2023年阳光体育运动活动心得体会 阳光体育活动心得体会(优秀5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

阳光体育运动活动心得体会篇一

为全面推进素质教育，进一步加强学校阳光体育运动，深入贯彻落实《中共中央国务院“关于加强青少年体育，增加青少年体质的意见”》和教育部、国家体育总局、共青团中央“关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定”，牢固树立“健康第一”的指导思想，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起了校园内外体育锻炼热潮，我校开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况总结如下：

一、抓管理，完善阳光体育运动管理机制

为有效引导师生树立正确的阳光体育运动与健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了阳光体育活动工作领导小组，同时成立了指导小组。根据我校现有设备情况以及全体学生的实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案。在学校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育组与班主任、各兴趣小组联动机制，确保活动开展得有序、有效、安全。以全面实施《学生体质健康标准》为基础，以“达标争优，强健体魄”为目标，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高了学生体质健康水平。

二、抓宣传，营造阳光体育运动舆论氛围

学期初，学校将阳光体育活动写入了学校工作计划之中。校领导在阳光体育运动启动仪式上向全体同学发出倡议，提出了具体目标和参与方案。随后，学校召开了指导小组长会议，对阳光体育活动的目的意义、活动理念等相关知识进行了讲解。“我运动，我健康，我快乐”、“阳光体育与祖国同行”、“每天锻炼1小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入每一个同学的心中。全校师生都积极投入到以提高师生的身体素质为目的，走向操场、走到阳光下的体育锻炼活动中来，掀起了了我市阳光体育运动的高潮。使学生和家长了解到了阳光体育运动的意义及方案，使家长支持此项工作的开展，得到社会各界及家长的好评。

三、抓落实，促进学生身心健康

我们坚持“健康第一”的指导思想，学校合理科学的安排

上午

25分钟，下午

40分钟

-1小时

的大课间活动，

上午

在全校统一

做足球操

和做广播操

，下午

要求班主任教师带领同学开展一些强度适宜的课间活动，如：调皮筋、跳绳、踢毽、丢手绢、老鹰捉小鸡、武术等，使大课间活动开展得有声有色，冬季场地充足的学校进行长跑安排。为保证每天让学生参加1小时的户外体育活动，我校严格按上级的要求安排课时计划和课程表，开齐课程，开足课时，除体育课的当天外，每班每天安排一节体育活动课，由班主任、体育教师任辅导教师。为保证此项活动的常规性和制度性和实效性，各学校每天由分管领导和体育教师进行检查，检查结果纳入到对班主任教师、对学校的考核当中。我们还定期举行一些班际间的篮球、跳绳、拔河等学生喜闻乐见的体育活动，使每一个学生享受到快乐体育的成功和愉悦。

四、抓载体，推动阳光体育运动的发展

为保障阳光体育运动的实效性，各学校成立了田径队、篮球队、足球队、队列方队等校级体育兴趣小组，有专职体育教师任辅导教师。学校每个兴趣小组、每个班都有组织、有特色的开展体育活动，为保证活动的实效性、有序性和常规性，每天活动学校都有专人进行检查，期末学校对各活动组进行活动目标达标检查，各项检查结果纳入对班级和辅导教师的量化考核中、对学校的考核中。由于措施得力，学校的阳光体育运动特色鲜明，促进和鼓舞了我市阳光体育活动开展。为发展学生个性、素质教育的全面发展起到了促进作用。

按照市教育局的要求结合我校的实际，活动期间，要求各学校、每班制定出切实可行、内容丰富、形式新颖的上报，活动过程图片上报，而且要求每班有特色、有创新，人人参与，每项活动有成果。同时，在活动中学校组织专门的机构对活动情况进行督查，对统一的活动项目组织比赛或选拔，对有特色的活动及时鼓励和宣传，对发现的问题及时处理和纠正，以最大限度的调动每一个辅导教师的积极性，使每一个学生体会到体育带给他们的愉悦和快乐。

五、抓特色，促进阳光体育运动的发展

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的校园氛围，各级各类学校根据学生各年龄段特征，认真组织，积极实施，在加强、创新校园体育活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动特色活动。

阳光体育运动活动心得体会篇二

体育运动会作为学校体育活动的一种形式，不仅能够锻炼学生身体，发展他们的体育潜能，还能够培养他们的团队精神、合作能力和自信心。我校最近举办的一次体育运动会，让我收获良多。在这次活动中，我深刻感受到了运动的魅力以及通过参与体育活动所带来的多重好处。

首先，参加体育运动会让我体验到了运动的乐趣。在这次运动会上，我参加了800米长跑比赛，虽然自己并没有拿到冠军，但是在比赛的过程中，我能够感受到全身的肌肉在不断地奔跑中释放出的力量，心跳加快的兴奋感以及无法言喻的成就感。虽然比赛中有时候会觉得累，但是当我看到同学们的鼓励和自己的不断进步，我觉得付出的努力是值得的。

其次，体育运动会让我认识到了团队的重要性。在比赛开始之前，我们进行了组队比赛的抽签，组成了四个参赛队伍。每个队伍都由不同的年级组成，这样的安排让我有机会与不同年级的同学进行合作。在比赛中，我们互相鼓励，默契配合，共同为队伍争取荣誉。通过与队友们的合作，我认识到团队合作的重要性，只有团结一心，才能克服困难，取得好成绩。

此外，参加体育运动会也让我学会了坚持不懈。在长跑比赛中的最后一圈，我感到已经到达了极限，几乎无法再坚持下去。但是在观众们的呐喊声和同学们的鼓励中，我重新找到了动力，继续向前。最终，我成功地完成了比赛，虽然不是很好的名次，但是我为自己的坚持感到骄傲。这次比赛让我

明白了只有坚持不懈，才能获得成功。

最后，通过参加体育运动会，我还学会了互相尊重和团结友爱。运动会的比赛项目很多，涵盖了各个年级的各种特长。每个人都有机会展示自己的才华和能力。无论是在观战还是比赛中，我们都要尊重对手。即使是在竞技场上的激烈对抗，我们也要相互鼓励，相互尊重。这种团结友爱的氛围沐浴着整个运动会，让我觉得仿佛置身于一个大家庭中，心情愉悦。

综上所述，通过参加体育运动会，我不仅锻炼了身体，还体验了运动的乐趣，培养了团队精神和合作能力，学会了坚持不懈以及互相尊重和团结友爱。体育运动会是我学校的一项重要活动，让我受益匪浅。希望未来我们学校能够举办更多的体育运动会，让更多的学生体验到运动的魅力，收获更多的快乐和成长。

阳光体育运动活动心得体会篇三

品德科组在本学期开展了一系列的精品课研究活动，内容选取了三年级品德与社会(北师大版)第三单元其中的一个教学主题——友爱残疾人。在这个主题活动中，我们安排了三个课时进行教学。现就《天天助残日》这课谈谈我的一点感受。

《品德与社会》是一门人文学科，学生的品德行为和习惯的养成也是由多种因素起决定性作用的。学校、家庭、社会的周围环境对他们有着深远的影响。教育的范围不仅有赖于课本资源，而且有赖于课外身边的资源，让学生从不同的层面通过各种感观去观察和体验，获得有关道德和社会知识，从而养成良好的道德品质。

《天天助残日》这一课的教学，我觉得开发课本教材资源是本节课最大的特色。作为农村镇区学校，学生认识到的事物往往只能局限于乡村生活。如何使学生在学习本课时获得最佳的教学效果呢?科组的老师进行了大胆的尝试，结合课文内

容在原有课程资源的基础上向课外的课程资源进行开发利用。教师除了引导学生关注教科书提供的文本资源，还充分利用到社区搜集与课文内容相关的教学资料进行了合理的整合。把学生的关注引向社会，引向身边生活的人和事，通过看新闻、回顾自己经历的事例、上网搜集资料等相关内容，把一切对学生发展有教育意义的材料引入到课堂中来，从而使学生从不同的角度了解残疾人的生活状况，形成对残疾人的正确认识和情感态度。有效地培养学生的社会责任感和使命感，让学生理解残疾人生活的难处和他们为克服困难所付出的努力，懂得关爱残疾人是社会共同的责任，同时学习他们自强不息、奋发向上的精神。

在教学中，教师首先引导学生一起去分享体会。一开始画面出现的是一班少先队员到社区一位残疾儿童家进行慰问活动的场景，接着是一班小学生到社区进行采访活动(第二课时安排的内容)同学们采访了社区萧主任，他们主要是了解社区有多少残疾人，这些残疾人的生活状况怎样，残疾人生活有哪些保障等。看过视频，执教老师向同学们提出了一些思考性的问题，这时同学们认真思考，并就老师提出的问题纷纷发表了自己的看法。大家各抒己见，课堂气氛热烈。学生在活动中探究，在探究中发现和解决问题。课程的活动性决定了师生的教与学关系，教师不再是直接的传授者，只是一个组织者和引导者，学生则是教学活动的支持者、参与者和研究者。

整节课，教师有条不紊地逐一展示其他相关的教学内容，视频出现了从镇区收集到的两则新闻，通过让学生阅读，使他们知道全社会对残疾人都非常关心，镇区成立了残疾人综合服务中心，还为残疾人提供了劳动就业的场所等，接着的一组镜头把学生带到残疾人在劳动的情景，他们通过自己的辛勤劳动获取了一定的报酬。学生看后体会到残疾人和普通人一样在同一蓝天下，一样的生活，需要同样的关怀。课堂上进行了热烈的小组讨论：我可以为残疾人做些什么呢?学生自由发表了自己的不同见解，课堂充满了童真，孩子们想了许

多如何帮助残疾人的做法，课堂气氛显得非常活跃。

本节课的另外一个亮点就是学生的模拟活动，我觉得课堂安排这一活动很精彩，这是学生在认识了无障碍设施后而安排的一个教学环节。整个活动学生表演得有板有眼，一位学生扮演社区书记到该班做客，全体同学都有机会向书记提建议，说说社区应如何进一步帮助残疾人。学生表现十分积极，这些小同学脑子可真聪明，他们从生活保障、医疗保健、技能培训、娱乐活动、无障碍设施等方面都给书记提出了很好的建议。有的说：“书记，你好，我是三(1)班的学生，我可以向你提一个建议吗?社区可以为残疾人建立一个残疾人培训中心吗?让残疾人能掌握一些劳动技能，将来能更好地工作。”有的说：“书记，社区能否专门为残疾人设立一个娱乐场所，让他们能够到那里娱乐，有一个好心情。”……正是同学们的积极建议把课堂带入了活动的高潮。

让学生动口动手，静下心来合作共事，能培养学生的动手能力和表达能力，在交往中学会思考，在生活中不断积累，在实践中学会发现，培养学生敏捷的思维能力，灵活的应变能力。当然，课堂教学不可能做到完美无暇，但只要我们教师肯做个教学的有心人，就一定能使课堂绽放异彩。

阳光体育运动活动心得体会篇四

一、指导思想：

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把迎奥运活动与加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、

文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园体育文化建设，以实际行动迎接第十一届全国运动会的召开。

二、组委会和工作机构：

主任：曲侠

副主任：邢镭

成员：赵立斌夏文良郑宝忠体育组全体及全体班主任

三、活动主题：

我阳光我运动我健康我快乐

四、活动要求：

人人有项目班班有团队学校有比赛

五、活动保障：

1、认真学习，转变观念，达成共识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、认真理解“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育观。

2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体艺、趣味体艺引入体育活动为主旨，强化活动的

领导与管理，并建立各项管理制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校阳光体育活动的有效开展。

六、阳光体育运动后续活动方案：

我们设立每一个阶段日期为90天，确定每一个阶段的主体项目，分段进行阳光体育运动的普及，培养更多的小学生对体育运动的兴趣和养成体育锻炼的习惯，促进学生体质健康。

第一阶段：

1、从学生兴趣爱好入手，让学生为自己设立一个或多个运动项目和运动时间安排，朝运动目标进发。

2、每班集体任意构建几个运动团队。如：田径队、足球队、篮球队、毽球队、羽毛球队、乒乓球队、象棋队、……以体现人人有项目的`决心。

第二阶段：

1、认真组织好每天大课间的活动：，延长间操活动时间，体育活动由体育组统一协调安排。

第二部分：韵律操活动

第三部分：第八套广播体操

第四部分：队列练习

3、各段开展班际之间的体育比赛。

4、活动时间：

保证学生每天室外活动1小时（体育大课间20分钟、体育课40分钟、活动课40分钟）

5、活动地点：学校前后操场

6、各月份工作安排

20xx年3月————5月以班为单位。自行自选建立起：田径队、软式排球队、篮球队、羽毛球队、足球队并组织和开展各种表演和比赛、学校在4月初举办春季越野赛。

20xx年6月至8月组织开展软式排球、篮球、毽球、羽毛球、乒乓球、拔河比赛、跳绳比赛等全校性体育活动。学校以班级为单位，组织篮球比赛。

20xx年9月—11月，组织校毽球、跳绳、棋类比赛活动。召开学校秋季运动会。开展跳绳比赛。

20xx年12月————2月开展雪地橄榄球雪地篮球雪地足球活动。

举办学校雪地足球比赛。

第三阶段

20xx年8月总结创建工作经验并评比表彰奖励。表彰在活动其间学生课外文体活动工作的班级。同时，积极参评校“阳光少年”等活动，进一步营造“阳光、奥运、运动、健康、快乐”的浓厚氛围。

七、实施要求：

1、营造舆论氛围。利用学校的各种媒体广泛宣传开展体育活动的意义和价值，确保阳光体育活动得以顺畅开展。

2、切实加强领导。学校对开展阳光体育活动高度重视，全体教师特别是体育教师要加强责任心，发挥群体作用，使阳光体育活动落到实处。

4、与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

5、与课外体育活动相结合，保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

6、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号班喻户晓，深入人心。7、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。建立评比表彰制度，表彰在阳光体育活动中涌现出的“阳光班级”和“阳光少年”，把阳光体育活动真正的搞下去。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

阳光体育运动活动心得体会篇五

体育运动会是学校一年一度的盛大活动，也是我最期待的时刻之一。在这次运动会中，我既收获了快乐，又体会到了团队合作的重要性。通过参与各种体育项目，我意识到了体育精神的重要性，培养了自信和毅力。这次活动不仅让我热爱运动，也让我更加热爱学习。下面，我将展开具体的五段式文章，分享我的体育运动会心得体会。

第一段：准备阶段

在体育运动会之前的准备阶段，我们学校组织了各种训练和选拔。我报名参加了短跑和跳远两个项目。为了取得好成绩，我每天都坚持训练。我发现，训练不仅需要身体的努力，更需要意志的支持。有时我感到疲倦，想要放弃，但是我告诉自己要坚持下去。这段时间，我养成了早睡早起的好习惯，学会了如何管理时间。虽然训练辛苦，但是我觉得这段经历让我变得更加坚强。

第二段：比赛阶段

终于到了体育运动会的比赛阶段，我十分紧张又期待。在比赛开始前，我决定战胜自己，全力以赴争取好成绩。比赛过程中，我面对强手，意识到自己与他们还有差距。但是我没有灰心，反而更加努力，不断调整姿势和力度，希望能达到更好的效果。尽管最后我没有得到冠军，但是我也不感到失望，因为我知道自己已经尽力了。比赛结束后，我接受了教练的鼓励，他告诉我只要努力，下一次一定会有进步。

第三段：团队合作

在体育运动会中，我还参加了接力比赛。接力比赛是一个需要团队合作的项目，它要求队员们齐心协力，传递接力棒。这一环节的不顺利可能会导致整个队伍的失败。在接力比赛中，我发现每个人的发挥都非常重要。我们要相互配合，相互信任，才能取得好成绩。通过这次活动，我学会了如何与队友们有效地沟通和协作。我认识到团队合作是取得成功的关键，这是我在平时学习中没有意识到的。

第四段：体育精神

体育运动会不仅仅是为了取得好成绩，更重要的是培养体育精神。在比赛中，我看到了队友们的拼搏精神和顽强毅力。即使受伤或者遇到困难，他们也从不放弃。这些精神对我产生了深刻的触动。我觉得体育精神不仅可以帮助我在体育运动中取得好成绩，更可以帮助我在学习和生活中面对困难时坚持不懈。这次体育运动会是一个很好的教育机会，它让我理解到体育的意义不仅仅停留在运动场上。

第五段：收获与展望

通过这次体育运动会，我不仅学到了如何训练和比赛，还学到了如何团结合作、如何面对困难。我有了更加健康坚强的身体，也有了更加自信和乐观的心态。这次活动让我意识到自己的潜力和能力是无穷的，只要我努力，就一定能够取得成功。对于未来，我有信心继续参加体育运动会，并不断提升自己的成绩。同时，我也希望能够将体育精神应用到学习和生活中，争取做一个乐观向上的人。

总之，体育运动会是一个让我收获颇丰的活动。通过参与各种项目，我不仅提高了自己的体育水平，也培养了自信和团队合作精神。体育精神让我受益匪浅，我将用它来面对困难和挑战。同时，我也愿意继续参与体育运动会，不断追求进步。体育运动会是我人生中一次宝贵的经历，让我变得更加坚强和坚定。