# 参加体育心得体会(优质14篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-21

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。参加体育心得体会篇一在我眼里，体育课一直以来都是我最期待的一堂课。这不仅是因为...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**参加体育心得体会篇一**

在我眼里，体育课一直以来都是我最期待的一堂课。这不仅是因为我热爱运动，更是因为体育课给了我很多意想不到的收获和体会。通过参加体育课，我不仅锻炼了身体，提高了体质，更培养了团队合作精神，学到了坚持和奋斗的品质。以下是我参加体育课的一些心得体会。

首先，参加体育课使我更加喜欢运动。在体育课上，我们有机会接触各种各样的运动项目，包括篮球、足球、乒乓球等。通过亲身体验这些项目，我逐渐发现了自己的兴趣所在，并找到了适合自己的运动项目。例如，我在接触到乒乓球时，发现自己对球拍的掌控能力非常不错，并且能够快速反应和判断球的轨迹，因此我开始专注于乒乓球的训练。参加体育课，让我更加喜欢运动，让我的生活变得更加有趣和有活力。

其次，参加体育课让我明白了团队合作的重要性。在体育课上，我们通常会进行团队游戏或者集体项目的训练，这要求我们与其他同学密切合作，互相配合。通过与队友们的配合，我意识到了一个人的力量是有限的，只有通过团队的合作，我们才能取得更好的成绩。如果一个人急于表现自己，忽视了团队的利益，那么整个团队的表现就会受到影响。因此，参加体育课让我明白了团队合作的重要性，也培养了我的团队合作精神。

此外，参加体育课让我学会了坚持和奋斗。体育课不仅仅是一个娱乐和放松的时间，它也要求我们保持坚持和奋斗的精神。在训练的过程中，我们经常会遇到困难和挑战，有时候可能会失败或者受伤。然而，我们不能放弃，而是要坚持下去，用我们的努力和汗水去战胜困难。正是通过这种坚持和奋斗，我才成功地克服了许多障碍，取得了不少的成绩。参加体育课让我学会了坚持和奋斗，这种品质在我的生活中发挥着重要的作用。

最后，参加体育课给了我一个锻炼身体的机会。在现代社会，人们往往习惯于室内活动和坐式生活，导致身体素质下降。而体育课正好提供了一个锻炼身体的环境和机会，让我们远离电子产品和低头族的生活方式，去享受户外活动和运动的乐趣。通过体育课的锻炼，我不仅增强了体力和耐力，还提高了免疫力，并且减轻了压力和疲劳。因此，参加体育课给了我一个锻炼身体的机会，让我拥有了更加健康和积极向上的生活方式。

总的来说，参加体育课给我带来了很多的好处和收获。通过参加体育课，我不仅锻炼了身体，提高了体质，还培养了团队合作精神，学到了坚持和奋斗的品质。体育课不仅让我更加喜欢运动，也让我更加健康和自信。通过参加体育课，我意识到体育不仅是一种运动，更是一种生活态度，一种积极向上的精神风貌。因此，我会继续参加体育课，坚持锻炼，享受运动的乐趣，追求更加健康和积极的生活。

**参加体育心得体会篇二**

伟大的教育家陶行知先生说过：“教是为了不教而教，教是为了乐学而教”。情境教学是一种促进教学过程变成一种永远能引起幼儿的兴趣，激发幼儿向未知领域不断探索的`教学策略。情境教学通过创设生动，活泼、愉快、民主、和谐、融洽的教学气氛，让幼儿身临其境，积极主动投入到学习中去，形成乐学、爱学、会学的学风，促进幼儿协调发展。而许多年来，体育活动中教师们已习惯于把体育教学的内容、要求、直接地灌注给幼儿，而教学内容、教学手段以及场地器材的单调与枯燥使得体育教学活动很难成为儿童的主要需要，更难达到素质教育对幼儿提出的要求。

在体育教学活动中，由于幼儿活泼、好动、易兴奋且形象思维活跃，对某一新鲜事物易产生强烈的兴趣，很爱听故事，并想象故事情节中人物的经历、命运、结果，时时把自己幻想于情节之中，但意志较薄弱、单调，持久复杂的动作技能会使他们易于疲劳、注意力分散、产生消极意识。为了满足幼儿在体育游戏中爱玩的特点，并使他们会玩、玩好，应根据不同年龄幼儿具体、形象、直观的思维方式，选择不同的游戏内容，以不同的角色参与游戏。例如：小班体育活动《运萝卜》，活动的要求很简单，要幼儿双脚并拢夹球跳。如果是就这样练习小朋友肯定也能达到目标的，但整个活动会是非常枯燥、乏味的。所以我考虑到这一点，利用小朋友都熟悉的小动物角色——小兔子来设计情境：兔妈妈要带着兔宝宝出去拔萝卜、运萝卜，妈妈要看看哪只兔宝宝的本领最最大，当然是要达到体育活动的要求了。一个如此简单的情境，却收到了意想不到的效果。

在情境中，幼儿通过假想的语言、动作、表情来实现情境的转换，表现游戏的主题，而且随着幼儿智力水平的提高，情境转换程序性和连贯性也逐渐增强，主题也更加统一突出。正是这种带有鲜明主题的连续的、持久的、丰富的情境的转换，深深地吸引了幼儿的注意力，使他们非常自觉和专注地投入其中，积极主动地运用自己的生活经验来解决游戏中的问题，并从中感受无穷的乐趣。所以，我们可以把教学活动设计带有一定主题的连续的情境活动，在情节发展过程中，贯彻教学要求，使幼儿置身于故事化的情境中，赋予教学内容以游戏的“生命”，从而使教学目标这一外部要求内化为幼儿行为的愿望和动机，激励幼儿为满足这一愿望或达到这一游戏目标主动付出努力，体验成功后的喜悦。在游戏“勇敢的消防队员”中幼儿就是在游戏中根据游戏情节的变化、自我角色的参与，扑灭森林大火，救出被围困的小动物而体验到完成某一事物所带来的成功感。

把学习的主权“交给”幼儿，把课堂“还给”幼儿，以激活幼儿的主动性、想象力，让课堂焕发生命活力。首先就要给幼儿创造出足够的思维空间和练习空间，只有这样才真正有可能成为教学活动的主体。课堂上，要运用多种形式激发幼儿参与活动，一方面抓好课堂的个体学习，让他们自己去想想、说说、练练；另一方面抓好小组讨论，人人又说又练，在和谐的民主参与中，做到所有的幼儿充分活动起来，享受探究的乐趣。就“立定跳远”动作：我们创设了相应的情境，画出一条宽窄不等的小河，让幼儿扮演小白兔，河岸根据宽窄不同放大小不一的萝卜，开始教师只强调双脚起跳，双脚落地，让幼儿自由练习，练习过程中结合口诀“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，斜上用力臂前摆，双脚蹬地腿高抬”与教师的示范，幼儿能够较好的掌握动作。幼儿在愉悦的游戏中掌握了动作，积极性极高。

情境教学注重“情感”，同时也提倡“学以致用”，要把现在的体育活动和幼儿的生活经验联系起来，大胆尝试多种教学方法，改革教学组织形式，营造生动活泼的课堂教学气氛，让幼儿可根据自己的兴趣，爱好等开展活动，教师给予适当的引导与指导，在玩中学，学中玩，使幼儿在愉悦宽松的情境中，充分体验体育活动的乐趣，个性得到充分的发展。

**参加体育心得体会篇三**

体育运动是培养身体健康、增强体质的有效途径，因此，参加体育运动已成为越来越多人的选择。最近，我有幸参加了一次体育活动，通过这次经历，我收获了很多。下面，我将就我参加体育运动的心得体会进行阐述。

首先，参加体育运动使我意识到身体健康的重要性。在我动身参加体育活动之前，长时间的久坐和缺乏运动已经严重影响了我的健康状况。我常常感到疲劳和乏力，以至于在学习和工作中也表现出了明显的下降。然而，参加体育运动后，我发现身体慢慢恢复了活力，疲劳感也随之消失。这使我明白到，只有保持良好的体育锻炼习惯，才能拥有一个健康的身体。

其次，参加体育运动让我感受到了团队合作的重要性。这次体育活动是由我们学校的社团组织的，因此，我们有机会和其他同学一起组队参加比赛。这次活动不仅考验了我们的个人能力，更考验了我们的团队协作能力。在比赛中，我们互相鼓励、协作，共同克服了种种困难。当我们最后获得胜利时，那种荣耀感使我们更加意识到，只有团队齐心协力，才能拥有更大的力量。

再次，参加体育运动让我学会了克服困难和挫折。在比赛中，我们遇到了许多意想不到的困难，这需要我们不断调整策略和克服自己的心理压力。但正是这样的挑战使我们面对自己的能力和不足，不断超越自我。在经历了一次又一次的失败和坎坷后，我们终于尝到了成功的滋味。这曲折的成功之路让我明白，只有在继续努力和坚持中，我们才能迎来真正的成功。

最后，参加体育运动让我发现了自己潜在的运动天赋。在这次活动中，我在专业教练的指导下，接触了一项我之前从未尝试过的运动项目，即游泳。通过持续的训练和钻研，我渐渐掌握了游泳的技巧，并在比赛中表现出色。通过这次体育活动，我明白到，自己具备了不同的运动潜力，只要坚持下去，定能取得更高的成就。

综上所述，参加体育运动给予我很多宝贵的经历和体会。它不仅让我意识到身体健康的重要性，也使我明白了团队合作和克服困难的重要性。更重要的是，通过体育运动，我清楚地认识到自己的潜力和能力。因此，我将会继续坚持体育锻炼，将其作为一种生活方式，并积极鼓励身边的人也加入到体育运动中，共同享受其中的乐趣和益处。

**参加体育心得体会篇四**

或许，在许多外行人的眼中，幼儿园只是一个小儿科，每天有的也只是那些琐琐碎碎的事情，叽叽喳喳的声音。

而东门幼儿园的老师正是在这片小小的田地中开拓出了属于自己的百花园，成为了幼教园中的一群优秀的育苗者。

第一次到东门幼儿园观摩活动，留给我最深印象的，便是老师和孩子们那灿烂的笑容以及他们间的平衡发展、他们良好的学习习惯、感说感讲的行为表现。

我想这肯定离不开老师点点滴滴的培养，更离不开他们对孩子的解读和分析，可见二期课改的理念早已在这里深根开花。

为此我在心中暗暗下定决心，作为示范幼儿园的一名骨干教师我一定要赶上他们，甚至比他们先行一步。

而今新年的锺声又将敲响，在不知不决中提醒我学习已又半年了，回顾这半年的学习生活感触颇深，受益非浅。

**参加体育心得体会篇五**

体育是一门全方位的学科，通过参加体育活动，不仅可以锻炼身体，保持健康，还可以培养团队合作、竞争意识和自信心。在过去的几年里，我一直积极参加各种体育活动，从中获得了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能够激励更多的人加入体育运动的行列。

首先，体育教会了我坚持不懈的勇气。在一次足球比赛中，我的队伍处于落后的境地，但我坚信只要我们不放弃，一切都有可能。我鼓励队友保持积极的态度，并集中精力争取每一个机会。最终，我们通过团队合作和努力，扭转了形势，赢得了比赛。这次经历让我明白了成功需要坚持不懈的努力。无论是在体育还是生活中，只要我们不放弃，就一定会有收获。

其次，体育教会了我尊重和团队合作的重要性。在打羽毛球比赛中，我和搭档之间需要密切配合，才能赢得比赛。尊重对方和与对方合作成为了取得胜利的关键。我学会了倾听搭档的建议，并配合他的动作和战术。通过与搭档紧密合作，我们共同克服了困难，取得了胜利。这次经验让我深刻认识到，团队合作是成功的基石，只有相互尊重和合作，才能够取得更好的成绩。

另外，体育锻炼让我更加关注自己的健康。通过定期锻炼身体，我感受到了身体的变化。我变得更健康、更有活力。我意识到，只有拥有健康的身体，才能够更好地投入到学习和工作中去。此外，体育锻炼还增强了我的免疫力，降低了生病的几率。通过坚持体育锻炼，我更加了解了自己的身体需求，并且形成了良好的生活习惯，这对于我今后的发展和成长具有非常重要的意义。

此外，体育活动也让我有机会认识了更多的朋友。参加体育活动，我遇到了来自不同背景和不同年龄段的人们。我们一起比赛，一起训练，共同追求进步，结下了深厚的情谊。这些朋友不仅在体育上给予我鼓励和支持，也在学业和生活中给予我帮助。通过与他们的交流和相处，我了解到每个人都有自己的优点和特长，我们可以互相学习和借鉴对方的经验，达到共同提高的目标。

总的来说，参加各种体育活动给了我许多宝贵的经验和体会。体育教会了我坚持不懈的勇气，尊重和团队合作的重要性，关注自己的健康，并且拓展了我的社交圈。通过参加体育活动，我们可以成为更好的自己，拥有更丰富的人生。因此，我鼓励更多的人加入体育运动的行列，从中获得属于自己的宝贵经验和体会。

**参加体育心得体会篇六**

在教学过程中，要结合生活中的案例进行示范，相比体育这门学科在我们的日常生活中还是比较重要的，同时，在教学的过程之中，老师要不断的鼓励，因材施教，尊重差异，把选择权让给学生，教学生学习的方法;运用新的教学手段激发学生主动求知的欲望，激发学生练习的兴趣，鼓励学生大胆提出设想，培养学生自主性和独立性;尊重每个学生的个性差异，培养学生具备现代的适应能力和生存能力，使学生成为课堂教学的主角，教育的主体和获得知识的主动者。让我们走进学生的心灵，让课堂追求一份诗意，让孩子们享受到体育的快乐。

此外，我认为体育课堂中非常重要的便是安全问题了，在今后的课堂中我一定要切身去关注课堂教学中安全教育问题，排查安全隐患。贯彻课堂的体能-技能-运用三维度，发展学生的综合能力，深入思考浙江省中小学课堂教学“七个一”教学理念，并付诸于日常的课堂教学中，加强反思总结，多学习，多积累。

**参加体育心得体会篇七**

第一段：引言（100字）。

我一直对体育运动充满热情，对于参加体育技能的训练也抱有期待。最近，我参加了一项体育技能培训课程，这是我第一次有计划、有重点地进行专业的技能训练，让我受益良多。在这次培训中，不仅学到了许多新技能，还深刻体会到了体育运动对我的积极影响。

第二段：技能的学习与掌握（250字）。

在体育技能培训课程中，我们学习了很多与体育技能相关的理论和实践知识。从基本的单项运动技术到团队合作的战术战略，我们通过系统的练习和训练，逐渐提高了自己的技术水平。例如，通过反复的重复动作，我掌握了击球动作的精髓和技巧，不断提高了自己的准确性和速度。此外，课程还注重培养我们的协调性和反应力，通过各种身体训练和反应训练，我不仅提高了身体的灵活性和敏捷性，还培养了自己的集中力和决断力。

第三段：挑战与成长（250字）。

参加体育技能培训，不仅仅是为了学习技能，更是一个挑战自我的过程。在课程中，我们经历了各种困难和挑战，比如身体的疲惫、技术和战术的难题等。然而，正是这些挑战推动了我不断超越自己、不断成长。首先，在面对体力上的挑战时，我学会了坚持和耐力，克服了自身的疲劳和不适，继续进行训练。其次，在技术上的挑战中，我克服了自己的焦虑和不安，调整了心态，勇敢地去尝试和实践。这些挑战与成长的过程不仅增强了我的身体素质和技术水平，更培养了我的意志力和坚韧性。

第四段：团队合作的重要性（300字）。

体育技能的培训离不开团队合作，而团队合作也是我在这次培训中的重要体会之一。通过与队友的互动和协作，我深刻理解到只有团结合作，才能取得更好的成效。在团队合作的过程中，我学会了聆听和理解他人的意见，学会了给予和接受帮助。团队合作不仅仅是为了完成某项任务，更是为了激发每个队员的潜能和发挥每个人的优势。在体育技能的培训中，只有团队合作，才能在有限的时间内完成更多的训练和磨炼。

第五段：总结与收获（200字）。

通过参加体育技能培训，我获得了很多宝贵的经验和成果。首先，我学会了如何有计划、有重点地进行技能训练，养成了良好的运动习惯。其次，我发现体育技能的培训不仅仅是为了掌握一项技能，更是一种锻炼身体、塑造品格的过程。最重要的是，我深刻体验到体育运动的积极影响，它不仅可以提升身体素质，还可以培养自信心、团队协作能力和坚韧意志。通过参加体育技能的培训，我真正体会到了体育的魅力和乐趣，将继续坚持并追求更高的运动水平。

总结（50字）。

参加体育技能培训让我受益匪浅，我不仅学到了许多新技能，还培养了自己的意志力和坚韧性。团队合作的重要性也让我深刻体会到了只有团结合作，才能取得更好的成效。我相信，通过继续参与体育技能的培训和训练，我一定能够取得更好的成果。

**参加体育心得体会篇八**

20xx年11月2—6日，在我校举行了校内体育说课和优质课比赛，参加展示课的教师都是来自我校的体育教师和班主任，通过观摩了这次展示课，我收获很大，给我留下很深的印象，让我清晰地认识到小学体育教学的发展趋势。

一、观摩了这三节小学体育课，他们很具有代表性，有的是教法新，教法活为代表的，有的在器材开发上有创新，打破了常规器材的运用，让一些较少见的且更加适合儿童体育活动的器材运用到了课堂，使课堂更安全更有趣，他们克服场地小，器材少的困难采用多形式的教学，自制器材的运用，让我们耳目一新，甚至还有把我们丢弃的废纸片，纸箱，塑料瓶子，泡沫板运用在教学中，我认为这都是我们老师用他们的智慧，用他们的行动谱写一堂堂孩子们喜欢的课。

二、教学中老师培养学生的兴趣。小学体育让孩子们学得有趣，学得开心，感觉好玩，这更有利于教学目标的达成，因此很多老师在这些方面下了很大的功夫，情景引入就是一大亮点，根据学生的年龄特点，采用不同的情景，会让课堂生动有趣，如低段的跳跃部分的教学，采用了《青蛙捉害虫》，学生的协调性练习，老师用《森林爬行运动会》的情景引入，新课程标准告诉我们，让课堂生动有趣，情景的引入更适合孩子们的学习特点，让孩子们学习更加投入。

很多老师在教学中，能引导学生进行自主探小组合作学习。很多教师并不是把本节课的教学内容喂给学生，而是不断引导学生自己尝试摸索，最后得到新知识，这样不仅能让学生牢固地掌握本节课的教学内容，更重要地培养了学生自主探究能力，为学生自主学习和终身学习打下了坚实的基础，小组合作学习在这次观摩课中也有所体现。有的老师在教学活动开始时，就将学生进行分组，有的教师在教学活动中，让学生分组完成学习任务，同组学生互相帮助，互相评价，利用小组优势学生帮助弱势学生的方式解决学生水平参差不齐的问题，以利于全体学生共同学习共同提高。

四、大部分的教学设计都把音乐和体育进行了有机的整合，各学科的整合在体育教学中，给学生美的感受，会给孩子们留下深刻的印象，整合首先一定要恰当，要科学，要有效，无效的整合会适得其反，在我们体育教学中，不仅让学生掌握，一定的运动技能，培养孩子们会学习，能学习，还要让孩子们在运动中感受体育的“美”。在这次教学观摩中，我们清晰地看到老师们在示范的时候那种肢体动作的美，老师在组织教学中，那种贴近体育本质的语言美，老师在带孩子们走进大自然的时候，孩子们会感受到大自然的美，当孩子们在和老师一起放松的时候，他们会感受到优美动听的音乐美……其实各学科都会有“美”的内涵，这次无论是上课的教师，还是观摩的教师中都不乏教学能手和技术高手，可贵的是一些观摩老师在课后和上课老师对课进行研讨交流，大家都能在互动中互相学习，取长补短。

**参加体育心得体会篇九**

第一段：引言（大约200字）。

体育是一项广泛普及的运动，它可以培养个人的身体素质、团队合作能力和意志品质。近期我参加了一项体育技能的培训，通过学习和实践，我有了一些体会和感悟。在这篇文章中，我将分享我参加体育技能培训的过程以及我从中得到的收获。

第二段：技能学习与实践（大约300字）。

在体育技能的学习与实践中，我认识到了对于任何一项运动来说，知识是基础，实践是关键。在培训中，我学习了各种体育技能的基本知识，如正确的站位、握拍和击球动作等。这些知识对于掌握一项技能至关重要。而在实践中，我发现只有通过不断的动作练习和反复演练，才能真正运用自如。我在培训中前后花费了大量时间和精力去练习不同的技能，例如篮球运球、足球射门、网球发球等。通过一次又一次的实践，我逐渐感受到技能的进步和提高。

第三段：团队合作与竞争（大约300字）。

在参加体育技能培训的过程中，我也深刻领悟到了团队合作和竞争的重要性。在球队运动中，与队友的紧密合作是必不可少的。通过分工合作，我们可以将个人的技能最大化地发挥出来，从而达到更好的成绩。而在比赛中，面对其他队伍的竞争，我们也需要将个人技能与团队配合结合起来，以便更好地克服困难并取得胜利。我所参加的培训中有许多团队活动和比赛，这让我更加深刻地认识到了团队合作和竞争的重要性，并且在这个过程中提升了我的团队合作和竞争意识。

第四段：意志品质的培养（大约200字）。

参加体育技能的培训不仅仅是为了提高技能水平，更重要的是培养意志品质。体育运动要求毅力和坚持不懈。在学习体育技能的过程中，我经历了许多困难和挑战，但我从不轻易放弃。通过不断努力和坚持，我终于攻克了一道又一道技术难题。我发现，通过这样的努力，我不仅收获了技能进步，也培养了自身的意志品质，包括毅力、决心和勇往直前的精神。

第五段：总结与展望（大约200字）。

通过参加体育技能的培训，我不仅仅学到了体育技能，更重要的是在这个过程中得到了锻炼和提升。我学会了如何从基础知识出发，通过不断的实践去掌握技能，同时也提高了团队合作和竞争意识。培养了自身的意志品质。在未来，我会继续参加更多的体育技能培训和活动，不断提升自己的综合素质，并将这些经历与他人分享，激励更多的人参与体育运动，享受运动的乐趣和健康的生活方式。

以上是关于参加体育技能培训的心得体会，通过学习和实践，我认识到体育技能的学习与实践是相辅相成的，团队合作和竞争是培养个人能力的关键，同时也感受到了意志品质的重要性。这次培训对我来说意义非凡，它不仅提升了我的体育技能水平，更重要的是为我打开了一个新的世界。

**参加体育心得体会篇十**

体育考试是学生们在校园生活中的一项重要活动，也是锻炼身体、提高身体素质的机会。我最近参加了一次体育考试，通过这次考试，我体会到了很多，收获了很多。下面我将分享我的心得体会。

第二段：准备工作。

参加体育考试，首先要做的就是做足准备工作。我觉得最重要的是要保持良好的身体状态和积极的心态。在考试前，我每天坚持锻炼身体，增强体能，提高体质。此外，我还认真复习了体育课上学过的知识和技巧。这些准备工作都为我在考试中表现出色奠定了基础。

第三段：考试经历。

我参加的体育考试包含了多个项目，如跳远、800米长跑、引体向上等。在每一项考试前，我都控制好自己的情绪，保持冷静。在跳远项目中，我抓住时机，用力蹬地，最终跳出了自己的最佳成绩。在800米长跑中，我克服了疲劳，坚持到最后，跑出了自己的潜力。在引体向上项目中，我灵活运用技巧，成功完成了规定的次数。每一项考试都是我自我挑战的过程，也是我不断突破自己的机会。

第四段：收获与体会。

通过这次体育考试，我不仅仅获得了优秀的成绩，更重要的是我学到了很多东西。首先，我意识到参加体育考试不仅仅是为了得高分，更是为了提高自身的体质和健康水平。其次，我意识到只有坚持不懈，才能达到自己的目标。在800米长跑中，我曾感到疲倦，但是我刻意调整自己的节奏，相信自己的能力，最终成功完成。最后，我明白了团队的重要性。在引体向上项目中，我的伙伴们给予了我很多鼓励和支持，使我克服了困难，完成了任务。

第五段：总结。

参加体育考试是一次锻炼意志的过程，也是一次展示自我的机会。通过这次考试，我不仅收获了好成绩，更重要的是我学到了坚持、团队精神和自信。这些都是我在今后的生活和学习中所需要的宝贵财富。我将把这次体育考试的经历与体会付诸实践，继续坚持锻炼身体，提升自己的体质。

**参加体育心得体会篇十一**

5月13、14日我校四位体育教师在西安石油大学体育馆参加了“名师之路”的学习，通过观摩名师课堂、听讲座，我校四位体育老师被名师们娴熟的教学技能，鲜明的教学特色，精湛的教学艺术深深的感染了、熏陶了。他们精彩的课堂教学、愉快的课堂气氛、幽默风趣的教学语言，给我给在场的每位教师留下了深刻的印象。从中让老师们汲取了新课改教学理念下的课堂教学经验，使老师们对课堂教学有了新的认识和思考。

首先由陕西省优秀教师袁林老师带来一堂小足球课，袁老师的教学方式充满着趣味性，学生练习积极，课堂气氛活跃，将足球与太极的完美结合这种大胆的创新方式值得我们学习。

重庆名师向宏钊老师带来一堂长绳课，向老师通过一根木棍与学生进行开关门的游戏，通过游戏使学生领会长绳的重难点“时机”与“速度”。由易到难最后几乎每位学生都能够掌握长绳的技术动作，使我们受益匪浅。

宝岛台湾的张其洲老师带给我们的一堂头顶球课，张老师的每个教具都是自己利用塑料袋等亲自完成，在教学中时时给孩子渗透环保意识，这一点值得我们每位教师学习。张老师的课堂热情高涨，同学们的积极性更高，看似一堂简单的头顶球却充满了欢声笑语，课后张老师同我们交流并亲自教我们球的制作方法，把体育渗透到生活中去，只要心中有体育处处都是我们的运动场。

徐婧老师的皮筋课将我们带回到了童年的时光。

贾阵君老师的障碍跑使孩子们懂得了吃苦，遇到困难不退缩。

华刘明老师的《折返跑》课堂充满了欢声笑语，在场听课的每位老师都被华老师的幽默所折服。

于素梅老师通过讲座从核心素养的基础上给我们谈了如何有效的进行体育教学。陈志飞老师通过讲座的形式带我们走进国际视野下的体育教学设计，让我们视觉上听决上得到震撼。

这次观摩学习的时间虽然短暂，老师们收益却很多，名师之所以成为名师，既是时代使然，更可以超越时代，因为他们的教学艺术着眼的是学生生命的发展。名师们魅力的课堂，是生命的课堂，这是我们要用毕生的精力去追随的。相信不久的将来我们三小的体育教师也能成为名师。加油老师!加油三小!

**参加体育心得体会篇十二**

体育是学校教育中不可或缺的一部分，而参加体育考试更是学生们经常面临的挑战。近期，我也参加了一场体育考试，在这个过程中我的种种感悟让我倍受启迪。通过这次考试，我深刻体会到了体育的力量，学到了很多宝贵的人生经验。

首先，体育考试让我认识到了要全面发展自己的重要性。在体育考试中，我们需要通过考核不同项目的技能水平来评判自己的综合素质。而不仅仅是单一的运动项目，体育考试要求我们具备多项技能，如游泳、跳远、篮球等。这让我深刻认识到，只有全面发展自己，并不断提高各项体能指标，才能取得好的成绩。这个道理同样适用于生活中的其他方面，无论是学习还是工作，全面发展都是成功的基础。

其次，体育考试让我体验到了努力的力量。在考前的准备过程中，我付出了大量的汗水和努力。每天早上起床后，我都会去操场练习跑步，晚上则练习其他项目。虽然经常感到疲惫，但我坚持下来了。在考试的那一刻，当我看到自己一项项取得的佳绩时，满满的成就感涌上心头。这次考试让我明白了努力的重要性，只有通过不断的努力，才能获得自己想要的结果。

再次，体育考试教会了我团队合作的重要性。在体育项目中，很多都是需要与伙伴合作完成的，如篮球、接力跑等。在考试中，我和我的队友们紧密配合，相互鼓励，最终取得了很大的成功。这让我深刻体会到团队合作的力量。而在生活中，团队合作同样重要。无论是在家庭中、学校中还是工作中，团队合作都是取得成功的关键因素之一。通过这次体育考试，我学到了与他人合作、共同进步的重要性。

最后，体育考试也让我认识到了自己的潜力。在考试之前，我一直觉得自己在某些项目上并不擅长。但在经历了反复的训练和考核之后，我发现自己的确还有很大的提升空间。通过不断的努力，我取得了一些出色的成绩，这让我对自己的潜力有了新的认识。在生活中，我们经常会遇到自我质疑的时刻，而体育考试给了我信心，让我相信只要肯努力，就一定能取得更好的成绩。

通过这次体育考试，我学到了很多宝贵的人生经验。首先，要全面发展自己，不仅仅局限于某一项技能；其次，努力的力量是无穷的，只要坚持不懈，就能取得好的成绩；再次，团队合作的力量是巨大的，只有与他人合作，才能取得更大的成功；最后，要相信自己的潜力，只要肯努力，一定能够超越自我。体育考试让我深刻体会到体育的力量，同时也为我今后的发展指明了一条正确的道路。我将把这些经验应用于生活中的其他方面，更好地实现自己的目标。

**参加体育心得体会篇十三**

戴老师是吴江区体育界的领军人物，对体育课堂教学有着丰富的经验，并且形成了自己的教学风格。今天听了戴老师的一堂精彩的投掷课，受益匪浅，听完以后，有下面几点感受值得我们学习。

本节课以跳绳为主线，跳绳贯穿全课，从开始的绳操，音乐与绳操配合相得益彰，然后进入主教材，利用跳绳让学生练习鞭打动作，很好的解决了本课的重点难点。绳子的利用可以说本课器材运用的一个创新，通常老师们会采用纸球，垒球进行投掷课的教学，而戴老师很好的运用了器材，上了一节别出心裁的课。

戴老师在上课的过程中非常注重细节方面的处理，比如课堂常规，纠正错误动作，并且将德育渗透于教学中。课堂常规的规范性非常重要，是一个体育老师课堂教学的基本功，青年教师首先应注意课堂常规的规范性，课堂常规的规范性包括语言口令的规范，课堂教学环节的合理，场地器材队形的处理等。戴老师在课堂上语言比较生动富有感染力，讲解动作或者提出要求时都采用1.2.3点，这样的方式清楚富有吸引力。其次我们应该注重细节的处理，重难点的解决，尤其是重点难点的处理，体育课堂教学最重要的是解决本课的重点难点，实现教学目标。最后，要善于在教学中纠正学生的错误，善于在课堂中对学生进行德育。看到学生的错误要及时指正，比如队列队形的练习，以及练习过程中的错误动作。

课后戴老师做了讲述，对所上的这节课的体会，并且和我们青年教师交流了教学经验。讲到青年教师要注重课堂教学的规范性，注重课堂的细节，形成自己的教学风格。

**参加体育心得体会篇十四**

5月 0日至 4日我参加了县教研室组织的体育优质课讲课活动，通过这次活动的参与我首先了解到县教育局对于体育新课程改革的重视，感谢领导给我提供学习和锻炼的机会。此次我讲了一节课，听了来自全县中学体育教师的42节优质课，让我受益非浅。我从42名教师的实际课堂教学中我真正体会到了新课程教学的意义所在，身感自己的体育教学存在的不足之处，有待今后继续努力学习，进一步完善体育教学工作。

以下就具体地来谈谈本次活动的心得体会和大家一起学习，分享：

第一、这次活动是由县教研室具体组办，保田中心校及保田镇政府承办，可以说是一次重要的体育活动。由县体育优秀教师组织听课评选，给了我一次非常好的学习机会，的确收获丰厚。

第二、在这次活动中有幸结识了不同学校的体育教师，特别是那些有多年体育教学经验的优秀教师给我的印象很深，他们的课代表了各乡镇的优质水平，教师在仪态、心理、语言等方面都表现出了良好的素质。这次活动的课程内容有：前滚翻、蹲踞式起跑、跳远等，形式内容都很新颖，独特，组织的活动也各有特色，都体现了以学生为主体的教学理念，都有一定的教学过程，这与以前“重游戏，轻教学”、 “重技术，轻心理”有了很大的区别，这也是我们以后在课堂的上发展的方向。

第三、多数选手对学生的评价语言亲切自然，为学生创造了一种安全和谐的学习环境，学生在这样的环境中思维才开阔活跃。多数教师都采用正面评价，而且语言：“你真棒”“你真厉害！”评价手段也是多种方样，我想哪位学生听到这样的评价一定会意识到自己太马虎了，同时也会感受到老师对自己的关心。当然有的老师用物质对学生进行奖励，我不太赞成，这样容易使学生学习动机发生改变，当没有物质的奖励的\'时候，有的学生会对学习失去兴趣。

第四、本次活动特点：场地和器材；一物多用、安全实用。教材内容；注重实际、丰富多彩。教态；认真、自然。教学设计；合理、新颖。教学形式多样，并将音乐、艺术等多学科融入教学，双语教学也成为本次活动的亮点;以“学生为本”，安全教育、思想品德教育贯穿整个教学过程，为学生创造了良好的情景教学环境，并且收到了良好的效果。

第五、本次活动我觉得最大的突破是在技术教学上，教师都更注重学生的创造性思维的开发，更注重学生的动手动脑能力，能从日常生活中找灵感，和生活密切联系起来，让学生学起来更容易接受。也让学生真正成为了学习的主人，不是老让教师牵着鼻子走，他们有了自己的思想，有了自己发挥的空间，学习兴趣也大大加强，从而直接提高了教学、学习效率。

以上几点是我感受最深的地方，活动的最后，活动评委周老师对本次活动作了点评，县教育局教研室的叶老师对今后的体育工作作了具体要求。通过本次活动的学习，使我对《体育与健康》课单元式教学及计划和备课有了清晰的认识，为今后的体育教学的设计、课堂的组织、体育成绩的提高提供了依据和保障。通过这次活动我身感自己的不足，在今后的学习中我要努力弥补自己的不足，努力提高自己的业务素质。

一、参加各种形式的学习活动

今后只要有这样的机会我一定努力争取参加，通过这些活动确实对自己有所提高，不论是教学方式方法，还是教学观念都会有明显的改进。

二、钻研新课改的的教学精神

在素质教育的今天，新课程改革已经实施了多年的前提下，我一定通过各种学习渠道，努力钻研新课改的精神，把新课改的精神应用到我的教学中，努力培养学生的自主学习的能力，培养学生的各种分析问题和解决问题的能力。培养学生的兴趣，让学生在兴趣的引导下，在愉快的氛围下进行体育学习。总之，我一定在今后的教学工作中，不断自己的业务素质，不断改进自己的教学方法，做一名合格的素质教育工作者。

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！