# 体育课心得体会(汇总8篇)

作者：梦回唐诗 更新时间：2024-03-31

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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**

我是一名刚步入体育教育事业的新人。

对课改没什么大的感受，要说变化也就是拿自己的课堂与我上初中那会的课堂作比较，那个时候可能是更加随意一些，加上教学设施的不完备，很多事情都是用嘴来描述的，我们也只能听老师的描述，在脑海中想象。

我觉得课改十年来老师变化有以下几点；

现在老师更多地使用，自主探究合作学习，以学生为中心，三维课程目标，多元学习评价等等，这些现代新词。

体育教师通过多样化的教学形式，教学方法和组织措施，有效地实现健康第一的指导思想。

教学内容更贴近学生的生活经验。

从总体上讲，教学内容由过去的，单一竞技运动项目，向多样化运动项目转变。

另外教学内容由学非所用，向学以致用转变。

教师主导、学生主体的理念充分展现，给学生更多的学习时间和练习时间，让学生成为课堂的主人，同时教师驾驭课堂的主导作用变得清晰可见。

课程改革10年来，统一、僵化、程式化的课堂教学组织形式正在被打破，灵活、多样、讲究效率的课堂教学组织形式正在形成。

坚持“健康第一”的指导思想，有效地促进学生体质健康水平的提高，奠基学生幸福的人生，进而促进整个社会的和谐发展。

**体育课心得体会篇三**

1、根据体育教学中不同的运动项目，体育游戏可分为田径类、体操类、球类等。这样的游戏能作为训练的辅助手段，以便学生更快地掌握动作要领。三年级中的“围墙”、“捕鱼”、“穿过封锁线”就很典型。四年级的掷实心球是考核重点，就可以辅助“抛球接力”、“看谁传的快”等一些游戏。

2、根据发展身体素质的需要，又可以分为速度类、耐力类、力量类、灵敏类、柔韧类、弹跳类、协调类等。这类游戏能起到提高专项身体素质的作用，在教学中有机的穿插，能调节情绪，提高教学效率，从而促进素质的提高。如中低段刚接触立定跳远，是教学的难点。如果能利用“动物运动会”、“跳一跳摘桃子”一些游戏，收效会更好。

3、根据游戏运动量的大小，可以分为大、中、小三个级别。这种分法，首先要明确教学目的，体育教师在教学的不同部分选择不同的运动负荷的游戏非常重要。开始部分，一般主要是提高兴奋性，提高各种队列练习技能。如“学习解放军”、“花样列队”的游戏。在基本部分，就选择一些技巧性、竞争性强的大运动量游戏，以便起到巩固运动技能的作用。而在结束部分主要是放松情绪，降低心率，一般选择小运动量放松性的游戏。应该说各类舞蹈游戏有了用武之地。当然仍要照顾到农村小学的特点。“劳动号子”和“迪斯科”选哪一个呢？当然选前者，更符合农村小学的特点。因为放松练习就要选接近学生生活的，可容易被接受和进入角色。

今天有幸在扣卜营小学观摩了王老师的体育课活动。对于这次活动我很期待，希望能多吸取一些新的经验，更好的充实自己，为自己的教学奠定基础。下面浅谈一下对今天听课的一点体会：

首先，扣卜营小学由于学校的实际情况，活动场地比较有限，但是王教师却为我们展示了扣卜营学校特有的体育活动。她在教材上动了不少脑筋，把立定跳远项目引申到实际的课堂教学活动当中，围绕这个中心，使课堂中学生的表现活跃，同样也达到了锻炼身体的作用。

其次，在课堂上表现出的学生的精神面貌中，可以看出教师在平时的教育实践中很重视学生的队列练习，以及其它方面的练习，以精神饱满的面貌展示自己的风采。在教学中，教师的姿态、语言、教学风度，都表现的非常的出色，充分发挥了教师的主导作用，教师的每一个动作，每一句话都在学生的自主活动中，起到画龙点睛的作用。

再次，本节课的教学中教师以激趣和合作相结合，体验团队的精神，以整体的面貌表现出孩子自信的一面。

总之，今天的活动还是有许多值得我学习的地方，指引了我今后工作的方向。我想我们体育教师可以根据自己的特点，结合平时的所学和教学中的问题进行思考，对自己的教育教学进行研究和反思，只要我们不懈的努力，一定会把体育课上成学生最喜欢的课。

**体育课心得体会篇四**

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。

**体育课心得体会篇五**

大学的第一个学期已经接近尾声了，在这一学期的文化课中，我学习到了大量的文化知识，而在体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在高中的体育课上，男女同学都一同上课，由同一个老师教。但由于男女同学身体素质、生理结构、运动偏好等诸多方面存在的不同，导致了这样的上课形式存在不少弊端。其次，高中的体育课都由学校规定课程，忽略了同学们自由选择自己喜爱的运动的权利，大学之后，发现体育课也可以很有趣。老师在对同学们亲切关怀的同时又严格要求步锻炼。还有，大学体育课不仅分男女同学上课，还分内容上课，男生与女生共勉，长拳与健美操同舞会得到实现。

总之，在这一个学期的体育课上我学到了很多东西。而这次的长拳老师要求我们平时多练习，所以我牢牢记了下来。我想在以后的生活中我们也可以通过复习和练习长拳来丰富我们的课余生活和锻炼身体。

关于大学的体育课我提出以下几点建议

从简单的课程内容来看

1 上课的时间太短，不能形成系统的学习，这节导致了考试的不公平，许多基础较好的同学往往学习不够认真，却能取得好的成绩，而一些上课比较认真而有基础不好的同学，由于课时太短则取得成绩往往不高。

2 老师的评分没有统一标准，有的老师打分比较高，有的老师打分有比较低，这就导致了一些同学为了的高分而去选择一些自己并不喜欢的项目。

3 多增加一些体育项目以让同学们能够有更多的选择，以便同学能够选到自己真真喜欢的课程。

从长远体育发展来看

体育课不应简单的停留在简单的教同学们这项体育的具体内容上和基本技术的掌握上，不应给是一门简单的过关考试的课目，更应培养学生良好的社会道德与合作精神 ，把体育课变成一门能掌握基本的体育常识，有能培养学生的合作 团队 体育文化等综合性饿学科。在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，每一角色都有其特定的行为要求，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为。竞技体育始终遵循着“机会均等、优胜劣汰”的基本原则，严格的规则和公正的裁判可以培养学生公平竞争的观念；通过竞技体育也可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。因此，学生通过参与竞技体育运动，可以培养出良好的体育道德，进而养成优良的社会公德。即如何对社会群体、组织的公益事业做出贡献，怎样提高社会意识、怎样发展对别人的权力和感情的尊重和理解。竞技运动为我们提供了这样的一个社会生活的学习和锻炼的机会和场所。高校竞技体育教育的正确之路 竞技体育在对校园体育文化产生重大影响的同时，校园体育 文化也对竞技有深远的影响。如许多竞技体育项目就产生或萌芽于学校体育，而且伴随国家体育战略方针的转变，竞技体育与高校联合办学的实施，最终会形成以学校为中心，依靠孝中、大学的业余训练来形成整个训练的一条龙体系。中学作为培养奥运冠军的基地，高校则是大部分运动员攀登世界体育高峰的必由之路，由此形成强大的人才培养体系。 但学校面向的毕竟是普通的学生，因此我们的体育教学不能采用纯竞技运动，对那些技术复杂、难度较高的技术性竞技运动，应当从学校体育的实际出发，对其进行加工改造，修改规则，降低难度，改进教学方法，达到促进学生身心健康、提高学生体育文化素养的目的。高校校园体育文化的社会学影响所蕴涵的因素是多方面的，它对教育的作用是不可轻视的。对竞技体育的社会蕴涵要有深刻地认识，并能把握好教育、训练学生的方法和尺度，使竞技运动的开展达到最佳的效果。在提高学生身体素质和运动技能水平，享受运动的乐趣、学会身体锻炼的方法、培养良好思想品质的同时，又要对学生今后将面临的社会生活和压力给予有益的帮助，更好的为社会服务，这才是在学校中开展竞技体育的根本目的。与此同时，高校办高水平竞技运动队应尽快与国际接轨，让真正的大学生走出校门，参加世界大学生运动会，甚至是奥运会。

**体育课心得体会篇六**

作为大一新生，初来乍到。对大学选课不太了解，也许是出于对篮球的一向的热爱，想进一步了解篮球规则和篮球的魅力。我作出了与众多学生与众不同的选取——“篮球规则与裁判法”的课。而当初我并不明白给我们上课的是一位十分优秀的老师，一名国家级裁判员。

我们的课不像其他体育课有很多时间在场上练习，我们大多数时间都是坐在教室里听老师讲课。规则有时难免枯燥无味，生硬无聊，但我还是努力去听，去理解，去领悟老师所讲的资料。为了好好地学，我也从来没有迟到过一次。

临近期末，在篮球规则笔试考试的时候之前，我争分夺秒地把那本篮球规则与裁判法看完，但还是考得不理想。对于这样的结果，只能说明我对规则掌握得还不够。或许只是硬记，并没有真正去理解规则的内涵以及规则的具体运用。但是唯一值得我欣慰的是，我的确努力过了，认真对待过。

在之后的体能测试中，我拼命去跑，我想自己不能再落后了。尽管我的体力不是最好，但也不是最差，而是在挑战极限，也在超越自我，期望它能弥补笔试的一些不足。

其实学习篮球规则与裁判法，就是期望有一天自己能站在场上执裁一场。尽管老师最后取消了临场考试，并不意味着我们学完篮球规则以后就不用吹了。相反，我认为锻炼就在平时生活当中，至少班级的友谊赛中，我们也能够试着充当一下裁判，练习多了，渐渐地就会熟练，对规则的理解也会更深了。

虽然老师最后说，“这门课下学期不开了”。我们吃惊却又感到十分的幸运。因为我遇见了一位有个性的优秀的老师，还有她那有好处的篮球裁判课。

**体育课心得体会篇七**

通过上了这一学期的体育课后，发现自己对体育的爱好又增加了几分。体育带给我们太多美好的心情，亦给予了我们必要的健康。上体育课，让我们充分的享受生活，放松自己，其尽妙之处，还能陶冶我们的情操，激发我们学习的热情，更好的学会生活。

大学体育课我们可以根据自己兴趣爱好选择上课内容，排球、篮球、太极拳等等，使很多学生得到最好的锻炼和最多的自我展示才华的空间。每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了同学们之间谈论的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的准备和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

自小热爱运动的我，自是对体育课谆谆依赖，每次体育课我都使出浑身解数，去使自己表现的更美好。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

体育老师在我心中的印象很好，他幽默风趣但又不失严肃认真。他对学生特别负责任，在公平的前提下，他测试每个同学的成绩，从中使学生有了运动的动力，增加了运动细胞，对成绩不好的学生，他特别对待，给其最大的提升空间。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育交往以制度、规则、规程等为代表，规范交往参与者行为的人为的约定形式，对交往参与者具有限制和教养的作用，并在公正的基础上，融合了不同民族、不同个体的伦理准则和共性，因此最集中体现体育精神，对人的道德素质、行为规范的提升有强制作用和指导作用。

体育运动中的团结协作精神、友谊合作精神、拼搏进取精神，无不给人以直接的或间接的教育，对人生产生深深的影响。因此，我们学习体育要充分发挥其教育功能、导向功能、创造功能、娱乐功能、育才功能，使我们的思想道德素质与体质同步增长，真正成为德、智、体、美全面健康发展的人才。

事情总是有始有终，无声无息中本学期已悄悄到头，但体育课将转变得更加精彩、更加深入人心。生命是多彩的，同时体育也是很美的，同学们能在体育中感受到生命的绚丽。

**体育课心得体会篇八**

近年来，随着健康意识的逐渐提高，体育课成为了中小学生必不可少的一门课程。每周定时上课，无论是喜欢运动的同学还是不喜欢的同学，都要参加体育课。我作为一个中学生，在长达六年的高中生涯中两次上过体育课，今天我想分享一下自己的上体育课心得体会。

首先，体育锻炼能够提高身体素质。在体育课上，同学们会通过各种体育项目锻炼身体的各个部位，例如慢跑可以增强心肺功能，篮球可以锻炼手脚协调能力，游泳可以增强肌肉力量等。通过这些体育项目锻炼，同学们的身体素质得到了提高，不仅能够更好地应对各种突发事件，也为以后的生活提供了更多的可能性。

其次，体育课不仅有利于身体健康，还可以提高个人技能和竞技水平。体育课也是同学们展示个人才能和技术的舞台，不同的体育项目需要的技能和能力各自也不同。例如，在运动员比拼项目中，急速奔跑，瞬移变向，球控等等，都需要高超的技能和较强的技术。在普通体育运动中，人们需要的是对自己身体的掌控能力以及协调性。通过不断地实践和训练，可以提高各项个人技能和竞技水平。

再次，体育课可以传授生活中的重要价值观。在体育课上，不仅是竞争，还会带来相互依赖和友情。我们的教师和同学们都教授我们分享精神、改变空气与慰藉体验，这也是基于体育锻炼对我们产生的一些积极影响。我们不仅需要关注在竞技场上赢得胜利，我们还能够借此机会学习到合作精神、持之以恒、勇气等等，这些都是生活中所必须的品质。

此外，体育课同时能够对同学们的心理状态提供良好的帮助。生活中的压力很多时候会给心理健康带来很大的压力，人们需要释放自己的压力。在与同学们一起锻炼的同时，人们不仅可以分享快乐，还能够释放压力、舒缓情绪、减轻压力，并且能够带来一些非常积极的成果和幸福感。

最后，总体看来，体育课堂不仅是一个协调身体，发，展个人技能和技术的重要舞台，更是通过锻炼培养出自信、勇气、耐力、团队意识，同时承担压力和释放压力，为我们日后的成长和生活提供了极为重要的锻炼。今日我的体育课体验，牢记于心！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com