# 202\_年体育课程标准心得体会 体育课学习心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-04-29

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

**体育课程标准心得体会篇一**

很庆幸选到《体育游戏》这门课，不同于小学体育单方面的注重兴趣娱乐，不同于中学体育一味的注重身体锻炼，大学的体育游戏结合了这两方面，内容丰富多彩，形式多种多样，极具吸引力，让我们在游戏中体会到运动的魅力。

就概念来说，体育游戏是在一定规则约束下，通过身体运动的方式进行的一种娱乐活动。以体育动作为基本内容，以游戏为形式以增强学生体质为主要目的的特殊体育活动。

体育游戏分为体力类和智力类。体力类如各种球类运动——篮球类、足球类、排球类、体操类，还有跑、走、跳一些竞技类运动。智力类如敏捷测试，五子棋、三国杀，斗地主一些侧重脑力运动的项目。当然大部分同学都偏爱智力类运动，体力消耗不大且有趣好玩。

下面是一些印象深刻的体育游戏。

小鸡变凤凰规则：开始每个人身份都是蛋，然后你可以找跟你同级的人两人一组猜拳，胜者由鸡蛋变成小鸡，然后小鸡胜了变大鸡，小鸡输了变回鸡蛋，大鸡胜了变成凤凰，依次类推，最后只剩一个非凤凰，输者受罚。大家兴致勃勃地开始了游戏，奔跑着，叫喊着，一个个的鸡蛋变成了凤凰，也预示着游戏的即将结束。老师也参加了活动，跟着我们一起闹着，不过兴许运气不佳不得不一直在鸡蛋周围徘徊，最终接受了惩罚。游戏也体现了一些人生哲理，只要有变成凤凰的心并不断地为之奋斗，就不会永远是个鸡蛋。

解手链游戏规则：老师按人数分为适当几组，让每组圈着站成一个向心圈。先举起自己的右手，握住对面那个人的手；再举起自己的左手，握住另外一个人的手；这样就面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。这个网一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是套着的环。如果是一个大圈则挑战成功，反之是环的话则失败。游戏过程中有时偶尔为怎么解而迸发出一些小纷争，有时又不得不为了更好的解锁而退回原点。虽然结果有几次失败，但是大家都非常开心，深刻体会到了团体和聆听的重要性，学会了团队合作精神。

体育游戏有助于整理活动，有助于消除疲劳，促进身体机能尽快恢复，使人能更快地由紧张状态过渡到相对安静状态。而且，体育游戏在教学中有着不可替代的健身作用，可以通过游戏培养学生的主体意识，提高体育教学的课堂效率，创设感染的体育教学情境，营造教师与学生之间的和谐气氛。

**体育课程标准心得体会篇二**

体育课作为中小学课程中不可或缺的一环，对学生的身心发展有着重要的作用。为了更好地学习和提高体育课成绩，我们组建了一个学习小组，通过相互学习和交流，取得了显著的进步。在这一过程中，我们积累了许多宝贵的心得体会。

首先，我们意识到体育课需要有计划地进行学习。在过去，我们对于体育课的学习常常是凭着兴趣随意进行的，缺乏系统性和目标性。然而，随着小组的建立，我们开始制定学习计划，并按照计划有条不紊地进行学习。比如，我们每周安排一次集中的学习时间，通过观看体育比赛录像和阅读相关书籍来提升自己的理论水平。此外，我们还定期参加体育培训班，锻炼和提升实践能力。这种有计划的学习让我们更有动力和信心去面对体育课。

其次，合作学习是取得进步的关键。在小组学习中，我们充分利用每个人的优势，进行合作学习。有的同学擅长足球，有的同学擅长篮球，我们互相交流经验，相互学习，取得了显著的进步。比如，在足球方面，我们采取了分工合作的方式，有的同学负责传球，有的同学负责射门，通过不断的训练和沟通，我们的配合越来越默契，提高了整个小组的战斗力。这种合作学习不仅提高了个人技能，也培养了我们的团队合作意识和能力。

另外，小组学习还通过开展比赛和活动激发了我们的学习兴趣。在过去，我们往往觉得体育课是一门枯燥乏味的学科，难以产生浓厚的兴趣。但通过小组学习的组织和活动，我们发现体育课可以非常有趣。我们定期组织比赛和活动，比如足球比赛、田径比赛等，不仅提高了我们的技能水平，还增强了我们参与学习的积极性。这样的比赛和活动既让我们体验到了竞技的乐趣，也培养了我们的团队协作精神。

此外，我们在小组学习中还注重互相砥砺和帮助。在学习的过程中，我们相互监督和督促，一起解决问题。通过这种互相砥砺和帮助，我们发现问题不仅可以很快得到解决，而且在解决问题的过程中我们也能够提升自己的能力。例如，在学习新的技术动作时，我们会相互观摩和纠正，这样不仅提高了学习效率，也减少了错误的产生。同时，我们也会互相鼓励和支持，激发出彼此的潜能，帮助每个人不断进步。

总结起来，体育课学习小组带给我们许多宝贵的经验和体会。我们深切体会到体育课需要有计划地学习，合作学习是取得进步的关键，比赛和活动能够激发学习兴趣，互相砥砺和帮助能够提升个人能力。通过小组学习，我们不仅在体育课上取得了进步，也培养了自己的团队合作和领导能力。相信通过这样的学习，我们会在体育课上取得更好的成绩，并在日常生活中运用所学的技能，保持良好的身心健康。

**体育课程标准心得体会篇三**

这学期业务学习期间，学校组织教师对20\_\_版新课标进行统一学习。随着对“新课标”学习的不断深入，我对新课标的认识又有了更全面的理解。新课标要求在教学中强调以学生为主体，关注每一个学生，注重师生双方平等的相互交流，沟通与合作，交流学生在学习中的情感体验，对学生的学习加以引导，对学生的学习给予肯定和赞赏。小学体育教育并不是要让每个学生都成为运动员，在体育课中把体育技巧作为每课必学的内容，并且把会不会技巧作为学生会不会体育的标准，不但偏离了教学体育的方向，而且由于纯技术训练带有一定的强迫性，容易使学生产生对学习的体育惧怕心理，进而造成了学生和体育之间的距离，以致学生丧失了学习的体育热情和信心。

通过对“20\_\_版新课标”的学习，我们在教学中运用多种调动学生学习兴趣的办法，巧妙地将学生与体育拉近，使学生获得良好的体育感受，逐渐地喜欢体育。

对于水平一的学生来说，如果单纯的说教，死板的讲述体育知识，那只会扼杀孩子们的想象力、创造力，而且，也无法令孩子们喜欢。我在对水平一学生教学过程中，根据\"新课标\"的要求，在课堂教学中设置了许多与传授体育技能有关的小游戏，并让每个学生都有自己创想的内容。引导学生做一些小动物的外形模仿。让学生自主地进行练习，逐步发展下去，可以自由发挥。学生自编的动作源于自己熟悉的小动物，由于个性和爱好的不同，每个学生创想的动作各不相同，充分发挥了自己的.想象力。不知不觉中既培养了形式的记忆力，模仿能力，又培养了学生的创造力。

一节课四十分钟，合理安排这四十分钟是十分重要的。运用多种方法和手段，激发起学生的兴趣。精心设计好“开始部分”、“主要部分”和“结束部分”这三个环节是至关重要的。一个良好的开端会起到事半功倍的效果，所以在开头的设计上应该注重新颖，吸引与调动学生的各个感官，让他们把注意力都投放到课堂上来;其次，各环节的衔接要巧妙，使课堂教学流畅自然，各环节自然过度，保持课堂教学的整体性。且不中断学生的思路，易于学生接受;再次，把握好结果的处理，让学生有一种精彩的感觉，一节体育课也应该有“高潮”之处。这个“高潮”一般应放在一节课的结尾前夕。“高潮”往往是课堂教学的“精彩阶段”，此时是学生注意力最集中，兴趣最浓厚，积极性最易发挥的时刻，因此教师要充分利用这一有利时机，推敲再三，精心设计，使学生意犹未尽，期待着下节课的到来。

在\"新课标\"的指引下，我认为现在的体育教学应该在坚持健康第一的思想指导下，多体现出学生的主体性，关注地区差异和个体差异，保证每名学生受益，不应把目光只盯住教学结果上，要集中精神引导学生在道路上如何前进。

我作为一名体育教师，必须在实践中学习，不断研究、反思自己的教学过程，把最好的体育课呈现给我的学生，让他们在“玩中学，学中乐”。激发他们的运动兴趣，培养他们体育锻炼的意识和习惯。

。

**体育课程标准心得体会篇四**

体育课作为学校教育体系中不可或缺的一部分，不仅培养学生的身体素质，更有助于提高学生的团队合作和竞争意识。为了更好地开展体育课学习，我们成立了一个小组，以集思广益、互相帮助的方式共同进步。以下是我们小组的心得体会。

首先，小组学习激发了我们对体育课的兴趣。在小组中，我们不仅跟从教师的引导，而且和其他同学分享彼此的经验和疑惑。从小组成员的讲解和互动中，我们相互启发，让我们对体育课的知识点有了新的认识和理解。在课堂上，我们感受到了运动的乐趣和挑战，对体育课产生了新的兴趣和热情。

其次，小组学习增强了我们的合作能力。在小组学习中，我们分工合作，各扮演不同的角色，不只是被动地接受他人的指导。我们通过组内讨论和互相协作，共同解决问题，提高了我们的合作能力。我们学会了倾听他人意见，并提出自己的观点，协商一致后才做出决策。这种团队合作的方式，加强了我们的凝聚力和集体荣誉感。

第三，小组学习加深了我们对体育规则和技能的理解。通过小组成员的讲解和示范，我们对许多体育项目的规则和技巧有了更深入的了解。我们分享自己的经验和技术要领，提供实践指导和反馈。这种互相的交流和学习，加强了我们对体育知识点的掌握和应用能力。同时，我们在小组讨论中提出问题，解答疑惑，进一步加深了对体育课知识的理解和记忆。

第四，小组学习增强了我们的自信心。在小组的氛围中，我们不再害怕犯错误，更加勇于表达自己的意见。通过和其他同学的交流和辩论，我们能够思考问题的多个角度，培养了自己独立思考和判断的能力。我们在小组中互相赞美和鼓励，对于每个人的进步都给予肯定和鼓励。这种积极的学习环境，让我们逐渐克服了自卑和胆怯，培养了自信心。

最后，小组学习拓宽了我们的视野。通过小组成员的经验分享和互相学习，我们了解到了许多与体育相关的知识和人文素养。我们了解到不同地域的体育文化差异，结交了不同的朋友，开拓了我们的视野。同时，在小组中我们鼓励彼此参加各种比赛和活动，为了小组共同的目标而努力，这也为我们未来的发展提供了更多机会。

总之，体育课学习小组为我们提供了一个与他人互动、共同学习和进步的平台。通过小组学习，我们培养了对体育课的兴趣，提高了自己的合作能力，加深了对体育知识的理解，增强了自信心，拓宽了视野。我们相信，在小组学习的熏陶下，我们会在体育课上取得更好的成绩，并培养良好的身心健康习惯。

**体育课程标准心得体会篇五**

还记得刚进入大学时，自己还是个羞涩的女孩，在面试时好象连说话都要打舌头一样，但是，还是要谢谢好心的杨师兄收留了我，才能让我自己变的更坚强，更独立!

不知不觉中，一年都过去了，现在留在体育部的日子也屈指可数了，此时此刻写着心得体会，总觉得很别扭，因为我已经习惯了有组织的生活，还记得在开第一次例会时，师兄就向我们传授了他的工作经验，以及我们的日常工作。那时的心情很特别，感觉自己就像上班了一样，可以为同学们服务，我觉得很开心。

漫漫地，在与干事交流的过程中，我学到了很多东西，至于说心得，其实人时时刻刻都在学习，在体育部我就三方面来表述：

第一，从各位师兄身上学到了尊重礼貌的重要性，在我的记忆中，从师兄口中听到最多的词应该就是礼貌吧，还记得杨师兄在给我们讲注意事项时，礼貌就放在第一位，同样的，体育部的部长李师兄他也在第一次听例会时，强调了礼貌问题，之所以我能这么详细地说出是谁，在哪里讲这些话，是因为在我的例会笔记已作了详细的记录。是的，礼貌很重要，它不仅是对别人的尊重，更表现为自身的素养。在体育部这个大家庭里，我也这么去遵守了，见了师兄是最起码的礼貌，开例会时，认真听讲是最起码的尊重，这对我来说，不仅在生活中，甚至在以后的工作中，我所学的这些做人的基本知识都将成为最重要的基石。

第二，从各位干事身上学到了勇气，其实师兄应该是最了解我的人，一开始，我就比较胆小，但现在的成就杨师兄可是功不可没的哦!还记得第一次聚会吧，师兄对我的评价很差!也许对你来说没甚麽，可是对于我这个从小被人宠到大，夸到大，没有被父母骂过的人，第一次被别人那么说，我还是有点承受不起的，那天晚上我也不知道哭了多久才入睡，不过，我这个人的自尊心很强，如果没有师兄的强烈打击，怎么会成就我这个温室的花朵呢?其实，我说的这些都是真的，在和大家慢慢接触的过程中，我就发现成都女孩真的很勇敢，好象什么都不怕一样，也许就因为在这样的环境下，也让我有勇气去做每一件事，，比如说上讲台讲话，积极主动竞选小组组长。这都是我鼓了很大的勇气，才做到的。如果要问我现在锻炼的怎么样了，我会毫不犹豫的地说，一切对我来说都是小case。

第三，从工作过程中学到了现实。这个问题的体会，是在本学期才有所感悟的，在工作的后期，我竞选了第二次小组组长，我真的感谢有这样一个机会，要不然我也不知道会有这种现象发生。在那周我一共接了三个电话，都是关于旷操名单的事，有三位干事都是让我把名单划掉，刚开始我很反感，但后来想想这种现象的确影响总体成绩，而且对班集体也不利，我想酌量性的删除一些名单，可是还有一个同学却跟我说，他朋友的名单一定划掉，因为评优秀团员什么的，如果他被记名了多不值得，当时，我就在想，为什么你们看问题这么片面，这么肤浅，难道你就这件事而言，都没想到问题的根本原因是什么吗?这还会发生吗?对于这样的事我只想说这一件，这也表明我要说的问题，做事情是需要变通，但要找准方法。如果你认为将别人拜托的事，你完美无暇的完成了它，而让别人称赞你很厉害，了不起，对我来说，这只是虚荣心在作祟而已，对于无理的要求(你让我删完名单，我就删完名单)你也照单全收，只会让别人觉得你做的事那么没品，没分量，一句话就能解决!

其实，上述我的所感只是冰山一角，在体育部的收获是有很多的，比如说，可以磨练我的意志力等，在体育部走过的这一历程，永远不会从我的人生中抹去，它的存在会让我永远铭记，我所得到的收获会让我一生收益!

。

**体育课程标准心得体会篇六**

在体育课上，我学到了很多东西，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。下面，我就谈谈我对大学体育的理解和感受，以及我学习大学体育的心得体会。

一、体育锻炼可使人体健康发展。

1、促使人体健康发展。

骨骼的生长发育需要不断地吸收营养物质，体育锻炼能促进血液循环和增加对骨骼的血液供应，同时，体育锻炼中的各种动作，也具有促进骨骼生长的良好刺激作用。通过科学的体育锻炼会使肌肉体积增大、肌肉中脂肪减少、肌肉毛细血管增多等等，使身体显得丰满而结实。

2、可使人体功能得到充分发展。

适当体育锻炼对维持和增强人体活动具有重要意义，人长期从事体育锻炼能增强体质并具有延年益寿的功效。

国内体育科学研究观察，体育锻炼可以提高人体的运动机能和心脏、循环系统的机能。国外科学家还做过一种试验，让健康青年连续躺在床上9天，发现他们的心脏循环系统和呼吸系统以及新陈代谢的工作能力平均下降21%，心脏容积缩小10%。

二、体育锻炼可促使人的心理健康发展。

1、培养良好的意志品质。

体育锻炼，无论是有组织地或个人单独地进行，对培养和锻炼良好的意识品质有着积极的作用。坚持经常锻炼，需要具有自觉性和自制力。长期从事体育锻炼的人都有体会，如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。在体育锻炼中，需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷，如果没有自觉性和坚持性及果断性，是不可能做到的。

2、调节人的情绪，提高人的精神。

良好的情绪主要是指整个心理状态的稳定和平衡，这种状态有利于保护和促进整个有机体的稳定。从事体育锻炼，可以调剂情绪，并在中枢神经系统支配下，对有机体内部的各个方面的关系进行相应的调整和平衡，这对情绪和精神也会有良好的作用，尤其对爱好体育的人，这种作用更为显著。

三、体育锻炼可提高人适应社会的能力。

1、提高人体适应环境的能力。

有体育锻炼基础的人对外界环境适应能力强的基本原因有两点：一是长期进行体育锻炼，增进了健康，强壮了体格，身体的各个组织系统在中枢神经支配下，承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强；二是从事体育锻炼，往往是在各种外界环境和条件下进行的，因而使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

2、促进社会交往和增进友谊。

体育锻炼是一种社会活动，人们在体育运动过程中，不仅能够锻炼身体，而且在各种锻炼活动中可以促进社会交往和增进友谊。

所以，“健康”是体育的终极目的。在高等院校的体育教学中贯彻“健康第一”的指导思想已经确立，培养学生终生锻炼的意识和习惯，以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

坚持运动，锻炼自我，并享受运动带来的乐趣。加油！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**体育课程标准心得体会篇七**

说起来接触乒乓球可以追溯到小时候拿着乒乓球在地上乱砸的年代了，但是真正的开始拿起拍子来打却是到了初二的时候了，鉴于本人资质平庸，所以这五六年来技术一点进展都没有，所以想凭这一个学期乒乓球课上来个大的飞跃的话也不太可能，因此要做一个技术上的总结几乎是不可能了，虽然很小就接触乒乓球，真正系统学习，却是在今年的体育选修课。我们今年的学习，理论和实战练习，穿插进行，一年下来，乒乓球的水平可谓突飞猛进，对于乒乓球的规则打法，也有了初步的认识理解。下面我就简单讲一下通过这学期的学习我对乒乓球的新的认识和感受。

教我们的庄老师很可爱，不是很高，看起来就很和蔼、友善，其人也真的是很友善，还有些小幽默。在老师的指导下，我才矫正了自己长期以来的握球拍姿势，也掌握了如何压球的要领。良好的基础在正确的理论指导下，终于有所见效，打起来顺手多了。上乒乓球课果然很轻松，大部分时间是我们自己练习的，因为乒乓球不同于其他深奥的理论，是不需要老师做什么详细的教学的，完全靠多练习，练出手感的。毕竟很久没打乒乓球了，手感还真不是怎么滴，总打不出几个好球。上了几节课之后，发现会打的很多，当然也有才刚开始接触乒乓球的同学，跟着这么多不同年级不同学院的同学一起上课，我发现了自己的很多不足，甚至连自己小学时候的水平都没达到。

刚进入课程的时候，看到班里有好几个同学都很有基础，打的很好，我就有一点自卑，觉得害怕自己学不会。但是在庄老师耐心的讲解下，我发现看似飘忽不定的乒乓球其实并非无章可循。它和任何其它的球类一样，都有自己的基本功和技法。只要按照老师说的去练习，我就能够逐渐进步。在开始的几次我都打不好，老师告诉我不要急，只要把动作尽量做好，就能够自然而然地打好。事实验证了他的话。

乒乓球课是汗水与成就感的交融。只在上课时认真聆听老师的讲解还不够，还须有亲自的感受与实践。一次又一次地做模仿动作，一次又一次的细心体验，一次又一次地纠错。不停地挥拍，不停地移动步伐，连捡球也是种体能消耗。可挥洒汗水的同时，我们也得到了成功的喜悦。

再谈谈这一学期的收获。我通过这一学期的学习，我将乒乓球的基本动作都以基本掌握。我们从握拍学起，接着学了发球，这些基本动作对我这个乒乓球爱好者来说非常重要。接着就学习了攻球。老师将发球分解成几个动作，让我们一个动作一个动作的练习。说来也惭愧，我现在攻球还没过关，不过我会努力的。

真的很感谢老师的帮助，他使我更快的改正自己的错误，使我少走了很多弯路，让我更快的掌握了乒乓球的基本知识，这对以后学习乒乓球实战技术无疑有很大帮助。但是遗憾的是平时练习的机会还不是很多，学习进步自然就较慢，所以接下来要解决的问题就是多练习，熟悉各个动作要领，熟练掌握各技术，好好的跟随老师学好乒乓球。我相信只要自己努力练习，按照老师要求去做一定能够把乒乓球学好！

最后感谢庄老师一个学期的对我们的教导，没有老师的谆谆教诲及耐心指导，我们也不会从中收获这么多！

**体育课程标准心得体会篇八**

自新冠病毒疫情爆发以来，全国范围内学校的暂停开学，让学生们不得不在家进行学习。对于体育课来说，这无疑是一种挑战。然而，在家学习体育课也给我们带来了一些收获和体会。下面我将分享一下我在家学习体育课的心得体会。

在家学习体育课并不是一件容易的事情。最显而易见的挑战是缺少体育场地和器材。在学校里，我们有专门的操场和体育馆，而在家里，我们只能利用有限的空间进行锻炼。另外，我们也没有球、网、杆等器材，很难进行正常的体育训练。然而，这也给了我们一些机会。在面对这些限制时，我们开始反思体育课的真正目的是什么，以及如何以最简单的方式达到这个目的。

第一段家中瑜伽的尝试。

在家学习体育课期间，我尝试了一些新的锻炼方式。其中，瑜伽对我影响最深。我通过在线视频学习了一些基础的瑜伽动作，并且每天进行练习。瑜伽不需要太大的空间，只需要一块舒适的地板就可以。通过练习瑜伽，我可以舒缓身体的紧张感，放松身心。同时，我还学会了如何通过控制呼吸来调整自己的心情，这对于减轻压力非常有益处。

第二段室内有氧运动的挑战。

除了瑜伽，我还尝试了一些室内有氧运动，如跳绳、踏步等。由于家具和空间的限制，我发现室内有氧运动更加困难。然而，这也激发了我寻找创新的锻炼方式的动力。我在网上找到了一些适合在家进行的有氧运动课程，学习了一些简单有效的运动动作。虽然锻炼的时间和强度不如在学校里，但至少保持了身体的活跃状态。

第三段自律和坚持的重要性。

在家学习体育课的过程中，自律和坚持变得尤为重要。没有老师的监督和同学的陪伴，我们需要更加自觉地安排自己的时间和任务。在学习体育课的过程中，我发现，只有通过自律和坚持，我才能充分地利用有限的资源和时间进行锻炼。每天按时完成规定的锻炼计划，不仅让我养成了良好的锻炼习惯，还培养了我坚持不懈的精神。

第四段意识到体育课的重要性。

在家学习体育课的同时，我也更加意识到体育课的重要性。过去，我常常将体育课当做放松和娱乐的时间，对其价值并不十分认识。然而，在家学习的过程中，我认识到体育课不仅让我保持身体健康，还培养了我的毅力、团队合作能力和意志品质。体育课可以帮助我增强体能，保持健康，并培养这些重要的品质，这对我将来的发展有着重要的影响。

第五段对未来体育课的思考。

通过在家学习体育课，我意识到传统的体育课方式并不是唯一的选择。在学校恢复正常后，我希望能够更加积极地参与体育课活动。同时，我也想尝试将一些在家学到的锻炼方式引入到学校的体育课中，如瑜伽等。通过创新的方式，让体育课更加有趣和丰富，既保证身体的健康，又培养学生的综合素质。

总结：在家学习体育课不是一件容易的事情，但也给我们带来了一些机会和收获。在学习体育课的过程中，我们养成了良好的锻炼习惯，培养了自律和坚持的品质，并意识到了体育课的重要性。在学校恢复开学后，我们可以将在家学到的一些锻炼方式引入到体育课中，让体育课更加有趣和丰富，提高学生的身体素质和综合素质。

**体育课程标准心得体会篇九**

我一直对瑜伽非常感兴趣，因此当听说学校开设了瑜伽体育课，我立刻报名参加。在这门课程中，我学到了很多关于瑜伽的知识，并且从实践中体会到了瑜伽的益处。在接下来的文章中，我将分享我在学习瑜伽体育课过程中的心得体会。

第二段：瑜伽的基本姿势。

在课程的开始阶段，我们首先学习了瑜伽的基本姿势。学习这些基本姿势不仅需要耐心，还需要准确的指导。老师通过详细和生动的示范，让我们正确理解和掌握这些姿势，同时，老师还耐心地纠正我们的动作。通过练习这些基本姿势，我渐渐地感受到了身体的舒展和柔韧，也更加了解了自己的身体。

第三段：呼吸的重要性。

在瑜伽体育课中，老师特别强调呼吸的重要性。我们经常会在某个姿势中停留，并深呼吸数次。这种练习对我来说非常有益，不仅能让我放松身体，还帮助我集中注意力。通过掌握呼吸的节奏，我在练习瑜伽时能更好地掌控自己的情绪和思绪，并达到更高的放松状态。

第四段：瑜伽的身心益处。

通过瑜伽的练习，我不仅感受到了身体的变化，也感受到了心灵的愉悦。瑜伽可以平衡和增强身体的力量和柔软度，改善体态和姿势。我发现我的身体柔韧性和平衡性都有了显着的提升，并且我也更加注重姿势的修正，以避免运动伤害。此外，瑜伽还有助于减压和放松，我感觉到自己的压力被释放，并获得了内心的平静。每次练习之后，我都感觉到身心舒畅，精力充沛。

第五段：总结与展望。

通过学习瑜伽体育课，我不仅学到了瑜伽的姿势和技巧，更深深体会到了瑜伽的益处。练习瑜伽不仅能够改善身体的力量和柔软度，还能将身心连接，带来更大的放松和内心的平静。我希望将来能继续坚持练习瑜伽，让它成为我日常生活中的一部分。同时，我也希望能够通过分享我的体会，鼓励更多的人走进瑜伽，感受到它的魅力和好处。

以上是我在学习瑜伽体育课过程中的心得体会。通过这门课程，我不仅学到了瑜伽的技巧和知识，更重要的是，我体验到了瑜伽带给我的身心益处。瑜伽不仅是一种运动形式，更是一种生活态度。我相信通过将瑜伽融入我们的生活中，我们能够更好地保持身心的健康和平衡。

**体育课程标准心得体会篇十**

202\_年4月21日，教育部发布《义务教育体育与健康课程标准（20xx年版）》，并将于20xx年秋季学期开始正式施行。从20xx走向20xx，从31页增加至141页。10年的光景，汇聚名师的思想结晶，迭代更新了原有的课程标准，以更加明确的导向指引、更加具体的文字描述、更加新颖的理念为广大教师群体提供课程设置的依据。

教师在制定学习目标和选编教学内容时，既要关注学生体能发展与运动技能学练的外在表现和效果，也要关注学生在体育与健康课程学习过程中表现出的态度和价值观。对应不同水平的学生应基于核心素养制订明确的学习目标，之后再对应学生的`特点选编教学内容，真正做到因材施教，促使学生的学习更加高效。

如何将体育与健康课程教学实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变？如何将传授知识与技能转变为培养学生核心素养？如何促进学生自主形成积极的学习动机、学习态度和学习行为？我想回答了这三个问题，应该就能促使学生主动学练。

设计完整的学习活动，使学生具有目标引领，提起学生兴趣；创设多种复杂的运动情境，使学生融入其中，加强学生兴趣；采用多样化的方式，使学生能积极思考；科学设置运动负荷，在合理的范围内使学生得到锻炼；运用信息化教育手段和方法，真正契合时代，使学生能打破学习的壁垒，拓展体育视野。以此迭代的新课堂，令学生主动的学练起来。

新课标指出：落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的要求，加强课内教学与课外体育活动的有机结合，以及学校、家庭和社区体育的多元联动。”这一指出，我们就应联合“家、校、社”积极开展合作，共同促进学生的体育学习。体现新阶段的教学，不再制约于校园，更应多开发周边近邻资源，以多方力量推动每一位孩子在体育学习中的真正提高。

面对崭新的课程标准，我们需要更加细致的学习。同时也要将新课标的理念活用至我们自身的课堂，以迭代的方式，优化我们原有的体育教学形式，丰富学生的思想及学练方式。使学生更加愿意进行体育学习，逐步发展至主动参与体育锻炼，最终走向终身体育，养成体育锻炼的习惯。

**体育课程标准心得体会篇十一**

近几年，随着科技的高速发展和互联网的普及，越来越多的学生开始利用在线学习平台进行课程学习。然而，在没有面对面的体育课程教学的情况下，如何在家学习体育课成了一个备受关注的话题。我也是其中的一员，通过在家学习体育课程，我积累了一些心得体会。

首先，我深刻意识到了合理安排时间的重要性。在家学习体育课程，相较于学习其他学科更需要学生自觉自律地安排时间。一开始，我很难适应从规定的时间段内学习，到自己安排时间学习的变化。但是经过一段时间的摸索和总结，我找到了适合自己的学习时间表。我会在每天的早晨进行晨跑或者瑜伽，既可以锻炼身体，又能提高学习效率。下午的时间则用来学习体育理论知识，晚上则进行一些力量训练。通过合理安排时间，我可以更专注地学习体育课程，也不会因为时间的浪费而感到愧疚。

其次，我注意到合理利用资源对学习的帮助是巨大的。在家学习体育课程，我发现网络资源成为了我的良师益友。通过搜索引擎和在线学习平台，我可以轻松地找到与体育课程相关的资料和教学视频。这些资源丰富了我的学习内容，让我更好地理解和掌握体育理论知识。此外，我还结识了一些志同道合的学习伙伴，我们会通过网络聊天工具互相讨论学习中的问题和经验。这些资源和学习伙伴为我提供了更多的学习机会和思路，极大地提高了我的学习效果。

第三，我学会了如何自我激励。在家学习体育课程的过程中，没有老师的严格监督和约束，学生容易陷入懒散和厌倦的状态。然而，我通过自我激励找到了克服这些困难的方法。我会给自己设定小目标，比如每天完成一篇体育论文，或者每周进行一次自我评测。当我达到这些小目标时，我会感到成就感和满足感，进而激发我对学习的积极性和动力。此外，我还会制定长期目标，比如参加一些体育比赛，这些目标的实现需要不断地努力和训练，从而激发我对学习的持续热情。

第四，我体会到了在家学习体育课程的灵活性。相较于传统的面授课程，家庭环境下学习体育课程的灵活性更高。我可以根据自己的学习进度和时间安排，自由地选择学习内容和学习方式。比如，我可以根据天气情况自由选择篮球、足球或者网球等活动进行。此外，我还可以选择观看录像或者跟随在线教学视频进行学习。这些灵活的学习方式不仅加强了我的学习兴趣和动力，还培养了我独立学习和解决问题的能力。

最后，我认识到了在家学习体育课程有其困难之处。在家学习体育课程，学生容易缺乏学习动力和学习的监督。此外，缺乏适当的器材和场地也是学习的障碍。然而，我相信这些问题并非不可克服。通过自我激励、合理利用资源和灵活调整学习方式，我相信我可以更好地在家学习体育课程。

通过在家学习体育课程，我积累了一些宝贵的心得体会。合理安排时间、合理利用资源、自我激励、灵活学习方式以及克服困难，这些都是我在家学习体育课程的宝贵经验。我相信，随着在线学习的不断普及和完善，越来越多的学生将能够在家学习体育课程，并获得更好的学习效果。

**体育课程标准心得体会篇十二**

20xx年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。

文档为doc格式。

。

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！