

最新体育锻炼心得体会100字(3篇)

体育锻炼心得100字16篇

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/db6bcaa2a95773b9a140f88d11764ddd.html>

范文网，为你加油喝彩！

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

体育锻炼心得体会100字篇一

（一）经常进行体育锻炼，可以提高自己的身体素质和抵御疾病的能力。

（二）体育锻炼可促进骨质增强，提高骨的性能。经常进行体育锻炼，可使新陈代谢得到改善，骨的结构和性能发生变化。

（三）坚持体育锻炼，还可以磨练人的意志，有助于养成持之以恒、坚持不懈的学习态度，锻炼使体能得到充分释放后，才能更加专心的读书与学习，教育专家曾说过，热爱运动人多乐观向上，可见适当锻炼可以培养良好的性格。

当然，在体育锻炼也要注意几点问题：

一、空腹时不宜进行体育锻炼。

长时间清晨空腹进行锻炼，体内的能量大量消耗，对身体不利，最好适量进食后开始轻微活动，使休息了一整夜，长时间处于安静状态的肌肉、关节及内脏器官积极活跃起来。

二、饭后不宜立即进行剧烈活动。

饭后，人体大量血液流向消化系统，此时如进行剧烈运动，血液就会流向运动器官，以保证肌肉工作的需要，造成消化系统血液供应不足，

胃肠蠕动减慢，影响消化和吸收过程的正常进行，严重的会导致胃痛、消化不良、溃疡等疾病，一般在饭后0.5~1小时再进行活动比较合理。学习体育项目感受的作文

三、剧烈运动后不宜马上洗澡。

因为运动，消耗大量能量，必须等人体各系统机能恢复正常后（大约半小时）才去洗澡。

健康是生命之本，为了我们的健康，让我们每天坚持适当的体育锻炼。

体育锻炼心得体会100字篇二

我有幸参加了20xx年保定市小学体育骨干教师培训班，并于20xx年7月11日开始进行了集中培训。在集中培训期间，始终积极学习，认真聆听专家讲座，积极参加课堂教学实践。用心去领悟他们观点，吸取精华，真心探讨。回首这几天的培训过程，发现自己的教育观念得到了洗礼，教育科学理论得到了升华，对于教师的专业化发展有了新感悟。专家以鲜活的案例和丰富的知识内涵，给了我具体的操作指导，真是受益非浅。这次骨干教师岗位培训，我们更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，反思了过去工作中的不足。下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

通过培训，我明白了体育教师不仅是学生身体健康的缔造者，也是学生心理咨询者和健康的引领者。白树良老师阐述了怎样做新时期的体育教师，强调体育教师必须具有强健的体魄、扎实的基本功（三基、知识、技术、技能）专业理论知识、较强的教育教学能力、广博的知识；还要转变教育思想、教学理念，使自己成为具有专业化水平和专业能力的教师。让我真正明白了对学生的学法指导更应该具有科学性和实用性。我觉得自己的教育思想有了根本的转变。在我十几年的教学生活中，我也接触到很多新的教育理念，可就没有像这次培训一样在头脑里形成这么清晰的印象。

作为教师，只有与时俱进，恪守教师专业伦理，勇于探索，了解和尊重学生，具有专业化知识和技能，才可以做一个优秀教师。

每位教师的报告都在教育科学理论方面的阐述简要精辟，加上课堂实例的分析，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水。张梦娣老师的关于体育的听、评、说课，为我们怎样去听、评、说课指明了明确的方向，受益非浅。鼓励和指导我们要自我矫正，不断提高的过程。教师学会站在素质教育的高度审视自己的教学行为，从而不断提高自己的素质，教学水平和教学效率。

同样是骨干教师，我们的差异性很大。我在培训的过程中，明显觉得自己欠缺的知识很多，开展课程改革实验，必须首先加强学习，而且要不断地学习探讨，在转变观念上狠下功夫，真正取得实效。确立正确的人才观、质量观和学习观，要把创新意识和实践能力的培养真正渗透到学校的教育之中。

随着时代的进步，教育的改革，当今的形势向每一位教师提出了严峻的挑战。如果我们不思进取，不树立终身学习的观点，必然会跟不上时代的步伐。所谓“活到老，学到老”，我认为在师一日，便不可荒废半日。只有不断获取新知识，增长自身的才干和能力，并且乐于创新，勇于开拓，善于学习，才能适应当今教育改革的新形势。张梦娣老师的《如何撰写体育科学研究论文》为我们成为科研型教师指明了方向。也为我们的科研工作作出了具体的、详实的方法。

教师所从事的职业是神圣而艰辛的。为把新一代培养成德、智、体、美、劳等方面全面发展的社会主义建设者和接班人，教师要有乐于奉献、勤于实践、为人师表的崇高风范，不断加强自身道德修养和业务水平提高，用自己无限的真诚，勤奋工作，勇于创新，奋力托起祖国的未来。

体育锻炼心得体会100字篇三

体育教师培训心得

通过培训，使我深深的认识到，新课程已纳入研究者和实践者的视野，对它的分析、评判也构成了 21 世纪中国教育的一道亮丽风景线。也就是走向每一个教师自己生活的舞台，更加关注教师自己的生存空间和教育观念的问题，长期教育实践中，忽视或轻视体育的行为、观念、思想没有得到根本改变。影响体育教师的工作积极性，从而影响到体育教师探讨学习的积极性，使体育教师只能从形式上去“包装”。如一些评优课、展示课等都带有明显的演戏的味道。缺少了改革的理论导向和具体指导，使体育改革在很大程度上流于形式。新大纲与《课程标准》两者的陆续出台，在符合学校体育教学发展需要的同时也受到了教育工作者一致的理解和欢迎，而对新思想、新观念、新要求时，如何符合《课程标准》的要求，实现以学生为主体，教师为主导，以“健康第一”为指导思想，发展学生个性，培养学生创新。

一、课堂教学方面

1、教学观念发生了新的变化。通过学习，我能将新课标的理念有机地融入到教学的每个环节中，教学内容能做到密切学生生活，贴近学生实际，在课堂教学中积极鼓励学生主动探索、思考，努力营造平等的、融洽的师生关系。培养了学生的独立思考的能力，让他们体会在困难中找到解决问题的能力。

2、角色发生变化。在课堂教学中，从“师道尊严”转变为教学的组织者、引导者与合作者。

从单纯地注重知识的传授转变为比较关注学生的学习方式、学习愿望和学习能力的培养。

3、学生的学习方式发生了变化。在课堂教学中较多地出现了师生互动、平等参与的生动局面。

4、体育教师必须进行角色转变，努力学习，积极钻研，互相探讨业务技术，逐步提高自身素质。

5、要创建以人为本的体育教学氛围，和学生打成一片，变课堂的主宰为学生的良师益友。

6、转变以往以教为中心的教学指导思想，充分发挥学生的主体作用，为学生的学习和发展创造空间。

7、要真正树立健康第一的指导思想，促进学生身心的和谐发展。

8、深入学习《新大纲》和《课程标准》切实体会其精神实质。并把自己的体会大胆适用于实践中，让实践来检验。

二、理论与实践

在教学实践中，应着重围绕《新程标准》进行改革。我们的教学目标应定位在培养学生的学习和学习兴趣上，应该让学生喜欢并且会进行体育锻炼，这才是增进健康的第一步。在内容上应选择能增加提高学生身心健康水平又能终生延用的体育项目，或根据各校的特点和实际开发一些学生的运动项目，如球类、健美操、武术等。

在教学方法上应采用符合学生身心特点，学生能接受具有有效激发，调动学生学习积极性的教学方法。勇于突破以往教法的框框。如我在做准备活动时，轮流选择一学生带队，并组织

全班做好带队同学自编的徒手操，让全班同学一起喊口令，既整齐，又使学生易于集中注意力，为学好下一环节做好充分的准备。在激发学生兴趣上可采用“兴趣导练法”“竞赛法”“自主练习法”“启发法”，使学生爱上学习项目。

在教学形式上应采用简化的宽松的、民主的教学组织形式，充分发挥学生的主体作用，使学生在愉快和谐的课堂氛围中进行学习，如在学习广播操时，我在教完两遍后，给5分钟的自由时间，让同学讨论，互相学习，并学会本节，然后再进行统一练习，这种形式让同学记忆较深刻，学会快且不易忘记，在进行游戏竞赛时，允许学生进行大声加油，充分调动学生的兴趣。

三、课程中的实践创新

1、让学生有自由支配的时间，我在实践课中，每节课留出20分钟左右时间，在教师指导下，充分发挥学生的主体作用，让学生更好地进行各人兴趣的活动，培养其自主锻炼的能力，达到终身锻炼的目的。

2、要给学生提出问题、思考问题、讨论问题和回答问题的机会。如在实践中学习广播操，学两遍后让出几分钟时间，允许学生进行讨论、思考问题或提出问题教师再做有针对性的回答，很好地达到学习的目的。

3、教学内容选择具有弹性化，应根据个别差异是向不同层次的要求，如跳高中，我布置不同的高度，让学生自主选择练习点。进行升降，由于有成功的机会，学生学习的兴趣大增。

还有，对于体育课的考核不应进行一刀切，由于学生之间个体差异太大，某个同学可以轻松拿100分的项目对于个别学生来说及格比登天还难，严重挫伤部分同学的兴趣及学习的积极性。因此，在考核中应多方面进行评价，如考勤、参加锻炼的积极性、练习效果、体育基础知识、学生自评、教师评价等各方面的综合，主要观察学生的进步情况，使之热爱体育，达到终身体育的目的。

更多范文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发