# 体育课心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-11-05

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。体育课心得体会篇一体育课是学校教育体系中不可或缺的一部分，它不...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**体育课心得体会篇一**

体育课是学校教育体系中不可或缺的一部分，它不仅帮助学生保持健康的身体状况，还培养了他们的团队合作精神和竞争意识。在参与体育课程的过程中，我深深体会到了体育的乐趣和意义。下面我将从体育课对身体健康的影响、培养团队合作精神的意义、竞争中的成长、提高自信心和培养良好习惯等方面分享我的心得体会。

首先，体育课对身体健康有着非常重要的影响。在课堂上，我们会参加各种有氧运动、力量训练和灵活性活动，例如跑步、游泳、篮球和健美操等。这些运动可以帮助我们锻炼心肺功能、增强肌肉力量和提高身体的灵活性。通过长时间的锻炼，我发现我的体能明显提高了，我的耐力增强了，感觉更加精力充沛。每次参加完体育课后，我总能感受到身体流畅的动作和愉悦的心情，这是别的课程无法给予的。体育课不仅让我们享受运动的乐趣，更重要的是使我们的身体更加健康。

其次，体育课培养了我们的团队合作精神。在其中一些团队运动项目如篮球、足球和排球等，合作是必不可少的。在比赛中，每个人必须协同合作才能取得胜利。通过参与这些活动，我渐渐学会了倾听他人的意见，学会了信任和依赖他人。当我们从团队中获得胜利时，我深深感受到了团队合作的力量以及每个人的付出。同时，我也在失败中体会到了重要性。失败并不可怕，只要我们从失败中吸取教训，总结经验，再接再厉，我们就可以在下次比赛中取得好的成绩。体育课让我认识到团队合作精神的重要性，也让我明白了一个人的力量是有限的，合作才能取得最好的结果。

另外，竞争中的成长也是体育课给予的宝贵经验。在每次比赛中，我们需要全力以赴，争胜拼搏。竞争让我学会了如何处理压力，如何保持冷静并做出正确的决策。有时候，我们会面对强大的对手，但我明白只有不断进取，锻炼自己，才能在竞争中不断取得进步。竞争让我更加勇敢，更有自信。体育课教会了我如何在逆境中坚持，如何承受失败并从中汲取力量。通过竞争，我发现自己的潜力，思维更加敏捷，执行力更加强，这对我个人的成长有着积极影响。

除了肉体上的好处和成长经历，体育课也有助于提高我们的自信心。参与体育活动，展示自己的技能和表现，能够获得他人的认可和赞许。这些积极的肯定和支持让我逐渐变得自信。每次我克服困难，成功完成一项任务，我都会有种自豪感和成就感，这大大提升了我的自信心。体育课不仅让我在体育活动上变得更自信，也在其他方面有所体现。我开始勇于表达自己的想法和观点，在班级中积极参与各种活动。体育课让我明白，只要努力，任何事情都有可能实现，这种信念让我对未来充满希望。

最后，体育课还教会了我养成良好的习惯。体育课要求我们按时到达，穿着统一的体育服装，保持良好的体育仪表。这些要求培养了我守时、纪律性和细心的特点。此外，体育课还教会了我正确的饮食习惯和生活方式。我开始注重饮食的均衡搭配，尽量选择健康的食物。我也学会了规律锻炼和正确休息，这对我身体的健康和成长非常重要。体育课让我认识到，养成良好的习惯对我们的发展至关重要。

总结起来，体育课对于学生的身心健康和全面发展都有着重要影响。在体育课程中，我体验到了乐趣和挑战，不仅锻炼了我的身体，还培养了我的团队合作精神、竞争意识，提高了自信心，并帮助我养成了良好的生活习惯。我相信，只要每位同学都能积极参与体育课程，我们将能拥有更加健康、自信和快乐的未来。

**体育课心得体会篇二**

第一段：体育课团建的意义和目的（200字）

团队合作和凝聚力是一个团队发展中非常重要的因素。体育课团建作为一种常见的团队建设方式，不仅可以增强团队成员之间的互动交流，还可以促进团队合作意识和凝聚力的培养。在体育课团建中，我们参加了各种集体项目比赛和团队配合项目，通过共同的努力和合作，提高了个人的身体素质和心理素质。同时，体育课团建还能够培养团队成员之间的友谊和信任，使整个团队更加稳定和和谐。因此，体育课团建在团队建设中具有非常重要的意义和作用。

第二段：团队合作与沟通（300字）

体育课团建中最重要的一个方面就是团队合作和沟通。在集体项目比赛中，我们必须紧密合作和相互配合，才能够获得最好的成绩。通过团队合作，我们不仅可以完成任务，还能够更好地发挥出每个人的特长和优势。在合作过程中，我们需要充分沟通和交流，互相倾听和理解。只有这样，才能够更好地解决问题和解决困难。通过体育课团建，我们学会了团队合作的重要性，学会了如何更好地与他人沟通和合作。

第三段：培养自信与毅力（300字）

体育课团建中，我们经历了一些比赛中的挫折和困难。但是，通过团队的支持和帮助，我们积极应对，坚持不懈，最终获得了成功。在这个过程中，我们不仅要体现出自身的自信，还需要培养毅力和坚持的品质。体育课团建让我们意识到，只要有坚定的信念和毅力，就能够克服困难和挑战，取得优异的成绩。通过这些经历，我们对自己产生了更多的信心，并且更加勇敢面对各种挑战。

第四段：建立友谊和信任（200字）

体育课团建不仅是一个团队间的协作和竞争，也是一个增进友谊和建立信任的过程。在团队中，我们相互扶持，相互鼓励，在竞争中展现出真正的友谊和团结。在体育课团建中，我们学会了相互信任，相互尊重，学会了看重团队的成功而不是个人的功绩。通过这样的互动，我们建立了牢固的友谊和信任，使整个团队更加紧密和稳定。

第五段：团队建设的启示（200字）

通过体育课团建，我们深刻体会到了团队合作和沟通的重要性，培养了自信和毅力，建立了友谊和信任。这些经历和教训将伴随着我们一生，并且会在未来的团队工作中发挥重要作用。团队合作是现代社会中各个领域中不可或缺的要素，而体育课团建无疑是一种有效的方式和手段。通过体育课团建，我们不仅能够提高个人素质和团队凝聚力，还能够培养良好的团队合作精神和价值观。因此，我们将继续注重体育课团建的实施和推广，并将其应用到未来的团队建设中。

总结（100字）

体育课团建在团队建设中具有重要的意义和作用。通过团队合作和沟通，我们在集体项目比赛中取得了优异的成绩。同时，体育课团建还培养了我们的自信和毅力，并促进了友谊和信任的建立。这些经历和教训将伴随着我们一生，并且会对未来的团队工作产生积极的影响。因此，我们将继续注重体育课团建的实施和推广，并将其运用到未来的团队建设中。

**体育课心得体会篇三**

兵道体育课程是一种集军事、武术、体育等多种元素于一体的课程，旨在培养学生的军事素质和身体素质，增强其自我保护能力和综合素质。在这门课程中，学生们不仅学习了一些军事战术、武术技巧，也进行了一些针对性的身体锻炼。

第二段：详细介绍兵道体育课程中学到的知识点

在兵道体育课程中，我们学习了许多有趣又实用的知识点。例如，我们学习了如何正确地行军，了解了不同类型的军事武器，以及如何使用基本的武器。我们还学习了许多武术技巧，例如太极拳、散打、跆拳道等，这些技巧不仅可以练就强健的体魄，也可以增强我们的自我保护意识。

第三段：谈谈兵道体育课程对我个人的影响

兵道体育课程对我个人的影响很大。通过学习军事战术和武术技巧，我能够更好地保护自己，在遇到不测时保持镇静应对。此外，在课程中，我还学会了如何调节自己的情绪，如何消除紧张和恐惧，这对我在日常生活中也非常有用。

第四段：探讨兵道体育课程对整个班级的影响

兵道体育课程不仅让我个人受益，整个班级也受到了很大的影响。通过课程，我们更加团结了，班级内部的沟通更加畅通，同学们之间的信任度也得到了提高。此外，在课程中我们还进行了一些协作游戏，这些游戏不仅锻炼了我们的身体素质，也增强了我们之间的团队协作能力。

第五段：总结兵道体育课程的重要性和价值

兵道体育课程无疑是一门重要的课程，它不仅可以提高我们的身体素质，还可以增强我们的自我保护能力和综合素质。在今天这个危机四伏的社会，这门课程显得尤为重要。我相信，只要我们认真学习，这门课程一定能够对我们的未来产生重要的影响。

**体育课心得体会篇四**

么胖，做起动作来很吃力，又不好看，同学们会笑话我，所以就不想动了”。根据他的想法，我诱导说：“不管谁在学习新动作时，都不可能做得很好，再说对于你，重要的是参与、体验体育活动的乐趣。练习的次数多了，动作也就好看了。老师相信你，你必须会战胜自我，找到体育活动的乐趣。”在之后的活动中我仔细寻找该生的闪光点。不久在练习耐久跑时他总是坚持到底，不管和其他同学有多大的差异，始终坚持到底。久而久之，在他的自信、坚强下完成了和其他一样的练习资料。在体育课上，我及时表扬了他，并要求其他同学多向他学习。同学们也报之以热烈的掌声，纷纷向他询问起来。老师的表扬，同学的鼓励给这位同学装上了自信、坚强的翅膀。自此以来的体育课他上课很投入，与同学合作的也很愉快，体育成绩也有了相应的提高。在上课时每个人必须要克服内心的自卑心理，融入到群众的大家庭之中，不懂不会的主动请教，反复练习，同时常于同学合作、交流。总之，“在课堂上只要主动参与、用心练习，就必须能获得快乐，获得成功”。

一．课的构思：

培养学生自主学练潜力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。每节课以学生为主，以学生的发展为本，建立健康第一的指导思想。课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践潜力。在教学的过程中，教师运用现代化的教学手段帮忙学生建立印象，直观的体验和感受，并先提出问题，让学生自己寻找解决问题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新潜力。在动作技能构成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选取辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。同时，还能拓展学生思维空间，超越过去那种“授之以鱼”的被动教学模式，更好地贯彻“授之以渔”的思想，使学生在学习中做到会学、会用、会举一反三。透过热身游戏和素质练习游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神，激发了学生爱国，爱军的高尚思想。

二.教学过程：

准备：在课的开始部分，选用了创新“群众性”游戏，但是改变了传统的你讲我做的教学方法，让学生动脑思考，发挥想象，创新练习的方法，并在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

基本资料：在技巧学习的过程中，应用多中教学手段，采用直观的图片示范、教师的标准动作示范、甚至多媒体的观看；采用了启发式教学，让学生在安全的基础上敢于尝试，在实践中发现问题，解决问题。教师即使点拨，诱导，使学生由过去的被动学习，变成主动思考，自主活动，自主创造，自我管理的活动方式，同时心理也获得了愉快的体验。在游戏教学中，教师只提出目的和要求，小组讨论练习的方案，透过比赛，带给了自我表现的机会，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，透过一些奔跑和跳跃练习和来提高学生的综合素质。

3.结束：让学生对小组和个人进行自我评定。这样整堂课在学生的自我评价、相互评价中结束。

一、根据体育课的特点组织教学

系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高学生兴趣。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，后采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，持续学生兴趣，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

同一教材的组织教学。在体育课中，同一教材在不同课时重点练习的难道要求是不一致的。如初二年级的实心球投掷的教学，第一次课的要求是教会学生投掷方法。第二次则要求学生初步掌握投掷方法，透过多次重复练习，让学生找到掌握正确技术动作的感觉，才能使学生进一步掌握投掷方法等，每一次重复练习的难度都有所提高，最终到达合格标准。对此，教师在同一教材的重复练习，如果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。不同教材的组织教学有其不同的特性。因此，教师在教学与教材特点有机结合，改变传统中单一的千篇一律的组织教学形式，变学生被动的理解为主动的学习，从而充分发挥每个学生的主动性和创造性，提高教学效果。如田径教材的“跑”，教师能够充分利用跑的特点，运用竞赛、奔跑游戏等增加教材的趣味性。

三、根据学生的生理和心理特点组织教学

根据学生的生理特点和心理特点主要表现为：有意注意时间短、兴奋过程和无意注意占优势，好奇、好动、好模仿、好竞争等。同时，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，教师要充分利用初一学生生理和心理特点进行组织教学。合理安排教学资料。由于学生注意力在课的前半部到达高峰，意志力在课的中后部到达高峰，情绪则在课的后半部到达高峰。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资料，激发学生兴趣，同时要做主教材和辅助教材的搭配，尤其抓住主教材的内在联系进行组织教学，以提高教学效果，灵活动用组织方法，针对学生生理和心理特点，在教学中，教师的组织教学要尽量体此刻“新奇、活”的原则，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和热情。如一节课中，教材之间的衔接，传统的调队方法显得机械、死板、单一，且容易出现散乱的状况，而此是教师采用游戏或舞蹈等教法进行衔接，即会使学生感到新奇，又会使教学活而不乱，顺利过渡。

同时，教师在教学中充分发挥“手势、眼神、语言”的作用，既用“手势指挥、眼神暗示，语言激励”组织方法。“手势、眼神”具有无声的语言，更具有其它组织方法不可替代的作用。总之，教师在教学中要根据具体状况，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。教育是知识创新，传授和应用的主要基地，也是培养创新人才的摇篮。由此可见，让课堂充满创造力，促使学生产生兴趣，调动他们的学习热情。务必着眼学生，从学校实际出发，下面略谈下我的一节初一篮球课。

一、教学目标：一个篮球让学生体会到健康和快乐，一节好的体育课让学生让学生对篮球运动产生浓厚的兴趣，培养学生终生体育锻炼的目标二、学生分析：我这节课教学的是初一年级12班42位同学，他们比较好动，好奇心强，学习用心性高，兴趣容易培养。他们的目标相同：就是在体育课上有所收获并能发挥自己的特长，但是他们的身体素质、心理素质、篮球基础、认知潜力等个方面都有所不同，这给教学带来了必须的难度。

，小节本课资料。

三、本节课的反思：根据初一学生的特点和需要，我安排了以上的学习资料。只有用形式多样的教学方法才能激发学生的学习兴趣，如果你让学生在那里长时间集中练拍球，他也会觉得枯燥的，注意力也不会集中起来，影响教学的效果。所以我让学生为主体，自由发挥去练习，同时我也参与到他们的练习中去，让学生注意模仿我的一些技术动作和示范。德国教育家第斯多惠说过：教学艺术的本职不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。我这节课就是要透过体育与健康篮球运球的学习，使学生养成体育锻炼的习惯。这节课主要是围绕篮球运球练习，提高控球潜力，在课的最后安排了教学比赛，目的是让学生在赛中练习，提高实际运用的潜力。兴趣是学生最好的导师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果。上完课后学生的第一句话就是很快乐，很高兴，我觉得这是对一节好的体育课的最好的评价。原因是他们在这节课里透过学习有所收获，体验到篮球运动的乐趣，所以他们很快乐。课前的精心设计和准备，课堂上灵活的教学方法以及变换多样的组织形式，使得学生练习的用心性十分高，在对篮球运动产生浓厚兴趣的同时，又培养了团队合作的精神。

总之，作为教师我们应在教学实施的过程中，着眼学生，抓住教学的契机，以启智激励学生主动思维的用心性，让学生在兴趣的基础上主动去寻觅、求索，这样才是一节好的体育课。

**体育课心得体会篇五**

第一段：引言（100字）

兵道体育课是每周中国武警学院的必修课之一，课程内容涵盖广泛，如搏击、格斗、攀岩、跑步等。这门课的目的是为了培养学生身体素质和武术技能，强化学生的纪律意识和团队意识。本文将分享我在参加兵道体育课的过程中所得到的心得体会。

第二段：身体意识的提高（250字）

在上兵道体育课的过程中，首先我意识到了身体的重要性。通过反复的练习，我发现我的身体逐渐变得更加灵活和协调。在搏击训练中，我学会了如何运用意识来控制我的身体，使得我可以在不断变化的环境下做出正确的反应。在攀岩训练中，我学会了如何利用身体的力量和重心的平衡来克服高度的挑战。这些经历不仅提高了我的身体素质，同时也使我更加自信和勇敢。

第三段：纪律意识的强化（250字）

上兵道体育课对于一个人的纪律性要求是非常高的。在训练期间，我们必须保持严谨的态度，执行教官所布置的任务和要求。这让我意识到，只有忠诚执行命令，才能保证整个团队的顺利完成任务。在搏击和格斗训练中，我们更进一步学会了如何与他人合作以及如何利用团队的力量战胜对手，这也强化了我们的团队意识。在这种环境下，我变得更加自律、更坚强，可以抵御一些挫败感和困难。

第四段：武术技能的提高（250字）

上兵道体育课，我们学习到了许多武术技巧，例如散打、拳击、空手道等等。通过专业的指导和经常的练习，我们不仅掌握了基本的招式和姿势，同时更加理解了武术的哲学和文化。从这些方面来看，武术不仅是一种身体锻炼的方式，还是一种修身养性、提高精神素质的途径。这些技术的掌握，让我感受到了自身的实力，同时也增强了我对未来的信心。

第五段：结语（300字）

总的来说，在兵道体育课的过程中，我学到的不仅是武术技巧，更是生活和成长的经验。课程丰富多样，每天都有不同的挑战和对自己的要求。这些挑战不仅在锻炼身体，更是在锻炼心智，增加自身的自信、勇气和毅力。我相信，在人生的各个领域都需要这些优秀的品质，这也证明了兵道体育课在培养学生的身体和心智方面的重要作用。我希望这种意识和技能不仅能在我个人生活中发挥作用，也会对我未来的职业生涯产生一定的贡献。

**体育课心得体会篇六**

我参加5月17日在大石头中学举办的基地课观摩活动，让我耳目一新，带回的是沉甸甸的收获和思考。现将本次活动的心得体会总结如下：

本次共听了2节精彩的体育课，每一节课，我都被老师们所营造的大气，流畅，和谐的课堂所感动，孩子们和老师融为一体，老师们沉浸于课堂，课能上到如此境界，我感受颇深！在听课过程中，我始终被老师们感动着，感动于老师的纵横千里，收放有度，感动于学生灵动思维，勇于创新，感动于老师的激情投入，生机勃发，感动于教师对教材的理解，大胆的创新，完美结合。

本人尤其欣赏李老师这节课，听完李老师的课，让人有豁然开朗的感觉，原来体育课还可以这样上，上得如此从容不迫，上得如此兴味盎然，上得如此富有激情。由这节课引出了我对体育课的一些思考，这节课之所以这么让我们觉得震撼，觉得耳目一新，就因为它是一节体现体育课改精神实质的课，它让我们对体育课改的理论有了更加直观的感性的认识。近距离的接触和感受，使我受益匪浅。具体体现在：

1、以学生为本。教师的教学设计是面向全体学生，教学指导，教学评价等都考虑到每一个学生。

2、培养学生自主探究，合作学习能力。教师们在教学中借助泡沫踏板这一器材，为学生创造自主探究与合作学习的时间和空间。

3、多元的评价。教师能在教学中注意评价方式的多元化，学生自评，生生互评，教师点评等，既有终结性评价，也有过程性评价，以评价引导学生更好地完成学习任务。

4、是\"用\"教材理念的体现。教师在教学中，对教材进行了二次加工，使教学内容更贴近学生，更贴近生活实际，更能激发学生的学习兴趣。

5、教师角色发生了彻底的转变。我所感觉到李老师在课堂上不像是\"老师\"，反而像一位朋友，没有一味的去讲授知识，而是帮助学生通过一系列的动作的解决获得学生的理解。

总之，收获颇深，今后我会像他们学习，改进自己教学，取得更好成绩。

**体育课心得体会篇七**

一学期的体育工作即将结束，自己的收获是加深了对体育本职工作重要性的认识及好处的理解，成功的地方不多，但值得总结的是我对待工作的热情和时刻未改变的干劲，这也许是体育工作者的共同特点吧！

尽管我们的学校的体育场地和设备有限，但我和本校的几位体育老师共同协商，尽可能提高场地的使用效率，还有在教学资料上“因地制宜”设置一些简单跑、跳、双杠、单杠、沙池、栏木架等组合型的游戏，透过快乐体育教学法改变了学生对体育课及体育训练的态度，这样的教学方法既使学生提高了对体育锻炼的用心性又增强了他们的体质。

教师实施快乐体育的教学，目的是要改变学生对体育课或体育训练的态度。在过往的体育教学中，教师只片面地对学生体质的训练，忽视了学生潜力的培养；单一的教学方法、模型化的教学模式，使整堂体育课处于一个枯燥无味的情境当中，造成学生对体育课产生厌倦、逃避的心理，这也是传统的教学所带来的后果。快乐体育则需要体育教师充分发挥主导作用，利用一切有益于改善学生对体育课的手段，使学校体育更好地实施，以到达其目的。比如：中学生广播体操学生普遍感觉较枯燥，做操的兴趣不大。我就要求学生不在原地做操，不按老模式做，而是到某节操时变个队形，或变向或在行进中改变位置等。这样就会使一套广播操能有多种队形变换，能组成多种图案，在音乐节拍下做出各种精彩的广播体操动作。这样便调动了学生的兴趣，练习效果也就大不一样，使广播操以另一种新奇的`形式展现出来。

教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。在上课方面：

1、按《体育课程标准》和学生实际状况，制定学年体育教学工作计划，学期体育教学工作计划，单元教学计划，备好课，写好教材，做到课前布置和检查场地器材。

2、准备部分和整理部分，以及每个教学环节前后，都要求学生做准备或放松活动练习。

3、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。

4、讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

5、教材由易到难，由简到繁。循序渐进，新旧难易程度和不同性质的教材，搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

6、注意每堂课运动量曲线的预计，防止身体过渡疲劳。

7、用心虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

总之，从这一年的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。首先，我个性重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律能够减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中个性重视人的认知规律的培养。这样，能够使学生尽快的学好技术，构成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。最后，我在教学中个性重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体资料，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、群众荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。因此，在以后的日子里，我除了提高自己的专业水平之外，还会以一颗强烈的事业心、职责心和自信心，对待我的每一节课。

**体育课心得体会篇八**

体育课上冰壶课程已经成为我们班级最受欢迎的体育项目之一。通过从零开始的学习和实际操作，我们班同学们对这项既有技能又有趣味的运动有了全新的认识。在课上，我们通过练习和比赛体会到了很多东西，本文将从五个方面展开讲述我在冰壶体育课中的心得和体会。

首先，与大多数运动一样，冰壶强调技能和耐力的培养。我们班通过认真学习，在体验冰壶过程中，懂得了冰壶运动技术的重要性。比如，如何正确掌握推壶的力度和方向，如何保持身体平衡，如何提高冰上的反应速度。在冰壶体育课上，我体验到了耐力训练的重要性。长时间的冰壶比赛，不仅需要身体的各项指标保持在一定的水平，还需要保持紧张的状态，以及不断调整和适应比赛的变化。

其次，在冰壶的实践中，我们班同学也学会了如何掌控自己的情绪。比赛的压力和紧张感会让人变得焦躁不安，丧失比赛的主动性和竞争力。但是，冰壶这项运动的特点则在于其既关注竞技性，又追求风格和美感，让人保持镇静与自信，避免意气用事。在许多次比赛的过程中，我摆脱了以往的自卑和怯懦，学会了克服逆境和挫折，并在与队友的协作中取得了一些成果。

第三，冰壶体育课还培养了我们班同学的团队精神。在课堂上分成小组挑战，每个小组的队员齐心协力，互相帮助，相互激励，共和夺取胜利。在每一次比赛过程中，我们班同学不仅要凭借自己的能力，还要与队友密切合作，制定好攻防策略，发挥出最好的团队优势。在这个过程中，我发现团队精神的力量远远大于个人的力量，小组与小组之间的互动也使观众们沉浸在了激动人心的对抗之中。

第四，通过这项运动，我们班同学也获得了良好的身体锻炼。每次冰壶体育课都会带来类似于长跑或很多支球类运动的体能锻炼，不仅可以锻炼全身线条，还能提高心肺功能。除此之外，冰壶运动更是一项优秀的协调性训练，特别是手部和脚部的协调性能力，使自己更加灵活、快捷的应对不同场地各种不同情况。

最后，我认为，在冰壶这个运动项目中，还渗透着许多美好的人文精神。不仅仅是在赛场上相互鼓励，更是在对冰球的对话和交流中，能够促进人与人之间的沟通和交流。在这里，人人受到平等对待，不论背景、年龄、性别、文化或宗教信仰，每个人所能发挥的贡献和影响都是同等地重要。

总的来说，冰壶是一项集体合作与个人能力兼备的体育项目，是一个将团队精神、协调性、技能和美学综合发挥的平台，冰壶体育课教会了我团队精神、耐力、自信和协作能力。我相信，这个课程在我们的班级里不仅仅限于课堂学习和运动训练，而是将激发我们全新的价值观和厚爱精神，促进个人的成长。

**体育课心得体会篇九**

初二级的体育课已经上了快一个学期，看着学生们在一点点的进步，我感觉到我们的汗水没有白流，同时，也感到肩上的担子更重了。

从本学期一开始，我就本着“吃苦在前”的想法，通过一定的负荷、相对的运动量来“冲击”他们的身体，因为我坚信：没有量的积累，就不会产生质的飞跃!

一、课前准备：

每节课上课前我都认真把本课任务制定好，45分钟的体育课，至少要保证25分钟的练习时间。说实话，从实际操作中我发现，如果课前没有很好的制定上课内容，那么在上课的过程中势必不会很紧凑的完成规定任务。所以，即使是不备课，也要把整堂课的思路在脑海中贯穿一遍，并将效果做个预测，之所以预测是为了更好的进行课后反思。

二、教学内容：

初二的教学内容非常简单，当然目标也是非常明确的，就是为了让学生有个健康的体魄，为了让学生在繁重的课业后有一个小小的喘息时间。

所以整个学年度的体育课都将是围绕体育健康快乐而展开。

教学大纲已定，剩下的就是基本练习内容的制定，特别是如何利用好一星期三节体育课、一节45分钟。基本身体训练是必不可少的，我的策略是以不变应万变，整体素质的提高有利于下个学期的单项训练。跑的能力、上下肢的力量以及协调能力都是我们练习的重点。练习方法不能过于单调，容易使学生产生腻烦心理，从而排斥体育训练。

首先，跑的能力的提高可以采用各种跳(单脚跳、立定跳、蛙跳、跳台阶等增强腿部力量的\'方法)、往返跑、接力跑、追逐跑等。

其次，上下肢的力量，可以采用俯卧撑、引体向上、脾臂撑、推小车等方法。

我担心个别学生会受不了如此密集的训练，以及如此单调乏味的练习，更加担心的是他们的身体更容易疲劳。事实上，我的这种担心是有必要的。我任教的五个班，已经出现个别学生小腿胫腓骨疼痛以及腿部肌肉僵硬、酸痛等不同程度不同地方的症状。甚至，人数上有不断蔓延的趋势(一般出现在身体条件比较差，但是练习非常认真刻苦的同学)。

作为体育教师，我们很清楚的知道那是最平常的疲劳性骨膜炎，在身体较疲劳的时候容易出现。虽然没有太大的问题，稍微休息一下即可缓解，但是，现在学生的体质确实比较差，我认为还是要引起重视。于是，部分痛的比较厉害的女生，首先，在晨练的时候让她们不要跑步直接练习实心球，转移练习重点，适当放松腿部。其次，体育教师要非常了解任教班级的同学，那些练习非常认真努力的、体质又比较弱的女生可以在适当的时候减轻她们练习负荷作为保护对象;最后就是上课内容与课后训练相辅相成，要根据课堂内容及时调整课后的训练，所以教师最好能做好每天的训练记录，并经常进行反思。

综上所述，就是我在近三个多月的教学与训练中的一些心得体会。无论是教学还是训练，教师都要本着“以人为本”、“区别对待”“具体问题具体分析”的原则来进行常规教学。当然，没有创新尝试、没有总结反思，就没有更好的突破与进步。

**体育课心得体会篇十**

冰壶是一项室内运动，运动员在冰上滑行，使用特殊的带有手柄的石头将其尽可能接近靶子中央。这项运动需要队员之间默契的配合和高度的技巧与意志力。虽然听起来这项运动需要善于滑冰，但真正冰壶比滑冰难度大多了。

第二段：冰壶体育课经历

最初接触冰壶的时候，我发现这项运动需要非常高的技巧和团队合作。老师对我们的要求非常高，瞬间让我感到很大的挑战。在学习过程中，我们需要重复多次练习，磨练自己的技术与技巧。随着时间的推移，我越发的了解到要做好现在每一个动作，你的每一个队友都需要努力去推动石头，才有可能打好精准、准确的进攻。冰壶可以帮助我们更好的掌握积极正面的表达方式，让我们了解到只有多沟通、多协作才能搞好工作，同时，也更好地锻炼了我们的团队合作能力。

第三段：团队合作的重要性

在冰壶比赛中，每一个队员都要尽力地将石头送入精确的位置。如果队员之间默契度不高，或技术不到位，那么整个队伍会因此受损。这显示了冰壶运动对团队合作的重要性。通过冰壶课，我们不仅仅获得了体能的提高，同时还锻炼了我们的团队合作能力。当我们团队合作表现得非常好时，我们可以击败那些个人表现惊艳、但缺乏团队合作技能的小伙伴。

第四段：挑战自我，不断进步

冰壶需要非常高的技能和持有足够的勇气去完成挑战。在课程的一开始，我发现我并不擅长这项运动。但随着时间推移，我逐渐变得更加自信，并且意识到在冰壶课程中，重要的是要不断练习，重复多次，磨练自己的技能和意志力。我开始渐渐地适应了这种挑战自我，不断进步的过程。通过这项运动的锻炼，我感受到了实现目标的美妙。

第五段：总结

在冰壶训练中，我们锻炼了我们的身体素质、技巧和意志力。冰壶课程教会了我许多有用的东西，如团队合作、挑战自我、积极正面的表达方式等。这些经验将有助于我们成为追求卓越的人。当你读到这篇文章时，希望你能够找到一项运动磨练自己，相信你也可以像我一样，通过困难和挑战去发现并锻炼自己的技能，最终变得更加强大和自信。

**体育课心得体会篇十一**

上体育课是每个学生都不可避免的课程，尤其在初中阶段，体育课有时候比其他学科还要重要。在我上初二的时候，经历了一年的体育课后，我深刻地感受到了体育课的重要性。在这篇文章中，我将分享一下我在体育课中的心得体会。

第二段：身体锻炼的重要性

身体锻炼对于健康来说至关重要。在上体育课的过程中，我们可以通过各种体育运动来增强身体素质，并且提高自己的身体协调能力。无论是跑步、跳绳还是打球，这些活动都可以使我们的身体变得更加健康。而且身体的健康状况也会直接影响我们的学习效果。因此，我们不能轻视体育课的重要性。

第三段：团队协作的训练

体育课还能够培养我们的团队合作能力。在上体育课的过程中，我们需要和同学们一起完成各种各样的活动。在这个过程中，我们会发现，只有通过良好的协作才能完成任务。通过这种方式，我们可以培养出自己的团队协作能力，这在以后的生活工作中将会非常有用。

第四段：自信心的提高

另一个体育课所带来的收获是提高我们的自信心。在体育课中，我们会遇到很多挑战和困难，比如做高难度的动作、进行比赛等。这些挑战往往会让我们感到不安和焦虑。但是，通过积极的努力和坚持不懈，我们最终赢得了比赛或者完成了成果。这样的经历会让我们感到极大的满足感，并且提高了自信心。

第五段：结论

总的来说，体育课不仅仅是为了让我们锻炼身体，还能够培养我们的团队合作精神和自信心。通过这些活动，我们能够更好地拥抱人生，变得更加成熟和自信，这对于我们的未来发展有着极大的帮助。因此，我们应该充分发挥体育课的作用，尽可能地去参与和体验，从而可以得到更多的收获。

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！