

2023年田径体育课心得体会(模板6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

田径体育课心得体会篇一

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握“训练和思想教育结合的原则”，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无“后顾之忧”。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

(一)、准备期：(二周内)

- 1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。
- 2、宣布训练制度纪律。
- 3、准备训练所需器材。

（二）、第一阶段（20xx.10—20xx.11月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

- 1、以力量训练为主，辅以基本技术。
- 2、以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。
- 3、以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

- 1、以基本技术为主，辅以力量训练。
- 2、以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。
- 3、基本技术综合练习。

（四）、第三阶段（20xx.2—20xx.4月）：专项技术、战术养成训练阶段。

- 1、以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。
- 2、以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。
- 3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次，每次1小时左右（第三节下课开始）。

- 1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。
- 2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段，运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。我们相信，在校领导的重视与关怀下，班主任的支持下，我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

田径体育课心得体会篇二

本学期，我承担了初一新生的体育教学任务。因此，广播体操的教学就成了这学期的首要教学资料，广播体操无论从教来讲还是从学来说都是一项枯燥乏味的工作。所以，圆满完成广播体操教学的前提就是如何激发学生的学习兴趣、提高学生的学习用心性。下面仅以我的一节体育课的教学过程来说明我是如何进行广播体操教学。

1、准备部分

在这部分里我主要采用激发兴趣导入的方法来提高学生的学习兴趣，给我的课堂升温，具体的方法就是让学生分级进行趣味游戏，并以此到达热身的目的。因为初中一年级的学生是比较“稚嫩”、孩子气还很重，适当采用游戏的方法进行教学能够大大提高学生的学习用心性。

2、基本部分

因为广播体操有硬性的教学要求，注定了其在教学过程中要严格按照书面要求进行教学，所以除了尽量使用幽默的语言外，我依然采用了传统的完整示范—分解示范、讲解教学—完整教学的模式，但是在教学过程中，我没有过分的强调“教”，而是“教”与“学”并重。在动作传授完以后，我让同学之间分组练习、讨论，每组5-6人，学、练、教、互

相交错，以此培养学生自评、互评的潜力，并让动作完成好的学生进行示范领做，以此来激发学生的学习动力和培养学 生敢于表现自己的潜力。因为我们的学生在上课之前都已经 分组，在教学过程中，我利用学生相互攀比的心理，让他们 分组比赛，看哪组同学做的规范，在学生的练习过程中，我 全程指导及时发现错误动作，在错误动作未成型之前就把它 纠正过来。

3、结束部分

结束部分，一是课堂的常规，二是让学生总结点评一下本节 课的收获，表扬做得好的学生，鼓励还有待于进一步提高的 学生，让其在课后加强练习，三是收还器材。

课后反思：

透过课的教学，我发此刻管理学生方面不能到达完美的要求。 广播体操的教学资料基本完成，教学效果比较理想，但是在 难度较大的教学教程中，总是有个别的学生调皮捣蛋，在处 理问题学生的时候，我基本都采用了微笑处理，效果不是理 想。这方面有待进一步改善和加强，就应在熟悉和了解学生 的基础上采用区别对待方法，根据不同学生的个性有针对性的 进行教育。

田径体育课心得体会篇三

大家好!祝贺你们顺利的升入了七年级，你们是否意识到你们 成熟了，成为了一名好少年。少年时代美妙而珍贵，它不仅 富于幻想，而且还是长知识、长身体的黄金阶段。幻想是 理想的翅膀;身体则是理想和知识的载体，三者相辅相成、 缺一不可。

1、对老师有礼貌。上课铃响，体委整队，静候上课。要求： 快、静、齐。因故迟到要喊报告。下课时按老师要求整队，

听老师下达口令后才下课。

2、不迟到，不早退。如有特殊情况要有班主任或医生证明。提前向教师请假并按老师的要求参加适当的活动、见习或全休。

3、上体育课要穿轻便的服装和鞋子，尽量穿运动服、运动鞋。严禁携带小刀、钥匙、胸针、钩针等硬物。补充重点对运动服、运动鞋的要求必须要做到。

5、爱护公共财物。课前按老师要求布置好场地器材，练习是要爱护使用器材，课后要认真清点归还器材。

在体育锻炼中，你会尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐，体验到勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功给你带来的兴奋和快乐，而且你会切实的感受到体育锻炼对身体各器官系统机能的促进作用。经常进行合理的体育锻炼，可以促进生长发育，还可以调节神经活动的灵活性。

总之，体育锻炼不仅可以使你获得健康的身体，还可以促进你的身心得到健康发展。

1、多方面了解体育锻炼的重要意义

2、搜集有关体育锻炼方面的资料

增强了学生们对课上该作什么有了初步了解，加强了学生们对体育课的兴趣，以及对课堂常规的认识。

田径体育课心得体会篇四

1、第一学期的体育课强调基础体育素质，以长跑、立定跳远、实心球为主，另外增加了长拳的学习，应该说学习项目还是

很丰富的。

2、上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自己全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。

3、在教学过程中，一定要充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教学过程要求是师生互动，这里面需要解决两个问题：一是教师包教，教师在教学过程中，大量地向学生传授一些技能、技巧和锻炼方法，而学生缺少主动参与、探究和合作学习。另一个问题是采取“放羊式”教学，教师上课后给学生发放体育器材，让学生自己去玩，这就容易发生安全事故。因为学生的身心发展毕竟还不成熟，尤其对小学生来说。所以，教师在教学过程中一定要深入到学生中去，起到组织、主导作用。

4、教学内容更贴近生活、贴近实际，尤其是小学体育教学。比如在跳跃这节课中，我就采用了模仿青蛙跳为教学内容。因为孩子们都见过青蛙，而且也喜爱青蛙，在这节课中，我用情景式教学法，通过讲述故事、创设情境，结合现实出现的“捕蛙”情况，让学生去讨论研究和处理。学生在这节课中练习了各种跳跃动作，掌握了跳跃动作的技巧的同时也培养了孩子们在情感、合作、环保几方面的意识。

5、场地、器材是体育课教学中的重要辅助手段。教师在教学过程中要选择适宜的运动项目，充分利用、开发现有有的场地、器材资源，最大限度地让学生掌握体育知识和锻炼身体。

总之，我认为上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自己全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。在以后的工作中我会将学到的理论运用到实践当中去，真正做到学以致用，提高教学效果。

田径体育课心得体会篇五

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

第一阶段:时间为前四周,采用一般的训练强度,进行恢复体力的身体训练。

第二阶段:时间为两周,采用高强度的训练,加强技术训练和专项素质训练,有意识地把专项素质和技术结合起来.加大训练负荷.在训练中注重技术,战术,作风与心理素质的培养。

第三阶段:时间为一周,采用中等强度,调整运动量,降低练习次数,消除疲劳,积蓄力量参加中心小学田径比赛.同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段:认真总结中心小学田径比赛的得失.及时查漏补缺.改进训练方法。

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生

能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动队计划如下：

1、恢复阶段：

- (1) 绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。
- (2) 体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习（高抬腿、后蹬跑、小步跑等）。

2、学习阶段：

- (1) 根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。
- (2) 200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。
- (3) 短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习（如：前抛、后抛实心球）；中长跑项目练习变速跑。
- (5) 短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑（150—300—400—300—150米）；铅球项目练习推实心球。

3、巩固和提高阶段：

- (1) 继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；
- (2) 强化基本技术、技能的训练；

(3) 模拟测试;

4、调整与休息阶段:

(1) 运动量和强度逐渐减少;

(2) 进行趣味性活动(如:打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等);

(3) 做好学生思想工作、积极备战。

女:

男:

田径体育课心得体会篇六

联系电话:

传真:

邮政编码:

乙方:

联系电话:

传真:

邮政编码:

第一条 定义

乙方租赁的体育场馆名称是 , 场馆的地址是 . 租赁的内容包括包括场馆的主体建筑和附属建筑, 租赁物的用途用于体育

赛事的举办。

第二条 租赁期限

租赁期限自 年 月 日起至 年 月 日止，共计 天；

第三条 租金与支付期限和方式

3.1租金总额为 元人民币；租金支付方式为（现金/支票/汇票/）；本合同租金分次支付，第一次租金的支付时间为 年 月 日，支付金额为__元人民币，第二次租金的支付时间为 年 月 日至 年 月 日，支付金额为_____元人民币。

3.2本合同签订之日起 日内，乙方应支付本合同约定租金总额 %，计 元的作为保证金，作为履行合同的担保。

第四条 甲方权利

4.1甲方有权依法制订有关治安，消防，安全，用电，营业时间等内容的各项规章制度并负责监督实施。甲方有权协助各级行政管理机关对违反有关规定的乙方进行监督，教育，整顿，直至单方解除合同。

4.1甲方有权要求乙方按照合同约定的用途使用租赁的场馆。乙方在使用场馆过程中，根据需要对场馆进行修缮，增设设施，应将修改的方案提前 天提交甲方，经甲方同意后才能进行。甲方有权要求乙方赔偿因修缮，增设场馆造成场馆的磨损，以及要求乙方使用后将场馆恢复原状。

4.3租赁期满后，甲方有权要求乙方于租赁期满或合同终止后 日内将租赁的场地及甲方提供的配套设施以良好，适租的状态交还甲方。乙方未按照约定交还的，甲方有权采取必要措施予以收回，由此造成的损失由乙方承担。

4.4甲方如因满足乙方的租赁要求，损害了原有的广告商，赞助商利益，根据损害利益的实际大小，乙方应该给予全部补偿。

4.5甲方可以依据合同条款的规定，不影响乙方的广告权益情况下，开发与赛事有关的广告资源，广告收益按照合同的约定进行分配。

第五条 甲方义务

5.1甲方应当按照约定将体育场馆交付乙方使用，为乙方提供场地及相关配套设施和比赛条件，保障乙方正常进行比赛。

5.2除有明确约定外，甲方不得干涉乙方正常的赛事活动。

5.3甲方应对场馆进行管理，维护并改善场馆所具有的赛事功能。

5.4甲方负责场内的安全防范和体育设施的建设及维护，包括：建筑物的管理及维修保养；对乙方装置体育设备和器材的审查和监督；水，电，气，空调，电梯，扶梯等设备，管道，线路，设施及系统的管理，维修及保养；清洁管理；保安全管理并负责场内的公共安全；消防管理；内外各种通道，道路，停车场的管理。

5.5甲方应当在租赁期限内拆除租赁场馆内外所有的广告牌，在比赛期限内，甲方还应当拆除体育场馆周围，广场的广告牌，不能使甲方场馆的广告与赛事产生任何联系，影响乙方的广告权益。

第六条 乙方权利

6.1乙方有权监督甲方履行合同约定的各项义务。

6.2乙方拥有比赛期间场馆内部及其周围一定范围内的所有广告收益的权利。如果甲方在不影响乙方原有广告收益的前提下，开发广告资源，须得到乙方的同意，并约定好双方的广告收益分配方案。

6.3乙方有权安排甲方广告资源开发的范围。甲方开发的广告业务，都应报请一方批准，包括但不限于赛场内外广告牌的位置，广告内容，广告的设计样品等内容。

6.4乙方有权要求甲方在比赛期间，提供停车位 个，以及其他因比赛惯例必须由甲方提供的服务和帮助。

第七章 乙方义务

7.1乙方应具备合法的举办赛事资格，并按照体育行政管理部门核准的项目比赛。

7.2乙方应按照甲方的要求提供有关本人或本法人的备案资料。

7.3乙方应按照约定的用途开展体育比赛活动，自觉遵守甲方依法制订的各项规章制度及索票索证制度，服从甲方的监督管理。

7.4乙方应按期支付租金并承担因赛事所产生的各项税费。

7.5乙方应爱护并合理使用场内的各项设施和器材，如需改动应先征得甲方同意，造成损坏的还应承担修复或赔偿责任。

7.6乙方应本着公平合理，诚实信用的原则使用场地，不得损害国家利益及其他人的合法权益，并承担因违法经营造成的一切后果。

7.7乙方将场地转让给第三人或和其他人交换使用场地的，应先征得甲方的书面同意，按规定办理相关手续，并不得出租，

转让，转借。

第八章 保险

甲方负责投保的范围为：公共责任险，火灾险等财产保险险种。乙方自行投保的范围包括但不限于赛事公众责任险，观众意外伤害险，赛事财产险，赛事取消，延期保险。

第九条 违约责任

9.1乙方承租期间，甲方应保证没有第三方主张权利，如因第三方主张权利，致使乙方不能正常举办比赛，甲方应当赔偿乙方的损失，并支付乙方租金总价款的 %违约金。

9.2甲方未按约定提供场地或用水，用电等场所内的比赛设施设备，器材，致使乙方不能正常进行比赛的，应免除相应的租金，乙方有权要求甲方继续履行或解除合同，并要求甲方赔偿相应的损失。

9.3甲方未按约定投保致使乙方相应的损失无法得到赔偿的，甲方应承担赔偿责任。

9.4乙方未按照约定支付租金的，应每日向甲方支付迟延租金 %的违约金。

9.5因不可抗力或其他不可归责于双方的原因，使场地不适于使用或租用时，甲方应减收相应的租金。如果场地无法复原的，本合同自动解除，应退还保证金及利息，双方互不承担违约责任。

第十章 合同的解除，变更，终止

10.1甲乙双方均不得无故解除，变更合同，否则承担严重的违约责任

10.2甲方或乙方因自身原因需提前解除合同的，应提前 日书面通知对方，经协商一致办理解除租赁手续，按照 的标准向对方支付违约金，其他手续由乙方自行办理。因甲方自身原因提前解除合同的，除按约定支付违约金外，还应减收相应的租金，并退还保证金及利息。

10.3.2未按照约定的用途使用场地，经甲方 次书面通知未改正的；

10.3.3利用场地进行违法活动的；

10.3.4被新闻媒体曝光造成恶劣影响的；

10.3.6逾期 日未支付租金的；

10.3.7违反保证金协议的有关约定的；

10.4.1甲方不能按照合同的`约定，拆除场馆内外的原有广告；

10.4.2甲方未按照合同约定开发广告资源；

10.4.3甲方未按照合同约定履行义务，致使比赛不能正常举行；

第十一条 争议解决方式

因本合同引起或与本合同有关的任何争议，由双方协商解决，协商不成，双方均提请北京仲裁委员会按照该会仲裁规则进行仲裁。

第十二章 其它

12.1场地在租赁期限内所有权发生变动的，不影响本合同的效力

12.2 本双方对合同内容的变更或补充应采用书面形式，并由双方签字盖章作为合同附件，附件与本合同具有同等的法律效力。甲方单方制订的规章制度也作为本合同的附件，规章制度的内容与合同约定相冲突的，以本合同为准，但国家法律，政策另有规定的除外。

12.3 协议一式两份，签字盖章生效，甲乙双方各执一份。传真签字具同等法律效力。相关附件为本协议的组成部分，签字盖章后具同等法律效力。

12.1 所有根据本合同要求和许可发出的通知都必须是书面的，在亲手送达或在以挂号信(需要有回执)发出后三天后作为正式生效。

12.2 本合同构成双方之间就本合同所述内容的全部理解，取代所有先前其它或同期的有关所述内容的协议。

12.3 乙方和甲方确认，在它们合作期间，一方可能得到另一方的保密资料。双方同意除非为了履行本合同而需要使用保密资料，双方将保护保密资料，只在履行本合同时对同样知道该等资料是保密资料并同意保密的人等披露保密资料。披露以所需知道的范围为限。保密责任不包括非经一方违反保密责任而已为公众所知或根据法律要求披露的资料，本合同终止之后保密责任继续有效。

12.4 本合同未经双方同意并特别指明是对本合同的修改，以书面形式经双方授权代表签署，不得修改。

12.5 一方未对另一方违反本合同条款行为或之后的违约行为做出反对或采取行动不得视为弃权。本合同中的权利和补救方式是累积性的，任一方行使一项权力或补救不排除或放弃其对其它权利和补救方式的行使。

12.6 本合同中标题是只为方便查阅，不构成本合同的实质内

容。

12.7本合同一式两份或多份签署，每一份都是原件。所有这些文本构成同一份文件。

12.8如果本合同中的任何条款不成立或无法由具有有效管辖权的法院执行，余下的其它条款将继续有效，而前述不成立或无法执行的条款应当依据最大可能执行的法院执行。

12.9双方是独立承办机构。在任何情况下本合同不构成双方之间的代理，合伙，合营或雇佣关系，双方确认并同意各自没有也不会表现为它有法律授权以任何方法对另一方产生约束或保证。

12.10任何一方没有另一方的事先书面许可不得转让或授权本合同下的权利和/或责任。本合同和其中所有条款对双方有效，也对双方各自的继承和批准的转让人有效。在任何情况下，允许的转让都不能免除出让人的责任。

12.11本合同附件构成本合同的一部份，与合同条款同样有效，对合同双方构成约束力。

12.12本合同正本一式 份，双方各执 份；

12.13本合同未尽事宜，由双方另行协商解决。

甲方(公章)

代表(签字)

电话：

乙方(公章)

代表(签字)

电话：

签约时间 年 月 日