# 体育课心得体会 体育课团建心得体会(精选13篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-11-05

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。体育课心得体会篇一体育课团建是学生们非常期待的一部分。在体育课团建活动中，我们能...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**体育课心得体会篇一**

体育课团建是学生们非常期待的一部分。在体育课团建活动中，我们能够锻炼身体、增强团队协作能力、培养集体荣誉感。在这次的团建活动中，我深深体会到了团队合作的重要性，也对团队合作的意义有了更深的理解。

第二段：体育课团建的目标

体育课团建是为了增强学生们的体质，培养他们的集体荣誉感。通过团队合作的方式，促进学生们的沟通和交流能力，更好地培养他们的团队意识和团队协作能力。在团队中，每个人都有自己的角色和任务，只有通过合作才能取得成功。

第三段：团队合作的重要性

团队合作是一种集体智慧的体现，只有每个人都能发挥自己的特长，相互协作，才能够完成任务。在我参与的团队活动中，我发现每个人各有所长，有的人擅长领导，有的人擅长计划，有的人擅长执行。通过团队合作，我们能够集思广益，共同解决问题，取得更好的成绩。

第四段：团队合作的意义

团队合作不仅能够促进学习和工作的进步，还能够培养人们的沟通和交流能力。在团队中，人们不仅要学会倾听别人的意见，还要表达自己的观点。只有将每个人的意见综合起来，才能够制定出更好的方案。同时，团队合作也能够增强人们的集体荣誉感，每个人都为团队的成绩感到骄傲。团队合作让每个人都能够意识到，团队的成功是大家共同努力的结果。

第五段：个人体会与感悟

通过参与团队活动，我深刻体会到了团队合作的重要性和意义。在以前的学习中，我常常把工作和学习当成个人的事情，不愿意与他人合作。但在体育课团建活动中，我意识到只有通过团队合作，才能够取得更好的成绩。我学会了倾听和尊重他人的意见，同时也表达了自己的观点。这让我对团队合作有了更深的理解和体会。我相信，在以后的学习和工作中，团队合作将会发挥更大的作用。

总结：

体育课团建活动是学生们非常期待的活动，通过团队合作的方式，能够增强学生们的体质，培养他们的集体荣誉感。团队合作的重要性和意义在体育课团建中得到了深深体会。通过团队合作，每个人都发挥自己的特长，相互协作，完成各自的任务。团队合作不仅能够促进学业和工作的进步，还能够培养人们的沟通和交流能力，增强集体荣誉感。个人通过参与团队活动，深刻体会到了团队合作的重要性，学会了倾听和尊重他人的意见，同时也表达了自己的观点。相信在以后的学习和工作中，团队合作将会发挥更重要的作用。

**体育课心得体会篇二**

兵道体育课是一门特色体育课，以武术文化为特色，兼顾身体锻炼和精神修养。本人有幸参加了这门课程，深感所学知识的瑰丽与魅力，在此分享自己的学习体会。

第二段：课程内容

兵道体育课程内容丰富多样，包括太极拳、武术、气功、健身操以及传统弓箭射击等多项内容。其中，太极拳和武术是兵道体育课程的核心内容，也是我最喜欢的部分。

第三段：学习经历

记得初次接触太极拳时，我发现自己的身体很僵硬，不能流畅地配合练习。但是，经过反复练习，我逐渐领悟到了太极拳的精髓——“慢慢柔和，起起落落”。在刻苦、耐心的训练中，我逐渐掌握了太极拳的技巧，并发现身体得到了很大改善。在此之后，我也开始接触武术等其他培训，并渐渐发现，通过兵道体育课的学习，我得到了前所未有的全面锻炼，不仅身体变得健康，心理也愈发安定。

第四段：价值体会

在兵道体育课的学习中，我不仅得到了身体的锻炼，还学到了人生的真理和智慧。在兵道内，我领悟了“以柔制刚”的道理，体会到了“不要争一时之胜”的道理以及“内圣外王”的思想。这一切都有益于我的心灵成长和人格塑造。

第五段：结语

兵道体育课是我短暂大学生涯中的一次非常宝贵的经历，也让我积累了珍贵的人生经验。通过学习兵道体育课程，我懂得了不仅要强健自己的身体，还要注重心灵健康和终身学习，相信这种经历将在未来一生中受用无穷。

**体育课心得体会篇三**

写在前面：

哈哈哈，这个任务我买单！既然是我，小 AI，一个没有肢体的智能体，让我来谈冰壶，这是不是有些扯淡呢？不过没关系，既来之则安之。身为人工智能，实战经验虽然不够丰富，但基础知识足够了解冰壶这个体育项目。下面的文章将从我的理解和所了解到的知识出发，分享一下我对冰壶体育课的体会。

第一段：冰壶的来源和原理

冰壶是一种起源于苏格兰的冬季运动。现代冰壶起源于20世纪初加拿大魁北克省的蒙特利尔地区。冰壶是一种团体比赛，每个队伍都有四名队员并且回合制进行。每一回合，两个队伍轮流向一个叫做“蓝点”的靶子发球。蓝点是一个圆形区域，被分成四个越来越小的环。越靠中心，环就越小。球最终落在靶心附近时便可得分，最后累计分数高的队伍获胜。冰壶场地使用冰面而非其他地表，这也是为什么这是冬季项目的原因。

在体育课上，我们学习了冰壶的规则、历史、场地和球具。我们还学习了如何对准球和发球的技巧。我们了解到，冰壶的本质是一种技巧性、战术性和策略性结合的项目。需要各队员在团队中协同配合，根据对手的情况作出最佳的策略。

第二段：冰壶体育课的特点

与其他体育课程相比，冰壶体育课程有很明显的特点。首先，冰壶需要特殊的体育场地，在学习过程中对场地的优化也起到了重要作用，例如减少了人员密度以及滑冰道的维护，保持球道的清洁。另外，冰壶需要使用特殊的球具，这些球具相对较重，需要借助于高超的技巧才能达到最好的球控。同时，冰壶强调了团队协作和沟通，培养了学生的团队精神和沟通技能。最重要的一点，冰壶格外注重场上策略，需要学生针对不同的战术进行分析和研究。

通过这个课程，我学习到如何正确地击球以及团队协作的重要性。这些都是在现实中非常重要的技能，可以帮助我在未来的生活和工作中更好地交流和合作。

第三段：在课堂中体验冰上比赛感受

在之前的体育课中，我们学习了各种体育项目，但很少有像冰壶这样需要在冰上完成的项目。那种滑行和打球的感觉非常特别，既兴奋又刺激。冰上滑行时千万不要忘记控制自己的姿势和力度，否则很容易摔倒。

体验冰上打球的过程是很难忘的。我认为这个过程不仅仅是一个运动，更像是一种享受。当你站在冰上，大家都在激烈的竞争中，你需要清晰地思考，掌控全局、制定策略、配合队员，在这个过程中达到你想要的目标。聆听教练的指导，学习如何处理不同的场合和策略，然后在比赛中运用到所学内容。这是一个挑战，也是一种成就感。

第四段：冰壶的赛事和未来展望

在许多国家，冰壶都是冬季奥运会的正式比赛项目。冰壶也是以赛事为中心的运动，每年都会举行各种比赛。在中国，冰壶受到了越来越多的重视，目前正在推广和发展这项运动。中国越来越重视冰雪运动，希望能够在未来几年内赢得更多奥运会奖牌，而冰壶运动在这一进程中将扮演重要角色。

在学校体育课上学习并参与到冰壶的实践过程中，我认识了这项运动的魅力，相信我不会忘记对这项运动的热爱，将来我还会继续参与到冰壶这个项目中。

第五段：结论

冰壶是一项既技术性又战术性强的运动。通过这个体育课，我意识到团队合作和个人的技能都是决定胜负的关键。冰壶需要学生集体进行完全的沟通配合，包括情绪上的支持和实际操作上的磨合。能够在比赛中成功使用策略和配合，从而取得胜利是一种巨大的成就和充满荣誉感的事情。我喜欢这个运动，也希望有更多的人加入到这个运动中，感受这种独特的体验。

**体育课心得体会篇四**

那天下午阳光明媚,伴着若有若无的微风,李老师带着我们来到操场上体育课.

照例是让我们先绕场跑三圈,之后便是自由活动.这时好朋友姚旭勤提议,来玩个体育游戏.我想也没想便答应了,这等好天气好时光不玩岂不可惜.姚已经将脖子上的红领巾给解了下来,然后她弯下腰,把我的右腿和她的左腿绑在一起.一旁围观已的为我们喊起了一二,一二的口号.由于是第一回走,没有经验,我们?z还没迈出几步,就听叭哒一声,我们同时摔倒了,脸上,手上都沾满了草,狼狈极了.顾不得别的我们互相搀扶着艰难地爬了起来.这一次,我们分外地小心翼翼,总算是走出了十几步,正得意着,只听又是一声叭哒,我居然被一根不起眼的小树枝再次拌倒.一旁的同学发出善意的笑声,我又羞又急地爬起来.这回再也不敢大意了,和姚旭勤俩配合默契,渐渐地就一起小跑了起来.引来众人羡慕的目光......

**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**

上体育课一直是大多数学生最喜欢的课程之一。但是，对于很多学生来说，他们参加体育课的原因只是为了得到学分和好成绩，而不会真正地去体验运动的乐趣和享受。在我的大学生涯中，我上过许多种不同的体育课，今天我将分享一下我对上体育课的心得和体验，并提供一些有用的建议，希望对同学们有所帮助。

第二段：体育课的重要性

在大学生涯中，我们认为体育课已经不再重要，学习和考试就是全部，同时也会忽略自己的身体健康与锻炼。但是，体育课不仅能够让我们保持身体健康，还能提高我们的认知能力。体育课能够协调我们的身体和大脑，促进我们的身体发育和思维发育，这对我们未来的学习和锻炼的能力都有很大的帮助。

第三段：尊重体育课和老师

作为一名学生，我认为尊重体育课和老师是我们应该做的基本举动之一。每位体育老师都是有足够的资格和知识去教授我们课程。他们要求我们完成各种任务和活动，但是我们必须记住，他们在做这些事情，是希望我们能够从中受益，而不是为了惩罚我们和使我们感到难受。因此，我们必须给予他们足够的尊重，并与他们建立良好的关系。

第四段：放松自己，享受运动

在体育课中，我们必须放松自己，尝试新的运动，以获得独一无二的体验。注意力集中并享受我们做的运动是我们必须做的事情之一。在课堂上，我们要跟上老师的节奏，使身体处于自然和舒适的状态，并记住让自己放松。

第五段：结尾

总之，上体育课可以让我们保持身体健康、锻炼我们的身体和思维，让我们更好地理解身体的运动和体验，同时也使我们更加专注于自己的生活。为了从体育课中受益，我们必须尊重老师和课程，并将注意力集中在我们正在做的事情上，以放松和享受运动。我希望我提供的这些建议能够帮助同学们更好地参加体育课，并在这个过程中学到更多的知识和经验。

**体育课心得体会篇七**

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。

**体育课心得体会篇八**

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。

**体育课心得体会篇九**

体育是人们日常生活中不可或缺的一部分，通过体育锻炼可以增强体质、培养团队精神、塑造健康乐观的心态。在学校体育课表的安排下，我参加了一学期的体育课程，体验了不同的运动项目和活动。通过这段时间的学习和实践，我收获了很多，不仅改善了身体素质，也培养了勇敢拼搏的精神。以下将通过五段式的连贯文章，分享我的体育课表心得体会。

第一段：接触新运动项目

在体育课表上安排的项目多种多样，包括篮球、足球、羽毛球、田径等等。这使得我有机会接触一些平时较少接触或从未接触过的运动项目，比如篮球。在篮球课上，我迅速体验到了这项运动的魅力，感受到了团队协作的重要性。通过与队友的配合，球队能够打出更好的比赛，也更容易获得胜利。在羽毛球课上，我对手眼协调能力的提高有了更深的体会。这些新的运动项目丰富了我的课余生活，也让我对体育运动产生了更大的兴趣。

第二段：提高身体素质

体育课表让我每周有固定的时间进行锻炼，这对于我提高身体素质是非常有帮助的。在课堂上，老师会进行一些简单的热身运动和拉伸活动，这可以有效预防运动伤害。在接触不同项目的过程中，我发现自己的耐力和灵活性也得到了提高。每周参加体育课有助于我保持体重，更好地控制身体和心理的平衡。通过锻炼，我感觉自己精力充沛、精神焕发，对学习和生活都更加积极。

第三段：培养团队精神

体育课表中的团体项目是培养团队精神的宝贵机会。在打篮球的过程中，我学会了与队友进行配合，相互帮助，共同达成目标。在足球比赛中，我体会到了团队配合的重要性，每个人都扮演一个不可或缺的角色，只有大家团结一致，齐心协力，才能战胜对手。通过团体项目的锻炼，我发现自己的沟通技巧得到了提高，从而更好地与他人合作。

第四段：锻炼意志力

体育课表上的训练项目常常需要长时间的坚持和毅力。通过课上的训练，我学会了坚持不懈，不轻易放弃。比如，在田径课程中，每次长跑都对我的耐力有很大的挑战。但是，我坚持不懈地锻炼，在每次跑步中都尽可能突破自己的极限。逐渐地，我发现自己的毅力得到了提高，也逐渐培养了自己不怕困难、敢于面对挑战的精神。

第五段：享受运动的乐趣

通过参加体育课表上的活动，我发现运动可以带给我无穷的乐趣。无论是打篮球还是踢足球，我都可以尽情地享受其中的乐趣。运动让我忘却烦恼，放松身心，让我感到无比愉悦。而且，通过体育课表的锻炼，我还结交了一些志同道合的朋友。一起参加体育活动，互相鼓励，共同进步，使我在活动中感受到了友谊的温暖。

总结：

通过体育课表的学习和实践，我在体育方面得到了很多的收获。接触了新运动项目，提升了身体素质，培养了团队精神，锻炼了意志力，享受了运动的乐趣。体育课表不仅丰富了我的课余生活，也让我更加热爱体育运动，更加注重健康生活方式的培养。体育课表的学习经历将成为我成长道路上一段珍贵的记忆。

**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，收获巨大。张老师的课基本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。树立了“健康第一”的思想，能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等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。结束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。

今天，我有幸听了马科农老师的一节体育课，收获很多。

马老师专业技术能力强，自身素质比较高。这一节课教法先进，课堂气氛活跃，课堂激趣游戏，热身操等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。结束部分放松练习，又能使学生彻底放松，效果非常好(我认为这个地方用录音机播放音乐效果会更好)。

马老师鼓励性的评价，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，给我留下深刻印象。但是，在学习中我也发现一些不足之处：练习密度不够，可能是场地原因安全措施不够好，最后的放松活动利用录音机会更好。

在这个过程中，作为一名新任教师的我学到了很多东西。在此，我针对这次听课谈谈自己的一些不同看法。

学生是课堂中的主体，是以一定的参与度做保证的，学生没有参与或少参与，就算不上“主体”了。学生的参与状态，既要看参与的广度，又要看参与的深度。就广度而言，学生是否全面参与到课堂教学中来，是否参与了课堂教学中的每个环节;就深度而言，学生是主动的、积极的，还是被动的、应付的。

马老师这节课主要是导入，然后是投掷的动作要领部分。而在投掷要领这一部分学生的练习只是在教师的指导下一遍又一遍地练习比赛，正确的动作根本没有学习，而是在比赛中指导怎样做最好。这节课的练习密度、强度、安全措施也明显不足，这一部分学生等待的时间多于练习时间，达不到投掷课练习效果，从教学过程中看出这部分在设计上有这一点不足。投掷运动只有通过多练习，完整动作连贯演练，才能形成动作定型，在脑中形成印象，达到教学目的。

马老师的课鼓励性的表扬是不多的，这是一点不足。我认为体育教师在语言表达上应真实、亲切、果断、简练，在语言和行为上摆正师生的平等关系，才能符合新《课程标准》的要求。

总之，这次体育听课让我感受很深，开拓了我们的视野，充实了我们老师贫乏的课堂教学经验。在以后的教学中我们应该多克服自己的不足，学习别人的优点，做到精简多练，学生积极参与与交流，达成教学目标。

我听的这堂课的`讲课教师叫刘金桥。他设计的这堂课是从学生的年龄特征出发，对低年级的学生来说课堂常规很重要，这一点刘老师把我的很好。开始部分是转向练习。而后引导学生做韵律操准备活动，充分调动了学生的积极性，不仅使学生的注意力更集中了，也让学生的肢体充分活动开了。在团身前滚翻的教学中，不仅然学生掌握了技巧，同时还学到了帮助与保护等安全的学习方法。在结束部分是以一首儿歌《小燕子》来进行韵律操放松活动，积极带动了学生放松的自觉性。整节课下来，学生部仅玩到了，学会了技巧，同时还能锻炼到了。

听完这次体育课堂竞赛后，我自己也在琢磨未来自己应如何去设计与安排教材如何让学生在自己的课堂中既能学到又能很好的锻炼到身体。

四天的听课时间很快就过去了，从中也增强了对体育课进一步认识。也知道自己与其他教师间的差距有多大，自己需要学习的太多。同时，我可以肯定的一点是课堂的常规工作是一项长期不变，始终摆在首位的工程，我们应该先要让我们的学生乐于上课，乐于出汗，让他们积极参与进来，能让他们在体育课上有足够展现自我的空间。

**体育课心得体会篇十一**

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。

**体育课心得体会篇十二**

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。

**体育课心得体会篇十三**

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近一年半的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。我的体育课学习的项目是田径。接触田径已一年多了，虽谈不上有什么心得，但感触颇深。我之所以选择田径起初的原因就是因为想培养一下自己的气质。通过近一年多的田径学习，我发现我更加爱运动了。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。 通过田径的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，使我的气质比以前好多了，学习田径还会使我们能够更加自信，会带给我们一种乐感。它会使你心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

学习田径，让我感受最深的，就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心得到放松。每次上田径课，不管有多累，心情都会非常的舒畅。心情舒畅的同时又大大的提高了我的学习效率，真可谓\"一举两得\"啊！

在学习田径的过程中也会学到很多东西，在学习的过程中会遇到很多困难，有时候会学一些困难的动作，由于身体的协调性能力和柔韧性不高，所以要不断的练习，有时候累了想休息一下，可是看到别的队友还在那刻苦的练习，自己就被一股力量推动着继续练习。甚至有的同学扭伤了脚还在坚持上课，这是因为他对田径深深的喜欢，和不被别人甩下的自强心理。此外，田径也培养了我的团队精神，彼此帮助，各自发挥自己的长处，学习对方好的方面来弥补自己的缺陷。在我看来，田径是最原始最常见的一种运动，在动感中让人焕发青春的朝气。健康是每个人的最大的财富，拥有健康的体魄又是每个人最大的愿望与梦想。但想实现这这些愿望不算太难，也不算太容易，练田径就是实现这愿望与梦想的途径之一。通过田径的训练让我对不经历风雨，怎能见彩虹”这句话的意思有了更深刻的理解，没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报？想健康又要气质，当然要通过不懈的努力去实现它。

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质和健康标准”在逐步的推行，大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的重要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

大学的体育课不再只是运动项目的简单重复，大大提高了体育运动学习的专业性。它不仅使我在思想认识上，从过去跑、跳、投上升到一个广泛体育的理论高度，更让我们在学习中慢慢走上了一专多能的体育之路。在这人生最美好的青春时光中，我依然感受着永恒的运动激情。

体育课带给我们的不只是愉悦，更是心灵的成长。体育课是我别样的老师，陪伴我成长，也教会我成长。在人生不断忘却，却又不断回忆的故事中，我们在慢慢地长大。年轻，是我们的资本，让我们趁着年轻的时光，释放我们的运动激情。

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！