生面前保留一定的严肃。在这期间，我认真准备并召开了一次题为“凝聚班魂，营造快乐大家庭”的主题班会。让学生有所感有所悟，让他们在活动中体会 “团结就是力量”，珍惜集体的团结，促进同学间更进一步的了解，能够自觉维护集体的荣誉。

虽然班主任工作是辛苦与繁琐的，但是每天早上来到班上看到学生的时候，我就情不自禁地想起当年的我为了考上理想的大学在那里奋斗着的情景。这就让我充满了动力继续迎接新一天的工作。而我又从原任班主任那里学习了班级管理方法和学生教育方法，这是以后当班主任的一笔宝贵的财富。

**有关体育与健康的心得体会通用五**

20xx年是深入贯彻落实党的十八届三中、四中全会精神，全面深化改革的重要一年，是静安区务实巩固、创新突破、凝神聚力、再攀高峰的重要一年。上半年，静安区体育局认真学习贯彻国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》精神，在区委、区政府的正确领导下，在市体育局的指导下，以“坚持一流标杆，建设美好静安”为工作目标，坚持建设体育强区的发展方向，继续深化“体育是民生、体育是精神、体育是文化、体育是服务”的工作理念，以“转型升级、提质增效”为工作方针，以区“十二五”体育发展规划评估和编制区“十三五”体育发展规划为契机，围绕静安经济社会发展和全面深化改革大局，不断激发体育事业创新动力与发展活力，促进全民健身、训练竞赛、体育场馆建设和管理三大板块联动，切实提高静安体育发展水平和核心竞争力，促进静安体育事业全面协调可持续发展。

“深化‘30分钟体育生活圈’建设，完成静安区体育广场改建工程，在社区、商务楼宇和机关企业中建设社区健身墙、楼宇健身房15处，规划建设健身步道200米”今年被列为区政府事实项目，区体育局以此为抓手，挖潜增效，进一步完善区内公共体育设施布点。 静安区体育中心南广场改建项目由区财政投入资金预算496万，改建面积为3000平方米。至5月底，已完成改造设计方案。目前正在编纂项目环评报告和说明书，预计6月份报区环保局。下一阶段区体育局还将与相关部门继续加强合作，加快项目推进力度，争取早日开工建设，将其打造成为服务周边社区居民早晨、晚间健身锻炼和楼宇白领午间体育活动，并具备举办群众性体育比赛功能的综合性室外体育场所。

体育局年初完成了12处社区健身墙的设计规划，至6月建成社区健身墙6处。在增加社区居委健身设施建设的同时，拓宽思路，大胆尝试，提出了利用超高层楼宇避难层建设楼宇健身设施的创新举措，在国家相关法规允许、符合安监和消防要求的前提下，在区内超高层楼宇避难层中建设楼宇健身，配送体育健身项目，方便楼宇白领健身。首家建设试点——南证大厦楼宇健身房已建成。另一幢超高层建筑东方海外大厦健身房建设正处于前期论证过程中。

西苏州河路(昌平路-淮安路)健身步道的设计方案目前已通过并完成公示，预计6月份进行测绘，准备召开周边居民听证会听取意见和建议，做好开工前期的沟通协调。区体育局将与绿化、配套部门通力配合，推进项目建设。 在实事项目建设推进过程中，体育局广泛开展调查研究，反复征求区人大、区政协、规土、绿化、环保、市政配套、消防、文化、街道、楼宇等相关部门和社区市民、楼宇白领的意见和建议，以确保项目建设既符合规范要求又充分满足居民需求，力争最大限度地发挥体育健身设施对市民参加健身活动的吸附效应。

以“乐享运动，美好生活”为主题的静安区第十二届运动会于5月8日在静安区体育馆开幕。本届区运会比赛分为竞赛项目、擂台项目、活动项目三个类别，共设37个大项、85个小项。重点服务“白领、白发”人群，在老年组、职工组及学校组常规组别外，为进一步扩大区运会的惠及面，新增大众组，凡是生活或工作在静安的市民均可参与，参加区运会各项比赛的市民人数预计将超过17000人次。体育局将以区运会为契机，力争为全区市民打造一个全民参与的体育嘉年华，使体育成为展示静安市民积极向上昂扬奋发的精神风貌的舞台。

在赛事举办过程中，体育局进一步简政放权，推行管办分离、多元办赛，采用公开区运会比赛目录，面向社会招投标的模式，鼓励人民团体、单项协会、俱乐部等社会主体承办各项体育赛事和活动。3个组别37个大项中共有24个大项由体育单项协会、社会体育俱乐部等社会组织承办。目前，区运会学校组的各项比赛正在有序进行，职工组和老年组的各项比赛将从6月起陆续开展。

体育局以区运会为载体继续办好面向社区居民的以静安体育广场周周赛、市民体育大联赛为代表的社区体育比赛。20xx年静安体育广场周周赛春夏赛季从3月22日开幕至6月共进行六场比赛，近期正在筹备春夏赛季总决赛。为了增加比赛的娱乐性、趣味性和时尚性，今年的周周赛新开设了趣味射箭、协力竞走、尊巴热舞等项目，以吸引更多市民参与比赛，营造特色鲜明、市民喜爱、广泛参与、可持续发展的全民健身氛围。重点面向楼宇白领青年的区城市定向挑战赛将于6月6日在静安公园起跑，中小学生暑期运动营、空手道比赛、室内划船比赛、国际马拉松等赛事活动正在计划和筹备中。预计全年将举办各级各类群众性体育赛事300场以上，活动参与率达到区常住人口比重的55%。

5月15日至17日，20xx梅龙镇广场国际剑联花剑世界杯大奖赛(上海站)在静安区梅龙镇广场和静安体育馆举行。今年的比赛由世界杯赛改为世界杯大奖赛，规格升级为国家体育总局国际赛事分类中的a级赛事。赛事规模扩大，较往年新增男子项目，来自37个国家和地区的310余名男女运动员参加了比赛，参赛人数较往年翻番。5月19日至20日，20xx年全国击剑冠军赛(第二站花剑)在静安区体育馆举行，来自全国17个省、市、自治区和香港及解放军的代表队共219名运动员参加比赛。今年静安区首次独立承担国际剑联花剑世界杯大奖赛组织和接待工作，为此区体育局成立了国际剑联男女花剑大奖赛和全国击剑冠军赛工作小组，设保障接待组、竞赛组、市场、宣传组、“静安论剑”工作组四个部门，分别具体负责各项活动的方案制定、策划，协调推进赛事工作的实施，确保了比赛的圆满成功。在国际花剑赛和全国花剑赛期间，全国30多家新闻媒体采访报道了这两项赛事。比赛吸引了大量市民关注，促进了静安击剑运动，提升了国际静安城区形象。

区体育局结合国际剑联花剑世界杯大奖赛，继续组织开展与其配套衔接的品牌群众赛事——“静安论剑”上海击剑群英挑战赛，以品牌专业赛事推动品牌群体活动的发展，通过高水平体育赛事助推区域青少年击剑项目推广及白领全民健身，全市青少年学生和商务楼宇职工等300多人报名参赛，比赛进一步提高了击剑运动在静安白领群体及校园中的普及程度，“一区一品”赛事的辐射效应得以增强。与20xx全国围甲联赛上海站相配套的“静安论棋”系列活动也于5月16日组织开展，组委会举办了静安商圈白领棋迷交流会及商圈围棋课程活动，使商圈内楼宇白领在观看比赛的同时也能以棋会友、一试身手，有更多白领开始接触和学习围棋，有效推广了围棋这一传统文体项目。

区体育局认真贯彻落实国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》要求，继续深化“30分钟体育生活圈”建设，充分发挥“运动静安”手机app和“你点我送”平台两大信息服务平台的作用，提高体育资源的单位效能，为市民更加方便、快捷、科学地参与健身提供保障。提出了打造“智慧体育”的目标，计划对“运动静安”手机app进行优化更新，进一步提高现有体育设施及场馆的信息整合度和知晓度，增强用户体验，此项目一季度完成了更新方案，目前正在与软件商进行沟通准备着手实施。新版“运动静安”手机app将力争实现对用户的各种健身信息需求做出智能化响应和决策支持功能。

为进一步优化公共体育产品和服务的配给机制，让体育更好地融入市民生活，“你点我送”体育服务配送平台今年4月份推出了20xx年版“你点我送”公共体育服务项目配送清单，针对工作、生活在静安区的市民提供健身器材配送、讲座指导、健身培训、公益开放、家庭体育指导员、健身团队、活动策划、体育表演等系列服务项目。目前已向机关、学校、楼宇和社区共发放《你点我送悦动静安》手册5000份。为配合“你点我送”系列活动，区社会体育管理中心4至5月份组织开展了体质监测进楼宇系列活动。通过“移动健康驿站”将把体质监测仪器送到中欣大厦、晶采大厦、东方有线大厦和招商广场等区内商务楼宇中，为楼宇白领提供体质测试和指导服务，共为500余名楼宇白领提供了免费的体质测试服务。活动使众多处于忙碌工作中的楼宇白领在工间便捷地参与体质测试，及时了解自身体质状况，并现场获得了科学健身指导。

针对静安区代表团参加上海市第十五届运动会的情况，区体育局上半年组织召开了重点项目分析会，总结经验教训，进行区域竞技体育工作四年规划。体育局充分挖掘训练场地和设施资源，引进具备现代企业管理制度的专业体育俱乐部参与优化竞技体育发展环境，以专业体育俱乐部联办机制促进业余训练社会化发展，提高训练效益。5月底区少体校与乾枰体育投资管理咨询有限公司签订了游泳训练合作项目合同，与昱同高尔夫俱乐部签订了高尔夫训练合作项目合同。与现有合作单位王磊击剑俱乐部签订了进一步扩大击剑项目合作的协议。与科化足球俱乐部在足球方面的训练合作正在洽谈中。通过与俱乐部联办机制，更多的青少能够便捷地参与运动项目的学习和锻炼，培养了他们的体育爱好，扩大了重点项目在青少年群体中的普及面，在此基础上有助于发现和选拔优秀体育后备人才。 深化体教结合，继续推进18项体育项目进校园。全区新一轮体育专项课程进校园工作已开展，今年静安区开展体育专项课程的学校增加到28所，占全区中小学的96.6%，专项课程开展项目扩展至18个，10家社会组织和企业参与了全部项目的课程服务。

认真做好全国第一届青年运动会和第十届少数民族运动会组队参赛保障工作。组队参加全国第一届青年运动会，在市体育局的统一部署下，参加比赛的运动队正在进行预赛。由静安区财政提供的1000万资金已划拨市体育局，由市体育局统筹安排。组队参加第十届少数民族运动会工作，区体育局会同区民宗办协调制定了参加第十届少数民族运动会比赛的方案，组建了运动队，召开了运动员动员会，进行注册报名工作，目前正组织开展训练。

今年上半年，区属体育场馆积极挖潜，加大公益开放力度。静安区体育中心游泳馆每周一、三、五上午提供公益开放场次，周六下午向中小学生免费开放;羽毛球馆每天上午实行优惠开放。静安体育馆羽毛球馆周一至周五上午、双休日早晨向老年人优惠开放，午间向楼宇白提供免费开放场次。静安区工人体育场全天向市民免费开放。1至5月份，静安区体育中心、静安体育馆、静安区工人体育场共接待锻炼市民310874人次，其中公益开放接待155863人次。

继续深化“30分钟体育生活圈”建设，按时完成好静安区体育文化广场改建工程、社区健身墙、楼宇健身房及沿苏州河健身步道的建设，保证项目建设质量。继续完善布点，建设百姓健身房、楼宇健身室等小型化、多样化的体育健身设施，提高体育健身设施覆盖率。在区域内进一步推广超高层建筑避难层体育健身设施建设试点工作。

整合多渠道的宣传手段，优化提升运动静安手机app和“你点我送”平台的知晓度和使用率，优化服务流程、丰富配送内容，扩展市民参与体育健身活动的渠道。“运动静安”手机app计划在原有功能基础上主要扩展3大类功能：一是完善公共体育场馆预定功能和经营性体育场所优惠券申领功能;二是优化健身人员数据统计功能，以便于我们今后借助大数据分析区内健身人群的趋势;三是增加健身知识宣传、专家健身指导等功能，使市民能够随时随地自主学习科学的健身方法，从而实现智能化体育信息服务。“你点我送”体育服务配送平台将做好市民需求调查，建立反馈机制，及时掌握受众评价，最大限度地满足社区居民、楼宇白领的体育健身需求。完善体质测试服务网络，继续推进体质测试“进社区、进楼宇、进机关、进学校”，将体质监测与运动干预、疾病防治三者有机结合，为机关干部、楼宇白领、社区居民建立体质档案、开具运动处方，引导市民科学化锻炼;开展体育指导员与楼宇企业、社区家庭结对活动，为白领、白发提供专业化体育健身指导服务。

坚持“内强外联”的业余训练发展模式，促进业余训练社会化、市场化发展，强化与王磊国际击剑俱乐部、科化足球俱乐部、乾枰游泳俱乐部、昱同高尔夫俱乐部等专业体育俱乐部联办合作机制，以俱乐部训练扩大体育项目在青少年群体中的普及面，在此基础上发现并选拔优秀体育后备人才。积极组队参加市十项系列赛及其它高级别比赛，结合区域特点，以“三大球”为突破口，创新区域十项系列赛办赛机制，开展更适宜青少年参与的多样化的体育赛事活动。办好中小学生寒暑假运动营活动，在区属体育场馆试点开设青少年健身卡，面向青少年学生体育健身提供优惠服务，在暑期提供免费公益场次。

积极鼓励社会、市场力量参与学校场地开放管理、健身设施维护、体育健身服务配送、学校体育专项课程教学等项目，以常态化举措培育和扶持体育社团、企业，通过政府的职能转移和购买服务，增强体育社团、企业的生存能力，实现政府引导、社会运作、企业参与、第三方监管的良性互动。拓展场馆服务领域，延伸配套服务，以技能培训、专项赛事、交流活动为载体，力争将体育场馆打造成为体育爱好者的社交平台。引进和开发群众喜闻乐见、具有发展空间和市场潜力的新兴时尚体育项目，促进健身休闲项目的\'普及和提高。优化区属体育场馆项目布局，发展适合“白领”和“白发”人群特点的休闲运动项目，计划引入太极、器械健身、户外拓展体验式培训等项目，做好电子竞技项目的落地工作。

**有关体育与健康的心得体会通用六**

（一）见习阶段

1.成立系教育实习领导小组，对参加实习的班级作实习前的思想动员，明确要求。

2.制定修改《江南大学体育系教育实习计划》、《江南大学体育系教育实习纲要》等。

3．以实习小组为单位，于6、7月间进行基本功练习、教育实习教案规范练习等。

（二）准备阶段

1．由系专业教学秘书联系有关实习学校，布置实习生的分组工作以及具体安排。

2．教育实习主要面向中小学，让学生进一步熟悉教材，结合所学的教学技能写出初步的教案，制作一些课件，进行预讲，分成组在本系师生面前试讲，并由教师组织讨论。

3．让实习生了解班主任工作和课堂控制的基本常识，练好普通话、板书和专业技能等“基本功”。

4．做好实习前的思想动员和教育工作，让实习生明确实习的意义和具体要求。

5．按《教育实习具体日程安排》进行。

（三）实习阶段

1．到校第一周。请实习学校的领导、教研室组长和任课教师介绍有关情况，提出要求。实习生跟班听课学习，了解教学进度和班级学生情况；修改整理各自的教案、熟悉教案、各自试讲，并在试教前将教案交实习学校指导教师和带队指导教师批阅，获得同意后，实习生在小组中作第二次试讲，及时发现问题，确保顺利上好课。

2．课堂教学（到校后第2——7周）

课堂教学：实习生完成上课节数（次），每节课都做到“课前试讲、课后评议”，及时总结，共同提高。

班主任工作：协助原班主任管理好所在班的日常工作，如早读、自修、读报、编黑板报、文体及班会活动、家访等。

课外体育工作：协助实习学校做好早操、课间操、课外活动、运动队训练和运动会的组织开展工作等。

3．实习指导小组管理工作

在实习生实习期间，实习指导小组到各实习学校看课，做好看课记录，课后及时评议，提出意见和建议。

（四）总结阶段

1、实习生做好总结：检查自己在实习中的态度和表现、成绩及问题所在，提出努力的方向；在个人总结的基础上，实习小组进行评议，整理出小组的书面总结和实习生的鉴定。

2、实习学校的领导、教研室组长和任课教师对这次实习做总结。指出实习生的优、缺点，提供合理建议。

3、回校系实习指导小组作总结报告；确定实习成绩。

1、我系实习指导小组各成员认真负责和积极指导实习工作。一方面认真做好实习前的各项准备工作，帮助学生解决各种困难。另一方面严格要求学生，端正态度，教育学生认真对待实习工作，结合本校学生的特点，提出更高的教学要求，培养他们的责任感和使命感。

2、学生的教学能力得到极大地提高，能较好地把握教材内容、控制课堂气氛；教态自然大方；课堂气氛活跃。

3、本期教育实习27名实习学生中实习成绩被评定为“优秀”的人，占%；“良好”的人，占%；及格率为。

4、优秀学员具有一定的改革和创新意识。据我们实际考察和各实习点反馈的信息来看，学生在实习过程中表现出他们的独特性，一方面他们能使用现代教学理念进行教学；另外一方面他们能站在知识的前沿不断地进行改革和创新。

5、绝大多数实习学生对教育实习比较重视，目的明确，态度端正。能虚心请教、能按指导教师的意见修改教案，精心试讲，认真记听课笔记，大胆评议。工作任劳任怨、踏实肯干，具有较强的自觉性和组织纪律性，这一切赢得了实习单位领导的一致好评，在社会上为我们体育系树立了良好的形象。

通过这次教育实习，我们有以下的经验的体会。

1、领导重视是搞好教育实习的前提。

为加强对教育实习工作的领导，我系成立了教育实习领导小组，从组织上保证了此项工作的顺利进行。

2、严格管理是搞好教育实习的基本要求。

实习期间，加强了监督、检查，抽调人员赴各实习学校了解实习情况，掌握动态，及时处理发现的问题，保证了教育实习有条不紊地进行。

3、指导教师认真负责、选择合理是教育实习顺利进行的关键。

指导教师是实习活动的指挥者和组织者，对实习学生的教学活动、纪律考勤、成绩评定等都负有直接责任。一个实习小组教育实习搞得如何，在很大的程度上取决于指导教师的组织能力和工作责任心。我系选派了工作认真，具有一定经验的教师（副教授、硕士研究生）担任指导教师，他们对实习学生敢于严格要求和管理，受到实习学生的好评。

这届教育实习，也存在一些问题，部分学生的教学基本功较差，专业素质还存在不少问题。如部分学生的普通话不过关，有的学生对教材体系、教材重点和难点把握不准，不能从整体上理解知识结构及教法特点，不能按教育规律、教材特点、学生特点科学地组织教育教学活动。

鉴于存在以上的问题，我们认为应加大改革的力度，认真总结教育实习工作，吸取教训，推广经验，弥补不足，为今后的工作提供一些有益的经验和做法，以利培养合格的中学师资。

1、加强对学生的素质训练，提高学生的整体素质。通过实施新的教学计划，优化课程体系，从根本上解决教学质量与培养目标、规格不相一致的问题。使学生掌握扎实的基础理论、专业知识和基本技能，使学生适应中等教育由应试教育向素质教育转变转变的要求。

2、逐步建立稳定的教育实习基地，使教育实习具有连贯性，切实提高实习质量。

3、继续加强对教育实习的规范化管理，做好对实习过程的监督、检查、指导工作。

4、增加经费投入，保证教育实习的顺利进行。

终于到了教育实习的时候，三年来持之不断地学习学科教育知识和一般性的教育学、心理学知识，除了了解“教育是什么、学生怎么学习”这些根本问题外，还在有限的时间内尽力提高自身的师范技能。然而，这些来自文本阅读、个人思辨和微格培训的教育信条、意识取向和行为习惯，在面对真实的教学场景中能够适用吗？我们难道真的明白什么是教育吗？以往或许只是凭借对教育的一时热情而努力拼搏，但是在这个夏末初秋也该真的为自己日后的教育事业路途做好筹谋。在不觉间，我们实习队来到了河源市和平县和平中学。

在一个多月的实习生活里，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作；同时，作为实习生一员，一直紧记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务，塑造了良好的形象，给实习学校的领导、老师和学生都留下了好的印象，得到学校领导和老师的一致好评，对此，本人甚感欣慰。在这短暂的实习期间，我主要进行了教学工作实习和班主任工作实习。

1、听课

怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。刚开始的一个礼拜的任务是听课和自己进行试讲工作。在这期间我听了3个课任老师共8节课。在听课前，认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、备课与上课

一周时间转眼即逝，在科任指导老师的安排下，我们开始进行备课。备课不是简单地看教材，而是认真地梳理教材的内容和想方设法地用自己的语言表述出来。单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的能力。要用严谨但通俗易懂的语言来来描述枯燥的数学知识，颇让我觉得头痛。

广东作为新课程改革的试点，已经全面铺开各种实验活动。对于老师而言，最大的疑惑应该是“教师要教到什么程度”。以前作为学生听课，目的是学习知识；现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，觉得40分钟怎么就说一页书；后来备课，发现要讲解的问题很多，一节课能说完几页书就已经很不错了。或许是知之越多，越是觉得难以着手。由于缺乏经验，在华南师大的时候也缺乏必要的训练，我们对教材的处理、对讲授内容的把握做得并不到位。对于科任指导老师陈文华老师的提示，我像是如获至宝，尽量根据陈老师的安排来备课。陈老师对教案进行反复修改，我也经常与另一位数学实习老师互相提问题，大家都期待真正上课那一刻的到来。

带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉。

课堂上若学生对我的提问有所反应的话，就是对我最大的回报。因此，在课堂上必须注意学生的反应。我认为，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法和确立教学内容。

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。刚开始时因为心情特别紧张，经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，教学思路不流畅，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，陈老师老师会细心讲解哪些是重点，怎样突破难点，怎样自然过度，并提议要多向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资料，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。他态度温和，经常面带笑容，即使是批评，我也能欣然接受。

过几次实战的磨练，现在的我已经基本能够驾驭课堂，胜任教师的角色了。虽然我还有很多做的不是很好的地方，但这次实习真的让深深的体会到教师工作的辛劳，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面的教学。要想成为一位优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等等都是很重要的，站在教育的最前线，真正做到“传道、授业、解惑”，是一件任重道远的事情，我更加需要不断努力提高自身的综合素质和教学水平。

**有关体育与健康的心得体会通用七**

1、材料学院迎新

迎接新生报到，帮助16级新生解决报到、注册、住宿、熟悉校园等一系列问题，让新同学尽快融入校园生活当中。

2、材料学院院队纳新宣讲

鉴于去年院队纳新时宣传力度不够，新生对学院各体育队的情况了解不足，以及各院队纳新时间不统一，导致同学参与热情不高，特地举办一次院队纳新宣讲。活动主要是让各院队向大一新生展示自己队伍的概况、特点、优势，以提高新生对院队的参与度。

3、新生杯篮球赛

为促进大一新生与大二学生的交流，使大一新生尽快融入校园生活，特地在大一与大二在校生之间举办一场篮球友谊赛。比赛只在大一、大二对应班级之间进行，本着友谊第一，比赛第二的精神，在强身健体的同时发扬我们团结友爱的精神风貌。

4、新生杯足球赛

为促进大一新生与大二学生的交流，使大一新生尽快融入校园生活，特地在大一与大二在校生之间举办一场足球友谊赛。比赛只在大一、大二对应班级之间进行，本着友谊第一，比赛第二的精神，在强身健体的同时发扬我们团结友爱的精神风貌。

5、山东大学校园吉尼斯挑战赛

通过一些趣味性挑战项目，减轻同学学习压力，丰富课余活动，并选拔成绩优异者参加校园吉尼斯总决赛为学院争光，主要内容有斗鸡，自行车慢骑，滚铁环，投篮比赛，足球技巧，双人跳绳，平板撑，趾压板接力，三角拔河，魔方等。

6、20\_年材料学院秋季趣味运动会

为了丰富大学生课余文化生活，提高学生课余体育生活质量，倡导时尚健康生活方式，提高同学们的身体素质，由自身加强免疫力，加强竞争意识，并且为来年的山东大学春季运动会选拔人才，山东大学材料科学与工程学院学生会在院领导的支持和指导老师的帮助之下，拟定举办此次材料科学与工程学院秋季运动会。项目包括教职工项目：教职工趣味赛跑、教职工沙包掷准、教职工一分钟跳绳;趣味项目：火车快开、绝密押运、泰坦尼克、两人三足、跳大绳。

7、材料杯足球赛

为了丰富同学们的第二课堂生活，加强我院足球事业的发展，提高我院学生的足球运动水平，激发我院学生对足球运动的热情。同时还可以增强本院学生的凝聚力，加强新老生间的交流，促进全院学生的团结友爱以及各班间的友谊.展示我院的运动风采，特举办本次足球比赛。比赛一般分为五组，分为小组赛、淘汰赛、半决赛以及决赛，比赛场次较多，并且需要提前安排裁判及占场地，另外时间跨度较大，但仍能控制在一个半月。

8、新生杯乒乓球赛

通过与材料学院乒乓球社的合作，发掘学院中乒乓球的潜在力量，为以后培养成优秀的乒乓球队员做准备，同时也为了丰富同学们的第二课堂生活，加强材料学院乒乓球事业的发展，提高材料学院学生的乒乓球运动水平，激发学生对乒乓球运动的热情，特举办此次乒乓球赛。活动形式为男单、女单，采用小组赛和淘汰赛形式角逐。

9、山大杯

带领材料学院院队参加山大杯乒乓球、篮球、足球比赛。

**有关体育与健康的心得体会通用八**

敬启者：

顷阅日报，得悉阁下招聘运动指导员，我深信符合该项职务所列条件。

我是南达科塔州立大学体育系毕业，除接受正式体育课程教育外，还选修多种心理学和儿童管理课程。往年暑假期间，我曾在大学附近几个郊区地方，担任过志愿运动场指导员。一九八三年暑假，曾担任过助理、负责南达科塔州，华尔顿青年运动。此外，还负责拟订大美尔伦城，特殊儿童暑期计划。在职期间，威廉詹森是我的上级，他同意证明我的工作情况。

另外，我还有一项经历，从一九xx年至今，我在南达科塔州，洛克福特城，市内公园担任康乐指导员。主要工作，系负责拟订城市公园康乐计划，包括各种娱乐和运动在内。

如阁下认为我适合该项工作条件，请尽早惠函赐知 面试 。

此致

敬礼!

求职人：xxx

xx年x月x日

**有关体育与健康的心得体会通用九**

新的学期,新的开始，我们也将开展新的工作。在去年师生共同的辛勤工作下，电气学院体育活动走过了极其丰富的一年，成果颇多,但也有美中不足,因此在新的一年里，我们将继承以往的实干作风，充分借鉴以往的成功经验，将我院的体育活动踏踏实实地开展下去。经过共同讨论，制定以下计划：

时间：周一早上7：00

地点：田径场

育人为本，德育为先。爱国主义教育是学校教育的永恒主题，重视和加强对学生的爱国主义教育是学校德育工作的核心和灵魂。电气与自动化工程学院一直很重视国旗下的讲话。同时，院里领导和老师悉数到场。

时间: 每周一至周五早晨 6：20—6：50。

地点：学校田径场、篮球场及学院内道路。

为促进学生德、智、体全面发展，推动我院学风、班风建设，督促学生认真参加早锻炼，促进身体素质的提高.结合我院实际，特制定学生早操制度。

时间:20xx年3月中旬

地点：校田径场

时间: 20xx年5月下旬至6月上旬

地点：校篮球场

响应江苏海事职业技术学院体育部的号召，通过举办篮球赛，增强学生体育兴趣，培养学生团结合作精神及集体荣誉感，展现我校大学生阳光体育精神。增强大学生身体素质。增进各班之间的感情，促进篮球爱好者间的交流。

时间： 20xx年10月至11月

地点：校篮球场

为帮助xx级新生快速融入新的生活环境，丰富同学们的课余生活，增强班级的凝聚力。打造一个个互相交流、互相学习的平台，树立大学生内练素质，外树形象的岁月，展现大学生的运动风采。

时间：20xx年12月24日

地点：学校田径场、篮球场及学院内道路

响应江苏海事职业技术学院体育部的号召，通过冬季长跑，增强学生体育兴趣，培养学生团结合作精神及集体荣誉感，展现我校大学生阳光体育精神。增强大学生身体素质。

以上是这个学期的工作计划，新的一年即将开始，对于我们学生体育的工作又是新的开始；新开始就得有新的形象.做出新的成绩。我们必定努力将工作做得更好，真诚希望能够真正起到活跃学校体育文化活动的作用，为同学们撑起一片快乐的蓝天。

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！