

# 体育活动心得体会幼儿园(模板8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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

## 体育活动心得体会幼儿园篇一

篮球是一项流行的体育运动，许多人喜欢打篮球作为日常锻炼的方式。我最近参加了一次篮球训练营，体验了真正意义上的篮球比赛，这给了我许多新的体会和收获。在这篇文章中，我将分享我对打篮球的体验和心得体会。

首先，打篮球锻炼了我的身体素质。篮球是一项需要速度、耐力和灵活性的运动，每天都参与篮球训练，使我的身体变得更加强壮和敏捷。在比赛中，我学会了利用速度和力量，迅速突破对手的防守，进球得分。同时，在场上的奔跑和防守也增强了我的耐力和持久力。通过打篮球，我不仅保持了良好的体型，还增强了我的身体素质。

其次，打篮球培养了我的合作精神和团队意识。篮球是一项需要团队协作的运动，每个队员都需要相互配合，共同达到更好的成果。在比赛中，我学会了与队友沟通，制定战术，并相互协作进行防守和进攻。而在日常的训练过程中，我们通过合作游戏和队内对抗训练，增进了团队意识和信任，这使我们的整个队伍更加紧密。通过打篮球，我学会了如何合作与团队合作，这对我在日常生活和工作中建立良好的合作关系有着积极的影响。

第三，打篮球培养了我的冷静和应变能力。在比赛中，对手的防守或进攻可能会给我们带来压力，需要我们保持冷静和迅速应对。尤其是在比分激烈的比赛中，保持冷静是非常关

键的。通过打篮球，我逐渐学会了如何在压力下保持冷静，并通过应变的策略突破对手的防线。这种冷静和应变能力在我日常生活中也起到了很大作用，让我更好地应对各种困难和挑战。

第四，打篮球激发了我的竞争意识和毅力。在每次比赛中，我都迎接了来自对手的竞争。这种竞争意识让我更加努力地训练，提高自己的篮球水平。同时，每次比赛的胜败也激起了我的毅力和意志力。无论输赢，我都学会了从失败中吸取经验教训，继续前行。通过打篮球，我变得更加有耐心和坚持不懈，这对我在所有的事情中都有着很大的帮助。

最后，打篮球给我带来了快乐和满足感。在比赛中，当我得分或防守成功时，我会感到一种成就感和满足感。我与队友们共同努力打球的快乐也是无法言表的。篮球让我找到了一种乐趣和对运动的热爱，这种快乐也激发了我对体育活动的热情和体育精神。

总之，打篮球是一项锻炼身体、培养团队意识、提高个人能力的运动。通过参与篮球训练和比赛，我得到了许多宝贵的体会和收获。这一体育活动不仅提高了我的身体素质，而且培养了我的合作精神、冷静应变能力、竞争意识和毅力。最重要的是，打篮球给我带来了快乐和满足感。我将继续努力，保持对篮球的热爱，并将篮球的精神应用到日常生活中。

## 体育活动心得体会幼儿园篇二

今天上午参加了xx风景区“增强责任，用心落实”主题教育活动，彭主任和于主任分别传达了上级有关文件以及20xx年工作打算和要求，我听后深受感动。

转眼间，我来到xx小学半年时间了，回想在这期间心里充满了很多很多的期许，一直以来我的心都是暖暖的、湿润的、满是欢喜！在这段时间里，各位领导、老师对我的指导，感

受颇多，我开阔了眼界和思维，收获很大。作为一名体育教师面对的受众当然是学生，然而一个班的学生可以说是“色彩斑斓”的，不过正是有着这“色彩斑斓”才显得班上学生充满活力，所以要看重每一位学生，让每一个学生在新立克希望小学都得到健康发展，任何一个学习过程一个学生也不能少，任何一件事情一个学生也不能少，人人参与。

我们教师工作要有爱心。爱心是教育工作者必备的工作前提，也是我们工作的动力源泉。

高尔基说过：“要爱人，才能教育人”。爱，是师生间最有力、最自然的连接点。只有真心实意地热爱、关心和尊重每一个学生，设身处地为学生着想，用欣赏的目光去关注学生们的每个闪光点，用喜悦的笑容去赞许学生们的每一点成功。花有各样红，人有人不同，每一个学生都有自己的长处或者闪光点，作为我们教师就要善于发现学生中的闪光点，学会欣赏不同学生不同的“色彩”，欣赏远近高低不同的奇峰。

由此，我们要理解学生，理解他们自己的想法，允许他们有着自己不同但是合理的想法，鼓励学生大胆想象，充分运用自己的思维，讲真话，将自己的话，求新求异，而不是拾人牙慧落入俗套。我个人认为只要是学生通过动脑筋自己想出来的，不管对与否则或者说合理不合理，我们都应该给予表扬和鼓励，这样教育中的“创新”才能真正实现在学生身上，教师要欣赏的看待每一位学生，看重每一位学生，这样的风景才回更夺目。我们教师必须时时处处注意严格要求自己，要求学生做到的，自己首先要做到，要求学生不做的，自己首先不做，注重在认真做好表率的同时努力完善自己，充分发挥教师的示范效应。特别是在平时工作中，就要提高自己的思想修养，严格要求自己，自觉遵守学校的规章制度和有关规定，以身作则，洁身自好，以德服人，以身立教，为学生树立起楷模的形象。让学生从中受到感染和熏陶。教师无论是外表的着装，还是言行都应为人师，要树立文明、谦恭、慎思、博学的形象。

努力创造一个良好的学习氛围努力创造一个和谐、宽松、民主、平等的学习氛围，使每个学生能轻松、愉快地学习，充分调动每个学生学习的积极性，主动去学习是我们努力的目标。我们应给孩子一片晴朗的天空，让他们汲取爱的阳光健康成长，点燃孩子心中的希望之火，树立孩子的自信。总之，一口气吃不成胖子，对学生的教育也非一朝一夕之功，一个好教师，应当有足够的耐心，等待每一个学生的每一次进步，并为学生的每一次进步感到由衷的高兴，不管进步是大还是小。

我们的工作 是辛苦的，但也是其乐无穷的，让每一个学生都在明媚的阳光中追求真知，奉献爱心，实现自我，感受成功，是我追寻的目标。

## 体育活动心得体会幼儿园篇三

体育课准备活动是我们学生每周必须参加的一项课程。它是体育课开展的前期准备活动，是帮助学生在适应体育课氛围和环境，增强身体素质，同时锻炼自主性和协作能力。我在这段时间里参加了不少的体育活动，也深刻体会到了体育课准备活动的重要性。

### 二、个人体验

作为一个寄宿生，每周第一节课必然是体育课，而体育课的开始就是体育课准备活动。开始的几次准备活动，我并没有什么感觉，只是觉得徒手慢跑浪费时间。但是几次之后，我发现慢慢变得越来越喜欢这个环节，也越来越能够适应体育课的课程内容。慢慢的，我发现体育课准备活动的确是一次锻炼身体能力和主动性的很好的机会。我可以通过跑步、跳绳、打球等活动锻炼身体，也可以通过帮助其他同学一起完成任务来锻炼协作能力，同时还可以让自己不断尝试挑战自己的极限，慢慢提高自我意识和自信心。

### 三、集体感受

除了个人的体验，体育课准备活动也给我们班级带来了许多好处。通过体育课准备活动，我们可以锻炼集体合作的能力，为班级整体的团队精神打下很好的基础。例如在集体跑步、集体队列等活动中，我们可以感受到其他同学的力量和支持，一起完成任务，共同挑战极限能力，这种过程也增强了我们班级里的凝聚力和友谊。除此之外，通过活动让学生“体验生活”，通过生动形象的现场示范，让学生在参加活动中学会自我保护和自我锻炼。

### 四、促进身心健康

在五六天的紧张学习生活中，体育课准备活动也为我们身心健康贡献了一份力量。让我们在紧张的学习生活中，得到了放松和身体活动。通过体育课准备活动，我们锻炼了身体，增强了弹性，对身体健康和心理健康都有很好的促进作用，活动结束后，身体感到舒畅，精神也更加焕发。

### 五、结语

在课堂中，我们不仅有知识学习，还有参与体育课准备活动的机会。这个环节虽然时间不是很长，但是却可以让我们锻炼身体，提高自我意识，增强协作和团队精神，促进身心健康。我相信随着时间的推移，我和我的同学们都会更加热爱这个环节，从中收获到更多的成长和收获。我们将在不断的挑战和尝试中，不断提高自己，为更美好的未来打下坚实基础。

## 体育活动心得体会幼儿园篇四

一晃四年的大学校园生活和学习就已经结束了，在自己四年的学习当中，我学到了很多，也体会到了很多，在这个毕业的时候，回忆起过去的点点滴滴，自己的学习和训练都非常

的辛苦，但是能够为了自己的梦想而努力的感觉真的很好，毕业之后，我也会尽力的继续坚持自己的梦想，相信终究有一天，我会实现自己的梦想，实现自己的价值，为我们学校和家人争光。到那个时候，不管自己之前有多么的辛苦和困难，一切都是值得的，我也相信我可以做到，我一定能行。

我学的是体育专业，但是我在体育运动方面也算是半路出身，高中的时候因为自己的文化成绩不好，所以参加了体育特长生，想要通过体育来实现自己的大学梦，在经过自己的努力和刻苦之下，我也顺利的考上了\_\_\_\_大学，我也爱上了体育，尽管自己的训练和学习要比别人困难很多，但是我依旧还是选择了坚持下去，因为自己的热爱一直支撑着我的前进和努力，我也更加懂得了坚持和拼搏的乐趣，在进入大学之后，我也渐渐的意识到体育对我的重要，我也想要更好的完成自己的体育训练和自己的专业学习，我也懂得了梦想的意义，梦想就是你明明知道在追寻梦想的路上会遇到各种各样的困难和挫折，也会遇到很多的难题，也清楚的知道尽管自己努力以后，也不一定会实现自己的梦想，梦想的距离是很远的，但是自己依旧想要去努力的争取，想要去离自己的梦想更进一步，再进一步，直到实现梦想。所以我也很庆幸自己选择了坚持，一直都坚持了自己的梦想，现在自己的梦想也离自己越来越近了，随着大学的毕业，我也追寻梦想的道路上前进了一大步，大学四年，我受过伤，遇到过挫折，也哭过，难过过，也笑过，感动过，但是更多的是拼搏过，在自己的学习和训练当中，我不断的努力，刻苦的学习，一直努力刻苦的拼搏，我也一直坚定的相信自己会实现梦想。

大学四年，我体会了很多道理和人生当中的酸甜苦辣，但是最让我值得回忆的还是自己对于梦想的执着和努力，对于自己在学习和训练上的拼搏，为了自己的梦想努力的感觉真的很好，我也相信自己一辈子都不会忘记大学四年的经历的，未来我也会更加的努力和刻苦，我追寻梦想的脚步只会越来越快，不会停止，一定会靠着自己的努力实现属于自己的梦想和价值。

## 体育活动心得体会幼儿园篇五

以前，体育课都是一个样子，准备部分，基本部分，结束部分，而且也习惯了学习的方式————教师教，学生学。而这次新课程改革则不同，它真正体现了教育的注重实效，以学生为本，促进学生全面和谐发展的精神。也真正促动了我的思维发展。

下面，我谈一下对体育新课程理念的一些认识及思考。

新课程对体育课进行了进一步完整的科学化的定义和阐释：体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力以及整体健康水平的提高为目标，构建了运动参与、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应等领域，真正关注学生的全面发展，并将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程。鲜明的指导思想在给我们体育教师指明方向的同时，对传统的重竞技的单一的`体育教学提出了新的要求。

谈到学生的运动兴趣，我们以前较少考虑到学生的兴趣问题，只是想把要教的内容迅速地教给学生，自己过瘾了，但是也很累，可是学生真正学到了多少，感兴趣吗？我没有考虑过。现在想想，学生的学习效率一定不高，因为他们总是盼着自由活动。这说明，上课的内容根本没有吸引住他们，他们不感兴趣。

我觉得，教师应该通过一些新颖的教学组织方法激发起学生运动积极性，在学习到体育知识的同时也对体育产生了浓厚的兴趣，并且使其做为自己终生的习惯。

体育新课程标准始终把学生主动，全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。这一点，我也是深有体会的，发掘学生的优点，让学生得到充分展示自己的机会，才

能使学生真正成为课堂的”主人翁”。

体育教学改革改到现在，改革思想不断地落到实处，开始注意到学生的心理和社会适应能力的发展，开始真正注重学生的差异性，开始注重学生的个性发展。日趋完善的体育课程标准使学生见到了曙光，也使人们体育教师的工作方向日益明朗。

通过上了这一学期的体育课后，发现自己对体育的爱好又增加了几分。体育带给我们太多美好的心情，亦给予了我们必要的健康。上体育课，让我们充分的享受生活，放松自己，其尽妙之处，还能陶冶我们的情操，激发我们学习的热情，更好的学会生活。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育交往以制度、规则、规程等为代表，规范交往参与者行为的人为的约定形式，对交往参与者具有限制和教养的作用，并在公正的基础上，融合了不同民族、不同个体的伦理准则和共性，因此最集中体现体育精神，对人的道德素质、行为规范的提升有强制作用和指导作用。

体育运动中的团结协作精神、友谊合作精神、拼搏进取精神，无不给人以直接的或间接的教育，对人生产生深深的影响。因此，我们学习体育要充分发挥其教育功能、导向功能、创造功能、娱乐功能、育才功能，使我们的思想道德素质与体质同步增长，真正成为德、智、体、美全面健康发展的人才，刚刚过去的暑期，对体育老师来说是一个收获颇丰的暑期，这个暑期，教研员给我们进行暑期培训，培训主题鲜明，教师专业成长及有效课堂教学，给予了我们强烈的感染和深深的理论引领，一个个教学资源实例、一个个有效教学的内涵，使我们在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向 and 目



标。

## 体育活动心得体会幼儿园篇六

首先，体育课准备活动是体育教学中的重要组成部分。通过适当的准备活动可以帮助学生适应课堂环境，热身身体，提高课堂参与度。在我的体育教学实践中，我发现选择适当的准备活动对于教学效果的提升有着至关重要的作用。

其次，我认为准备活动要根据不同的体育项目和学生的特点来灵活选择。例如，对于篮球课程，可以选择进行篮球基本技能点的训练，如运球、控球、投篮等。而对于有心脏或者肺疾病的学生，则需要进行更加温和的活动，如瑜伽或者太极。此外，还要考虑到天气和环境因素，如在炎热的夏季或寒冷的冬季，准备活动需要更加注意保护学生体质。

第三，准备活动需要遵循一定的时间和步骤。一般来说，准备时间不应该占据整节课的过长时间，应该在10-15分钟之间。在时间分配上，应该考虑到新生力量，安排“快准狠”的单项技能训练，或较为简单的多向性训练。步骤上，我会按照以下顺序进行：第一阶段是全身热身，如慢跑、跳跃、摆臂等动作；第二阶段是肌肉拉伸，以免受伤；第三阶段是特定项目的技能训练，帮助学生逐渐进入课程内容。

第四，准备活动要注意教学效果。在准备活动的过程中，教师需要根据学生的情况进行个性化教学，提高学生的参与度和学习效果。例如，在某个技能点出现问题时，可以及时给学生提出建议，以帮助学生克服问题，提高技能点的掌握程度。在我的教学中，我会选取一些学生进行个别指导，以及一些公共的动作技巧来纠正错误。

最后，我认为准备活动的设计应该根据课程内容和教学目标进行。在设计中，需要充分考虑到学生的体能、心理素质和兴趣爱好，以提高学生的学习兴趣和体育参与度。准备活动

的好坏直接影响到课堂教学质量的高低，如能够妥善设计和教导，将对学生的身体素质和兴趣爱好的培养起到积极作用。

总之，体育课准备活动不仅仅是热身动作，更是体育教学的重要组成部分。准备活动应该根据不同的课程内容和学生特点进行灵活的设计和安排。在教学中，我们需要遵循一定的时间和步骤，注意教学效果以及将教学目标融入到准备活动中，以提高学生的参与度和对体育运动的兴趣涌现。

## 体育活动心得体会幼儿园篇七

这是一节与众不同的、令人轻松、充满无限乐趣的课。至今我从没有在户外上过课，也没有和这么多的人在一起玩游戏。它打破了以往的生活习惯，体验校园以外的文化氛围，增强了同学的交流与了解，构建了良好的班级认同感。

人的记忆潜能是无限的，但若我们不尝试着去发掘它，那么它就会只局限于我们表面看到的一点点。我觉得滚雪球这个游戏它不仅给同学们提供了一个相互沟通，相互了解的平台，而且还在最短的时间内激发了同学们的记忆潜能；同时也让我认识到了在一个新的环境，接触到新的人群时，快速地融入到新的环境、迅速地认识新朋友的重要性。和必要性。

人是需要帮助的。红花虽好，也要绿叶的扶持。一个好汉三个帮。如何将对面的同学经过缠绕的细线“通运”到另一边，并且不能触碰到障碍物。这不仅需要同学们去思考，去沟通，想出办法。最后在集体的配合和帮助下将队员一个一个地“运”到了目的地。它让我们感受到了相互沟通，相互关爱，相互信任，相互配合，团结互助的重要性。

世界上最有默契的团队也并非天生就有默契的。他们必定是经过很多次的反复练习，反复沟通找到最佳的练习方法，才能取得佳绩。在我们的多人同行的游戏中，我们由随意的搭配到男女间隔搭配，由排头的喊暗号到中间的人喊。在不段

的练习，沟通，协调后我们找到了我们团队的最佳配合方式。并且在一次又一次的反复练习中取得了很好的成果。相互沟通，相互信任，相互配合使我们更有了默契。

在这次的户外集体活动中，我深切体会到了沟通的重要性。这次活动加强了大家的沟通，加深了感情，培养了团队凝聚力培养了团队默契。它使我们感受到了相互关爱，团结互助，相互信任的丝丝温暖。

一说起进行户外活动，尤其是一些运动稍微剧烈的一些活动，很多幼儿教师的教育心得体会就是美了孩子，愁了自己。

之所以有这样的教育心得体会就一个原因，出了问题很受不了家长的责难。其实这里的问题并不是指那种很严重的，这里的问题仅仅指的是一些皮外之伤。

户外活动，相信大家都能够理解，即便是你采取了十万分的防护措施，那么有时候也难免出点小摩擦。比如说老鹰玩小鸡，孩子们需要奔跑跳跃，难免哪个孩子在奔跑的过程中，重心不稳不下心摔倒，擦破点小皮！这些按理都是正常现象。但是这种情况很多家长却不理解，只要是孩子受到半点不如意，那就不行！甚至告诉老师自己的孩子不需要参加这样的活动！

如此的家长处事方式，教师的教育心得体会中没有烦恼那倒是真的怪了。

## **体育活动心得体会幼儿园篇八**

体育课活动，作为大学生课程中不可或缺的一环，不仅为我们提供了锻炼身体的机会，更是培养了我们团队合作和竞争意识。在体育课上，我充分感受到了体育运动的魅力，也收获了很多宝贵的心得和体会。

首先，体育课活动让我认识到了团队合作的重要性。在体育课上，我们常常需要和其他同学一起参与球类比赛，例如篮球、足球等。这需要我们与队友之间高效的沟通和默契配合。只有相互信任，紧密协作，才能达到最好的效果。我记得有一次，我们参加了一场篮球比赛，由于在前期的训练中，我们互相激励、倾听、沟通，最终我们取得了比赛的胜利。这次经历让我深刻认识到，团队合作是成功的关键。

其次，体育课活动也让我明白了竞争的意义。每次上体育课，都是一次与自己比拼，与他人争锋的机会。在体育项目的训练中，我们不仅要追求自己的最佳成绩，还要时刻保持竞争意识，与其他同学进行比拼。在一次百米赛跑中，我与一位同学展开了激烈的竞争。我全力以赴地冲向终点，最终以微弱的优势战胜了对手。这次比赛让我明白，竞争是潜能的释放，是进步的动力。

此外，体育课活动还培养了我身体的素质和坚持不懈的精神。在体育运动中，我们需要保持良好的体能和体力。每次上体育课，无论是进行跑步、篮球、排球，或是进行健美操，都需要耐心和毅力。有时候，锻炼会让我们感到累，但我意识到只有坚持下去，才能逐渐提升自己的体能和身体素质。我坚信，只要有毅力，就一定能取得进步。

最后，体育课活动还有助于增强我们与他人的交流能力和团队精神。在体育课上，我们在同学之间建立了深厚的友谊。通过共同参与体育活动，我们接触到了不同性格和思维方式的同学，学会了相互尊重和理解。在团队项目中，我们相互激励，互相鼓励，培养出了良好的团队精神。这些圆满的合作经验不仅提高了我与人交流的能力，还加强了我与他人之间的紧密联系。

总结起来，体育课活动是大学生生活中一次宝贵的机会。通过体育课活动，我认识到了团队合作的重要性，明白了竞争的意义，培养了坚持不懈的精神，增强了与他人的交流能力和

团队精神。我深信，这些体会将会伴随我一生，对我未来的工作和生活有着重要的影响。