# 体育课心得体会(大全10篇)

作者：梦回元朝 更新时间：2024-03-31

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**体育课心得体会篇一**

体育课作为学校教育中不可或缺的一部分，不仅能够锻炼学生的身体素质，还有助于培养学生的合作意识和团队精神。在我参加体育课的整个过程中，我有了一些深刻的体会和收获。首先，通过体育课，我明白了身体锻炼的重要性。其次，体育课让我学会了团队合作和互助精神。最后，体育课让我体验到了快乐和自信的同时，也让我明白了坚持不懈的重要性。

首先，参加体育课让我明白了身体锻炼的重要性。以前，我总是觉得学习才是最重要的，而忽略了身体健康的重要性。但是，通过体育课，我才意识到，只有拥有健康的身体，才能更好地去学习和工作。在体育课上，每一次跑步、跳绳、打篮球，我都能感受到身体的变化和力量的增长。体育课让我养成了坚持运动的习惯，我会在课下的时间里选择锻炼身体，保持良好的健康状态。

其次，体育课让我学会了团队合作和互助精神。在体育课上，我们常常要和同学们一起进行队列操练、集体比赛等活动。在这个过程中，每个人都要充分发挥自己的优势，同时也要学会互相配合和帮助。有一次，我们参加了一场集体游戏，需要在指定时间内完成任务。由于团队合作默契不够，我们一开始就处于劣势。不过，随着时间的推移，我们逐渐找到了各自的角色和位置，开始紧密合作。最后，我们成功地完成了任务，这让我深刻地认识到了团队合作的重要性，也明白了大家齐心协力，才能取得最好的成绩。

最后，体育课让我体验到了快乐和自信的同时，也让我明白了坚持不懈的重要性。在体育课上，我有时会遇到各种挑战和困难，比如学习新的项目、提高技术水平等。但是，我发现只要保持积极向上的态度，勇于面对困难，并且坚持努力下去，就一定能够取得进步。有一次，我在射箭项目中遇到了困难，始终无法射中目标。但是，老师和同学们都很鼓励我，让我保持信心。我坚持不懈地练习，最终成功地射中了目标，并得到了大家的热烈赞扬。这次经历让我更加自信和快乐，也明白了只有坚持不懈地努力，才能克服困难，取得成功。

总而言之，通过体育课的学习和参与，我受益匪浅。我明白了身体锻炼的重要性，学会了团队合作和互助精神，并且体验到了快乐和自信的力量，也更加懂得了坚持不懈的重要性。我相信，在未来的学习和生活中，这些体育课所教给我的宝贵经验和收获将会对我产生积极而深远的影响。

**体育课心得体会篇二**

第一段：引言和背景介绍（200字）

体育课表一直是学生们最期待的课程之一。在这门课上，我们可以锻炼身体、培养团队合作意识，同时也能享受到运动的快乐。而在这个学期，我们的体育课表经历了一些调整，给我们带来了新的体验和心得体会。本文将分享我在新体育课表下的心得体会。

第二段：体育锻炼的重要性（200字）

体育锻炼对于学生们来说非常重要。在体育课上，我们可以进行各种运动项目，如篮球、足球、羽毛球等，通过这些运动能锻炼我们的心肺功能，增强肌肉力量。同时，体育课也是培养团队合作能力和竞争意识的好机会。在团队运动中，我们需要相互配合，共同努力；在竞技比赛中，我们要展现自己的实力，争取最好的成绩。通过体育锻炼，我们不仅仅是培养了身体素质，更是培养了团队合作和竞争意识，这对我们的综合发展非常重要。

第三段：新体育课表给学生带来的好处（200字）

新的体育课表给我们带来了一些好处。首先是增加了体育课的时间和频率，我们有更多的时间进行运动。以前每周只有一节体育课，而现在有两节，这使得我们能更加充分地投入到体育锻炼中，提高了锻炼效果。其次是增加了运动项目的种类。以往的体育课上只有篮球和足球等较为常见的运动项目，而现在我们可以尝试更多的运动项目，如体操、跳绳等，丰富了我们的运动经验。新的体育课表不仅使我们的锻炼更加充实，也让我们有更多机会发掘自己在其他运动项目上的潜能。

第四段：新体育课表的挑战和应对（200字）

虽然新的体育课表给我们带来了好处，但也有一些挑战需要面对。首先是时间的安排问题。由于新增了一节体育课，我们的作息时间需要重新调整，可能会造成一些不适应。此外，由于新增了运动项目，我们需要适应新的运动规则和技术要求。面对这些挑战，我们需要积极调整自己的心态，保持积极的学习态度。要合理安排时间，将体育课融入到我们的日常生活中，同时要勤加练习，提高自己在不同运动项目中的技术水平。

第五段：总结和展望（200字）

通过这个学期的新体育课表，我们不仅仅是锻炼了身体，更是从中获得了许多宝贵的经验和体会。我们意识到体育锻炼对于我们的身心健康和全面发展非常重要。同时，我们也发现，在面对挑战时要勇敢面对，积极寻找解决办法。希望未来的体育课表中能够继续有更多的运动项目，让我们有更多的机会锻炼自己，同时也期待着体育锻炼能够成为我们终身保持健康的一种习惯。

**体育课心得体会篇三**

体育是学生在学校期间必须学习的一门课程，它既是锻炼身体的重要途径，也是培养学生团队合作意识、培养学生的意志力和毅力的重要途径。而体育课的课标，则是指导教师进行教学的重要依据和参考，通过学习体育课标，我深刻体会到了体育课的重要性和对学生全面发展的帮助。

首先，学习体育课标让我认识到体育课的多元性。体育课标中要求学生学习各种运动技能，如球类、田径、游泳等，这就使得学生能够有机会接触到各种不同的运动项目，发现自己的兴趣和擅长的领域。对于我而言，之前我对体育课抱有些许排斥和无奈的态度，但通过学习体育课标，我发现了自己对足球的热爱并加入了校足球队。如今，我每天都能参与到足球比赛中，不仅锻炼了身体，还培养了自己的团队合作意识和奋斗精神。

其次，体育课标教会了我如何科学合理地进行训练。体育课标中明确规定了每个运动项目的训练方法和训练计划。原来，我在进行体育锻炼时总是盲目地去跑步或做一些简单的运动，对于如何有针对性地锻炼自己并没有太多的概念。然而，通过对体育课标的学习，我了解到了有氧运动和无氧运动的区别，学会了合理分配训练时间，科学安排训练强度和时长。如今，我不再胡乱地进行训练，而是根据自己的实际情况和体质制定了一个科学的训练计划，并逐渐取得了更好的锻炼效果。

再次，体育课标培养了我坚持不懈的毅力。在学习体育课标的过程中，我们经常会遇到一些困难和挫折，需要付出更多的努力和时间去克服。比如，在学习体操时，我曾经连练习一个动作都感到非常艰难，每次都没有坚持下来。然而，通过教师的指导和同学的帮助，我学会了坚持，通过不断的重复练习和不断地调整自己的动作要领，我终于成功地完成了那个动作。这个过程不仅让我明白了只有持之以恒的付出才能获得成功的道理，也让我在面对困难时变得更加坚强和勇敢。

最后，体育课标还促进了班级之间的交流与合作。体育课往往需要学生之间进行互动和合作，这就意味着我们需要和不同班级的同学一起合作完成任务。在一次合作的田径比赛中，我和来自另一个班级的同学组成了一个接力小组。起初，我们之间的磨合不够默契，经常出现失误。然而，通过多次的训练和相互之间的沟通，我们终于找到了一种默契的配合方式，最终在比赛中获得了优秀成绩。这次合作不仅让我意识到团队合作的重要性，也让我结识了更多优秀的同学并与他们建立起了深厚的友谊。

总之，通过学习体育课标，我不仅理解到了体育课的重要性，也体会到了在体育课中培养的各种技能和品质对于学生全面发展的帮助。而且在学习体育课标的过程中，我也意识到了坚持、合作和努力的重要性。今后，我将以体育课为基础，不断挑战自我，努力实现个人的体育梦想，并帮助更多的同学一起成长。

**体育课心得体会篇四**

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。

-->[\_TAG\_h3]体育课心得体会篇五

12月10日至13日，我有幸参加了湖南省中小学健康教育与体育教学精英评优课的观摩活动，这几天共看了10堂课，启发很大，结合专家点评，得出如下心得，与同行们共同探讨。

关注个体差异与不同需求，确保每一个学生能受益，这和以往体育教学中要求遵循区别对待，分层教学原则是同工异曲。然而这一理念在日常教学实际中，要很好地把握是有一定的难度的。在这次精英评优课中，老师们都关注了这个理念。课的设计都各具有地方民族特色，能把多媒体用于教学现场。教学设计思路清晰，教学方法、手段针对性强，合理处理教材与教学中的问题。区别对待不同能力学生学习技能的不同需求，使教学面向每个学生，使每个学生受益。

玩中练：玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有玩，那么这节体育课就不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。如《投掷轻物》这节课，教师在准备部份设计了：师生一起放飞纸飞机，挥竹鞭的环节，这根据教材与学生年龄，心理特点编创，让学生在玩的过程中逐步体会转体，用力甩腕的动作。再通过教师示范、学生徒手模仿，让学生建立初步印象，然后教师讲解要领，学生跟做，到学生自主练习，领悟技术动作，由飞机变纸团打靶，来巩固动作，提高动作质量。

游戏时，让各组学生在充分讨论的基础上，创造性地设计，摆放障碍物的最佳方案，再进行比赛，这样充分发挥了学生的主体作用，激发了学生练习兴趣，培养了学生的创新意识。这样，学生都能表现出一种积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在实践中表现自我，体会练习的快乐。

玩中学：新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏，因此无论教师设计了怎样的课，其目的就是让学生能在玩中有所收获，即玩中学。如《魔幻莲花盘》这是地方教材，教师自制器材，开发利用了新的教学资源，来提高学生运动兴趣，教师通过游戏《手牵手，心连心》做莲花花瓣，先由2人合作花瓣，感受心手相连，团结协助的.乐趣，过度到4人花瓣，先学生自由体会，再进行讲解示范，主要体现了团结协助的力量，再由4人到6人、8人花瓣。当学生在练习中都体验到花瓣成功后，提出一个问题，你能使花瓣动起来吗？再引出来一个自制能转动的莲花盘，让学生创造性地去练习，教师在练习中把精彩的花朵通过多媒体在大屏幕上放出来，这样就更能让学生体现自我，激发创新热情，引导学生在练习积极探究和体验，让学生在莲花的情境中学会掌握动作。

如《前滚翻》，教师利用头部写“热”字，这一新颖例举并引导学生做头部练习，由学生分组尝试着做前滚翻。结合前滚翻在电影反恐战斗中、生活实践中都能看到，并能体现它对人体的重要作用。学生在游戏中通过爬、跨、翻充分体会了动作，提高了自我保护能力。省评课专家说：“体育教学就是要让学生自主练习，让他们动脑筋练习。放‘羊’式教学，就是看你怎样去放‘羊’，才能把‘羊’养肥，肉怎样才能好吃。如果你带着目的，划着圈子去进行放‘羊’式教学，就会让学生在玩中发现一些问题，想出一些解决问题的办法呢。要让学生能在玩中学、乐中学、创新中学，这就要看你这个放‘羊’的人了”。

这次观摩活动课，充分展示了在农村小学器材缺乏的情况下，如何开发利用

地方文化特色资源，起了推动作用。如：挥竹鞭、莲花盘、旱地龙舟、纸飞机以及地方景色、民族舞蹈、音乐用体育教学实践。让我学到了很多的东西，整个教学过程朴实、各具地方特色，没有过多表演成分。我最大心得就是：只要平时上课多积极，就会有创新，只要多说激励的话，课堂才会活，只要肯学才会有提高。以上仅个人拙见，望各位老师批评指正。

**体育课心得体会篇六**

本学期，我校坚持全面贯彻党的教育方针。坚持以“健康第一”为指导思想；把体育教学工作放在应有的位置；以构建“和谐校园，让学生快乐健康成长”为教育宗旨。全面地推动学校的体育教育改革工作发展。

学校体卫工作，是教育教学工作的重要组成部分，它有着举足轻重的作用。学期初，校领导对体卫工作，十分重视；成立了以主管校长为首的体卫工作领导小组、预防食物中毒工作领导小组、学校安全预防工作领导小组；明确了工作目标，层层落实，职责到人。同时对学校体育器材、场地进行投资维护，不断完善。建立了良好的教育教学环境。

在体育工作中，体育组的教师积极参加政治学习，认真领会党的政策和有关教育理论，做笔记经常反思；使得教育教学工作能够时刻围绕学校整体教育工作进行。在教育教学中，体育组的教师们，经常在一起认真学习《新课改》的有关理论，积极参加校内外教研活动和市、区教育局组织的学习观摩活动、教研组内，开展教研课评比活动；互相听课取长补短，不断提高教学水平。

在以“健康第一”为指导思想同时，我们狠抓课间操，做操质量。体育教师利用体育课和活动课时间协助班主任抓广播操训练，使得每一个学生都能够积极投入到课间操锻炼中来，并开展了广播操比赛，强身健体，到达了较好的`锻炼效果。

我校在学期初，就全面启动小学生阳光体育活动的实验工作，确保学生每一天一小时体育活动时间；开展丰富多彩的课间体育活动，使更多的学生积极参与，努力达标。在方案实施中，尊重学生的主体地位，以引导学生自主活动为主，教师讲授、指导为辅。让学生多练、多动、多想，充分发挥学生的个性特长。丰富了学生的课余文化生活。先后举办了田径选拔比赛，篮球选拔赛等小型多样运动会。同时开展了教工拔河比赛活动；不但提高了学生的身体素质。也活跃了教师身心，提高了身体素质。坚持以田径、篮球为传统项目的课余训练，做到四落实，保证训练质量，提高了学校运动队水平。以小型多样的乒乓球、篮球、棋类等为特色，丰富学生的课余文化生活。严把《学生体质健康标准》测试关，贯彻“学校教育要树立健康第一”的指导思想，全体育组的教师圆满地完成学年度《学生体质健康标准》的登统上报工作。合格率98％优秀率29％良好率28％及格率41％。通过测试，使学生养成了积极参加体育锻炼的习惯，提高自身自我保健潜力和体质健康水平。

在20xx年年4月，校篮球队在县小学篮球赛取得第五名；5月学校乒乓球队在体育组老师带领下，参加了长兴县小学生乒乓球比赛获得男子团体第五名、女子甲组团体第四名的好成绩。10月第二届学校田径运动会在体育组和其他老师们不辞辛劳，积极组织全校各班学生，参加竞赛活动；使得运动会能够圆满成功，为学校参加县田径运动会带给了有利的依据。在11月县田径运动会上取得了团体第九名的好成绩，顺利取得甲级队。

本学期即将结束，成绩只能说明过去，我们决心在上级正确领导和关心支持下，依靠全体教师，以“新课改”为契机，在一如既往地推动学校体育教育改革的同时，加大教科研力度，在体育教育教学工作中，“更新观念、齐心协力、努力钻研、开拓创新、不断进取”，“争一流、创特色”为把我校的体育特色建设的更完美，在新的一年里取得更大的成绩而贡献出我们应有的力量。

**体育课心得体会篇七**

体育课是学生校园生活中不可或缺的一部分，通过体育课，我们可以锻炼身体、培养团队合作精神和培养健康的生活习惯。在多年的体育课学习中，我积累了一些心得体会。下面我将从体育锻炼、团队合作、健康生活习惯这三个方面来谈谈我对上体育课的心得体会。

首先，上体育课可以锻炼身体，让我们变得更加健康。每次体育课都是锻炼身体的好机会，通过各种体育项目的练习，可以有效地增强我们的体质。在体育课上，我们可以参加跑步、跳远、投掷等活动，这些运动可以锻炼我们的耐力、力量和协调能力，使我们的身体得到全面的锻炼。通过长期的体育锻炼，我不仅感到体力方面得到了提高，而且在日常生活中也更加有精力和活力。

其次，上体育课有助于培养团队合作精神。在参加体育项目的过程中，我们常常需要和其他同学一起合作完成任务。无论是打篮球还是踢足球，我们都需要与队友之间进行良好的配合和沟通。通过与他人的合作，我们可以学会互相关心、互相支持和互相理解，这些团队合作的精神在学习和工作中都能起到积极的作用。在我参加体育项目的过程中，我深刻体会到团队合作的重要性，也逐渐明白了一个人的力量是有限的，只有与他人紧密合作才能达到更好的效果。

最后，上体育课还可以培养健康的生活习惯。在体育课上，我们学习到了很多锻炼身体的方法和技巧，也了解到了健康的生活习惯的重要性。通过体育课的学习，我知道了每天适量运动的好处，也学会了如何正确地锻炼身体。此外，体育课还教会了我们如何保护自己，在运动中避免受伤，在日常生活中养成良好的生活习惯，如均衡饮食、定期作息等。这些健康的生活习惯将对我们的身心健康产生积极的影响。

总之，上体育课对于我们的成长和发展有着重要的作用。通过体育锻炼，我们不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以培养团队合作精神和健康的生活习惯。希望在未来的体育课中，我能够继续努力，不断提高自己的体育水平，更好地发挥出体育课对我们的积极影响。

**体育课心得体会篇八**

10月24日，我有幸聆听了河南省新乡一中何光斌老师的一节《跳绳》课，收获颇丰。现将我的感受记录如下：

基本功扎实，备课充分，对学生的体育常规训练到位。何老师的课体现了“健康第一”的思想，把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。整堂课何老师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会、去探索、去交流，并且为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。强烈的动感刺激加上徒手操、课前激趣游戏等，能快速激发学生的练习热情，使之尽快进入角色。结束部分放松练习的舞蹈，又能使学生彻底放松，效果非常好。何老师赋有渲染性的语言，使学生热情高涨，为接下来学习主要内容奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，令人赞不决口。何老师精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。自主互助的创新练习富有刺激性，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

何老师课堂上所体现的教育思想与展现的教学艺术，给我留下了深刻的印象，让我受益匪浅。希望在后期的实习阶段多听听这样的课，为将来成为一名优秀的教师打下坚实的基础。

3月6日下午，我已经开始了实习，正式开始听我的实习指导老师上课，课题是《跳绳》体育教案，听了谢老师的课。使我确实感受颇深，首先是本课的整体设计都是从学生的年龄特征出发，因为八年级的学生团体意识逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣。因此谢老师安排了许多竞赛，灵活的安排多样的跳法练习，在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生自由学习、自由组合，有效的`激发学生团队精神、合作精神。并让学生在观察思考中得到启示、得到锻炼，真正调动了学生的积极性，提高了学生的竞争意识。同时，谢老师的及时评价和鼓励也是非常值得我学习，对于能力较弱的学生，也尽量多表扬，少批评和指责。而且体育教学中，谢老师也适当的参与，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。我觉得谢老师的课基本功扎实，在课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。这节课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的身体锻炼放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐和提高学生学习兴趣。整堂课谢老师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中让自己去体会、去探索、去交流；并且谢老师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与体育运动的乐趣，从中体验成功的喜悦和快乐，增强了体育学习的自信心。

谢老师在教法上先进，上课内容丰富，课堂气氛活跃。强烈的动感刺激加上自偏操、课前激趣游戏等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。在结束部分的放松练习自偏舞蹈，又能使学生彻底放松，效果非常好。谢老师赋有渲染性的语言，使学生激情高涨，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不决口。精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。自主互助的创新练习富有刺激性，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻的印象。

通过这节课，我深深感受到要想让学生得到充分的锻炼和能力的提高，必须先采用多种教学形式来调动学生的积极性，沿着学生身心变化这条主线来设计课堂教学模式，安排教学内容，选择教学方法。而各种竞赛就是体育教学中不可缺少的一部分，它可以让学生增强其自信心，获得成功的喜悦，使同学的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。

总之，在我以后的实习中，谢老师的体育教学值得我学习的地方甚多，希望以后能多听谢老师的上课，以此来提高我自身的教学经验。

**体育课心得体会篇九**

作为一名大学生，我有幸参加了一门体育课程。这门课对我来说是一个机会，让我能够锻炼身体，提高自己的体质。在这门课程中，我不仅学到了很多的知识，而且还收获了许多珍贵的经验。在接下来的几段中，我将会分享我在上体育课过程中的心得体会。

在上体育课的过程中，我意识到运动对于一个人的健康非常重要。在过去的日子里，我一直在努力学习，但是忽略了自己的身体状况。上体育课给了我一个重新审视自己身体状况的机会。在课堂上，我学到了很多关于健康生活方式的知识，例如如何正确进行热身运动、如何选择合适的锻炼方式等等。因此，我开始有意识地每天进行锻炼，并且改善了自己的饮食习惯。这让我感到身体更加健康了很多，也提高了我的学习效果。

另外一个我从上体育课中学到的重要经验是团队合作的重要性。体育课上的很多项目都需要大家共同努力，互相配合才能完成。在体育课上，我们常常会分小组进行比赛或者训练。这时候，每个人都要充分发挥自己的特长，同时也要聆听别人的建议与指导。团队里的每个人都有自己的优势和劣势，只有通过互相帮助才能够取得更好的成绩。通过这些团队合作的活动，我学会了如何与他人合作，如何以团队为单位来完成任务。这对我来说不仅仅是体育课上的经验，更是在今后工作与生活中都能够派上用场的重要技能。

在上体育课的过程中，我还学到了如何面对挑战与困难。体育课上的许多项目对我来说是全新的，需要克服很多困难才能够完成。比如，我记得有一次我们要进行钢管舞的训练，我是完全没有经验的。刚开始的时候，我感到非常挫败，觉得自己无法完成。但是教练鼓励我相信自己，告诉我不要放弃。通过持之以恒的努力，我逐渐掌握了正确的技巧，并且在最后的表演中完成了一个不错的动作。这次的经历让我明白了只要有坚持不懈的努力，就能够克服任何困难，取得成功。

总的来说，体育课给了我很多宝贵的经验与体会。通过上体育课，我不仅学习到了关于健康生活方式的知识，还掌握了团队合作与克服困难的技巧。这些经验都将对我今后的发展产生重要的影响。我相信，通过持续的锻炼与实践，我会成为一个身心健康、团结协作、勇敢面对挑战的人。我将牢记这些心得体会，使其成为我在未来工作与生活中的宝贵财富。

**体育课心得体会篇十**

我有幸参加了这次听课活动，听了张鹏老师的一节《跳绳》课，收获宏大。

张老师的课根本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。树立了“安康第一”的思想，能把学生的开展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。整堂课教师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且教师为每个学生提供了展示自我的时机，使学生在自愿的气氛中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。教法先进，内容丰富，课堂气氛活泼。强烈的动感刺激加上徒手操等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。完毕部分的放松练习的舞蹈，又能使学生彻底放松，效果非常好。指导教师赋有渲染性的语言，使学生激情高涨，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了根底。专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不决口。精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的.技术讲解，使学生激情投入练习之中。自主互助的的创新练习富有刺激性，真正表达了“自主互助的学习型课堂教学模式”。观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻印象。

总之，在以后的教学中值得我学习的地方甚多，希望领导以后能多组织这样的活动，以此来提高我自身的素质。

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