# 最新初中体测心得体会(优质17篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-12-28

*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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。初中体...*

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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初中体测心得体会篇一**

初中时期是一个人身体发育和健康状况发生巨大变化的阶段，为了保障学生的健康成长，学校每年都会进行体检。最近，我也经历了一次初中体检，在这个过程中，我深刻体会到了身体健康的重要性，也对自己的身体状况有了更全面的认识。

第二段：体检中的收获。

在体检中，我了解到了自己身体的一些健康问题。首先，我的视力在去年有所下降，于是体检结果中给出的建议是开始戴眼镜。这让我意识到了保护眼睛的重要性，并及时采取了治疗措施。其次，我的牙齿状况也不太好，面对这个问题，我加强了口腔卫生意识，每天坚持刷牙，晚上还会使用牙线进行清洁，给牙齿一个健康的环境。此外，体检还发现我身高体重不符合标准，这让我认识到了饮食均衡的重要性，我开始注重饮食营养，每天均摄取一定量的蛋白质、碳水化合物以及蔬果，增加体力活动，希望能够健康地成长。

第三段：关于健康的反思。

通过体检，我不仅了解到了自己现有的健康问题，还引发了我对健康的反思。以往，我常常忽略了自己的身体健康，过于追求学业成绩，经常熬夜学习。然而，体检结果却告诉我，常熬夜会导致视力下降，这让我意识到了保护视力的重要性。另外，在面临课业压力时，我喜欢找一些零食来解压，但体检中的牙齿问题提醒我，不良的饮食习惯会对身体健康造成不利影响。因此，我开始更加重视自己的健康，调整学习生活的平衡，合理安排作息时间，并养成良好的饮食习惯。

第四段：体检中的乐趣。

尽管体检让我对自己的身体状况有了更全面的认识，但在此过程中也有一些乐趣。首先，康复操让我体验到了锻炼身体的乐趣，通过跟着老师的指导动起来，感觉疲劳与压力都释放了。其次，水质检测的实验也让我学到了知识，了解了饮用水的安全问题，让我对健康的要求更高了。此外，一些小伙伴的互动和交流也让我感到快乐，我们一起讨论体检中出现的各种情况，相互鼓励，共同进步。

第五段：结论与展望。

通过初中体检，我不仅了解到了自己身体的健康问题，更明白了健康的重要性。我会进一步调整自己的学习和生活方式，保持充足的睡眠，并在保证学业的同时，更加注重锻炼身体。同时，我还会把健康的心态传递给身边的朋友和家人，共同关注身体健康，共同成长。相信在未来的日子里，我会更加注重自己的身体健康，健康地成长。

**初中体测心得体会篇二**

众所周知，随着经济体制的改革，教学已不是单一的死读书，考大学这么简单的事情了，现在的教学随着经济的发展，学校要培养德智体美全面发展的综合性人才。其中体育教学也越来越为人们所重视。那么现在针对处在青春期的初中生，我们应该针对他们的个性，进行个性化培养策略呢？教师需要从下面几个方面入手，先了解体育教学发展学生个性的意义与作用，然后再进行个性化体育教学。

随着生活水平的提高，肥胖的孩子越来越多，他们的`身体开始出现越来越多的问题，这些问题同样对他们的学习带来了影响，比如上课注意力不集中，记忆力差，体弱多病，针对这些问题，我们要在教学中进行真正意义上的改革，如何改革，教师就要从学生的兴趣爱好出发，对学生进行个性化培养。

由于初中生处于青春期的发展阶段，不同的学生有不同的爱好，有的喜欢运动，有的不喜欢，有的喜欢这个运动，有的喜欢那个运动，也许他们并未发现自己擅长哪一样体育运动，因为缺少尝试和挑战自己的机会，因此教师在体育课中应多加一些体育活动，可以任何多样化的形式，让学生分组参与，通过不断的培养，让他们找出自己擅长的体育活动。

在以前，传统式教学都是家长式的，或者专制型的为主，我们在这种教育方式下很少真正从学生的兴趣点出发，很少考虑他们的情绪，容易忽略学生的天分与天性，因此很多学生容易在心理上出现问题。导致性格出现问题，这往往会压抑他们的兴趣爱好及天性，导致学生只是按照教师教给的去学习。因此我们要改革教学的理念与方式，给学生做正确的引导。多从学生的兴趣点出发，根据学习进度以及学生所能接受的学习程度来不断进行教学的改革。

**初中体测心得体会篇三**

总体来说，这是一堂比较成功的体育课，我们的赵小华老师非常的投入。作为我们听课的人，在享受美感的同时，也在体验快乐。这样的课，我认为就是新课程下我们体育教师所追求的课。

条条框框总结几条优点：

1、能抓住学生的心理特点。课前准备充分，有设计理念。

2、教学目标明确，包括认知目标、技能目标、情感目标符合学生实际。

3、选择了学生感兴趣，易接受的教学内容，满足学生的内心需要。

4、教学方法灵活，情境创设富有动感，音乐伴奏练习，激发学生的运动兴趣和学习动机，有利于培养学生终身体育意识。

5、组织形式井然有序，时间安排恰如其分。

6、学生都能积极参与、勇于实践、互相交流。

7、能在愉悦、平等、和谐、开放的教学气氛中让学生锻炼身体、享受快乐、释放自我。能够做到这些，跟教师的教学理念和学生的素质分不开。

8、特色明显：场地布置有创意，队伍安排有特色。

目前，已经准备在体育组中搞一个校本教材的研究，内容为“童话故事贯穿低段体育课的实践与研究”，整堂课回绕一个故事进行展开，从赵小华老师的课中大家可以看出，他是回绕“白雪公主和七个小矮人”的故事开展了早锻炼——游戏：开火车逛森林、摘帽子——劳动：种蘑菇、采蘑菇——到回家路上抬白雪公主(并且在这里也渗透了生活中抬伤员的常识)。通过生动的故事情节，也就解决了在课堂中学生常规管理比班主任难管理的现象，可以说情境是体育课堂教学保持鲜活的支柱，是保证每节课具有鲜明“个性”的源动力。比如投掷垒球，对于一二年级的学生，很难理解和掌据投掷高度和远度的关系，教师更无法用45度这样的数学概念来规范他们的出手角度，在教学实践中将学生生活中常见的彩虹弧线和投掷的抛物线联系起来，将学生的生活知识迁移到体育知识的认识上来;我认为今天这样的课比较适应低段学生的需求，做到从愉快的玩中得到锻炼，学到知识。包括周雪琴老师将要上的新教师汇报课也将进行这种尝试和创新。

一堂体育与健康课，总会有这样那样的“问题”暴露，因此我们才可能有针对性地对其研究并改进。有“问题”的课并非都不是“好课”。教研课只求在某一点或几点上有所突破，对学生有收获，对教师有感悟，或对听课者有启迪。下面就本节课提几点建议和看法：

1、在激发热身阶段——教师安排的规定动作不够，伸几个懒腰加刷牙洗脸接着就是学生自编，我认为可以加一些模仿教师动作或模仿动物的动作等，教师的某些动作可以使学生更能体会，也会给学生这样一个感觉：“我们的体育老师做的动作真漂亮”;更因为示范是最能体现体育教师美的一面，也是模仿能力强的低段学生最能接受的方法。

2、从几个阶段的衔接来看，整个流程不够流畅;。

3、结束阶段——在女生唱歌的时间可以让男生来表演，气氛应该会更好。

4、纠正口误：既然我们已经创设了情景人物，那不能一会小矮人，一会小矮子，一会小朋友(特别是小矮子这个称呼，不恰当)。

5、讨论：我们体育课经常会出现这样的口令“立正、稍息、向前看齐”，特别是低段，我们是不是可以学学其他的语言，来句：“看哪组小朋友站的跟老师一样”“看哪组小朋友站的最好”等等，我想效果一定会比“立正、稍息、向前看齐”好。

以上是我本人的一些听课心得，如有不当之处，请大家批评指正。

**初中体测心得体会篇四**

即将离开初中校园进入高中的我，在这段初中时光中收获了太多太多。回想起这三年的初中生涯，我心中顿生感慨。初中是人生中的重要阶段，让我懂得了奋斗的意义、友谊的真谛以及团队合作的重要性。在这条成长的征途上，我获得了许多宝贵的体验和感悟。

初中生活注定是一个奋斗的舞台。在这三年的时间里，我深深体会到了努力与付出的重要性。初中课程的繁重给了我许多挑战和机会，让我感悟到努力就能取得好成绩。记得有一次数学考试，我兴冲冲地交卷后即离开教室，以为一定能取得好成绩。然而，当我拿到试卷时，眼前的成绩让我傻眼了。痛定思痛后，我决定在学习上更加努力。我每天制定学习计划，做到每个知识点都弄懂。通过这样的努力，在下一次考试中，我的成绩有了显著的提升。在这个过程中，我明白了努力不会辜负你的付出，只要不放弃就一定能有所收获。

初中生活也锻造出了我对友谊的理解和珍惜。在课堂上，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起学习，一起玩耍，一起成长。有一次，我生病住院了，班里的好友们都为我担心，还主动前来探望我。他们的关心让我对友谊有了更深的认识：真正的友谊不在于言语或表面的热情，而是在困难时能伸出援手的那股真诚和无私。初中的友谊让我明白了珍惜友谊的重要性，也让我觉得自己在这一段旅程中并不孤单。

除了学习和友谊，初中还给了我许多参与团队的机会，让我领略到了合作的魅力。初中时，我曾担任班级团支书，负责组织同学们开展各种活动。在我担任这个职务的期间，明白了“团结就是力量”这句话的深刻含义。在一次班级小组活动中，大家各自分工合作，互相协作，最终成功完成了任务。这次活动不仅仅是一次团队合作的体验，更是让我明白只有团结合作才能取得最终成功的道理。从那以后，我懂得了与人合作的重要性，懂得了集体的力量在团结中才能得到发扬。

初中生活中还有许多值得回忆的事情。每每回想起初中时代，心头就涌上了一股不舍和感慨。在这段岁月中，我留下了许多美好的回忆，结交了许多真挚的朋友。初中，无疑是我人生重要的一段经历，它让我收获了勇气、友谊和对未来的憧憬。

初中时光如白驹过隙，转瞬即逝。离开了初中，迈入了高中，我将带着初中那些珍贵的体验和感受，迎接新的挑战。初中经历的一切将成为我未来成长道路上的宝贵财富，让我在面对各种新环境和困难时，更加坚定地向前迈进。感谢初中，让我成为了今天的我。初中体验心得，将永远留在我心中，成为我成长的底气和动力。

**初中体测心得体会篇五**

新课程标准要求体育与健康课程以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择，所以一定的教学内容和运用相应的教学方法是完成学习目标的决定因素，面对新的学习目标领域的出现，如何抓住新课标的理念实质提炼改造传统的教学方法，使新课程标准下的体育教学丰富多彩，笔者认为在教学中应做好以下几点：

积极有效的师生互动能形成良好的课堂环境。教师应在教学活动中积极对学生进行辅导。在教学活动中学生学习脱离学习目标时，应给予引导;学生学习过程中遇到困难时，进行必要的指导;学生学习过程中产生问题症结时，及时给予疏导。如果每一个教师都能摆正自己在教学活动中的位置，真正地体现出现代教学以学生为本的积极的教育思想，成为学生的助手，教学工作的开展就会非常顺利了。如在一节以发展速度为主要目标的体育课上，每一个学生由于各自的速度基础不同、各人的运动能力不同，因此要真正地促使每个人都能在自己原有的基础上发展自己的速度，教师可以允许每个人采取不同的练习手段，如腿长的研究在步幅不变的基础上适当地提高脚步的频率，腿短的则在自己快速步频的优势下，努力提高脚步的幅度;跑得慢的可以发展腿部力量，跑得快的可以发展反应能力。有的学生提出希望通过球类活动来发展速度，也有人愿意利用跳绳来发展速度。在课程发展速度目标的约束下，每个学生都能采取适合自己的练习方法来达到目标，教师既可以起咨询作用，又可以起辅导作用。在这样的课上，学生的学习效果可以得到很大提高。

纵观我国学校体育的历史，几经起落，步履蹒跚，历经了太长的封建社会，受太多重文轻武的`思潮影响。新中国成立后，才真正是我国体育事业的初创阶段，由于未能结合自己的国情而照搬前苏联的体育理论，造成了学校体育实践发展的单一模式，再经历了文的停滞甚至倒退，给体育教育带来了空前的灾难。改革开放以来，随着体育机制的不断完善和深入，体育教育迅速发展，体育改革方兴未艾，但体育理论和实践还不尽如人意。

现代体育教学的发展趋势是向着多元化的方向发展。在外国，传统的教学方法已经逐步被发展学生自主能力和乐趣为主的新方法所代替，表现在教材由原来的六项运动改为“基本运动”和“比赛”两大类，使教师有更多的主动权去选择教材教法。近些年来随着“音乐舞蹈进课堂”，“激发兴趣教学”、“能动式教学”等多种教学方法为我们体育教育开拓了新的天地。随着新思想的不断涌现，传统的教学模式也将随着时间的推移被新生事物所代替。

要提高体育教学质量，必须改革传统的教学模式，在实践中充分利用体育教育自身的优势，转化限制条件为有利条件，正视自己，解放思想，拓宽思路，大胆突破，既尊重传统，也不要被传统所束缚。既学习别人先进的教学方法，也要创造适合本校实际的方法，使每节课都做到教法新颖，措施有力，不断提高教学质量。让我们面向跨世纪的青少年，在教学中不断探索新方法，每节课都体现自身的价值与特点，在教育改革中走出适合自己的路。

选择适当的体育项目可以培养学生的意志品质。其它学科主要在理论上，思想上对学生进行教育，而体育教学则是通过学生自身的本体感觉承受一定的生理负荷，调节因受场地器材的约束和周围环境的干扰所表现出来的各种不同的情绪和行为。体育运动有轻松快乐的一面，也有吃苦劳累的一面。教学中我们不能以一面去取代另一面，我们不可忽视一些学生不愿参与的运动项目所起到的塑人作用。现在的学生大多是独生子女，由于成长的环境太过呵护而使得他们缺乏吃苦耐劳的精神，耐久跑教学是这一类学生所惧怕的。曾有人提出取消女生800米、男生1000米的达标考试，认为这一教材与快乐体育相背驰。

我却不这样认为，快乐不等于健康，我们不能为追求快乐而抛弃健康，耐久跑教学的进行不仅能提高学生的身体素质，提高身体机能，还能培养学生吃苦耐劳的精神，锻造学生坚强的意志品质。教学中，应根据学生的实际情况有目的地安排一些类似的教学内容，以弥补部分学生成长环境的不足，当然教学方法不能死板，以免枯燥的教材更加枯燥，要善于运用教具，并给予学生参与的动力，合理地安排运动场景，适时地锻炼学生的忍耐力，让学生体会经过艰苦的。努力取得成功后的喜悦，从而提高其心理环境，培养坚强的意志品质。

总之，由于学生的个体差异及心理状态不同，引起的反应也不同，如不认真对待，势必影响学生心理的健康发展及学习成绩的提高。因此，体育教师要采取有效措施，在体育教学中，通过各种体育活动，自觉地、有目的地加强对学生的心理指导，全面培养学生的心理素质，促进学生的心理健康，作好全面育人的工作。

**初中体测心得体会篇六**

摘要：随着新课改的不断深入，对于初中阶段来讲，由于面临着体育中考，体育课堂教学的重要性也已不言而喻。作为体育教师，应当如何真正的系统地从如何备课、如何上课、如何处理师生关系、如何把握课堂节奏等的各个方面来探讨体育教学实效性呢？带着这个问题，带着这个问题，本人通过查阅大量的文献资料并结合本地区的实际进行走访调查，提出优化当前初中体育有效教学的相关策略，为优化体育课堂教学提供一定的参考及借鉴。

体育教学首先要知道的是学生想学什么，想以什么样的方式学，即认清学生的需求和愿望，只有这样才能在教学中选择正确的教学方式，做到有的放矢。“团队心理”就是教师必须了解的初中生心理特征的一个重要方面。初中时期是一个人成长的一个最重要阶段之一，这一时期他们的心理和生理都会发生极大的变化。初中生相比于小学生显得成熟有主见，相比于高中生又显得心理波动大，容易受他人影响。正是由于他们这一特点，所以，在他们的初中青春期里，他们必定会产生很多的心理问题。这些问题贯穿于他们的生活、自我意识、学习、人际交往等。“团队心理”就是这些心理问题之一，它一般有几种表现形式，即服从、模仿、从众、暗示。模仿就是学生以一个榜样行为作为自己的参照进行摹拟，这种摹拟可以是自觉的，也可以是不自觉的。暗示即一个人发出信号对被动接受信号的人产生行为影响。比如我们在体育课的时候经常和学生进行眼神的交流，从而清楚学生的情绪以及判断学生是否在状态，学生训练开小差时老师眼光注视学生，就是一种警告的暗示，学生就会有所收敛。从众指的是单个人在面临来自集体的压力的时候，不再坚持自己的意见转而与集体的行动保持相同的一种行为现象。

从众的表现方式也是多样化的，如表面和心理都愿意跟随集体，表面跟随集体但心里其实不愿意跟随集体，心里愿意随大流但是表面上表现为不愿意。针对从众表现的多样性，体育老师在教学过程中要对学生进行深入的了解，了解学生心目中想要的体育课，尽量避免学生有表面顺从大流但是内心很反感的抵触心理。服从指的是因为外部的对自身行为进行约束以达到跟集体维持行动统一的心理现象。

因此，体育教学者不能够单凭学生的外在表现就判断学生对课堂的是否满意，因为这些行为也许只是受“团队心理”的影响所致。老师要深入到他们的心理层面，真正懂他们，才能选择正确的教学方式，进而提高课堂的有效性。

“有用”的课堂并不能成为学生乐于上课的理由。在很多体育教学中，教学形式一成不变，呆板僵化，整节课下来都是老师在队伍前面演示，表现好的学生带头示范，学生在后面百无聊赖地模仿。这种课学生都是硬着头皮去上，他们根本就对这种课没有兴趣，只想应付了事，那么这节课堂的有效性又可想而知了。所以，体育课堂不仅应该“有用”，还少不了“有趣”。有趣的体育课堂能够吸引学生的兴趣，让学生乐于参与到体育学习中来，教学的有效性自然会得到提高。并且，学生对体育课感兴趣还有助于他们养成一种长久的体育意识，这对他们未来的健康极有帮助。为了让课堂更有趣味和更有效，体育教学者要在课堂上运用游戏活动进行教学。通过体育游戏，老师和学生可以形成互动，有利于一种平等关系的建立，游戏的设计要根据学生的特点进行设计，同时兼顾教学内容。比如在学习篮球的课堂中，通常的教学方法是先让学生联系最基本的动作，这个过程对初中生来说是极其乏味和难熬的。假如一节课都是学生单独地在那里练习运球，很快他们就会觉得不耐烦。那么我们可以试试游戏教学：把整个班的学生分成若干组进行胸前传球的学习，每组人数可以根据班级的具体情况而定，然后组员围成一圈进行传球练习，如果哪一个成员让球掉了下来就要接受小小的惩戒，比如让他唱首歌给大家听等等。等学生练习到一定的熟练程度就进行小组间的比赛，比一比哪一个团队球掉得最少。要注意的是教师在游戏过程中要在学生需要的时候给予帮助和指导，确保游戏氛围的和谐。

初中时期是孩子们身体发育的一个重要时期，不同的孩子身体发育的速度也不尽相同，有的孩子在初中发育比较早，而有的孩子在初中时期发育则比较晚。这些不同也就造成了学生间的身体素质有可能存在较大的.差异，因而，学生对一些运动也存在着掌握能力水平的不同。如果体育老师对全班的同学都是进行集体式的同样难度的训练，那么身体素质好、接受能力强的学生就可能会觉得这种训练太过低水平了，跟不上他们的需求。但是身体素质较差、掌握能力不太好的学生就会觉得这样的训练对于他们来说难度有点偏大，他们的身体吃不消。这样各个水平层次的学生都不能得到符合他们水平的训练，教学的有效性明显会大打折扣。因此，在体育教学中，老师应该根据学生的不同水平把学生分组进行教学，分组后教师应该对学生进行指导，让学生在组内根据自己的兴趣、体能等进行针对性的自主合作训练。比如：初学篮球的小组可以开展组内运球训练，而篮球水平较高的小组则可以进行篮球技巧训练。分小组的教学方式可以让水平差不多的学生从对方身上互相学习、集体评价，思考出符合他们实际的训练方式，继而共同进步。

良好的师生关系直接影响着学生对课堂的融入。假如学生不喜欢或者惧怕老师，那么老师在学生中必定是不受欢迎的，那他的课也必定不受学生的喜爱。所以，要提高体育教学的有效性，老师还要从自身入手，努力与学生建立一种和谐融洽的关系。怎么样才能达到这样的境界呢，老师要做的第一步是尊重学生，对学生要有一视同仁的态度，不能对学生有偏见。在生活中和课堂上多关心他们，倾听他们对课堂的意见和建议。除此之外，老师还要完善自身业务素质和提升人格魅力。假如老师在体育课堂上能够做出完美的演示动作，谈吐幽默风趣，那么学生也会更喜欢这个老师，同样的学生会连他的课也感兴趣。这样一来，学生上课的积极性就会提高，这对学生们运动技能的提高和动作技巧的掌握有显著帮助，这样老师的教学目标就可以很好实现，课堂的有效性就会提高。

参考文献：

[2]曾亮，体育课堂教学有效性的探索[j].成功（教育），20xx/07。

**初中体测心得体会篇七**

近日，我校举行了一次全校范围内的初中体质测试。经过一番紧张而有序的测试，我和其他同学收获了很多。在这次测试过程中，我深感到了身体健康的重要性，更明白了不断锻炼的必要性。以下是我对这次体质测试的心得体会。

首先，通过这次体质测试，我认识到了身体健康的重要性。在平日里，我总是把学习放在第一位，而忽视了对自身身体素质的关注。然而，在这次测试中，我才发现自己的体力状况不容乐观。无论在千米长跑还是引体向上等项目上，我都表现平平，显然力量和耐力方面都有所欠缺。而体质测试不仅仅是对我们的体力状况进行评估，更是提醒我们要时刻关注自己的身体健康，为自己的健康未来打下坚实的基础。

其次，体质测试让我意识到了不断锻炼的重要性。在参加体质测试之前，我几乎没有参与过任何体育锻炼，对于运动的兴趣也随之减退。然而，通过这次测试，我深刻体会到自己身体素质的欠缺，意识到锻炼的重要性。正如一句古话所说：“有运动，才有健康”。运动既可以强身健体，又可以提高我对学业的专注和抗压能力。因此，从现在开始，我决定每天坚持参与一些体育锻炼，提高自己的体能水平。

此外，体质测试让我认识到了合理饮食的必要性。在测试的前一天晚上，我吃了很多油腻的食物，导致我第二天体力不济。这让我反思自己的饮食习惯是否健康。在以后的日子里，我将调整自己的饮食结构，减少油腻食物的摄入量，多吃一些水果和蔬菜。只有拥有了健康的体魄，我才能更好地面对学习和生活中的挑战。

另外，此次体质测试也让我深感到了家庭的重要性。在测试当天，我的父母特意从单位请了假来到学校为我加油助威。他们的到来给了我莫大的鼓励，也让我感受到了家庭的温暖和无私的爱。身体健康不仅仅只是个人的事情，也是家庭的事情。我深感父母对我的关爱和期望，决心以之为动力，不仅仅要照顾好自己的身体，还要照顾好家庭的共同健康。

最后，体质测试让我更加明确了未来的目标。通过这次测试，我意识到我在身体素质方面的不足。因此，我决定从现在开始，制定科学的锻炼计划，提高自己的体能水平。我要坚持每天运动30分钟以上，比如慢跑、游泳等，同时也要注意饮食和作息的调整。我的目标是在下次体质测试中取得更好的成绩，并逐渐培养出良好的健康生活习惯。

总而言之，初中体质测试让我意识到了身体健康的重要性，增强了我锻炼身体的决心，并且教会了我正确的饮食观念。通过这次测试，我也更加明确了自己未来的目标。我相信，只要我坚持下去，积极参与体育锻炼，合理饮食，将来的我定能拥有一个更强壮，更健康的体魄。

**初中体测心得体会篇八**

初中体育教学是基础体育教学之一，是连接小学乃至大学体育的一个关键所在。初中体育教育，包括了素质教育所要求的情感储备、智能开发、实践能力、创新精神、身体健康等诸多人类基本素质的培养，初中体育教学改革充分以学生为主体，注重学生这些方面的发展。但是，体育教育在现今的初中受重视的程度、大纲教材、场地器材、师资状况等软、硬件的影响，阻碍了体育教育在初中教育中的功能发挥。

1.上级领导重视不够，奖金和场地器材缺乏。多数学校领导把教学改革的重心倾向了语文、数学、英语等与升学有着密切关系的科目上，没有重点考虑体育改革。需要的器材不能得到满足，专业教师不能得到及时的引进，中学的体育课在很多领导看来就是活动课，学生只是学习累了出来活动一下。学校也不会将很多的资金投入到体育教学当中去，因为搞好体育活动是要花钱的。另外，体育器材比较容易损坏，新增器材远远高于其他学科器材。

2.教学方法落后，专业老师缺乏，教学思想陈旧，教学模式单一。中学体育教学仍未摆脱传统教学理念束缚。教师沉醉于现有的教法之中，安于现状，不思创新。考评以身体素质达标为准，教师怎样教，学生就怎样学，简单课堂教学依然存在。这样，在教学中就不可避免地压制了学生地情感，挫伤了学生的主动性和积极性，抑制了体育教学在素质教育中的发挥。我们也知道兴趣是最好的老师，然而，学校场地的限制、教师专业的不同，导致学生只能在给定的几个项目上选择。此外，一些中学学生比较少，体育老师就相应的比较少，有的学校甚至就只有一两名体育老师，这样无疑会增加体育教师的工作量，体育项目也比较单一，从教学质量和满足学生的兴趣上来说都是不合适的。

3.教材陈旧、重复过多，脱离学生实际。中学体育教学是传统体育教学体系，仍未摆脱传统教学理念束缚。教师沉醉于现有的教法之中，不思创新，课堂教学仍然是开始、准备、基本、结束，几乎没有室内体育场所。教学内容基本是走、跑、跳、投等一些竞技体育项目，各项动作技术难度大，重复过多。小学生学的东西初中还在学，高中学习过的大学还要学，这在教学中，脱离中学生实际，难以满足学生对趣味性、娱乐性、健身性、实用性的需求。学生上体育课，表面上愿意，内心却极不情愿，严重压抑了学生对运动的兴趣和对运动乐趣的体验。

二、课程改革和脱离实际的教材内容。

学生是好动的群体，对于体育活动的需求较为强烈，兴趣较大。在体育教学中，大多数学生渴求掌握一定的健身知识和方法，培养一两门体育爱好和专长，以备考上大学乃至走上社会之用。如果他们的业余时间能用在体育活动中，他们旺盛的精力就能得到宣泄，运动才能得到充分发挥，身体素质和技术水平得到了较大提高。另外，学生还可以通过体育课学习各项基本技术，而在活动课中利用充足的时间，系统的学习某一项运动技术、技能、技巧，增强其熟练性。这样，有利于学生产生良好地自我锻炼意识和习惯，对参与其它体育项目的学习产生积极影响，还有利于提高学生的运动技术水平，为各项运动竞赛储备人才。

**初中体测心得体会篇九**

体质测试是学生们每年都会经历的一项重要活动。通过体质测试，能够了解自己的身体状况，同时也能够发现一些身体方面的问题并加以改善。在我参加了初中体质测试后，我深深地意识到了保持良好的身体素质的重要性，并且从中获得了一些心得体会。

首先，我认识到了健康饮食的重要性。在体质测试之前，学校组织了一次关于健康饮食的讲座。讲座中提到，要保持良好的身体状况，首先就要注意饮食。于是我开始关注自己每天的饮食，增加了蔬菜水果的摄入量，并且减少了油炸食品和甜食的摄入。经过一段时间的调整，我发现自己的体力和精力都有了明显的提升。这让我深刻体会到了健康饮食对身体的重要影响。

其次，我认识到了锻炼的重要性。体质测试过程中，我发现自己的耐力和力量都相对较弱，这让我意识到自己的身体素质还有待提高。于是我开始每天坚持锻炼，包括晨跑、拉伸运动和力量训练等。经过一段时间的努力，我发现自己的身体素质得到了明显提升，而且在体质测试中取得了更好的成绩。这让我明白了只有通过锻炼才能让身体更强壮，更健康。

再次，我认识到了心理健康的重要性。体质测试过程中，有些同学因为担心自己的成绩会不好而陷入紧张和焦虑中，这对他们的身体素质测试结果产生了一定的影响。而我借着体质测试这个机会，尝试放松自己，保持积极乐观的心态。这让我在测试中保持了较好的表现，并且没有因为紧张而影响到自己的成绩。从这个过程中，我意识到保持良好的心理状态对身体的影响是非常重要的。

最后，我明白了体质测试的重要性。通过体质测试，我们能够了解自己的身体状况，发现身体方面的问题，并且通过改变生活习惯来提高自己的身体素质。这对我们未来身体健康的发展具有重要意义。同时，在体质测试中，我们能够发现自己的努力和付出是会有回报的。只有通过积极的参与和努力，才能够让自己的身体素质得到提高。

总之，初中体质测试让我深刻地认识到了保持良好的身体素质的重要性。通过关注饮食、坚持锻炼、保持心理健康，我们能够让身体更加强壮和健康。而体质测试则是我们检验自己身体素质的重要工具，通过它我们能够了解自己的身体状况和改善自己的不足。我相信，只有通过持之以恒的努力，我们才能够拥有一个更好的身体素质，迎接更美好的未来。

**初中体测心得体会篇十**

没有体育课的你们是否会想念体育课还在的时候呢?或者想起那些年体育课老是被语文老师说改成语文课的时候呢?以下是小编整理的初中体育课心得体会，供大家阅读参考。

心得一：初中体育课改心得体会

在探索中，我个人认为，新课改应是在围绕着体育课未进行的，我们应在课前，课中，课后体现出课程改革的新面貌，新思路。

一、备课

要上好一节体育课，备课是必不可少的，课改前应备课，课改时也应备课，但备课的重点却不一样，我认为，课改中的备课，应备教材、备教法，但更应备学生，应充分考虑学生是否对教材有兴趣，如何调动学生的学习积极性，如何针对学生的爱好兴趣来调整教法以及训练手段。

二、上课

上 好一节课，首先应看到是否完成课的任务，但是，在上课过程中，单单为了完成任务而完面任务是远远不够的。

在新课标的要求下，我们应变学生被动学习为主动学 习，变学生服从指挥到自觉行动。

在体育课中，培养学生对体育锻炼的兴趣，使学生认识到体育锻炼对学习，对生活，对身体的好处，使他们学会如何自觉，自主地 锻炼身体，从而能让他们在不同地点，不同时间都能很好地参加体育锻炼，而不仅仅是在体育课上。

在课堂中，教师应改变指挥者的角色，参与到 学生的活动中。

在课堂中与学生一起活动，指导学生活动，更重要的是和学生一起探索，使学生体会到平等、民主的师生关系，在学习中得到无穷的乐趣，使他们的 身心都得到锻炼。

应该说，体育课不仅是培养学生身体健康的课堂，更重要的是培养学生的心理健康，让他们有积极向上、乐观开朗的心态，更有着坚强的意志、坚 韧不拔的精神，有开拓创新的精神，有团队合作精神等等。

三、课后反思

课后反思是体育课的一个必要环节，没有反思，就不会 提高，没有反思就不会看到长处及短处。

反思有多种形式，一堂体育课应反思的问题是很好的。

但我认为，一堂体育课更应该反思的是这堂体育课有得到学生的认可 吗?这堂体育课中，学生有没有积极参与，教师有没有积极参与;学生的身心有没有都得到锻炼。

而不应该只是反思。

你的讲解是否清晰易懂，学生是否学会了动作 技术。

初中体育课改心得体会3篇初中体育课改心得体会3篇课程改革才刚刚开始，我们的探索是任重而道远，特别是中学体育的改革，更是一路坎坷，体育课是一门特殊的学科，更有着沉重的任务和特别的意义，作为体育老师，更应该积极地探索，不断地积累经验，不断地进步。

心得二：

我是一名刚步入体育教育事业的新人。

对课改没什么大的.感受，要说变化也就是拿自己的课堂与我上初中那会的课堂作比较，那个时候可能是更加随意一些，加上教学设施的不完备，很多事情都是用嘴来描述的，我们也只能听老师的描述，在脑海中想象。

我觉得课改十年来老师变化有以下几点;

一教学语言体系变化。

现在老师更多地使用，自主探究合作学习，以学生为中心，三维课程目标，多元学习评价等等，这些现代新词。

体育教师通过多样化的教学形式，教学方法和组织措施，有效地实现健康第一的指导思想。

二教学内容的变化。

教学内容更贴近学生的生活经验。

从总体上讲，教学内容由过去的，单一竞技运动项目，向多样化运动项目转变。

另外教学内容由学非所用，向学以致用转变。

三注重学生的主体地位。

教师主导、学生主体的理念充分展现，给学生更多的学习时间和练习时间，让学生成为课堂的主人，同时教师驾驭课堂的主导作用变得清晰可见。

课程改革10年来，统一、僵化、程式化的课堂教学组织形式正在被打破，灵活、多样、讲究效率的课堂教学组织形式正在形成。

坚持“健康第一”的指导思想，有效地促进学生体质健康水平的提高，奠基学生幸福的人生，进而促进整个社会的和谐发展。

心得三：

随着新时代的步伐，初中新课程改革已实施了数年。

为了积极推进体育课改理念，新的《课程标准》和教科书贯彻了《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》和第三次全国教育工作会议的精神，依据《基础教育课程改革纲要(试行)》的要求，我们就必须认真贯彻“健康第一”的指导思想，全面 推进素质教育。

我认为，新课标的设计是非常高明的：它规定了具有影响力的课程理念，在此基础上提出了课程的目标体系。

这样做是基于我国地域广阔、经济文化 发展不平衡，也是为了保障我国基础教育的基本学力水准，同时又是基于我国现有教师的专业水平，这是一个正确的符合国情的做法。

大家都知 道，在我们省，大部分学校一个班学生都在60人以上，运动场地器材设施奇缺，一名体育教师一周十几节课，甚至20节左右，还带运动队、课外活动等，在这样 的条件下，我想改革是非常重要的。

那么，改革的关键是什么?怎样入手去进行改革呢?在此，我想谈谈自己的看法，以求教于大家。

首先，我们在脑海里要树立一个正确的观念。

如果老是强调外部的条件，认为条件不成熟，没有办法改革，我认为那是唯条件论和唯物质论，其实条件越不好越需要改革，越需要通过改革来促进条件的改善。

所以，毋庸置疑，体育改革犹如经济改革，那是非常必要的。

其 次，抓住改革的关键。

改革的关键在哪里?我认为有两点：一是教什么;二是怎么教。

所谓体育课程，就是传授体育知识，用现在流行的话说，就是三个维度并重的 传习。

只有解决了教什么和怎么教的问题，三个维度才有可能并举发展进行。

钟启泉教授曾经说过：“基础教育课程改革贯彻着一个非常清晰的教育改革逻辑，即教 育改革的核心环节是课程改革;课程改革的核心环节是课堂教学改革;课堂教学的核心环节是教师的专业发展”我想，他所指的这方面是非常值得我们教师深思 的。

因此，为了适应初中体育课程改革的需要、推动体育新课改的顺利实施，我结合各年级学生的特点，作课改计划如下：

1、树立健康第一的思想，促进学生身心全面健康发展，养成良好的健身习惯。

2、 从注重教法到注重学法。

学生在课程学习中占据主体地位。

学生是体育学习的主体，要重视自主学习、合作学习和探究学习等学习方式的运用，促使学生主动积极地 参与学习和锻炼。

例如：在教学中，培养学生的创造性思维、提高学生的自主学习能力。

我们在教学中可以展示任何一种器材在学生面前，不告诉学生怎样玩，而让 学生自己想办法、自己创编各种游戏玩法，发挥其创造性思维。

同时，在活动中设置一定的难题，让学生自己想出解决办法，培养其解决问题和创造性思维能力。

民主和谐的师生关系是学生生动活泼和主动地进行学习的前提之一，也是学生获得愉快的情感体验的重要因 素。

教师将不再只是传授知识技能，不能只成为课程实施中的执行者，他更应成为课程的建设者和开发者，在实践教学中注重角色转换：有时做学生的指导员来促进 学生的互动和合作，有时与学生一起参与体育活动，一起寻找解决问题的方法。

这种平等学习、共同进步也是新课标的精神所在。

4、有教无类， 尊重学生的个体差异，关心爱护学生，注重学生的情感的变化，使学生能在运动中愉悦身心。

除此之外，我想体育的课余活动 也是必不可少的。

而体育比赛是较常见的一种形式，学校可以经常举行一些大的课外活动，有的是全校性的，如每年的田径运动会、冬季的长跑比赛，或跳绳、拔河 和踢毽等比赛，以及对学生有很强吸引力的球类比赛。

这些比赛学生参与的人数多、影响较大，学生在参与这些比赛时有不同的感受，同时这些活动中有竞争和合 作，有困难和挫折，有成功和失败，比赛中蕴含着丰富的教育因素，教师要利用比赛形式培养健康心态。

进行比赛时，同班的同学就会呐喊助威，从而促使同学间的 感情交流，克服不良个性品质，使情感得以升华，促使学生心理健康水平与个性发展。

参加比赛的同学既能在同学面前展示自己的能力和才华，又能在比赛中锻炼自 己，从而培养良好的心理品质。

教师还可利用比赛形式，培养班集体的凝聚力和向心力以及同学间的协作能力和集体主义精神，锻炼个人意志和竞争意识，培养耐挫 能力和积极向上的健康心态。

在每次比赛结束后，体育教师一定要关注学生的反应，了解学生在比赛中遇到的问题，通过和学生谈心，找到合理的解决办法，这样就 可增强学生的心理品质。

作为体育骨干教师的我，有幸成为新课程改革的实验者，我为之感到非常荣幸，但我也深知承担这次改革任务极具挑战 性。

为适应课改的需求，我也参加了各级各类的培训，自学了有关课改的材料和相关理论，力争深刻地领悟课改的精神并努力把所学到的理论落实到教学实践中。

通过培训和自学，使我认清新课程、新教材改革的背景和思路，增加了责任感和紧迫感，更新了观念，并使这些新观念能够在新教材的实验中得以落实。

要想把学生培 养成为高水平的人才，我们还需要长期的探讨和实践，不断提高自己的业务素养和敬业精神，在观念、教学方法、教学内容上与时具进，为进一步提高体育课的教学 质量而努力。

1.

初中科学课改心得体会

2.

课改心得体会

3.

课改心得体会精品

4.

大学体育课心得体会范文

5.

网球体育课心得体会

6.

体育课拓展训练心得体会

7.

教师课改培训心得体会范文

8.

课改新型教师师德培训心得体会

**初中体测心得体会篇十一**

第一段：引言（150字）。

初中体质测试是我国中学教育中的重要环节，它不仅能够帮助学生了解自己的身体状况，还能激发他们对健康生活的重视。最近，我们学校举行了一次体质测试，这让我受益匪浅。在测试过程中，我明显感受到了体育锻炼对健康的积极影响。以下是我对初中体质测试的心得体会。

第二段：体育锻炼的重要性（250字）。

通过体质测试，我了解到体育锻炼是保持健康必不可少的一环。身体素质测试包括肺活量、柔韧度、力量、速度和耐力等多项指标评估，这些都是体育锻炼的直接反映。只有经常锻炼身体，才能够提高这些指标。而通过体育锻炼，我们不仅可以增强体质，提高身体素质，还能够增加免疫力，减少患病的风险。此外，体育锻炼也能促进学习及大脑的发展，提高专注力和记忆力。综上所述，体育锻炼在保持健康、促进学业发展等方面具有重要意义。

在体质测试过程中，我经历了一系列有趣而又有挑战性的项目。虽然有些测试项目对我来说有些困难，但是我依然尽力完成，并从中获得了成就感。通过这次测试，我发现自己的肺活量较好，而柔韧度和力量较差。这让我意识到了自己在某些方面的不足，并且激发了我对身体素质提高的渴望。因此，我开始积极参加各种体育锻炼，包括跑步、游泳、篮球等。我相信只要坚持锻炼，就一定能够更好地改善自己的体质，提高身体素质。

第四段：体育锻炼的好处（300字）。

通过参加体质测试以及之后的锻炼，我体会到了体育锻炼的许多好处。首先，体育锻炼可以帮助我增强体力，提高耐力，使我在体育课上能够更好地参与各项活动，并且不会轻易感到疲劳。其次，体育锻炼可以提高我的注意力和学习效率。经过一段时间的锻炼，我发现自己在学习上变得更加专注，记忆力也有所提高。最重要的是，通过体育锻炼，我能够更好地管理自己的身体和情绪，增强抵抗力，预防疾病的发生。

第五段：总结（200字）。

通过初中体质测试，我深刻认识到体育锻炼对健康的重要性，并且亲身体验到了它的好处。从此次测试中，我明白了自己在某些方面的不足，并有了改变的动力。我会继续坚持体育锻炼，努力提高自己的身体素质。我相信，只有通过不断的锻炼和努力，才能够保持健康，提高自己的体质。愿我们每个人都能认识到体育锻炼的重要性，并积极参与其中，为自己的健康和未来奠定基础。

**初中体测心得体会篇十二**

体育教学是基础体育教学之一，是连接小学乃至大学体育的一个关键所在。初中体育教育，包括了素质教育所要求的情感储备、智能开发、实践潜力、创新精神、身体健康等诸多人类基本素质的培养，初中体育教学改革充分以学生为主体，注重学生这些方面的发展。但是，体育教育在现今的初中受重视的程度、大纲教材、场地器材、师资状况等软、硬件的影响，阻碍了体育教育在初中教育中的功能发挥。

奖金和场地器材缺乏。多数学校领导把教学改革的重心倾向了语文、数学、英语等与升学有着密切关系的科目上，没有重点思考体育改革。需要的器材不能得到满足，专业教师不能得到及时的引进，中学的体育课在很多领导看来就是活动课，学生只是学习累了出来活动一下。学校也不会将很多的资金投入到体育教学当中去，因为搞好体育活动是要花钱的。另外，体育器材比较容易损坏，新增器材远远高于其他学科器材。

专业老师缺乏，教学思想陈旧，教学模式单一。中学体育教学仍未摆脱传统教学理念束缚。教师沉醉于现有的教法之中，安于现状，不思创新。考评以身体素质达标为准，教师怎样教，学生就怎样学，简单课堂教学依然存在。这样，在教学中就不可避免地压制了学生地情感，挫伤了学生的主动性和积极性，抑制了体育教学在素质教育中的发挥。我们也明白兴趣是最好的老师，然而，学校场地的限制、教师专业的.不同，导致学生只能在给定的几个项目上选取。此外，一些中学学生比较少，体育老师就相应的比较少，有的学校甚至就只有一两名体育老师，这样无疑会增加体育教师的工作量，体育项目也比较单一，从教学质量和满足学生的兴趣上来说都是不适宜的。

重复过多，脱离学生实际。中学体育教学是传统体育教学体系，仍未摆脱传统教学理念束缚。教师沉醉于现有的教法之中，不思创新，课堂教学仍然是开始准备基本结束，几乎没有室内体育场所。教学资料基本是走跑跳投等一些竞技体育项目，各项动作技术难度大，重复过多。小学生学的东西初中还在学，学习过的大学还要学，这在教学中，脱离中学生实际，难以满足学生对趣味性娱乐性健身性实用性的需求。学生上体育课，表面上愿意，内心却极不情愿，严重压抑了学生对运动的兴趣和对运动乐趣的体验。

学生是好动的群体，对于体育活动的需求较为强烈，兴趣较大。在体育教学中，大多数学生渴求掌握必须的健身知识和方法，培养一两门体育爱好和专长，以备考上大学乃至走上社会之用。如果他们的业余时间能用在体育活动中，他们旺盛的精力就能得到宣泄，运动才能得到充分发挥，身体素质和技术水平得到了较大提高。另外，学生还能够透过体育课学习各项基本技术，而在活动课中利用充足的时间，系统的学习某一项运动技术、技能、技巧，增强其熟练性。这样，有利于学生产生良好地自我锻炼意识和习惯，对参与其它体育项目的学习产生积极影响，还有利于提高学生的运动技术水平，为各项运动竞赛储备人才。

**初中体测心得体会篇十三**

作为初中学生，参加体育比赛一直是我最珍视的回忆。最近我参加了一次初中体操比赛，这次参赛的经历让我受益匪浅。在此，我将分享我在这次比赛中所学到的一些心得和体会。

一、准备和训练的重要性。

比赛中最重要的一点就是个人准备和训练的状态。我准备时间不足，因此我不能完全掌握我的技巧和细节。与此同时，我的体能也没有充分恢复，导致我的情况不是很好。这次比赛让我意识到体育比赛不是只在比赛那一刻，更多的是在比赛之前的准备和训练。我学到了只有充分的准备和训练才有可能在比赛中表现出色。

二、健康生活的重要性。

在比赛前一天晚上，我睡不好觉，失眠，而这以前是我从未经历的。我想这可能是因为我的饮食和作息不够规律，以及我平时缺乏锻炼的缘故。从这次经历我懂得了，一个人的身体健康对于在竞赛中发挥出色是非常重要的。这次比赛让我明白了保持健康的生活方式，包括合理饮食、充足的睡眠和适当的运动，可以帮助提高效率和表现。

三、集中精力。

比赛中我错过了一个动作，因为我没有专注于我的表演和协调我的身体。我学到了没有专注就很难做好表演。在比赛前，我应该专注于我的表演以表现出最佳状态。这次经历让我认识到，专注于细节将改善我的表现，让我切实体会到了“心念到处”，无论何时何地，都应该保持良好的专注力。

四、团队合作的意义。

这次比赛中，我与我的队友有着非常不错的默契，提高了我们的竞技实力，在比赛中非常奏效。我从中学到了团队合作的意义和对于体操比赛而言的重要性。没有团队的合作，我们要参赛的话，那个冠军奖杯是绝对不可能在我们手上的。这次比赛让我明白了语言一直不是必要的；我们只需以身作则来展现自己的能力，一起组成一个强大的团队。

五、贵在参与。

最后，我深深感悟到最重要的是贵在参与。在比赛以前，我一直很紧张，担心我的表现是否仍能达到预期的要求。但是，当我走上比赛台的那一刹那，我发现那种感觉变得非常珍贵，而鲜有人能够得到这种珍贵的经验。比赛中的每一个动作都是一个经验的感觉，因为每一个动作都是独特的和不重来的。这个过程让我感觉生命的充分渗透，上天赐予我们运动的能力，我们应该珍惜并善加利用。

总之，我的初中体操比赛经历是一次非常重要的经历。我学到了准备和训练的重要性、健康生活和专注力的重要性、团队协作的必要和参加比赛本身的珍贵性。这些心得和体会不仅对我的体操比赛旅程有很大的帮助，而且对我的人生旅程也是非常有指导意义的。

**初中体测心得体会篇十四**

体育新课程的实施，以自己的事业和专业发展为基础,以全面培养合格学生为出发点，及时深刻地总结、研究教学活动。涉及到的教学思想、教学策略、教学流程、教学方法和教学反馈等。

一、转换角色，建立新型的师生关系。

教师是教育教学活动的绝对的权威，不仅是教学过程的控制者，教学活动的组织者，教学内容的制定者和学习成绩的评判者。新课程实施，用“目标引领内容”要求我们树立明确的教育思想,面向全体学生,促进学生均衡协调发展。教师由传授者转化为“首席促进者”，由管理者转化为“首席引导者”，就必须在教学活动中，与学生建立平等民主和谐的关系，培养学生的良好的兴趣和爱好，培养终身健康的意识和能力!只有这样，才能实现“让学生在体育活动中，不断认识自我;增强自信和团队意识\\开放的胸怀\\坚定的意志，实现现代文明的展示与交流。提高健康水平，提高生存质量,促进学生发展.”的教育目的。

二、调整教学策略,改变教学方法。

三、以学生发展为中心，关注每一位学生的健康成长。

传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以\"一切为了每一位学生的发展\"为最高宗旨和核心理念，要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

**初中体测心得体会篇十五**

通过初中体育实习，我会不断的完善自己，争取在实习结束时，交上一份让自己满意的答卷，分享心得体会。下面是本站小编为大家收集整理的初中体育。

欢迎大家阅读。

见习期的近一年来，我一直努力熟悉自己的岗位，做一个称职的体育老师。现对这近一年来的工作，进行以下总结：

一、师德方面。

我遵守教师的道德规范，始终严格要求自己，身体力行，处处为学生着想。一方面，不断地提高师德素养和业务素质，积极参加市教育局的新教师培训，参加学校里继续教育和体育组老师集体备课，不断提高教育教学业务水平，使学生对我的课堂感兴趣，努力提高课堂的效率;另一方面，我不断的充实着自己的学科知识，通过同行的交流、网络的学习、走进体育学科的交流圈、图书的借阅、杂志的阅读等各方面学习。从。

教案。

走向课堂，积极训练自己的学科实践能力，并将它准确的运用到课堂里，从而更好更快的提高自己驾驭课堂的能力。

二、教学六认真工作。

教学中认真贯彻新课程标准，规范教学常规;坚持二次备课，超前备课，课后反思;课堂上充分调动学生的积极性，激发学生的学习情绪，合理运用教学手段，以学生为主体、教师为主导、精讲多练为主线，探究式学习方式，创设教学情境，进行心里拓展的练习，提高四十分钟的课堂质量。课上对学生的学习情况进行有效的即时性评价和测试，通过及时反馈的形式，培养学生良好的学习习惯，体现以学生为主体的教学风范。各方面都能以学校工作为重，踏踏实实的上好每一节体育课。

三、我的教学模式。

体育课我采用快乐任务式教学模式，即每一节课在快乐的氛围中完成一个教学任务。苏霍姆林斯基曾说过：孩子只有在游戏，童话，音乐幻想和创造的世界里，他的精神生活才会充实。正如体育游戏一样，它是一项综合性的体育活动，对锻炼身体、促进体力、发展智力、陶冶美的情操，培养集体主义意识和良好的思想品质具有特殊的作用。于是我根据儿童的心理特点，在课堂内容教学安排上尽量以游戏的形式进行。放松活动以身体运动配有音乐的形式进行，这样一来，不仅活跃了课堂的气氛，还大大提高了学生的积极性和运动参与能力。

同时，课堂上我还采用了师生交换位置的方法，让学生当老师，老师做学生的练习方法，激发学生的参与兴趣，培养学生多方面的能力，让学生成为真正的课堂的主人。奖励小红花的方法也是我平时多用的方法，如遵守纪律、单项测试成绩在班里前五名、具有较大的进步的同学，以发小红花的形式给予奖励，对学生给予激励和肯定。我觉得这一设计对学生各方面能力的培养收到了一定的成效。但是在自己不断完善的过程中产生不少缺点：例如课堂的总体把握上有欠缺，但是通过听课学习，领导的指导，自己有了很大的进步;有的学生要求奖励的积极性过高，容易造成运动伤害等。这种教学模式受到了学生的喜欢，学生不仅喜欢体育，而且还喜欢上体育课，感觉是较成功的教学模式。

四、副班主任工作。

步入教学工作以来，我一直担任三年级(2)班的副班主任，积极配合班主任高老师，向她学习，与高老师共同管理班级，认真负责的做好本职工作，并且在这次运动会上，本班取得年级第一的好成绩。

五、学校工作。

努力做好学校里的各项工作，做好自己本职，认真带好学校女子排球训练队，争取早一天参加正式排球赛，打出好成绩。两操和课外活动我尽力配合其他老师，一起把年级的体育工作做好，提高学生的班级凝聚力并提高学生参与体育运动的兴趣。组织做好阳光体育的工作，积极配合体育组老师，做好学生体质健康测试的工作，认真做好学校冬季三项的选拔工作，做好学校运动会的举办工作。做到边工作，边学习，积极提高自己各项工作的能力。

在这近一年里，我认真参加学校里的各项学习与活动，积极参加学校的“教学之星”的评比，积极准备上级领导的调研活动，积极参加学校组织的说课，上课，听课，评课等活动，向其他学科的老师学习，向同科老教师学习，教学方法，教学态度，引导学生学习的能力。充分做好体育教学的汇报工作，给领导一个满意的汇报。

六、科研方面。

体育科研是自己不断完善教学的重要手段，所以自己在这方面加强学习。从理论上为自己的课堂教学不断的总结，为自己的体育教学储蓄理论指导。自己通过向老教师学习，自己的教学水平也有了不小的进步。

现在首要的任务就是继续提高学生的体质，丰富学生的课余活动和文化生活，同时加强学生的心理素质。

随着社会的进步，教师的素质要求不断的进步，但我始终相信，成功源自勤奋。在今后的教学工作中，我将更加严格要求自己，努力工作，发挥自己的长处，不断学习，取长补短，为明天美好的体育教育事业奉献自己的力量。

来到宁夏已经一个多月了，在五十四中的实习时间也已过半，这一个多月中，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站在这么多学生面前上课，第一次给他们传授自己的知识，第一次体会作为班主任的任务的繁重......那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻苦铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。从开始上第一节课到现在，我深深体会到了作为一名体育教师的不易。下面是我这些天的实习心得。在实习之前，脑海中演绎了许多种上课的场景，就像校内实习时给我们班教太极拳，每一位学生都能积极地配合我完成体育训练。在我上课之前，我的指导老师——刘英老师建议我先听两节课，看看学生上课的情况，再决定什么时候开始实习。听了两节课以后，看到学生能够积极配合老师练习，我也就开始了我人生中的第一节课。

第一次跟学生上课有点紧张。在此之前我也带过学生，不过只是教孩子游泳和武术，而不是体育课。这是本质上的区别，身为一名体育老师，在体育课上第一要保证每个学生的安全，第二还要让每个学生都要充分的活动，因为学生们一天天的坐在教室里面学习，精神上和肉体上都会很疲惫，很厌烦。所以要在体育课上让他们充分的放松。开开心心的上好体育课，这样有助于让他们的精神和肉体上的放松。更好的去上其他的课。

一节课下来，先不说学生，自己都快累坏了。初二学生活波调皮，课上总是说话打闹，作为老师，需要时时提醒他们注意纪律，但收效甚微。刘老师看了我的第一节课说：还行，学生不是很乱，但有些特别调皮的就要处罚他们。这些学生不像初一刚来的新生那么乖，比较好管，也不像将要面临中考的初三学生，比较自觉，所以，初二学生是最难应付的一个年级，但只要课上能调动起他们的学习兴趣，这节课就没什么问题了。

第一节课就在我的紧紧张张、忙忙碌碌中度过了，接下来的几节课就轻松多了，但有些学生还是管不住。记得有一次，我在给学生教广播体操时，有一个男孩在打扰其他人练习，我罚他跑两圈，跑完之后他故意说：“老师，再罚我跑两圈吧?”全班人哈哈大笑，我也气的哭笑不得，我让他归队，他还是在那打扰其他人，但我实在是不想再处罚他了......这节课后，我仔细的想了想，觉得我处罚这个学生的方法欠妥当，我不应该当着那么多学生的面处罚他，应该课后找他谈谈话，这样既能保全了学生的自尊，也让我在他面前树立了威信。

现在，每节课后我都会进行自我分析，自己教得好的和做的欠缺的都总结出来，在下节课中就能注意自己的错误不能再犯，教得好的再运用起来，例如教师对学生的要求不能过高，教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度和要求。课下还会积极虚心请教有经验的老师，及时在教案中写好课后总结。

开始上课的第二周我就当上了初二(4)班的副班主任，师从罗江洁老师。罗老师，是一位教学经验特别丰富的教师，对于学生的心理等方面的认识是非常深刻而独到的。这个班的课堂纪律好，打扫卫生积极，学习风气也浓，正是由于罗老师的精心管教，学生也很喜爱她。

当时，罗老师就把班里的纪律、卫生，包括班里的一些需要处理的事情，比如订校服，办月票等都交给我负责，她说，想要真正体会到做班主任的感觉，就得让自己完全融入到班级中来，看看他们每天的学习生活，纪律卫生，不然你只是一个空架子，到实习结束也学到东西。听罗老师说完，突然感觉到自己肩上的沉重，不仅对自己产生了疑问：我能行吗?但罗老师已经这样说了，我也只好硬着头皮干了起来。第一天早上早早的去监督他们打扫卫生，然后早读，下课了和他们聊聊平时的学习情况以及生活状况，有解决不了的问题和罗老师一起解决。中午也没有休息时间，有时监考他们的考试......一天下来累的躺床上就睡觉，第二天继续。虽然很累，但是很满足，很欣慰，每当我走进教学楼的时候，听到学生们的一句句“老师好”，心里真是无比的激动与自豪。做一名人民教师，真好!离实习结束只剩不到三个星期的时间了，回忆起刚来到学校的我们是那么的迷糊，那么的胆怯，而现在的我们进步了，成长了，开始变得老练了，坚定了。但我要学习的东西还很多，我会不断的完善自己，争取在实习结束时，交上一份让自己满意的答卷。

金秋十月赛上的江南格外美丽。今年我迎来了最后的大学秋天，同时也迎来了我的实习生活。在宁夏职业技术学院的实习时间已经快结束了，这一个多月中，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站在这么多学生面前上课，第一次给他们传授自己的知识，第一次处理学生的问题……那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻苦铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。从开始上第一节课到现在，我深深体会到了作为一名体育教师的不易。下面是我这些天的实习心得。

在实习之前，我时常会在脑海中演绎了许多种上课的场景，怎样上好每一节课，怎么把自己所学的知识传授给学生，怎么同学之间搞好关系……太多的想法都是和搞好自己的实习。

第一天我没有上课而是有我的实习指导老师—张琪老师让我们在学生面前。

自我介绍。

但在自我介绍的时候自己都特别紧张站在学生面前都不知道该怎么说最大的毛病就是自己在学生面前都站立都不正确这些都是张老师和我说的也使我在上第一节课之前就得到了经验也为以后的上课打下了基础。

第两天给学生第一次上课的时候还是比较紧张的。此之前我也带过学生，只不过那都是我的同学，但现在面对的是陌生的面孔。

一节课下来，先不说学生，自己都快累坏了。我实习的学生是高职大一的学生，上课还是比较听话的，但有些特别调皮的就要处罚他们。高职学生和初高中生是不一样的，也和本科生是不一样的。所以要想上好一节课就要充分考虑学生的状况。我们在学习实习的主要内容是太极拳的教学，太极拳虽然我在学校也有学过，但当时学的时候也不怎么精，也给自己的教学带来了困难，所以现在都要重新自己学习。第一节课就在我的紧紧张张、忙忙碌碌中度过了。张老师看了我的第一节课说：还行，学生不是很乱。只要课上能调动起他们的学习兴趣，这节课就没什么问题了。

现在，每节课后我都会进行自我分析，自己教得好的和做的欠缺的都总结出来，在下节课中就能注意自己的错误不能再犯，教得好的再运用起来，例如教师对学生的要求不能过高，教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度和要求。课下还会积极虚心请教有经验的老师，及时在教案中写好课后总结。

离实习结束只剩不到一个星期的时间了，回忆起刚来到学校的我们是那么的迷糊，那么的胆怯，而现在的我们进步了，成长了。在实习期间自己最大的进步除了对太极拳动作的掌握，再者就是拓展训练，它使我学到了很多的东西，也为我在以后的人生目标上有了指导。而这些都是实习老师给我的人生宝贵经验，特别是张琪老师，在此我要特别感谢张老师，谢谢他这一个多月来再我细心照顾和指导。但我要学习的东西还很多，我会不断的完善自己，争取在实习结束时，交上一份让自己满意的答卷。

再次感谢实习老师在我在生活上的关心，在教学上的指导，人生目标上的指引。祝您们工作顺利，身体健康。

**初中体测心得体会篇十六**

初中时期，我曾参加过一次体操比赛，那是一次非常珍贵的经历。此次比赛是学校教育局主办的，共有来自六所初中的40多名学生参加。我所在的班级跟其他班级组成了不同的队伍，竞争十分激烈。

段二：比赛过程中的困难与挑战。

比赛开始前，我非常紧张，尤其是在看到其他队员们出色的表现后。展现自己的技巧和表现，成为了我的首要任务。比赛的第一轮，我表现平平，得分并不满意。第二轮，有一个动作一直没有练好，经过几次尝试后，我仍无法将其完成，这让我非常沮丧，但我还是坚持继续。最后，我成功完成了这个动作，只是因为这个动作的缘故，我没有能得到更好的成绩。

段三：比赛过程中的收获与成长。

尽管没有像其他选手那样表现出色，但这次比赛给了我很多宝贵的经验。我意识到了团队的力量以及作为成员的责任感，我必须尽自己的努力为团队争取胜利，而不是以个人利益为先。比赛也教会了我如何控制情绪，以及如何克服挑战。我了解到每一个人都有不同的技能，成功只有在耐心和努力的基础上才能实现。

段四：体操运动对我的启发。

该比赛的成功经历激发了我继续参与体操运动的兴趣。我认为体操运动不仅仅是展示技能和表现，更是一种积极的生活方式。体操需要许多力量和技巧，还需要持久的毅力和耐性。但我相信，仅仅完成这些还不够。我将保持对自己的要求，吸取教练的建议，通过反复练习和提高，我将继续成为一个更优秀的选手。

段五：结论。

通过这次初中体操比赛的经历，我学到了许多重要的教训。我磨练了我的耐性和毅力，发现了自己在团队中的角色和责任。这次经历也让我更加深入地了解了体操运动，不仅仅是在比赛中表现出色，而是一种健康的生活方式。尽管有许多挑战和困难，但我仍然是一个坚韧的战士，我期待着未来的挑战。

**初中体测心得体会篇十七**

对于体育课主要是以教与练习为主，教师要跟学生频繁的接触。那下面看看关于初中体育教学心得体会范文吧。

我总结为几心：爱心、热心、耐心、细心、诚心

爱心，教师的爱心要无处不在。

比如，上课时天气较热，教师就要想到减少学生活动量;天气较冷时，教师就应想到学生衣着的厚薄，出汗后是否会感冒;遇到学生身体不舒服，教师就应让学生休息。

这些看起来微不足道的小事，如果处理得当，就能使学生感到温暖，从而调动学生学习的积极性。

虽然事不大，但学生会看在眼里从而敬佩尊敬你。

热心，积极的跟学生交换意见，多问问他们学习的情况，有没有什么困难，不管是生理还是心理的，要及时帮助他们恢复心态，更好的完成健康锻炼。

耐心，耐心的体现在那些接受能力差的同学身上，在做动作的时候要有耐心，慢慢的一点一点的讲解动作要领，专门给他做几编示范动作，帮助他练习，还要不断的鼓励安慰他，让他活跃起来，有了学习的兴趣和激情。

细心，学生中存在一些性格内向和自卑的，这样的学生要特别注意，要用热烈的教学氛围去感染他们，让他们溶入班级大家庭，跟同学们一起游戏一起学习，久而久之，他们的性格、人格都会有积极的变化和好的恢复，成为身心健康的人。

我曾碰到这样一个女学生，她从不跟其他同学玩，一个人默默的坐在那里，后来我通过别的同学理解到，单亲家庭，从心不愿意喝他人交流，在以后的授课中，我就有意识的多关注她，鼓励表扬她，还安排一些学生找她玩，慢慢的她脸上多起了少有的笑容，一学期下来整个人就变了，她正真的融入这个班级大家庭。

诚心，真诚的对待学生，学生也会真诚的对待老师，接受老师的教导和批评。

当学生出现失误或对教师不尊重的时候，教师应宽容，应冷静，不要动不动就发脾气，要用真诚的心去感化他们，使他们主动克服缺点和错误。

有一次在练习排球双手传球时，有个学生练习的时候吃零食。

我提醒了她，她竟毫无反应，我就走过去接过球同她一起练习。

看着她那漫不经心的样子，我一用力，球打在了她身上，她大发脾气，我当时真想过去训她一顿。

可稍一沉思，觉得不妥，就让其他学生继续练习，然后把她叫到一边，告诉她刚才她没有接住球的原因，接着又和她一起练习。

下课后，那位同学很诚恳地说：“老师，我错了，您别生气，今后我一定好好练。”

建立良好的师生关系对日常的教学起了很大作用，以心换心，才能赢得同学们的信任和尊重才能更好的开展教学工作。

在初中体育教学过程中，应如何选择体育教学方法?我们认为，体育教学方法的选择应遵循体育教学规律，以现代教学论思想和新课程标准为指导，以教育学、心理学基本原理为基础，以学生的发展为目标。

具体应从以下四个方面进行选择。

1、根据教学的目的任务进行选择。

体育教学方法的选择必须从教学的目的任务出发，在考虑新授课，复习课，还是综合课，考核课，室內课，还是室外课的前提下，采用相应的教学方法。

比如新授课，一般采用完整法与分解法、语言法、直观法等。

又如复习课，可采用练习法、预防与纠正错误法、游戏法和比赛法等。

2、根据教学內容特点进行选择。

体育教学内容是教学方法的直接性对象，选择教学方法，必须根据教学内容、性质、特点、难易程度、前后的联系等进行选择。

如对技术动作相对较复杂的动作，可先采用分解法进行教学，然后逐歩过渡到用完整法进行教学。

而对技术动作结构相对独立，动作细节紧密的动作，就不宜采用分解法进行教学，否则就会破坏动作的完整性，影响教学效果。

3、根据学生的实际情况进行选择。

学生是体育教学方法的实施对象。

因此，选择教学方法必须从学生的身体素质及运动能力、体育基本知识掌握的程度、知识储备、运动技能的水平、年龄特点、个性差异、心理状态出发。

低年级学生的运动能力及体能状况相对较差，兴趣易发生多变，注意力不能保持持久，思维以感性直观形象为主。

所以在选择教法时，应以直观法、游戏法和比赛法为主，并要注意教学方法的变化，以培养和激励学生学习体育的兴趣和动机。

初中年级学生的体育学习行为习惯逐步养成，认知水平有所提高，体育基本知识、体能和运动能力及运动经历有了较大的发展，注意力也有了较大的提高，对体育学习也有了一定的主动性。

因此，在体育教学过程中，应把直观法、语言法等教学方法有机地结合起来加以运用，以提高体育教学的效果。

高中学生的抽象思维能力有了很大的发展，体育的基本知识、体能和运动能力、运动经历有了很大的发展，学生学习体育的积极性和主动性进一步加强。

因此，在体育教学的过程中，宜采用语言法、练习法等教学方法，并有机地把探究学习、自主学习和合作学习渗透到体育教学中，以发展学生独立获取运动技能、技巧的能力以及独立思考问题和解决问题的能力。

4、根据教师本身的素养条件进行选择。

教学方法的选择，只有适应教师的素养条件，才能为教师所掌握，才能发挥其作用。

有的教学方法虽好，但教师缺乏必要的素养，自己亦驾驭不了，仍然不能在体育教学的实践中取得良好的效果。

如直观法是体育教学中常用的教学方法，如果教师不能正确掌握示范的目的.、示范的时机、位置与方向，并很好地和讲解相结合。

那么，最好的直观教学法也不会在教学中取得良好的效果。

课改向我们体育教师提出了新的要求。

在教学中要树立新的理念，真正做到以学生发展为本“为了一切学生，为了学生的一切，一切为了学生”。

在现实生活中，每个班都有肥胖的学生、性格内向的学生、遗传因素导致缺乏运动细胞的学生较多，在技能要求比较高的项目练习时，常受到同学嘲笑，因而这些学生虽喜欢上体育课但又怕遭到同学的嘲笑，久而久之，便疏远了体育活动，成了体育课上受冷落的旁观者，特别是体育课改的今天，此类问题更加突出。

那么如何使这些同学象其他学生一样能积极主动地投入到体育锻炼中并获得乐趣，是我们每个体育教师的职责和追求目标，也是课改的今天要解决的问题。

通过教学实践，我感悟到只要教师努力去关爱这些特殊学生，这个目标是一定能够实现的。

现在可能所有班级中都有一位或是多位同学人特胖，有的不但胖个子又高，跑起步来挺费力的(200米都跑不完)，别说跟随队伍跑步了。

所以这样的学生在分组练习时经常受到小组同学的批评及责骂，甚至遭到嘲笑。

我所教的初一年级就有这样一位同学，不太爱和同学们一块活动，做练习时总是往后溜，摸底测验成绩也比较差。

课后我找到他，问他为什么上课不积极活动?开始他不说，在我的启发下，他才说：“其实我很喜欢体育活动的，可我长得这么胖，做起动作来很吃力，又不好看，同学们会笑话我，所以就不想动了”。

根据他的想法，我诱导说：“不管谁在学习新动作时，都不可能做得很好，再说对于你，重要的是参与、体验体育活动的乐趣。

练习的次数多了，动作也就好看了。

老师相信你，你一定会战胜自我，找到体育活动的乐趣。”在后来的活动中我仔细寻找该生的闪光点。

不久在练习耐久跑时他总是坚持到底，不管和其他同学有多大的差异，始终坚持到底。

久而久之，在他的自信、坚强下完成了和其他一样的练习内容。

在体育课上，我及时表扬了他，并要求其他同学多向他学习。

同学们也报之以热烈的掌声，纷纷向他询问起来。

老师的表扬，同学的鼓励给这位同学装上了自信、坚强的翅膀。

自此以来的体育课他上课很投入，与同学合作的也很愉快，体育成绩也有了相应的提高。

在上课时每个人一定要克服内心的自卑心理，融入到集体的大家庭之中，不懂不会的主动请教，反复练习，同时常于同学合作、交流。

总之，“在课堂上只要主动参与、积极练习，就一定能获得快乐，获得成功”。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找