# 2024年体育心得小结 体育总结心得(三篇)

来源：网友投稿 作者：眉眼如画 更新时间：2024-08-23

*体育心得小结 体育总结心得一儿童早期对体育活动基本上表现了积极的态度，愿意和喜欢投入到运动本身当中去。特别是有趣味性的运动中。随着年龄的增长，个性和爱好逐渐的具有倾向化。即使是再不从事锻炼的人，在某一特定场合与条件下，也愿意全情的投入其中。...*

**体育心得小结 体育总结心得一**

儿童早期对体育活动基本上表现了积极的态度，愿意和喜欢投入到运动本身当中去。特别是有趣味性的运动中。随着年龄的增长，个性和爱好逐渐的具有倾向化。即使是再不从事锻炼的人，在某一特定场合与条件下，也愿意全情的投入其中。这说明，每个人都是能够实现终身体育锻炼的，是有其心理和生理需要基础的。新课标的出台，就是要求体育工作者把这种情绪化的偶尔锻炼，转变为从小就开始培养与引导习惯性、自主性的终身体育锻炼。做好这项工作，任重而道远。

体会性练习是利用辅助练习器材、改变运动环境和分解模仿等手段来解决适龄学生普遍存在的、对全过程的运动技术较难理解的环节。使学生对此项运动有比较清晰的的感知印象，能够比较合理、轻松的掌握此项运动技术，并愿意就此参与和提高。

体会性练习在新动作的学习中有其重要的作用，特别是中低段的学生。在大纲的三年级的立定跳远教材中，要求上、下肢协调用力、动作迅速连贯、落地稳定。我重点采用的教学方法是双脚连续跳台阶来体会上下肢协调与连贯、稳定。随着台阶高度的递增，学生随意应付的思想因为任务本身具有一定的危险性，所以在心理准备和注意力集中上开始提高起来。谁也不甘心落在后面，又都条件反射的不想受伤而在自然中突破了教学重点中的协调连贯和稳定。利用辅助器材(助跳板加体操垫)来巩固落地的轻巧和稳定，体会腾空后的伸展。在小学体育教学中，多媒体展示分解动作学生较难理解，在实际教学中客观条件有一定不便，利用辅助器材的体会性练习就更显其突出性。助跳板满足学生跳得更高的心理和生理需要，延长动作完成的时间，以弥补低龄儿童观察力和感知能力的不足。使其在练习中有了成就感，体会到了充分伸展和收腹动作的连接，提高了学生身体的感知能力，为今后的助跑跳远的学习打下了良好基础。20\_—20\_学年下学期与上学期的立定跳远成绩相比，平均提高了8厘米以上，最高的进步了有21厘米，取得了很好的效果。

在小学三年级的耐久跑教材中，要求初步掌握途中跑技术，发展一般耐力。因为刚开始接触耐久跑，最主要的矛盾体现在体力分配和心理承受意识方面。在成绩表现上很差，体力消耗大，心肺感觉难受。存在消极情绪、厌学现象。通过对教材的分析，儿童年龄心理、生理特征，以及教参的思考。我在本学期调整了教学思路。除了在技术动作上的练习外，着重强调体会性练习，采用了以下教学方法：绕自然环境的队列跟跑、连续的跑走交替、中速跑和慢跑交替，一切暗示和要求都围绕着有节奏和控制速度进行。蹬地、摆臂、抬腿、呼吸配合的节奏的感觉和体会。长跑后放松调整，要求学生慢走、深呼吸后躺在草地上闭目休息，四肢尽量张开，体会运动后的感受。此举受到了学生们的欢迎，绝大多数同学有了很舒服的感觉，逐渐体会到了长跑的乐趣。在心理上接受了长跑这项枯糙的运动，为终身体育锻炼打下了基础。学生成绩普遍提高了10秒以上，最大的有40多秒。

综合而论，体会性练习让我在教学中感到了成功，也让学生感到了成功，并且体会到了进步带来的喜悦和运动的乐趣。鉴于于中低段学生对运动技术上掌握的困难，体会运动的节奏和运动后的感受是我今后教学的重点;辅助练习和方法是我今后钻研教材的重点;如何培养学生终身体育锻炼是我今后的教学目标。在教学方法上，只要是有利于学生的生理健康、有利于学生的心理健康、有利于学生的社会适应，我都将大胆的采用合理的体会性练习的手段和方法，来满足于三个有利于。

**体育心得小结 体育总结心得二**

自任现职以来，在人民教师这个工作岗位上，转瞬过了七年，作为一名年轻老师，需要经常对自身进行不断的审察与总结，以促进自我的不断发展与成熟。我时刻不忘教师应有的形象，讲政治、顾大局、守法纪、钻业务、思进取，主要表现在以下方面。

一、提高政治素质，严守师德规范

无论何时何地，我对政治学习一刻也未放松，积极参与各种思想教育活动，深入学习“\_\_”的重要思想，学习党政方略、教育法规、教育行政部门的相关文件，通过政治学习，思想素质不断提高，心灵环保不断加强，无任何违法乱纪行为，无论何时何地都有坚定的政治立场，清醒的政治头脑，正确的政治观点，在思想上言行上和党中央保持着高度的一致，紧跟党的路线，坚守在教书育人岗位上。

对教师职业道德我牢记在心，并严格用其规范自己的言行，用以指导教育教学工作，在学科教学中面向全体学生，特别是对待学习有困难的学生我牢记办人民满意教育的服务宗旨，无任何排挤、歧视、讥讽、体罚和变相体罚学生的行为，总是晓之以理，动之以情，做到既教书又育人，始终把培养现代化的新型人才作为自己的奋斗目标。

二、加强业务素质，提高教学质量

为了提高自己的业务素质，我从备课、上课、听课、评课，课后辅导、课外阅读等方面积极地进行积累。

1、课前准备

①认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，每节课尽量发挥学校的物质资源的优势，增加一些教学内容，激发学生的兴趣爱好。

②了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识技能可能会有那些困难，采取相应的方法手段和预防措施。

③考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。

④扩充学生的知识量，拓展学生的知识面。针对目前高考与现代社会对全面发展的人才的要求，在课本的基础上拓展相关的知识面，使学生的思想不被禁锢于学校的方寸之地，能够跟得上时代的步伐，进而能够随时适应社会上的各种情况，成为全面发展的新时代青年。

2、课堂情况

组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，在课堂中多采用肢体语言，激发学生的积极性。走出传统教学的模式，紧跟新课改的步伐，将20\_\_年和20\_\_年暑假新课改的培训所学到的新东西，充分在课堂中体现，并结合学校的资源进行合理的搭配，激发学生的学习兴趣，让学生在愉快的氛围中达到掌握知识技能、增强体制的效果。

3、要提高教学质量，还要注意课的导入。我在导入课堂时，无论从场地的布置、学生的队列队形、学生活动的队形、活动的内容以及组织手段的形式等方面，都根据不同的类型的课时内容，因地制宜的为学生创设一种富有激情、新颖的外界条件。例如：有时的场地采取的是多方位或者圆形等不同常规的设计，给学生一种好奇、新颖的感觉。热身活动时，通过教师的的引导，师生一起一会自由练习，一会小组结伴练习等。这种组织方式既给学生创造了良好的学习氛围，诱发了学生的练习激情，达到热身的效果，又缩短了师生之间的距离，为顺利进入运动技能状态创造了良好的学习条件。

4、为培养自己多种兴趣爱好，我还常到图书室博览群书，上网和同行交流、查阅资料，不断扩宽知识面，为教学内容注入新鲜血液。真正做到教学互长，并贯彻“活到老，学到老”的思想精神，使自己不落后于时代。

5、在带投掷业余训练队中，通过书籍杂志和互联网获取先进的训练手段和方法，加强自身的技能素养，为科学的训练打好坚实的基础。在训练中，不千篇一律要求全部的学生用一种动作姿势，区别对待每一名队员，根据队员的肌肉类型，寻找适合不同队员的训练手段。通过几年的努力，逐渐形成了一套适合队员的训练体系。在实践中，学生的成绩都有了较大的提高。在20\_\_年10月在济南举行的“省中学生学校杯”的比赛中，宗洋同学在铅球项目夺得了同组别铜牌;11月在临沂举行的“省田径锦标赛”中，寇煜同学在标枪项目获得了同组别第七名。

在今后的教育教学中，我将继续参加思想教育培训，努力学习钻研新课程改革，并努力在课堂中进行体现，在以后的工作中，勤奋学习，取长补短，争取自身的思想、业务能更进一步的发展。

**体育心得小结 体育总结心得三**

走进21世纪，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为美好的明天贡献自己的力量。

本学期我校体育工作在市教育局和学校的总体布署下，在学校行政的关心支持下，坚持德、智、体全面发展的正确方向，在搞好学校体育工作的同时，全神贯注抓好课堂教学，业余训练，使我校体育工作得到长足的发展，丰富了校园生活，增强了师生的身体素质，健全了学校体育教学制度。现就本学期我校开展的体育工作做如下总结：

一、本着“健康第一”的指导思想，切实抓好体育教学工作。

我组二位专职体育教师能认真贯彻执行新的《体育课程标准》，本着“健康第一”的指导思想，确立“以人为本”的体育教学目标，结合德育、智育和美育，促进学生身心的全面发展，为培养新型、现代的建设者和接班人做准备。

全组教师在教学中能以现代课堂理念规范自己，平时能认真加强体育新教育教学理论的学习，进行有目的、有计划的教学实践，教科研意识气氛浓厚，教学质量有明显的提高。本组教师能认真做到经常性地对教学工作进行检查、总结，及时发现问题，解决问题，逐步认识和掌握新课程标准下体育教学新的规律。根据学期初所制定的体育教学工作计划及教学进度，结合教学的实际情况上好每节课，认真写好教学反思。在我校承办的基础课改观摩活动中，邵丽华执教的《原地投掷轻物》受到听课老师一致好评!

二、常抓不懈，推动“二操一活动”有序开展。

学校“两操一活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。一学期来，体育组配合少先队大队部工作，继续严格规范广播操进出场的纪律及做操质量，做到出操静、齐、快，动作规范、美观。继续实施“领操周周换”制度，不断改进广播操动作质量，树立各班领操员榜样模范作用。召开了校体育委员会议，加强体育检查小组工作，定人定班定时间，督促两操一活动的正常开展。本学期初及时做好广播操比赛规程的制定和通知工作，督促师生不断改进动作规范性，提高做操质量，积极准备校学生广播操比赛。并于20\_\_年11月份举行了全校学生参加的广播操比赛，通过比赛极大地提高了广播操做操的质量及组织纪律性。

三、继续加大课余体育训练力度，积极参战各级各类体育竞赛。

学生课余训练和竞赛是学校体育的重要组成部分，对活跃学生课余文化生活，促进学校体育工作开展、发挥学生特长，培养后备体育人才具有积极意义。本学期我组全体教师继续不遗余力地开展课余体育训练工作。二位体育教师分别负责学校田径队和校男女毽球队、排球队的训练工作。一学期来，体育教师利用早晚课余时间，带领运动员坚持不懈进行日常训练，做到有计划，有记录，按时保质抓成效。我们组建的校排球队参加昆山市小学生女子排球赛，获得了市第三名。我校毽球队、跳绳队利用冬训时间，积极扎实开展训练。我们相信，只要付出了，就会有收获的喜悦。

四、重视场地器材建设，当好领导参谋。

根据教育部20\_\_年印发的《中小学体育器材设施配备目录》，切实做好学校体育器材的配备，建立了体育器材管理制度并切实落实体育室器材出借登记、管理制度。本学期，为贯彻落实《学生体质健康标准》测试要求，学校投入资金购买了肺活量测试仪、坐位体前屈测试仪、握力计等仪器。并于今年五月对学生进行了体质健康的测试工作和数据的统计，并作出了全面认真的分析，为今后体育工作的开展提供了有效数据。

转眼之间，一学期就接近了尾声，新的一学期来临之际，我校的体育工作又将面临一个崭新的开始，所有一切都要求着我组体育教师一如既往地加倍努力，让裕元体育这朵棋葩开得更艳，开得更久。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找