

体育救国健康中国心得(大全8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文范文，欢迎大家分享阅读。

体育救国健康中国心得篇一

一个学期的乒乓球体育课就这么过去了，能够顺利的完成这个学期的学习，首先要感谢老师的辛勤工作，在课上我们以主动参与的方式既锻炼了身体，再次同时也增进了对乒乓球这项体育运动的热爱，避免错误的重复发生，让我们能够更好的提高。

同时在乒乓球课上我们大家可以通过各种方式来进行交流，以球会友。这样，大家在过程中可以共同进步，共同提高。另外，在平时的教学比赛和小组活动中，同学们能够互相体谅，互相配合，既增加了课堂气氛，增强了同学们彼此之间的感情。

下面，我来总结一下这个学期的个人的收获。

首先，我学习一些基本的乒乓球知识，以前虽然我很喜欢看各种大型的乒乓球比赛，但由于乒乓球方面的知识非常匮乏，看比赛时经常感到很郁闷。现在我在课下看了一些乒乓球的一些基本动作，以及了解到基本的体育场知识和乒乓球比赛各项事宜。以后看比赛时肯定会体会到更多乐趣。

其次提高了我个人的思想认识，尤其是在体育运动方面的。体育运动是伴随每个人一生的一项十分重要的东西。每个人在生活中都离不开体育锻炼。只有通过持久的锻炼，才能增强体质，有更好的精力去工作、学习、生活。这学期的乒乓

球课学习是我的体质有了明显提高，在课上有效地进行了活动放松。众所周知，中国的乒乓球事业起步很是比较早的，我国的运动健儿们也在这个项目上相当地争气，每每在各种国际大赛上为中国争光。这和我们国人对乒乓球的热爱和中国人灵巧的双手都有着关系。这也是我们长久努力的结果。我们要注重对乒乓球的兴趣培养，带动越来越多的人开始喜欢乒乓球，支持中国的乒乓球体育事业，继续保持我们在这个项目上的巨大优势。

以下是对体育课的一些个人的建议

- 1、更多地进行一些乒乓球的基本技术教学，通过老师示范能让大家在课上学到更多平时自己瞎玩吸收不到的知识。
- 2、乒乓球课可以随机分组然后让大家以球会友，要不然总是一个系里面的几个人在一起打。互相之间交流还是对我们很有好处的。

体育救国健康中国心得篇二

- 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。

体育救国健康中国心得篇三

当坐在电脑前回想来到朝小的这一年，可以说是幸福的，思绪万千，竟然不知从何说起。翻出网上日记，那是来朝小写下的一篇篇关于我工作上的东西，那里有我刚来的彷徨，来到的喜悦，后来对工作的不知所措到渐渐明了，又到训练的方法改进，教学多变，一直到今年的一点点对于工作的方法和总结。这学期我写的日记明显多了起来，因为有了更多的认识，是压力，是责任，是任何促使我进步的动力，是教学的方法，是多变的课堂，是每节课上的质量。既然是总结，就总结下训练和上课。也是体育老师最基本的东西，看似简单的东西却又很棘手。

训练工作一直是学校体育工作的组成部分，是培养学生德智体美全面发展的重要途径，也是为上一级输送优秀的后备力量。但是很多学生家长不能正确的理解课余时间的田径训练和文化课之间的关系，一是认为田径训练对孩子成长本身是没有多大关系，二是田径训练太苦，不忍心让孩子受苦，三是认为孩子训练田径是要耽误学习的。再加上孩子很多都要上辅导班，使得我们的课余训练举步维艰。

从上学期到这学期，我所担任的都是跳远的训练，就从这两个学期的训练来讲，有了很大的区别。第一是和班主任的沟通，有了他们的支持，孩子不仅在学生上有所进步，在训练上也可以达到有时有效。

在和班主任沟通时发现，班主任也是很支持学校的工作。再来是和家长的沟通，因为和孩子的关系较好，孩子便想去我家里吃饭，谈谈心，我也利用这样的机会和家长面对面的交流，无论是面对面或是后来的电话沟通，都有了很大的效果，孩子在训练上也有了很大的改善，说实话，那是有成就感的。第三就是和孩子的沟通，现在的队员和我在一起一年了，跟我训练了一年的孩子，我们有了感情，有了依赖，对于他们我有了太多的不舍。

从什么也不想到晚上为了第二天的训练而练失眠，从什么也不写到写每天的训练内容，从上班的发呆到每天坐在电脑前找训练的小花样，自己也认识到知识的不足，对于训练，我头痛过，我厌烦过，甚至是当着孩子的面哭泣过，我想，那是一种磨练，一种鞭策。有件事让我印象非常深刻，队里一个跳的最远的孩子说不练了，爸爸说六年级就不练了，当时我说了一段话令她选择留了下来：“我相信你是愿意留下来训练的，你训练的时间最久，最认真，上次没有拿到名次，我很内疚，我希望你的付出有所收获，在这个队里，你是付出最多的，也是我最喜欢的孩子，我希望在11月份的比赛我们可以一起看到收获，为你的小学训练画上圆满的句号。”她无声的哭了，我告诉自己：“我一定要把你送上领

奖台。

”也许是女教师，对于孩子有太多的感情，有时候训练不够凶，训练他们也非常辛苦，心就软下来，训练中的技巧还在不断的学习中，下学期更要抓好训练队和比赛的任务，有信心，也有决心去搞好我的训练队。

这学期还是继续我的一年级的教学，对于这些孩子们，我无助过，伤心过，生气过，也开心过，感动过，自豪过，他们也让我认识到个体的共同性和差异性。走向新课标，小学一年级体育教学的要求越来越高了，尤其是现代化的教学改革中，心理情绪也是我所重视的东西。

1、精心设计导入的部分，设计我们是小青蛙或是劳动者，创设课堂的最佳气氛，激发学生的学习兴趣。

2、细心的培养情绪，教师的教学手段就是孩子的动力，在有利用学习教材的前提下，教师充分发挥其聪明才智，运用多变的教學形式，巧妙的组织手段，培养学生学习动机与学习兴趣。教师可以优美的展示，生动形象的讲解，有效的游戏比赛，多变的练习形式等，都是可以提高学生的有效手段。

3、要关注个体差异学生，兴趣爱好不同，接受的程度也就不相同。因此，在练习过程中，有人兴致勃勃，有人马马虎虎，有人愁眉不展，我也会在课上及时的观察，及时去关心，这样的方法对于那些调皮鬼还是有些作用的。

在这一年中，我可以叫出他们一半以上的名字，没有特别的方法，就是每节课叫他们，有时候还被他们取笑，因为总是叫错，不过，效果是明显的，记住他们的名字，他们才会认为我是很在意他们的，孩子的心理就是这样，还是需要关心和关注。

为此我也为自己感到满意，经过一年的磨练，在孩子身上多

点关注，多点关心，多点爱，他们是会为你鼓掌的，我就享受过几次这样的待遇，可以说，美极了。

对于本学期的工作我有很多的想法，对于下学期的工作也有了更多的信心。我相信在我不断的努力中，我可以一步一步让大家看到我的进步。

体育救国健康中国心得篇四

身体乃“革命”的本钱，生命在于运动。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。运动可以说是生体必不可少的，它能够使身体更能够适应环境，更加强健。我们的机体共有九大系统，而运动系统是维持其他八大系统正常工作的一个系统。缺少了运动系统，可想而知，我们的身体将只是一具躯壳。机体的每一个系统能够有序、正常的进行工作，正是有一个稳定的内环境和外环境，当外环境恶劣时，运动系统发挥作用，以保证其他系统的正常工作。当然运动必须是适当，否则只会是适得其反，剧烈的运动不仅会让机体超负荷工作，还会使机体疲劳，产生一系列不正常的反应。因此，运动一定要适可而止，一定要在自己的身体承受的范围之内。

乒乓球是一种具有娱乐性和运动性的运动项目，可以从多方面来解释。

乒乓球适合所有人群，只要遵守规则，你可以用随意的方式来打，这样可以尽情的发挥自己的实力，打球时，由于思想必须集中于球，这样就可以放松自己，不去想烦心的事，高高兴兴的玩，抛开一切烦恼。而对于喜欢乒乓球的人群来说，这不仅是一种忘记烦恼的方式，而且也是一种享受。运动的乐趣是无法用语言来形容的。只有靠自己去慢慢体会。

在很多人看来，乒乓球根本达不到强身健体的功效，只是小孩和老年人消遣时间的一种方式罢了。其实不然，乒乓球可

以说是一种剧烈的运动。任何一种运动都有规范动作，乒乓球也一样，乒乓球从预备姿势开始到结束一直都保持马步姿势，这样才能够看清球的方向，判断球的旋转以及大概落点。并且身体要随时快速移动，才可以接住两边的球，不至于输掉一个比分。大家都知道，在赛场上一个比分意味着什么，这个就不用我多说。在比赛时，我们必须用眼睛观察球的旋转、力量、方向、落点以及高度，然后再想自己如何接住这个球，以及怎样攻球。攻球则会用到腰力，并且攻球之后必须快速恢复准备姿势，时刻准备对方的反攻。可以这样说，乒乓球是一种锻炼手、脚、眼、腰以及大脑的全能运动。

在乒乓球这一运动项目中，方法也是层出不穷的，每一个人都有不同的打法。因此，在老师的教导之下，就会在大脑内形成两种不同打法。由于刚融入的打法的干扰，将会导致我们的水平从降低再到回升的趋势。因为比赛时，你将会受到新方法的干扰，有点犹豫不决，导致失去接球的最佳时机，将会失去一个比分。只有当自己把自己的方法和老师传授的方法合二为一之后，你才能不受到影响，发挥出自己真实的水平。

任何一种运动，都要靠自己用心去体会方法，而不是老师一味的教导，方法都是一个时代的，不存在永远的真理，因此要能够创新□

运动，让你更强健。

运动，让你更快乐。

运动，让你更健康。

体育救国健康中国心得篇五

20xx年某月某日，我参加了“国培计划”——小学体育教师远程培训。做为农村小学的一名教师，我感到很荣幸。十

分珍惜这次不断完善和提高自我的机会，积极认真地参与了培训的全过程。

我第一次在远程培训的大课堂中，贪婪地获取知识，或聆听专家讲座，或参与话题讨论，或书写研修心得，或分享优质资源。不亦乐乎！

这次“国培”，在内容上，它不同于以往每次培训的只讲大理论，夸夸而谈，泛泛而论。它的理论高度高，同时又是从大量一线实践中总结出来的；它案例丰富，贴近我们的一线教学，于浅显的例子中渗透高深的专业理论。这种远程培训，为教师专业成长开创了新的基地，让教师在紧张的工作中合理的安排时间进行学习，感觉是紧张而又充实，忙碌而又愉快的。

一个月的培训，感触很深。国培教育，给我们教师搭建了自主学习的平台；给我们教师创建了自由交流、合作学习的空间；给我们教师开辟了自我反思的驿站。这次培训，就像一场及时雨，滋润着我们每一位教师干渴的心灵。给了我无穷的力量，坚定了我前进的脚步，使我觉得自己在以后的工作中有使不完的劲。

通过国培行动，我要做到：

一、不断学习。

“活到老，学到老”，知识更新是必要的，我要抽出课余时间通过不同的形式和资源学习专业知识。

二、自我反思。

在教学中不断进行反思，从以往的教学实践中找出“得”与“失”，转“败”为“胜”，吸取教训，总结经验，不断提高教学成绩。

三、相互交流。

虚心与同事相互交流，相互学习，虚心听取同事们的指导。共同进步，共同提高。

总之，这次国培行动使我受益匪浅，感谢“国培”为我们提供了这么难得的合理的自由学习机会，拓宽了我的视野，丰富了我的实践经验，让我的思想得到了升华。我决心把培训中所学的业务知识运用到教学实践中去，为教育事业贡献自己的一份力量。

体育救国健康中国心得篇六

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、互相纠错，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。

体育救国健康中国心得篇七

一、加强学习，坚定信念，忠诚党的教育事业。

作为一名教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，代好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要

求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学，圆满完成任务。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，有针对性地进行教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。学生普遍都害怕长跑50m×8这个项目。为了让学生达标，必须树立他们的信心，消除他们的恐惧心理。我给他们讲“只要功夫深，铁棒磨成针”的道理，让他们认识到凡事在于人为，坚持就是胜利。在教学设计中，我安排课课练，学生每节课准备活动中沿操场跑三圈，每位学生每周有两次练习的机会，一学期结束时，五年级的学生达标合格率为98%，效果明显，从而达到了锻炼身体，磨练意志，提高素质的目的。

三、发挥特长，刻苦训练，办好田径队。

我是运动员出身，围绕着把我校田径组建从长计议，长要有规划，近要有打算。在选材时，在训练时，我根据学生的年龄特点和身体素质能力，制定了合理有效的科学训练方法，重点培养学生的意志品质，狠抓队员的基本功训练，要求每个队员动作规范，从小养成良好的动作习惯。在训练中，我不仅对队员们严格要求，而且对自己也严于律己，要求队员做到的，我也必须做到。无论是冰冷的寒冬，还是炎热的夏季，我都能坚持训练，每次都提前早早到校为队员们做好训练前的准备工作。此外，我还经常找队员们谈心，增加师生

之间的了解。

在训练中，我给予了诚挚的爱生之心，端正了求真务实的工作态度，采取了雷厉风行的工作作风，运用了多种多样的工作方法。受到了学校领导、教师及家长的好评。同时，为在周边社会上树立了良好形象起到了一定的积极作用。

以上是我一年多工作的小结和体会，如果说自己取得了一些成绩的话，那也是与学校领导和老师们的关心、爱护分不开的，在次，我要真心真意地感谢他们。作为一名教育工作者，在今后的工作中，我要更加严格要求自己，提高自身素质，努力学习，积极工作，勇攀教育事业的高峰，做一名优秀的体育教师。

体育救国健康中国心得篇八

这个学期的教学任务已经完成。在过去的这一期中，我们组积极探究新课改，努力实践并取得了一定的成绩。本期担任高二体育教学工作及高二体育专业训练工作，经过师生的共同努力、协调配合、圆满完成了高二下学期的体育教学和体育专业训练任务，并取得较好的效果。

一、结合具体情况，合理安排教学内容

高二年级处在高中学习阶段的中期，相对高一学习紧张点，相对高三轻松些，精神压力不大、运动时间相对宽松。因此如何选择好教学内容，调动学生参与运动的积极性，使学生通过体育课学习既掌握了一项或几项运动技术，又为高三学习打下运动和身体基础。并缓解他们学习的压力、调节情绪，促进学生的身心健康，以饱满的精力投入到紧张的学习中，是高二体育教师必需思考的问题。

二、课间操工作

在本学期我用了一个月的时间对学生进行第三套广播操的复习与加强，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。二，正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令清楚、洪亮、准确。第五，及时纠正错误。所以，广播操质量，在很短的时间内有了很大的提高。保证了学生以健康的身体进行学习、生活。

三、在训练上

1、组建高二体育高考队。

根据新的体育高考形势，我们在高二第一期就决定组建高二体育高考队。动员了一部分文化成绩中等，有一定体育素质的学生参加。由我担任教练，着重培养队员对体育的兴趣，教会队员正确的跑、跳、投的基本姿势及基本的训练方法。

2、开展足球兴趣小组活动。

由我担任教练，主要是满足部分学生对足球的爱好，其次也能引导部分学生参加体育高考。

通过总结，看到本学期的体育教学工作的比较好，当然还有需要改进的地方，在今后的教学工作中还要借鉴以前的长处，改进不足，为学生更好地发展营造一个良好的环境。