

体育学心得体会2000字(优质5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

体育学心得体会2000字篇一

经过近一学期的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教学方法能激发学生的学习兴趣 and 促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和团体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积极进去的心理品德。经过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自我的一些浅薄的看法。

1、用高尚的精神去塑造学生

老师的言行直接影响和感染着学生。作为老师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极积极的敬业精神，老师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上老师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，

是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自我，从而得到全面教育。

我在杂志上看到这么一节课。自我就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我明白这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗你们喜欢比赛吗好那我今日就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从此刻开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最终得胜利，对不对这时我出示了今日这一节课的教学资料，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动趣味。一位学生说：“老师，像这样的体育课我们可喜欢了。”

2、用正确的方法去引导学生

体育教学中，老师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此资料产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由老师示范，学生不会做的动作，老师应手把手教。老师要用自我健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。

例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中，我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行！然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后经过体会去研究。如何才能保证练习时的安全，练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做；对于锻炼的好处有的学生回答能够锻炼下肢的力量，有的学生说能够锻炼自我的胆量，有的学生回答好玩，有的学生回答能够锻炼自我的身体，学生回

答几乎包含了练习的意义。老师及时加以指导，经常练习能够使人下肢更有力，关节更灵活，能够使人勇敢，但练习时注意安全，注意自我保护。

第二个练习，我设计几组不一样高度的跳高架，让学生自我选择高度练习，并提出问题：当别人跳可是去时你该怎样办多数学生回答我们要帮忙他，老师立刻提出保护与帮忙的方法，练习中发扬互助精神。不管在哪组上练习，我总是用鼓励性的语言对学生进行鼓励和指导，尤其是对学习上有困难的学生，几次练习后学生逐渐向有难度的跳高架靠拢。

3、用师生间良好情感去感染学生

在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于老师的言传身教，而身教更胜于言传，体育老师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中老师的影响是的。酷暑中，我们所站的位置是应对太阳；寒风中我们所站的位置是应对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对完美事物的确定，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对完美事物的追求。

4、用祖国的召唤去鼓舞学生

青少年都有向往完美未来的愿望，都有为祖国贡献自我青春的使命感，都想有健康的体魄和良好体育技能。在道德梦想与专业学习中，帮忙学生树立仅有身体好，将来才能更好地为祖国工作的思想，在各种规章制度的约束下，使学生锻炼身体成为自觉的行动，并使这种自觉行动体此刻此刻体育课的学习和锻炼中。

体育学心得体会2000字篇二

在当今社会，体育运动日益普及，各种比赛层出不穷。然而，一些不良的竞争手段也就随之产生：篡改比赛结果、利用兴奋剂等。对于这些体育赛场上存在的现象，我们有必要保持警惕，秉持廉洁的赛事态度，为良好的体育环境贡献我们自己的力量。

第二段：廉洁的体育竞争

体育竞争需要廉洁、公正。几乎在任何一项体育比赛中，都需要运动员以最真实、最正确的态度来面对对手，来面对观众。假如比赛结果是经过抽签就可以得出，体育比赛还会有什么意义呢？进一步说，廉洁的体育竞争对于小朋友、青少年们的成长具有重要的作用，他们可以在其中学习到各种道德与品质，也可以明白“参与”不是唯一的目标。

第三段：国家体制和家庭教育的重要性

想要从根本上消除体育赛事中的各种不正之风，体育界的相关人士需要加强监管，建立严格的制度，同时也需要注重进行教育和正面激励。在国家层面，有必要建立更完善的赛事规则，不断加大对于失信行为的处罚力度。而在家庭层面，父母需要时常关注孩子的体育运动状况，将体育教育也融入到日常生活中。通过这些方法，可以树立信任、正义和公平的价值观，推动体育界的发展。

第四段：运动员自我约束的重要性

个别运动员为了获得更高的荣誉、更多人的认可，会选择使用兴奋剂来提升自己的实力。然而，他们往往未想到的是，这样做不仅违反了体育精神，也会损害到自己的身体健康。因此，运动员要自行保持底线，遵守赛事规则，树立起一个积极向上的形象，不断提升自己的实力和信誉。

第五段：结语

总之，体育竞争需要廉洁、公正。对于运动员、教练、赛事主持人等各方面来说，保持诚信和道德的高度和标准是至关重要的。只有这样才能在体育赛场上创造出健康、有益、充满激情和充满纪念价值的比赛。让我们用自己的行动去证明，体育竞技在无论何时何地都应该是诚信、公正的。

体育学心得体会2000字篇三

经过一个学期的篮球课，我喜欢上了打篮球，也喜欢上了看nba。正如我们所看到的一样，现在世界上最火热、“粉丝”最多的运动，毫无疑问，就是nba了。但真正接触了篮球才发现我只是简单地认识篮球却并不真正地了解篮球，了解这项运动，因为篮球的魅力是无限的。

首先，篮球是一种智力的运动。每一次进攻，每一次防守都要根据当时的情形制定出正确的战术。这一点，当每一次nba比赛进入最后一点时间时，更是能够体现出来。哪怕只有最后不到一秒中，也会暂停然后制定战术，所以才会有那么多的绝杀。所以我要说，篮球，不仅是体力与体力的斗争，更是智慧与智慧的斗争，而能够将二者如此结合的完美的也只有篮球。

其次，对篮球而言，勇敢无畏是它的精神，篮球永远只在勇敢者手里创造奇迹。胆怯懦弱为它所不耻，不屈不挠是它的本色，裹足不前更为它所摒弃。

再次，篮球需要团结，亲密无间的协作使篮球成就了一幅幅令人难忘的瞬间；同时它也需要领袖，一个俱乐部的篮球明星的知名度丝毫不亚于一位红的发紫的流行歌手，如果一个球队没有一位英雄的球星那么这支球队终将晦暗无光。

最后，风云突变的篮球场中上，每一秒钟都意味着机会，而

最好的机会总是给那些善于创造机会并且抓住机会的人，机会来源于主动，主动就是球队的生命。当篮球场被笼罩于这种气氛时，人们便也受到这种力量的激发。球迷评价一支球队的好坏与否，不是仅仅靠比分的高低，还有一个更为公允的标尺，那便是这支球队的机动与灵活。

篮球不仅是经验、体能、智慧与实力的抗衡，更是勇气、机变、韧性、承受力、进取心的抗衡，它是对人综合素质的锻炼。因此比赛中，以弱胜强的完美表现才能给我们以极大的满足。球迷们从球场里得到的不止是美轮美奂的视觉盛宴，更是篮球所蕴含的内在精神的感知与启迪。篮球的魅力说到底，就是人类不断挑战自我突破自我的魅力。

现在我谈谈上篮球课的感受吧。这个学期我们主要学习的就是投篮和传球。虽然只是最基础的一些东西，但我却觉得篮球的魅力其实就根源于这两个方面。作为球迷时可能难以感受，但当我们手里真正握着篮球，每当篮球从自己手中脱离，在空中划出一段优美的弧线，直入篮筐的时候，那种感觉异常地美妙，仿佛时间在那瞬间就停止了。而旁观者在看到你投中一个球的时候，同样也会感受到你的力量在空中蔓延，并仿佛他们也充满了力量并感受到快乐。而传球的话，如果说自己投篮中的能让自己和观看比赛的人都享受到美好的感觉的话，那么当你为队友传出一个绝妙的好球，并由他完成最后一击的时候，所有人，包括你和观看比赛的人都会感受到一种发自内心的快乐兴奋。因为那是对一个团队的信任，是一种无私的表现，一切优秀的品质都足以让人震撼并以你为荣。

打篮球也有很多好处：打完一场篮球比赛就像是做了一场有氧运动，不仅可以锻炼身体，还有助于血液循环和帮助新陈代谢；不仅能增强团队合作能力，还能培养团队精神；打篮球还可以使自己反应敏捷，有助大脑的运转，利于学习；不仅能放松心情，释放所要面对的各种压力，还能结交更多的朋友，真正的友谊是建立在共同的兴趣上的。

经过一学期的体育课，我感受了篮球，我理解了篮球，我从篮球中体会到了快乐、智慧、激情与坚韧，更重要的是，我爱上了篮球。现在，无论我是手握着篮球，还是坐在大大的沙发上和朋友一起看nba的比赛，我都是在体味着它。不知道怎么表达此时此刻的心情，就用nba的名言*I love this game!*希望大家也能多打篮球，多支持篮球，永远爱篮球。

体育学心得体会2000字篇四

参加体育队是一项令人热血沸腾的活动，它不仅可以让们享受比赛的激情，还能帮助我们锻炼意志力和体能。在我的生活中，我也曾多次参加不同类型的体育队，从中受益匪浅。下面我将分享我的体育队心得体会。

第二段：团队精神

加入体育队之后，我深刻地体会到了团队精神的重要性。每个队员在比赛中都有自己的任务，只有通过有效的协作和配合才能取得胜利。我们互相鼓励、支持、帮助，不仅加强了队友之间的凝聚力，也增强了个人的自信心和凝聚力。在我们的运动之旅中，我发现我们相信团队力量的每一个人都变得更强大。

第三段：坚持不懈

参加体育队需要付出极大的努力和耐心。我同样深知，为了取得好成绩，哪怕练习非常厉害也不足够，需要更加坚定不移地坚持不懈。只要准备到位，相信自己的能力和团队实力，在比赛中就会有强大的表现力。

第四段：自我约束

参加体育队是一项需要高度自我约束的过程。在赛场上，我们需要完全把自己投入到比赛中，达到最佳状态。因此，我

们需要规范自己的行为，例如保持良好的饮食习惯、定时休息、最大限度地避免不良的娱乐活动等。通过此方法，我们保持状态更佳，让自己更加出色，给团队带来胜利。

第五段：收获与感想

参加体育队给我的生活带来了许多收获和感想。在团队中，我学到了许多有用的技能和知识。我成长为一个更加自信、乐观和坚定的人，并学会了如何与人相处，如何正确看待失败和成功。这些经历深深地感染着我，在我的未来中起着重要作用。

结尾：

体育队是一项充满乐趣和挑战的活动。通过我的亲身体验，我深深地认识到了团队协作、自我约束、坚持不懈的重要性，这些都是培养健康的心理和体魄的先决条件。希望未来更多的人能够参加体育队，享受生命中美好的瞬间。

体育学心得体会2000字篇五

这是我第二次参加山东省初中体育远程研修，第一次是以学员的身份参加的，而这一次是以指导教师的身份参加也让我感到很有压力。这次远程培训为我们体育教师创造了一个很好的学习机会，也是我们体育教师学习、交流的一个很好的平台，今年我参加体育远程培训，受益匪浅，对我的大脑也是一次全新的洗礼。学习期间，专家的精彩讲座，使得我有机会和专家们进行交流。研修班学员之间互动交流，也让我有所受益，现在回想收获颇多，在这我就此次体育培训中的点滴体会与收获和大家一起分享。

回顾体育远程研修培训这段日子，非常艰辛，但倍感喜悦和欣慰。一路走来，从开始的激动、不知所措到现在教学中问题的豁然开朗；学习的日子里，我上午观看专家讲座的视

频。观看视频后是观看各位培训教师的作业，作业是自由发挥、畅所欲言的舞台。各位老师在教学中结合自己的教育教学实际，根据专家的引领，利用课余时间，认真按时完成作业并能积极参与在线讨论、交流，阅读文章，发表评论。每天上午八点打开电脑，开始享受我们每日的精神大餐——课程简报，关注着上面是否发表了自己班级的文章。接着观看教授的讲座，领会其中的观点，通过课堂实录感受教学实践的过程……就这么忙碌着，心里是充实的，甜蜜的。因为我们分享着智慧，和大家互动着、交流着，得到了大家的鼓励，和大家一起共同创造着工作带给我们的幸福，享受成长的喜悦。这是激情燃烧的日子，是精彩无限的日子，这些日子永远定格在我们的记忆中，给增添更多的色彩。

在研修中我还不断反思自己在体育教学中存在的问题，也真正领略到了培训的精彩：既有专家的专业引领，也有同伴的经验互助……在学习中明白了这样一种理念：体育课堂需要解决人们的实际问题；学习不是以学科为中心，而是以问题为中心。讨论、辩论等参与方式，促进了交流与分享。整个培训过程清晰流畅，研修的活动环环相扣，不看视频，就无法有针对性的交流，不交流就不能很好评论老师们的作业。通过这一个个环节，把每天的学习任务落到实处。在这个活动中，你没有理由不学习、不研究、不讨论、不进步。我真的非常感谢远程研修。虽然有些累，但我们很多收获，累并快乐着！

1、贯彻落实素质教育的观念和“健康第一”的指导思想以素质教育的观念和“健康第一”的思想为指导，推进体育与健康课程教学改革，使之在学校教育中真正发挥出健身育人的功能，促进中小学生德、智、体、美等方面全面发展。这是我们推进体育课程改革的基本前提。

2、加强体育教师教育

加强体育教师教育是推动体育与健康课程教学改革的重点。

广大体育教师是课程改革的主力军、是课程实施的关键，体育课质量的好坏在很大程度上取决于教师的综合素质。因此要加强体育师资建设，加大体育教师培训。培训内容要把握两个方面，一方面是通识性的理论培训，给体育教师“充电”，以促使他们转变观念；另一方面是教学方式和方法的培训。培训的目的是把新课程、新教法与课改前的教法优势进行整合与互补。在教学实践过程中，体育教师对课程改革要经历从理解、逐渐熟悉到创造性的实施过程，这个过程是体育教师接受培训、自我学习和研究的过程，是将新的课程理念与本校实际相结合，体育教师相互学习、交流、共同提高、共同成长的过程。因此，建立健全教师培训和校本教研制度，把教师培训和平时教学实践、校本教研结合起来，是推动体育课程改革，提高教师素质和体育教学质量的必由之路。

3、要使学生掌握一定的体育基础知识和技能

新课程标准并没有否定体育基本知识和技能，相反它明确要求“通过对本课程的学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯。因此，体育课必需要让学生掌握一定的体育知识和技能，不断提高学生的体育能力，使学生逐步养成坚持体育锻炼的习惯，为终生体育奠定基础。

4、加强对体育与健康课程改革的领导

这是新课程实施的关键。各级教育主管部门和教研部门要制定严密的工作方案，对学校的体育教学工作进行监督和指导，同时要抓好教师培训工作，加强对教学质量的提高，只有这样才能促进体育教学质量的提高，保证体育教学改革的正确发展方向。

“交流、感悟、反思、提升”这几个词是我通过此次学习对教师专业成长的重新认识。我将以这次研修学习为新的起点，

积极主动地从教育专著中，从专家的报告中，从同事的实践中汲取营养，明确自己的教育理想和追求，逐步确立起自己的教育教学理念，掌握系统的教育科研方法，努力提高自己的工作实效，力争做到“反思昨天---在反思中扬长；审视今天---在审视中甄别；前瞻明天---在前瞻中创新”，时刻把体育教育实践与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。工作中，及时有效反思自己的教育教学工作，积极参与各级各类教育教学研究活动，上好更高层次的体育课，为早日成为合格的体育教师而不断努力，为推动我们学校的体育工作不断发展做新的贡献。

总之，学校体育课程改革的道路还很长，还会碰到很多新问题，但没有回头路可走！我们只有清晰地发现问题，明智地解决问题，揭开面纱，逐渐修炼，撕开掩饰，逐步反思，一定会茅塞顿开，自己醒悟。