

体育心得体会（体育心得体会800字）

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/29da06525376b3c97c7a82690af55cd6.html>

范文网，为你加油喝彩！

体育心得体会800字（通用8篇）

在平日里，心中难免会有一些新的想法，写心得体会是一个不错的选择，这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。那么如何写心得体会才能更有感染力呢？下面是小编为大家收集的体育心得体会800字（通用8篇），欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

体育心得体会1

体育，眨眼间都上了很多年了，其中的感觉也是颇深的，从小就喜欢玩的我，特别爱上体育课，在家里呆了很多年，就喜欢和小伙伴整天玩耍，爱运动。我还记得刚上大学那天听说体育课可以喜欢学什么就学什么，当时是喜从中来。第一次上体育课时，老师们在那讲说是喜欢学什么就可以到老师那边报名，我们几个同寝室的哥们，一起来到体适能那个老师那里报名，想的原因很简单，就是好好在大一锻炼下自己。在体适能那段日子的体育课上，真的是见识不少关于体育锻炼的事情，特别是锻炼技巧的学习，老师的讲解很是到位，那年的时间跟着老师学到了很多很多，了解了太极拳，长拳，并且在考试时亲自自己打了一套太极，那是我第一次真真正正的打太极拳，以前都是在别的地方看，从来没打过，那次的练习让我终身难忘，我是那样的记忆，那样的清晰。

民族体育，第一次听到这个课程名时，很想知道到底是什么体育，只是知道是关于少数民族的体育，我就在选课的第一时间就登录选课网站，很快就得到了民族体育的这门课，我和很多同学一样，见到了我们的老师，一位和蔼可亲的大伯，我是这样的认为的，感觉他和我大伯的修养挺相似，都是一副面带笑容的智者，我就在自我介绍后，离开了操场，到后来我们上课时，很多时间，老师都是让我们积极动手，我们从踢毽子到射飞镖，一个一个的练习，训练，我们老师为了民运会的事也是很忙，很少有时间管我们，我们很自觉地练习，大家其乐融融的，我们开心的训练。开心而玩耍的度过了我们的民族体育。

我们要考试了，我们的考试老师的原则是锻炼和娱乐一起。考试大家都会过的，只是分数的多少而已，我们一共考了两个星期，一个星期是踢毽子，另一个是射飞镖。我们考试时老师的原则是认真，是一位尽职尽责的老师。很认真的结束了考试，只是最后一节时，老师对于大家的表现有点不高兴，对于大家不记得自己的成绩这点我是认为是自己的责任，我那时也是没有记得太清楚自己的，是让我的朋友记得。还好，都以一个我自己比较满意的成绩结束了民族体育的课程。

在此，记述下自己对民族体育的心得。同时感觉我在大学的体育收获颇丰。

体育心得体会2

我们学校场地小，学生人数多，人均活动面积小。如何在小的场地上上好体育课，是一个突出的问题。下面本人就实际工作的情况，总结了以下几个方面。

一、要有严密的组织

首先，教师必须周密考虑整节课中的各个环节来合理安排时间，使学生有较多的时间进行练习。因此，教师除对教材做到深刻的理解之外，必须全面考虑场地与器材的布置，分组的安排，队伍的调动，各个部分内容的选择都要根据基本部分的内容、任务和学生的实际，使之前后很好的衔接。做到从课的开始到结束部分有次序地顺利进行。在准备部分，除根据一般原则外，还要考虑基本部分教学的需要，可以选择引导性练习作为它的内容的一个方面，如集体徒手原地模仿练习垫球等动作。使准备部分的内容紧密地衔接了基本部分的内容，既节省了时间，减少了队形变动，又提高了密度。

二、做到精讲多练

教师的讲解要正确，突出重点，层次清楚，语言精练，才能保证有足够时间给小学生多练。因此，教师必须熟悉大纲吃透教材，还必须充分了解小学生的接受能力，有的放矢地进行教学，讲解要注意语言形象直观主动。

三、注重启发式教学的运用

启发式教学能激发小学生学习、锻炼的积极性和学习的兴趣，是提高其分析问题和解决问题的能力途径之一，启发式教学用得好，能使小学生在最短时间明确动作要领，有语言启发，用语言讲解比喻，使学生了解动作要领；总之，体育课上的启发有多种形式，合理运用启发教学，要抓住动作的难点和关键，使学生对教师的示范，指导一点即通，心领神会，从而增加体育中有效的练习时间。

四、合理变更体育器材

在小场地上上体育课，还可以合理变更器材。这样既完成了教学内容，也节省了练习场地。如：在进行投掷垒球教学时，可将垒球改用羽毛球进行练习。这样器材既飞行的不远，也不容易出危险，同样起到了锻炼的效果。

总之，在体育教学过程中只要教师多动脑筋，充分合理的利用场地，经常改变教法，在小场地上同样能上出高质量的体育课。

体育心得体会3

作为一名初中体育教师，我只感觉自己在工作当中还是非常能坚持的，我也一直都在认为在工作方面这些是可以做的更加的到位，在教学工作当中所有事情都是能够去进一步完善的，这个学期的教学工作结束，我感触深刻，在这方面我做好了很多细节方面的事情，现在我也是能够坚持去搞好自己的工作，从事体育教学工作不是一两天了，这让我确实对自己各个方面有着深刻的了解，作为一名初中老师，我也一定会在接下来的工作持续做的更好。

这段时间以来我也在认真教导好学生，我相信我是可以搞好学习，作为一名体育教学工作我真的是能够尝试去做好更多的准备工作，这一点是非常关键的，我坚持自己的想法，和别的体育教师交流经验，每一次在上课的时候我都是非常轻松地，和学生们待在一起让我感觉很舒适，提高学生的体质，这是非常的关键，在以后的学习当中这些也是我应该去思考的事情，作为一名体育教师我是对自己有着非常端正的态度，我以后也一定会努力去搞好自己的工作，和学生们相处的非常的不错。

在这方面的我一定会坚持做好的分内的工作，作为一名初中教师我也是感觉在这样的环境下面我是能够得到进步的，上体育课也是让学生们放松一下，平时的学习紧张，这需要放松一下精神状态，二来也是锻炼学生们的身体，在学校每天都是上课，学习什么的，所以说每一次上体育课都是学生们所喜欢所期待的，我也是认真的在搞好教学方式，在这方面我也一直在坚持做好，这一点是一定的，我在接下来的学习当中坚持去搞好学习，以后我会做的更好的，初中阶段的教学工作让我也是有着非常多的提高，每一次都会做好备课，认真的计划好每一次的教学。

当然我也是感觉很有成就感，同比别的班的体育成绩还是比价高的，学生们也是喜欢上体育课，这让我感觉非常的有成就感，在这一点上面我也是非常清楚的，我需要能够继续提高教学工作能力，带好学生，纠正自己不足之处，我也是有一些问题需要提高，现在我也是慢慢的进度了很多，我会认真的搞好学习的，保持一个好的状态，在下个学期努力提高教学能力，提高学生们的体育成绩，这也是是一种动力，我相信接下来是可以做的更好。

体育心得体会4

光阴似箭，岁月如梭，转眼间，进入大学已经将近两年的时间了，大学体育课也伴随着我两年之久了。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。

在大学的两年里，几乎每天早上起早锻炼身体，这不仅戒掉了我们睡懒觉的坏习惯，而且提高了我们的身体素质。在这期间，我们也养成了勤锻炼的习惯，每天下课之后，舍友会一起去跑跑步，打打羽毛球，丰富了我们的课余生活。

在大学的两年里，我的体育学习的项目主要有五步拳，篮球，太极以及乒乓球。五步拳的学习让我感觉到打拳的乐趣，锻炼了身体的协调能力及反应能力。接触篮球是从小学的时候开始的，虽然打的不太好，但是从中得到了很多乐趣，对篮球也有了更深一步的认识，通过半学期的学习，我发现我更加热爱运动了。二十四式简化太极拳，其实对它的认识不太深，起初只是看广场上的大爷大妈们练，觉得挺有意思，可是真正接触之后，才发现看似简单的东西原来还挺难的，它对身体的协调性要求很高，而且特别注重心静。对于浮躁的我们来说，学习完之后，可以让我们的平静下来。特别是最后的太极拳比赛，提高了班级同学的凝聚力，带动了大家运动的积极性。当初之所以会选择乒乓球是因为它是我国的国球，感觉作为一个中国人不会乒乓球是一件可耻的事情。刚接触的时候很紧张，怕自己学不好，可是经过长期的练习之后，已经能够基本掌握，感觉很骄傲，很自豪。提高了自己的信心，是我的心情变得很愉快。

最后一学期主要是玩游戏。以前一直认为，体育课就是跑步，打球，练拳，都只要动动筋骨就好了，可是通过这一学期的学习让我了解到体育也是要靠思想的。每个人自己设计游戏，这不仅锻炼了我们的创新能力，而且也让我们每个人有个展现的机会。我们期待着每一次体育课的到来，因为每次课都会是不一样的体验。通过游戏，同学之间更加团结互助了，每次体育课结束后，每个人的脸上都是挂着笑容的，这使大家都开朗了很多。游戏也带有一定的运动量，在完了的同时也锻炼了我们的身体。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，以后要坚持运动，锻炼身体，提高身体素质和心理素质。

体育心得体会5

不知不觉间，就来到了我军训结束的日子。在这段日子里，我天天都在细数着军训倒计时的时间。现在也终于迎来了它结束的日子。军训结束后，我们就开始正式的投入到上课的时间了。对于一名刚进入到大学的新生来说，对大学里的一切都感觉到非常的新奇和期待。我也不例外，甚至连大学的课堂，我也都充满了十分的好奇心和期待。

在上完几堂专业课后，我就发现了，大学里的课堂和高中最大的区别就是靠自己的自觉。因为大学的学习不像高中那样，我们都已经是成年人了，老师也不可能再来管着拖着我们去学习，更多提倡的是一种自主学习的方式。而体育课和专业课又不一样了。以前，我们上体育课都是一个班级一个班级单独分开上的，而且体育课上的内容无非就是跑步，压腿，高抬腿这几个项目。所以在高中的时候，一听到要上体育课，我基本上是没有什么期待，甚至还有一些反感的感觉。再加上我本身也不怎么爱运动的原因，对于体育课，我基本上得不出来什么心得体会。但到了大学之后，我发现了体育课的打开方式还可以是另外一种模式之后，我就重新对于体育课有了新的认知。

原本认为枯燥乏味的体育课，竟然从一开始就给我一种不一样的体验。我们大学的体育课竟然还要在网上进行抢课。早在两天前，我们班长就通知了我们抢课的时间，并且提醒我们要早做好准备，不然到时候，网络会很卡，抢课的平台进不去，很有可能自己想要加入的体育课程就会被抢完。我听到这个消息的时候，还觉得是我们班长说的太过夸张。但是在那天里，我就真见识到了同学们手速和网速的厉害。尽管我们寝室的成员早早的就守在了电脑前面，但是已经过了抢课时间点半个小时的时间，我们还硬生生的被卡在了登录的界面。因为当天登录的人数实在是太多了。

等到我们好不容易挤进去了，我之前想好要选的交际舞课程也都被别人抢光了，就只剩下了一个武术课程，就只好选它了。虽然没有抢到心仪的课程，但是觉得能练练武术也还不错。到了要上体育课的当天，我们才发现期待了很久的武术课程其实原来就是打太极拳。但是在慢慢的接触到太极的过程中，我们也逐渐发现了它的好处，并且也越来越爱上打太极拳了。

体育心得体会6

经过这段日子的工作，我也是对于体育的教学有了更多的感触，同时也是我进入小学以来，自己算是工作有了将近一年了，一个完成的学年结束，自己也是有了一些经验，对于教学不再像之前只是按部就班的做，更加的懂得如何的让学生们更好的参与进来，从而收获更多，而自己也是能得到更多的成长和进步。

其实一年来，自己从开始只能按照教案来上课到现在，也是进步挺大的，最重要的一个收获就是能脱离教案，更好的和学生们相处，让他们喜欢上体育课，愿意来上体育课，体育运动很多时候也是辛苦的，有些学生的确不是那么的喜欢，开始的时候，我也是觉得挺难去改变他们的，但是经过一次活动，我确实感受到，的确每一个学生，其实都是可以参与到体育之中来的，从之中感受到乐趣，有些运动是一些同学喜欢，另外的喜欢其他的运动，其实只要找到他们的兴趣所在，让他们更主动的参与自己喜欢的项目，其实他们对于体育课还是很渴望的，相对于坐在教室里面听课，体育课还是有很多可以自由去选择的时间，也是会更加的放松一些，我也是调整自己的教

学方法，更多的是去引导学生，找到他们的兴趣点，更好的带领他们去运动，去锻炼自己的身体。

做好老师，其实没那么的容易，但是经过这一年，我也是知道，作为老师，不但是要上好课，同时自己的知识储备，自己的身体锻炼也是格外的重要，所以平时的时候我也是会去听其他老师怎么上课的，多一些交流，自己也是会多看相关的书籍，并且找到更合适班级的教学方式，来尝试，去把学生们教好，一年下来，自己也是进步很多，作为老师其实要比学生学习的更多，这样自己才能肚子里有货，能更好的去把学生教好，如果只是课堂的一些要求做了，其实这样是比较的敷衍，而体育老师其实责任也是很重大，要锻炼好学生们的身体让他们更有精力花在文化学习上面。

而今我也是有些自己的想法和经验，更懂得如何的去和学生们相处，去引导他们参与到体育锻炼里面来，去培养他们热爱体育的那一颗心，同时也是要在今后努力尽可能的让自己多学，多锻炼，把体育课上的更好才行，作为老师责任重大，我也是会继续改进自己的不足方面，去提升，做一名更优秀的小学体育老师。

体育心得体会7

以前，体育课都是一个样子，准备部分，基本部分，结束部分，而且也习惯了学习的方式—我认识到，以学生为本，促进学生全面和谐发展的精神是我们初中体育课今后的课改方向。下面，我谈一下对体育新课程改革的浅薄认识。

一、以“健康第一”为指导思想，促进学生健康成长

新课程对体育课进行了进一步完整的科学化的定义和阐释：体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力以及整体健康水平的提高为目标，构建了运动参与、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应等领域，真正关注学生的全面发展，并将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程。鲜明的指导思想在给我们体育教师指明方向的同时，对传统的重竞技的单一的体育教学提出了新的要求。

二、激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

谈到学生的运动兴趣，我们以前较少考虑到学生的兴趣问题，只是想把要教的内容迅速地教给学生，自己过瘾了，但是也很累，可是学生真正学到了多少，感兴趣吗？我没有考虑过。现在想想，学生们的学习效率一定不高，因为他们总是盼着自由活动。这说明，上课的内容根本没有吸引住他们，他们不感兴趣，我觉得，教师应该通过一些新颖的教学组织方法激发起学生运动积极性，在学习到体育知识的同时也对体育产生了浓厚的兴趣，并且使其做为自己终生的习惯。

三、以学生发展为中心，重视学生的主体地位

体育新课程标准始终把学生主动，全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。这一点，我也是深有体会的，发掘学生的优点，让学生得到充分展示自己的机会，才能使学生真正成为课堂的“主人翁”。

体育教学改革改到现在，改革思想不断地落到实处，开始注意到学生的心理和社会适应能力的发

展，开始真正注重学生的差异性，开始注重学生的个性发展。日趋完善的体育课程标准使学生见到了曙光，也使我们体育教师的工作方向日益明朗。

体育心得体会8

这是我第一次踏入体育教师的这个岗位之中。我高考是以体育生考入xx大学的，在读大学期间，我不断的去加强自己的训练，把体育这一门科目做好。现在大学毕业之后，我通过自己的努力考入了xx中心小学，并且成为了一名体育教师。一个学期已经过去了，这个学期的教学工作已经结束，在此，我想谈一谈此次我对这次教学的一些心得。

我对体育要求是非常严格的，但是我也非常的清楚，在小学阶段里，各大学校的体育课程其实都不是很受重视的，大部分会留给学生们自己去处理。当我进入了这个岗位之后，我就发现学生对待体育的态度是非常不端正的，总是一种可有可无的态度。

所以第一课我就给孩子们进行了一次调整，让他们认识到体育给我们带来的好处。通过思想方面以及身体上的示范，孩子们对体育也充满了好奇，以前上体育课从未有过这么多方面的拓展，这一次他们收获了很多。这是我非常成功的第一课，也是我职业生涯非常完美的一次开启。

有了思想方面的启迪，学生们对自己的身体也有了一个非常正确的认识。小学这个阶段的孩子们都是在发展的，随着现在时代的发展，越来越多的人不愿意去运动的。整日沉迷于各种消极的事情当中无法自拔。为什么平时孩子们的情绪波动很大，为什么有些孩子不够爱笑，不愿意和别人交谈，其实就是在运动上缺乏了，从小缺乏运动，给自己的思想和性格也带了一些影响。

喜欢运动的孩子一定会更加的外向。因此我是非常重视孩子们的体育运动的。每次上体育课的时候，我会带着孩子们先做一些小游戏，然后再带着它们一起运动，一开始有很多孩子没有办法适应这样的一个状态，但是渐渐地，孩子们也更加喜欢和我一起运动起来了。平时我也会组织一些小小的比赛，让孩子们自动组队，分别竞赛。这样的活动不仅加强了他们的自我锻炼，也让这个团体之间更加的团结和睦友善。

这个学期的体育教学，其实是从难走向简单的一个过程。任何一次开始第一步总是最难的，但是慢慢的，一切都会变好，这一切也都会走向一个更好的阶段。就像孩子们逐渐喜欢上运动一样，这不仅代表着我教育的成功，也代表着体育这件事情最终的意义和价值。

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