

# 体育重要性 体育的重要性报告心得体会(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 体育重要性篇一

体育是什么？在很多人看来，体育只是一些能够增强身体素质的运动，只有在参与运动时才能体会到运动的那种感觉。可是，我却认为体育不仅仅是一种运动，更是一种生活态度。在这篇文章中，我将通过自己的亲身体验和对身边人们的观察，阐述体育的重要性，并分享一些自己的心得体会。

### 第一段：体育的实际意义

首先，体育就像我们的生活一样重要。经常参与体育运动不仅可以帮助我们强壮身体，预防常见疾病，还能提高我们的心理素质和修养。在我的生活中，体育的重要性表现得淋漓尽致。我曾是一名乒乓球爱好者，最初玩乒乓球时，我只是想练习技巧和增强体能，但是久而久之，我发现自己变得越来越乐观、越来越积极。我也遇到过很多人，他们在运动的过程中释放压力，改善情绪，找到生活中的平衡点，这都是体育所能带给我们的实际意义。

### 第二段：体育的社会意义

其次，体育的社会意义同样不容忽视。体育对于社会的发展有很多帮助。例如，体育可以促进人际交往和团队合作能力的培养。在现代社会中，团队合作已经成为了必要的素质，

而这也是在体育运动中锻炼出来的。在运动队中，我们可以体验到齐心协力战斗的感觉，在团队胜利中获得更多的满足感。另外，体育可以使人们意识到公平竞争和尊重对手的重要性，这也是我们在社交场合中需要的贵重素质。

### 第三段：体育对个人成长的影响

再次，在个人成长方面，体育同样能够产生非常积极的影响。参与体育运动可以锻炼人的毅力、耐力和决心。这可以让我们变得更加坚定，更加自信。同时，体育也培养了我的自律意识，储备了更多精力实现自己的生活目标。在我运动过程中，我也是这样发现那些最成功的人都是非常自律的。

### 第四段：体育对心理健康的帮助

此外，体育在维护我们的心理健康方面也有着重要的作用。日常生活中，我们难免会在工作或学习上受到压力的影响。而体育运动可以让我们忘却这些压力，并且释放出积累在身体里的负面情绪。在我自己的经历中，参加跑步、太极、瑜伽等体育活动都给予我极大的帮助。在运动结束后，你会发现一个平静且愉悦的心境。

### 第五段：总结与展望

总之，体育在我们的生活中扮演着极为重要的角色。无论是对于个人的成长，还是对于社会的发展，都是不可或缺的。希望每个人都能够多参与体育运动，享受运动带来的快乐与成就感。让体育成为我们生活中的一部分，让每一个人都变得更加健康、积极、自律、乐观。我们的未来需要更多的体育人，更多的体育文化，这是我们共同的目标。

## 体育重要性篇二

摘要：体育教学是小学生教学过程中不可或缺的一个组成部

分，开展体育游戏的教学不仅能使学生的学习兴趣得到提高，还可以让教学效果加强。本文主要介绍了体育游戏的特点，并指出了体育游戏在小学体育教学中的重要性。

关键词：小学体育；体育游戏；教学；重要性

体育活动中游戏最受学生和教师喜爱，不仅是因为它对学生的德智体美全面发展都有帮助，还因为其为教学过程增加了趣味性和轻松性。在进行体育游戏时，可以培养学生的团结互助以及遵守纪律的集体精神，同时增加学生勇敢、果断、机智等优秀品质。体育教学的目标是使小学生在快乐的氛围中进行训练，在游戏中进行训练，并通过游戏的形式，开展有目的、有计划的体育活动，促进其身心的健康发展。

## 体育重要性篇三

体育作为人类文明的重要组成部分，无疑扮演着重要的角色。在我国，体育事业快速发展，社会对体育运动的关注度也随之提高。在这样的背景下，越来越多的人开始关注到体育的重要性。本文将从个人体验、学校教育、社交互动、身体健康和精神激励五个角度探讨体育的重要性。

### 个人体验

体育运动丰富了个人的生活体验。对于我个人来说，通过参与各种体育运动，我体会到了人体极限的挑战和超越，也享受了运动带来的愉悦和放松。运动是不可替代的一种娱乐、休闲方式，它可以为我们带来快乐和满足感。在体育培训课程中，我学到了各种精彩的运动技巧和策略，这加强了我对于运动的理解和体验，帮助我更好地享受运动过程和结果。

### 学校教育

体育教育是学校教育的重要组成部分。体育教育可以通过体

育课和课外训练计划等多种形式开展，让学生在全面锻炼身体体的同时，培养良好的运动习惯和团队协作精神。体育教育也成为塑造学生品格的一种重要手段。通过提高个人体育素质和培育团队精神，学生可以更好地适应未来的社交和工作环境。值得注意的是，对于那些天生体育恶劣的孩子，学校可以采取个性化教育措施，通过针对个人特点的训练方案帮助他们全面发展和提高自信心。

## 社交互动

体育运动是促进社交互动的一种优秀方式。通过参加各种体育活动和比赛，人们可以喜爱同一项运动的其他人结交朋友，分享体育心得和经验，相互帮助，提高彼此的素质。此外，体育运动也可以搭建社交平台，如运动社区、在线运动平台等，让体育爱好者可以更广泛地交流和学习，提高有效沟通、团队合作和人际交往能力。

## 身体健康

体育运动对人们的身体健康有着显著贡献。当人们进行体育运动时，它不仅促进了心肺功能的提高，还增强了肌肉力量和灵敏度。这对于预防肥胖、高血压、糖尿病等多种慢性疾病都有着重要意义。此外，体育运动也可以提高免疫力和耐受性，增强抵抗疾病的能力。因此，身体健康是体育运动的一个重要方面，只有拥有健康的身体才可以更好地享受人生。

## 精神激励

体育运动不仅可以对身体产生正面影响，还可以激发人们的精神和追求。参与体育运动可以激励人们不断挑战自我，突破自我。包括国家和个人和在各项体育赛事中勇攀高峰，创造辉煌的印象。此外，体育运动也可以培养人们的竞争意识和逆境克服能力，增强自信心和自尊心。这些精神上的激励，可以推动人们在生活和工作中勇往直前，迎接新的挑战。

综上所述，体育的重要性不言而喻。它可以从各个角度对人们的生活产生积极影响。个人体验、学校教育、社交互动、身体健康和精神激励，这些重要方面相互交织，相得益彰，共同展示了体育运动的积极意义。毋庸置疑，体育运动是我们生活中不可或缺的一部分，我们应该热爱体育、倡导体育、体验运动的快乐，让体育运动走进我们的生活并陶冶我们的情操。

## 体育重要性篇四

辽宁省本溪市第一中学孙晓辉

### 一、起居

要提前在考试地点的附近定好宾馆，安排好食宿。在提前到了考试地点后考生会突然适应不了太宽松的这种氛围，很多考生控制不了自己，过度看电视、上网、长时间游逛、睡眠过度、抽烟、喝酒等等坏毛病就会出现。带队老师一定要给学生讲清利弊，让他们控制好自己，不要因为这些坏毛病影响了考试。并且要通过各种手段管理好学生，制定临时的作息制度，按时就寝，按时起床，保证足够的睡眠时间。

### 二、饮食、饮水

饮食要选择高糖、低脂肪的食物为主，例如米、面、水果等，这些食物容易消化又能提供糖类。口味以清淡为主，不要大鱼大肉，忌食辛辣、油腻食物，以免造成腹泻，从而脱水，影响考试。在考试前的120-150分钟进食较益，八分饱即可，这样既能提供身体所必须能量，又不至在考试时产生饥饿感，分散考试的注意力。考试的饮水也是十分关键的，不要喝太甜的饮料，矿泉水就行，每次不要喝的太多，不要等到口渴时才喝，因为那时你已经脱水了。

### 三、适应场地

安排好食宿后，带队老师要带学生到考试地点适应场地，让考生进入临考状态。适应场地的时间要在考试时那个时间段进入场地适应。一般先把100米、立定三级跳远、立定投掷铅球适应完后再去适应专项的场地，也可根据实际情况来适应场地。总之，适应场地的目的就是让考生不要有陌生感、恐惧感，连续几天适应场地后要感觉就像在平时的训练一样正常的进行。并且要熟悉各个测试项目的检录处、测试场地的位置，以免到时找不到场地而耽搁不必要的时间。

#### 四、服装

测试时的服装要穿贴身吸汗的田径服，不要太宽松；裤子穿田径短裤或紧身涤纶面料的`短裤或紧身長裤都行，反正要不阻碍关节运动为宜；跑鞋的大小要刚合脚，提前检查好钉子，立定三级跳远的鞋也是要合脚、轻便、鞋底纹路深的就行了。其他诸如专项的鞋子在体育用品店都有卖的，各人根据各自的情况选购即可。

#### 五、测试项目的准备活动及注意事项

##### （一）100米短跑

1. 根据测试组数和“秩序册”安排的时间一般提前30分钟开始做准备活动，首先慢跑1200米左右，要求全身发汗，大脑清醒。
2. 服装根据天气要求穿厚实点（容易穿脱的运动服）上跑道前千万不能过早把衣服脱去。
3. 拉韧带不易过度、过久，韧带拉开即可。建议正踢腿、侧踢腿、左右摆腿，上下肢和腰部韧带都要拉到位。
4. 短跑的专门练习小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑、后折叠腿跑各做两组。加速跑（60米~80米）一般2组~3组，跑

时逐步加大步频和步幅自己感觉腿部下蹬有力为止，不要担心消耗体力。

5. 根据100米短跑发枪时间。安排自己的活动时间（多听、多问场上的情况及时应变场上的时间变化）最好在100米上跑道前3~5分钟做好准备活动、好好休息，放松身体。把100米跑的几个环节起跑、加速跑、途中跑、冲刺撞线在大脑中再次过一遍。

6. 进入场地后要适应发令员的发令节奏，关键是预备到枪响之间的时间，具体方法如下：在前几组跑时自己在后面的空地也同时按发令的几个环节做好准备，枪响后向前跑出几步。

7. 发令员喊“各就位”前就要马上准备好起跑器，把衣服脱掉，试一试起跑器、检查一下跑鞋的鞋钉和鞋带，然后稍稍活动以稳定一下自己的情绪（如蹦一蹦，跑个30米振奋一下精神；又如拍拍大腿、脸部、头部两臂刺激一下肌肉）。上道后，自己稍吸一小口气，身体放松，自然准备起跑，在跑步当中眼看前方，不要看别人跑步，有超过自己切勿急躁，按照自己的节奏跑。

## （二）立定三级跳远

“立定三级跳远”测试必须把身体的各部位活动开，每次试跳必须保持身体有一定的温度，也就是说身体的保暖性很重要，试跳前必须热身，找出身体活动的“兴奋点”。

1. 慢跑1000米左右，然后进行柔韧性练习，特别对腰部、髋部练习可适当多做些、加强“后蹬跑”和“跨步跳”练习，跳完后再跑（1~2）组60米“快速跑”如：条件不允许可做原地快速“高抬腿”，准备活动的时间最好是根据自己的“兴奋点”达到是否而定，如果在准备活动中身体跑跳轻松、自如，精神振奋就可以坐到休息2~3分钟，每次试跳完必须马上穿衣保暖。

2. 跳“立定三级跳远”时，第一跳：要快、落地重心要稳、放松、自然，使身体向前快速腾空。第二跳：落地要稳、起跳要狠，身体要向上腾空。第三跳：加强“展腹腾空”最后“收腹举腿”向前落地，落地要稳。

3. 掌握好“立定三级跳远”节奏：首先，必须掌握起跳后落地前的重心一定要落稳，落地要轻，脚蹬地要快要狠，切勿用脚“踩地”；在跳三级跳远前，多放松体会送髋，收腹一些动作。

4. 每次跳完到下次试跳有段时间，一定要注意身体的保暖，同时要活动身体，保持精神和身体的兴奋度。

### （三）立定投掷铅球

1. 慢跑1200米左右，全身发汗、大脑清醒。

2. 运动员对上肢活动要着重加强，特别是腰部髋部灵活性，柔韧性要认真对待；两臂要求做一些快速指卧撑，用“手指”推墙练习，或者两人互相做推手练习在试投之前要做一些徒手推铅球练习，再做一些蹬地、送髋、挺胸、送髋、交换腿等动作。

3. 进入投掷区内时，把球擦干净（防止投球时球从手掌中滑掉），然后放至“锁骨窝”处，两腿前后站立要求全身放松大脑好好把整个动作想一遍，投时注意感觉铅球与身体位置和方向。严格按照投铅球规范要求去投，切勿犯规、出界。

4. 和立定三级跳远一样，每次投完到下次试投有段时间，一定要注意身体的保暖，同时要活动身体，保持精神和身体的兴奋度。

以上是三项基本素质测试具体要求及注意事项，但每个人身体状况和体力不一样，可以根据自己的身体状况可适当调整。



还有就是每次测试完回到宾馆后同学之间相互按摩，以便消除疲劳。另外，各专项有各自的专门准备活动，每位考生在平时的训练中已经有了大量的练习，在这里就不一一叙述了。

总之，体育专业考试也是高考，无论是学生、家长、老师都要重视。要给考生创造良好的应试环境，不要给学生太大的压力，同时也要让考生有一定的紧张度，把各方面应该想到的问题提前想到，不打无准备之仗。

## 体育重要性篇五

体育考生能够被大学录取，需要具备两个基本条件：一是文化成绩要达到分数线要求，二是体育专业分数要达到分数线要求。就体育生自身特点来看，体育专业成绩基本上都能够达标，所以，文化成绩的好坏，对于体育生能否考上大学就显得至关重要。

为了使体育生训练与教学更趋于合理化，我们总结了一套适合体育生特点的教学方法，经过几次高考，证实这是一种行之有效的方法，并且赢得了广大考生和学生家长的一致好评。

### 一、单独成立体育班

前些年，体育生的来源主要是中考时我校降分数段以后特招上来的；近几年来，有些自身素质不错而学习成绩一般的学生为了加大高考成功的保险系数，也参加到体育队的训练当中，想通过体育高考，顺利走进大学的校门。这样就使得体育生的人数大大增加。

针对上述情况，我校于成立了第一届体育班，所有体育生高三时被编排到一个班，统一学习、统一训练、统一管理。

### 二、授课教师的配备

成立体育班以后，根据我校高三年级以复习为主的教学特点，为体育班单独配备六名任课教师（参加全国统一高考的六门学科）。这样一来，各学科教师就可以根据体育生的特点，安排复习内容和授课进度，有针对性地进行辅导。

### （一）教案的编写

任课教师认真参考高考大纲，以考纲上75%的基础知识为主，根据体育生的文化情况，科学地编排教案。

### （二）授课进度

课堂上，教师本着让大多数学生听得懂、跟得上的原则，放慢速度，详细讲解。对一些学习成绩较好的学生单独进行难点知识讲解，对一些学习成绩较差的学生单独进行课后辅导，保证不让每一个学生掉队。

### （三）课后反馈

教师课后认真批改作业，详细填写反馈意见，通过作业了解学生在课堂上掌握知识的程度，通过反馈信息，给学生指出正确的做题思路和良好的学习习惯，并且利用辅导自习的时间及时和学生们沟通，随时做好学生的思想工作。

## 三、课时的安排

每天早晨6:00-7:00上第一节早间训练课，上午7:40-11:30上四节文化课，下午2:00-3:40上两节文化课，3:50-5:50上两节训练课，晚上6:30-8:30上两节辅导自习，8:40-9:30上一节自习，这样把训练和学习时间相错开，有序安排，使得学习和训练互不影响。

## 四、班级管理

我本人是一名体育教师，被高三年级聘为体育班班主任，负责班级的训练和日常管理。在这一年的时间里，我和学生们吃住在一起，建立了深厚的感情，通过与他们的接触和交流，我发现做学生工作主要应该从以下几个方面着手。

### （一）及时做好思想工作

刚开学时，由于体育生成绩较差，大部分学生认为自己即使再努力，考上大学的希望也很渺茫，所以就想破罐子破摔。我就每周召开一次主题班会，及时了解他们的思想动态，和他们谈心，帮助他们重新建立起高考必胜的'信心，满怀激情地投入到学习和训练当中。

体育加试结束后，距离高考还有一个多月，这段时间有些学生认为体育加试完了，可以放松一下了，学习的劲头不象以前那么足了，上课听讲的效率也很差，我立即给学生们召开了一个名为“高考最后冲刺一个月”的主题班会，强调这一个月的重要性，要求他们要稳住心态，苦学一个月，迎接高考，不要给自己这一生留下遗憾。

### （二）随时督促学习

体育生训练强度很大，在身体疲劳、饮食不规律的情况下，课堂上很容易分散精力，我会不定时地到教室去监督、检查，督促他们上课时时刻保持清醒的头脑，认真听讲，并随时随机检查各科作业的完成情况。高考前一个多月，我们教练员进行了分工，每节课都有一名教练员到教室和学生们一起上课，主要是提醒他们认真听讲，不要干与学习无关的事，任课教师们也利用加试前的训练时间（下午3:50-5:50分），进行讲授，从而加大了辅导力度。

### （三）在日常生活中，和学生们交朋友，关心他们的生活

体育生大多数是住校生，我们教练组共8人，每天晚上都有一

名教练员住在学生宿舍，整晚（夜）值班，督促学生们按时熄灯就寝。因为只有休息好才能保证第二天精神饱满地上好课，训好练。

在平时，我也从未摆过教师的架子，而是和学生打成一片，师生间相互交流、相互沟通、相互启发、相互补充。让学生在无拘无束中与自己沟通，谈学习，谈理想，谈人生，共同提高，共同发展。

## 五、结论

三年来我校体育生高考本一上线率一直处于廊坊市第一，与前些年相比，上线人数有大幅增加，下表就是我校近五年来体育生高考本一上线率对比：

数据充分证明了我校建立高三体育班的决策是正确的，特别是，在任课教师与教练员的共同协作下，高考取得了辉煌的成绩，本一上线人数32人，稳居廊坊市首位。同时，在20高考中，在重点大学上也有新的突破，我班有两名学生被北京体育大学录取，一名学生被天津体育大学录取，两名学生被燕山大学录取。这次的成绩受到学校领导和学生家长的极度好评。

我校的教学改革尚在实践中，仍需不断完善。我们坚信随着教学改革的不深入、发展，将会使体育教学和管理逐步适应新时代的需要，将会为国家培养更多的栋梁之才！