

# 体育结业心得体会范文(优质9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 体育结业心得体会范文篇一

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，培养学生创新精神，达到终身体育的目的，值得广大体育工作者的探讨。

由于教育观念的问题，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，使教学无法走出传统体育教学模式的束缚。

现就本人在教学中的实际情况与各位同行进行探讨。

首先，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。

第二，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。

第三，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。

第四，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。

第五，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。

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能力和学习兴趣上，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喜闻乐见的运动项目，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，充许学生进行大声加油，充分调动学生的兴趣。

本人认为在教学方法，形式上要突破以往的模式。

第一，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。

第二，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，充许学生进行讨论、思考问题或提山问题教师再做有针对性的回答，很好地达到学习的目的。

第三，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，由于部有成功的机会，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。

最后，希望各同行提出实践中的教学体会，共同学习，努力促进体育课改的成功实施。

## 体育结业心得体会范文篇二

7月17日上午，全县教师欢聚一堂首先认真聆听了周局长《态度，决定你的高度》的报告。这场报告意义深远，可真是一场及时雨。既让我们看到了自己的不足，又为我们的专业成长指明了方向，更重要的是带给了我们无限的学习动力，较

好的为暑假培训打下了良好的基础。报告中他时而严肃认真，时而幽默诙谐，从全国的教育会议精神到我县的教育现状，他都一一做了分析，似乎在给我们敲警钟，但又好像是知心朋友一样在跟我们谈心，教育我们如何做人，如何做事，如何面对这次培训，如何调整好自己的心态，如何培训才能做到更有效。报告结束后，上午11：20左右，县体卫艺科科长赵老师把我们快速召集起来，在县实验中学的操场上，专门召开了体育培训会议，为了便于教学，首先把我们全体教师平均分成了四个大组，然后，又给我们讲解了这次培训目的、意义及有关注意事项等。

带着激情、期待与梦想，17日下午2：30我们在县实验中学的操场上正式开始了技能教学的培训学习。辅导教师精心准备，分工明确，职责分明，一线教师配合默契，积极参与。

7月18日上午，听着动感十足、节奏感极强的音乐，踏着有节奏的步伐，全体初中体育教师在乐安实验学校崔晓华辅导老师的带领下开始了健美操基本组合动作的学习与训练，通过学习与训练，让我再次认识了健美操技术的特点，熟练掌握了四种基本步伐，再次体会到了有氧健身操的魅力，一时间仿佛忘记了自己是在学习，更感觉不到一丝累的感觉，更重要的是从崔老师的教学中我学到了如何进行健美操教学，随着健美操考核的完成，我们上午的培训任务基本结束，由于时间早，我们一行人在赵科长的带领下进入了实验中学的多媒体报告厅，开始了课例的学习与分析。通过学习，我更加感觉到了体育教师平时教法的积累与基本功的加强是多么的重要。

下午，迎来的是武术技能的学习，在辅导教师曹老师的带领下，学习了一套基础套路，即第一套少年拳。由于自己的武术基本功还算可以，所以我学着也还算轻松，学习期间，我主动与辅导老师交流，虚心请教，解决了自己的一些疑问，很快在一阵阵掌声中完成了我们的培训考核任务，通过武术培训让我进一步认识了武术的锻炼价值和运动特点。武术虽

然在初中教材中占得比例不大，但对学生来说，学好基本功确实非常重要，况且它还是我国的传统体育文化，所以我们做教师的有责任开展好武术教学，真正把素质教育落到实处。

总之，通过第一阶段培训学习，让我开阔视野的同时，更重要的是学到了较多的教学基本技能及教学方法与技巧，增进了交流，增进了身心健康，同时加深了我们的友谊！正如周局长所讲“态度，决定我们的高度！”重要的不是结果，奋斗的过程才是幸福的、快乐的！愿我们带着激情与梦想，风雨无阻的继续走完全程！

### 体育结业心得体会范文篇三

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。

## 体育结业心得体会范文篇四

经过长期的积累和近两周的试讲和微格教学练习，我们第一次面对作为老师的学生。尽管压力很大，但最终还是以良好的精神状态投入到实习中，用实际行动关爱学生，带动学生，用自己的热情和表达方式教导学生。

对于参加实习的人来说，他们没有丰富的教学经验，但他们尽最大努力，不放过每一个学习的机会，虚心听取导师的意见；期间有同学比我先上课，我也在试用期。互相沟通，互相学习；不断吸取经验教训，取长补短，认真改进，教学能力明显提高，与实习学校师生建立友谊的桥梁。

吴老师带领我们21名不同项目的同学来到电力学院进行体育锻炼。实习期间，教师对实习生的生活和工作有深刻的了解，并针对实习生教学中出现的一系列问题及时提出意见。同时也对实习生提出了严格的要求：要求所有实习生严格遵守实习学校的规章制度，有严格的组织纪律，完成实习任务；要求每个人在实习期间虚心学习特区先进的教学和管理经验，并通过实习及时对所学知识进行检验和收费；要求达到最佳练习效果，为武术争光，让武术和电力学院的领导都满意。

俗话说，很难真正体验到教学过程带来的训练和成长，这给了他们很好的机会。善于坚持学生的心理特点，采取不同的实施管理，充分发挥学生的创造力和自主性，关心和理解，这就是体验。练习态度。其实在这之前我很紧张，怕上不完第一节课。虽然在学校看过学习过一些关于教学的资料，但是没有亲身经历过，怕很多同学不听话，不配合！但是实习的时候，这些同学都很听话，很配合我。看到这种情况，我当然越来越放松。在实习的过程中，又喜欢唱反调，对于这样的`学生，要以一种善意的态度去认识他们，关心他们，多和他们交流，给予鼓励和帮助，这样才能得到尊重。

通过实践，实习生普遍觉得自己在很多方面有了显著的提高：在体育教学过程中，要结合理论知识做好备课工作，合理安排课堂分配，重视技术动作的标准化示范。对于那些不能一下子接受吸收的同学，要耐心讲解，多演示一些技术动作。还要及时了解学生的性格和思想，用心呵护，肩负起当老师的责任，团结协作，在学生心中塑造一个好的专业体育教师的美好形象。

虽然一个月的教学实践时间很短，但却给每一个参与实践的学生留下了美好的回忆。学生在教学知识、教学水平、教学技能和为人处世方面都得到了良好的培养，向社会展示了体育系学生的良好素质，为他们今后的参与奠定了良好的基础。通过实践，学生们也增强了自信心，坚定了信念。每个人都有共同的愿望：成为一名合格的人民体育教师，为祖国的建设做出贡献。

## 体育结业心得体会范文篇五

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习。大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的主要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

不知不觉进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。在大学的文化课中，我学习到了大量的文化知识；而在体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在高中的体育课上，男女同学都一同上课，由同一个老师教。但由于男女同学身体素质、生理结构、运动偏好等诸多方面存在的不同，导致了

这样的上课形式存在不少弊端。其次，高中的体育课都由学校规定课程，忽略了同学们自由选择自己喜爱的运动的权利，打击了同学们上体育课的积极性，同时也使得高中体育课显得死板、不活泼。在此，由于学校要考虑学生在高考中的升学率，而升学率主要由文化课成绩决定，所以学校经常以牺牲体育课为代价换来学生一节课的复习文化课的时间。长此以往，同学们的身体素质下降了，同时，对待体育课和锻炼身体也不那么重视了，这些都是高中体育课的弊端造成的后果。

生命在于运动。

由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过武术的学习，感觉自己的体质比以前好多了，学习武术还会使我们能够更加自信，会带给我们一种乐感。它会使你心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

老师在对同学们亲切关怀的同时又严格要求。大学体育课的一些课程不仅分男女同学上课，还分内容上课，在一定程度上鼓励了同学们参加体育运动的积极性。另外，由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。

学习武术，让我感受最深的，就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心得到放松。每次上武术课，不管有多累，心情都会非常的舒畅，心情舒畅的同时又大大的提高了我的学习效率。在学习的过程中会遇到很多困难，有时候会学一些困难的动作，由于身体的协调性能力和柔韧性不高，所以要不断的练习，有时候累了想休息一下，可是看到别的队友还在那刻苦的练习，自己就被一股力量推动着继续练习。

太极剑是本学期学习的重点，也是本学期考试的内容。通过学习，虽然我还存在诸多的问题，但我认为，在老师的悉心

点拨下我对武术有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳借力打力，“四两拨千斤”的招法既体现了武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。它要求顺随舒适，以柔见长，自然轻灵，松沉圆满为宜，而又强调用意不用提力，动则如行云流水，连绵不断，伸屈刚柔，于似松非松之间，当达到一定程度，须求意与气结合，即在有意无意之间。

两学年来，在老师的悉心指导下，我系统学习了太极拳、太极剑等，收获颇大。首先是学会长拳、太极拳、太极剑等。我曾在高中体育课上学过长拳，但是由于老师对我们不作要求所以几乎已经忘光了。而现在的武术作为我体育课的主项，需要我们平时多练习，所以我牢牢记了下来。我想在以后的生活中我们也可以通过复习和练习长拳来丰富我们的课余生活和锻炼身体。其次是长跑进步了，在高中的体育课上我的长跑几乎没有及格过，而这个学期我超过了及格线十几秒，这对我来说是一个巨大的进步。再次是我对体育锻炼的重要性认识也提高了。我会在以后的学习生活中加强体育锻炼，把自己建设成德智体全面发展的人才！

## 体育结业心得体会范文篇六

我是体育学院20xx届毕运动训练的田径专项毕业生xxx□从一九年十一月初到二零年一月中旬，我陆陆续续地参加了一些招聘会，作为求职路上的一种锻炼，我秉承着学习的心态来回奔波在各大招聘会上。当然，在我大胆积极的尝试后最好的结果就是希望能够签约成功，这样我就不用再为工作而感到焦虑。万事开头难，刚开始遭遇挫折肯定是在所难免的，很多时候投出去的简历就像石沉大海一般了无音讯，缺少求职经验的我们首先在心理上就非常担忧甚至是恐慌。

这个时候我们作为求职人一定要调整好心态，告诫自己没有关系，每一次都当做是一次免费学习的好机会、一次成长的经验。失败多了，经验多了，在求职的练兵场上我们一定能够所向披靡，最后一定会得到满意的结果。在我不断尝试后，

我觉得年前能签到工作的可能微乎其微，功夫不负有心人，没想到在学期末我如愿的签到了心仪的工作。作为一名求职中人，成败得失，均有所得，我愿意将我求职中收获的经验同大家分享，愿您能找到更好的工作！

一份好的简历是求职的关键，对于招聘单位来说，在没有深入了解前，你的简历很大程度上已经决定了你是否可以进入第二轮面试。由此可见，制作一份内容丰富，重点突出的简历有多么重要。

首先，简历需要遵循真实性，求职材料是对自己大学四年的全面总结和反映，切记不要对自己的情况夸大其实。其次，要突出重点，要让你投递简历的单位能迅速明确的了解你的求职需求。最后，关于简历内容我根据自身情况总结几点建议供大家参考与借鉴：

4、关于荣誉奖励和技能证书。在基本情况后便可以附上奖状证书的扫描件，一要保证版式的清晰、洁净，二要将重要奖项突出，奖励证书可不用太多、五六条就行，过多影响排版且杂乱无章。

5、关于自我评价。面试者一般都倾向于相信你的自我评价，一定要真实评价、避免包装过头反而适得其反，影响用人单位对你的印象。

最后重点是：

1、简历里面一定要没有错别字！对于你简历上的每一句话，每一个介绍信息，你都要有所准备，因为面试官会从简历里挑他感兴趣的问题进行提问。

2、简历内容尽量控制在三至四页之间。其他的佐证材料可以放在文件夹里，在与招聘方见面自我介绍时拿出来，效果会很不错。

3、要及时反思与改善你的简历。如果你的简历投出三五次都石沉大海，那么你就应该有所反思，修改自己的简历，不断地完善，去掉那些可有可无，甚至画蛇添足的东西，要突出你的优势和特点、亮点，尽量避免雷同化。

我第一次做自我介绍的时候由于没有准备好，顾左右而言他，没有逻辑、重点，招聘方又一直盯着，场面相当尴尬。但在之后的面试中，我精心准备了面试中的自我介绍这带给我一定的自信也在面试官面前加了不少印象分。

所以关于自我介绍，我觉得最好在应聘前就准备好，这样就不会出现过度紧张而导致卡顿，说错之类的情况。比较好的方式是：“老师您好!这是我的简历，请您过目!”呈上简历后，根据面试官反应可以直接进入主题，讲你的优势，特别是你的教学实践经历，你的技能，同时还可以把你准备的那些奖状证书给老师看看!你只有采取适当的方式，才能让人家对你印象深刻，才有进一步了解你的兴趣。要知道，第一次面谈就那么两三分钟，所以每一句话都要起到积极的作用。二要讲得自信、连贯，重点突出，面带微笑，不要慌张，眼睛不要东张西望，不敢对视的话就看着对方的眉心。自我介绍完了之后，如果老师还没有说话，你就说：“我的情况就简要介绍到这里，老师，您还想了解什么，我们再好好谈一谈!”相信你这么说了之后，基本上人家是不会拒绝的，即使没有再谈，对你的印象也会不错的。

过简单面谈，筛选简历后，一般会进入这个程序。记得当时是参加一个中学的面试，有两个校区(南宁、崇左)，当时考官看到我的简历对我的求职还是很有兴趣的，但是问到我意向的时候，由于缺少经验，脱口而出说出了自己真切的想法想在南宁。但经过面试后反思，其实在面对此类情况的时候我们的回答可以迂回一点，可以说服从调剂，这样便会给双方留下可协调的空间。

当你接到试教的通知的时候，首先明确试教内容，之后就是

准备相关的教案内容、在时间充足的情况下实践试讲。分享一下我的第一次试教经历，当时是安排我第一个进行试教的，接到通知时只有一天的准备时间，因为还要从桂林赶到南宁，时间非常紧。好在联系了实习时的指导老师，帮忙修改了教案。所以当你要去试教或试讲的时候最好还是和他人进行交流，多一个人多一个发现问题的角度，效率质量都会有所提高。如果时间充分，还可以进行模拟上课，把流程多过几遍加深印象。

在试教中需注意的是：

- 1、教案要多方面考虑。要具有科学性，可行性，创新性等，在内容方面可以找指导老师或同学进行交流。
- 2、试教当天必须早到，熟悉环境、准备相关器材，并且多打印几份教案，因为到时候可能整个教研组都会过来考察。
- 3、平时要多注意保持运动，一般在试教结束后会进行身体素质的测试。最后会有经验丰富的老师对本次课进行评价。

恭喜您，离成功又进了一步！面谈时我们要做的就是放松心态，不要过度紧张，礼貌得体的回答就可以了。

在面谈中需注意：

- 1、回答问题要注意方式、技巧。善始善终，让人感觉到你是一个不可替代的人选，你比别人更适合这个职位，因为对方可不只是对你一个人进行单独面谈，即使通过面试只剩下你一个了，如果对方是有几轮巡回招聘再最终确定，你仍然是很悬乎的。
- 2、面试前提前准备做好面试相关问题的应答。比如课上学生受伤教师该怎么处理、你会如何调动学生上课的积极性等等。有充分的准备在遇到问题时才不会显得慌乱。

3、礼貌问题。不管考场的门是关着的还是开着的都要先敲门得到允许再进入，回答问题时不要有多余的小动作，这些都有可能成为你的减分项，所以建议在面试前最好多加练习，面试时才可以做到应对自如。

参加过招聘会的人都知道，越到后面招聘的人数就越少，机会也随之减少。一定要多尝试，抓住每一次能签约的机会，遇到挫折也不要过于沮丧，总结出经验就是下一次面试进步的武器。还是那句话——“准确定位，积极就业；先就业再择业，考虑清楚，慎重签约”。

最后再重点啰嗦下，面试时要准备好相关材料(简历、签字笔、笔记本、哨子、手表、就业推荐表、成绩单、身份证复印件、奖状证书原件及复印件等)。那么最后预祝同学们都能早日上岸。

## 体育结业心得体会范文篇七

回顾过去的一年，自己在思想政治素质、专业知识上都有所收获。现将个人工作总结如下：

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。

## 体育结业心得体会范文篇八

转眼之间，大一第一学期的体育课已经接近尾声。想到从下学期开始我们的体育课将进入选修项目的学习，田径项目就此告一段路，心里竟然有些不舍。回想这学期体育课的学习，我发觉自己真得收获了很多。

通过这一学期的体育课，我的身体素质逐渐从暑假时的糟糕状态恢复过来并且有了显著提高。与此同时，我真切地体会到健康的重要，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的观念已经根植到我心里。

从很小的时候开始，我的右脚就经常扭伤，但由于用不了多久就能够恢复，所以家里人并没有太在意。直到小学六年级时的一次严重扭伤，由于之后很长时间都没有复原，我们不得已去了医院。当时，医生说是韧带拉长，根治的话，需要做手术截掉一部分韧带，但手术风险很大。建议保守治疗，以后换用一种一边高一边低的鞋垫，并且自己多加注意就行了。当时听得我毛骨悚然，毫无疑问，我们选择了后者。所以直到现在，我的右脚还是经常会扭伤，不过我早就习以为常。可是我的心里一直都有阴影，认为我的体育能力比别人差。为此，刚开学的时候，我专门请教了王建军老师。老师告诉我，他了解这种情况，习惯性扭脚只是偶尔会影响到我们的正常生活，但对运动能力并没有影响。老师的这句话像一剂强心剂，坚定了我的信心，扫除了我的恐惧。从那时起，“低人一等”的观念从我的脑海消失。我不再给自己找借口，而是全力以赴地应对每一个项目，竭尽所能做到最好。

我们这学期的学习和测试内容主要包括立定跳远、实心球、50米、800米和长拳。下面我将以800米和长拳作为代表，谈谈自己的学习心得。

在我看来，所有的这些项目中，800米是最辛苦的一项。很早的时候，老师给我们初测了一个成绩。并且在跑完之后，让我们掐一下脉搏。当时，我的成绩很不如人意，但是心跳也并不是太快。根据老师的解释，这证明我的心肺功能很好，只是肌肉能力有待进一步提高。解决的方法很简单，就是一个字——“练”。老师的一句“你是很有潜力的”极大地鼓舞了我的信心和斗志，使我增强了战胜困难的勇气。从那时起，我就下定决心，800米一定要好好练！“皇天不负有心人”，结果证明，我真得进步了很多。800米锻炼了我顽强的意志和持之以恒的精神，而所有的收获与当初老师的鼓励都是分不开的。

当时听说我们要学长拳，大家都兴趣盎然，我当然也不例外。在学习的过程中，老师不仅给我们示范24式怎么做，而且告诉我们如何拆招，让我们不仅知其然而且知其所以然。刚开始的时候，大家都很不熟练，觉得摸不着头脑。针对这种情况，老师将我们全班分成三个小组，充分调动起我们的主观能动性。小组内同学互帮互助，共同提高，取得了理想的效果。

我很感激自己选了王xx老师作为大学第一学期的体育老师。在他的课堂上，我不仅得到了体育技能的提高，而且对于健康有了更加深刻的理解。通过老师的教导和潜移默化的影响，体育课对于我来说不再是负担，而是成为一种享受。在课堂上，老师总是保持微笑，为我们营造了轻松愉快的氛围。每上完一节酣畅淋漓的体育课，我都会从内而外焕然一新，变得神清气爽，心情舒畅。

俗话说：“身体是革命的本钱”、“生命在于运动”。健康是我们每个人最宝贵的财富，拥有强壮的体魄是所有人共同

的愿望和追求。而我们现在最主要的锻炼身体的方式就是通过每周一节的体育课。今后我会一如既往地珍惜体育课的锻炼机会，坚持上好每一节体育课。

## 体育结业心得体会范文篇九

我非常有幸参加了国培计划——中学体育骨干教师的培训，通过这次培训使我收获很大，同时也感到自己的理论知识和教学实践的差距。作为一名体育教师，参加培训的机会少之又少。我非常珍惜这次培训机会，希望通过这次培训能在教学能力、理论水平上一个新台阶。我深深的意识到一名优秀的教师没有先进的理论充实自己，就无法更新自己的教学观念，改变教学模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。体育骨干教师培训班的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能力等方面的综合素质有所提高，下面谈点体育国培心得体会：

以往体育教师在学校里的形象是什么？可有可无，什么人都能代替的“放羊人”；头脑简单，四肢发达；轻松、愉快，无教学压力；小三门，底层人物，福利、职称、优秀往后排；时常还要参加些校内的体力劳动等等。从这次新课程培训的交流上不难看出，多数体育教师的内心充满了自卑和不满，长期处于压抑和抱怨状态。至于造成这种境况的原因无非是以往社会对学校体育的关注度不够，重视程度不够。虽然教育理论已经明确指出学校体育的重要性，并且给出了可行的改革方案，但地方的执行力度是远远不够的。

通过这次学习让我们看到了改变命运的曙光，学校体育改革的圣火已经燃到了我们的身边。我们必须抓住这一学校体育改革浪潮，全体同仁共同努力，甘于付出，把这次学校体育新课程改革作为改变我们体育教师形象的时机。让体育教师成为具有不可代替的，具有高超专业素养的、备受关注的的人群。让学校体育也像其他学科那受到社会和领导的关注。

要想改变学校体育和体育教师的形象，我认为体育教师首要做到的是自身在课堂上角色的转变：

1、从讲台上走到学生中间。教师不再以自我为中心，上面讲，下面听，上面做，下面学。而要走到学生中间做活动的参与者、观察者、指导者、评论者、总结者。

2、教师从命令学生做练习的“司令”变成鼓励和引导学生一起参与快乐运动的“政治委员”。教师不能在想让学生做什么，就让学生做什么了。而是要科学合理的制定多层次的教学目标，以目标引领教学内容，引导学生快乐的参与运动。

3、教师从给学生测验、打分的“考官”变成给学生总结学习和锻炼成果、分析不足的“教练员”。教师不再单一的给学生做定量性质的评价。而是要定性和定量相结合的评价学生的体育成绩和锻炼效果，为学生体育与健康课的不断进步起到推动和鼓励的作用。

4、教师从抱着“教学大纲”给学生灌输动作要领的“书匠”变为给学生带来身心健康、社会适应能力、终身体育意识的朋友。教师不再有现成的教学内容，不再在学生身上做无用功。而是要在有限的课堂上给学生带来终身的益处。

同时我们的学生也要做到角色转变：

1、学生从滥竽充数的“随波逐流者”变为有独立空间的“运动者”。学生不再只是跟着全班同学一起做很多不喜欢的东西。而是可以独立的思考，独立的练习、独立的进步。

2、学生从被动的“接受者”变为主动的“选择者”。学生可以根据自身爱好和条件主动的选择学习内容。

3、学生从“样样通，样样松”转变为能够展示自我特长的“个性者”。学生通过选项学习可以集中的练习某项技术，

该项技术水平必然得到快速的提高，有机会展示自我个性和特点。

现代的教师应成为学生潜在品质的开发者；成为教育教学的研究者；成为学生的心理咨询者和健康的引领者；成为课程的开发者和建设者；成为学生学习的引领者、促进者、合作者。在课堂教学中，教师一定要从挖掘和理解教材中去摸索教学方法。经过这次培训，我觉得自己的教育思想有了根本的转变。我深深的感觉到，作为教师只有“爱”是远远不够的，只会“传道授业解惑”也不是好的教师，只有与时俱进，勇于探索，敢于创新，尊重学生，具有专业化知识和技能，才可以做一个好教师。