# 2025年体育活动心得体会(优质17篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-01-30

*心得体会是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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。体育活动心得体会篇一一活动目的：通过本次活动，...*

心得体会是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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**体育活动心得体会篇一**

一活动目的：通过本次活动，希望我们班集体能够在大四来临之际，拥有活跃的班级气氛，留下美好的记忆；更希望活动可以促进同学间的交流，增强班级凝聚力，让我们在融洽轻松愉快的环境中有更好的心情去面对即将面对的社会上的各种事物，通过我们精心策划的游戏，了解我们这些初出茅庐者面对社会应该注意的社会规则，规划方案《班级体育活动方案》。祝愿活动圆满成功!

二参与团体：xx级电商班全体学生，共52人。

三活动时间：根据我们班的课程表，以及同学们自身情况安排，我们班会在未来三周内可以举行活动的时间如下：5月5日下午，5月12日下午，5月19日下午（注：基本都是每周周二下午）。

四暂定活动地点：西区体育场草坪上。

五活动类别：我们暂定为大学生素质拓展游戏。

六游戏道具：绳子数根，九个阄儿。

七活动流程：

1、告知游戏名称：“两人三步走接力”，接力棒为绳子。

2、事先找同学专门负责我们游戏场地的准备：确定行动距离30至40米，用红色标志物做标记。

3、分组：我们排除负责人，有事同学人数暂定为7人，余下的45名同学排队站成一排，数数，从一至九，然后分成九个小团队，每团队五个成员，每组要选一小队长，负责组织管理。最后平均分成三个队，进行三轮比赛。

4、游戏规则：

（1）、分别给团队一定的时间，让他们思考怎么进行组合到目的地。

（2）每个团队五个人，要两两组合绑腿，其中有一名成员需要有两次配合，只有当第一小组返回时，将绳子解开，递给第二小组，第二小组同样行动，最后前面四个人要再选出一位与最后一位配合，帮其完成一个来回，最后看那一组最先完成整个行程，为赢。

（3）活动过程有全体同学和主持者监督，如果绳子散开，一定要重新绑好，才能行进。在秩序上，原则上不能打扰到另外一组的行进。

奖励：每队的每个成员，男生（女生）可以要求全班的`任何女生（男生）做一件事，做的事不可以和其他的同学雷同，不可以通过金钱获得，不可以违背常理。（举例：男生可以让女生说他帅或者印象缺点什么，女生可以让男生说他漂亮或者提水等等。）时候要有人监督直至下一次游戏时来宣布完成情况。

惩罚：我们每队输的队员惩罚的措施不一样：

第一队中：学鸵鸟跑。要跑够刚才的比赛距离。

第二队中：学卡通跳。分为男式和女式，相同的都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里要发出“呦吼”的声音；女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“v“的姿势，同时嘴里要发出”耶”的声音。

第三队中：屁股写字。双手放在腰上，然后扭动臀部，就像用手在空中比划一样把字写出来，一边扭，一边要把写的笔画说出来，就像跳屁股舞一样，哈哈，很好玩的。

**体育活动心得体会篇二**

体育活动不仅仅是一种运动方式，更是一种生活态度。体育活动让人们有机会锻炼身体、舒缓心情、享受健康生活。我参加了一项户外徒步赛事，深刻体会到体育活动的独特魅力。

第一段：准备阶段。

在参加户外徒步赛活动之前，我必须摆脱平时的懒散状态，做好充分的准备工作。这主要包括调整饮食和保持身体健康，进行足够的训练，以及肯定自我的信心。通过合理的准备，我可以达到在体育活动中保持充沛的体力和精神状态的目的。

参加户外徒步赛事需要克服许多的挑战和困难，这包括面对各种无法预计和不可控的自然环境，如山路崎岖、峭壁险峻等。在这个过程中，我意识到体育活动的本身就是一个挑战自我的过程，它需要我们持之以恒的精神和坚强的意志力。通过突破自我极限后，我不仅锻炼和强壮了身体，还充满了自信和改变自我的憧憬。

第三段：合作与团队精神。

体育活动需要成为团队一起共同完成，而不是只有单打独斗的人。在户外徒步赛中，我学会了如何合理地分工合作，相互协调和支持。与伙伴携手并进，共同完成一个艰巨的任务后，我们可以感受到一种无以言表的喜悦和满足，这在日常生活中很难获得。

第四段：信念和坚韧精神的作用。

体育活动是磨练人的坚韧精神和信念的最佳方式之一。在面临极限疲惫、困难挑战和各种不确定的因素时，体育活动要求我们保持压制和坚韧精神，不轻易放弃。通过一项体育活动，我学到了如何保持自己的信念、付出努力以及在不断挑战中规划自己的未来。

体育活动是一项独特的精神和身体的全面训练，是我们健康幸福生活的关键所在。通过一项体育活动过程，我体悟到了这一点，意识到了身体的关键角色和重要性，并且深刻体会到了身心健康对于我们日常生活的影响和意义，从而更好的投入到工作和生活中去。

总之，一项体育活动不仅能够锻炼我们的身体，还能增强我们的团队合作精神、坚韧精神和信念，对于我们的成长和发展是至关重要的。通过体育活动，我们可以拥有一种积极、健康、充满生机和能量的生活态度，为自己的幸福生活打下坚实的基础。

**体育活动心得体会篇三**

棒球是一项集合了力量、速度、技巧和团队合作的体育运动。在经历了一段时间的棒球训练后，我深切体会到了这项运动的魅力和乐趣。以下是我对棒球的一些心得体会。

首先，我认为棒球是一项需要团队合作的运动。在比赛中，每个队员都有自己的角色和任务，只有大家互相配合才能取得胜利。在每场比赛和训练中，我们都要共同协作，为了一个共同的目标而努力。我记得有一次比赛，当我出现了疏漏，队友们及时地提醒我，让我改正错误，最终我们成功阻止了对方得分。这个经历让我深刻地认识到，只有团结一致，才能在棒球场上发挥出最好的水平。

其次，棒球教会了我坚持和努力的精神。在训练中，教练经常强调“没有捷径，只有坚持和努力”。每当我感到疲惫和努力的时候，我都会想起这句话，从而激励自己坚持下去。棒球让我明白，成功是需要长期的积累和持续的努力的。每天坚持训练，不断地修正和提高自己的技术，才能在比赛中脱颖而出。棒球给了我一个宝贵的机会，让我懂得了坚持和追求梦想的重要性。

此外，棒球也培养了我的团队合作意识和沟通能力。在比赛中，队员们需要互相配合，共同制定出战略和策略。通过与队友的交流和合作，我们能够更好地发挥出自己的优势，并帮助队友克服困难。在棒球场上，我学会了倾听他人的意见，学会了尊重和理解他人。这样的团队合作意识也让我在生活中有更好的沟通和合作能力。

此外，棒球还教会了我如何面对成功和失败。在比赛中，我们有时胜利，有时失败，但无论结果如何，都需要勇敢地面对。如果赢了比赛，我们要保持谦逊和努力，不骄不躁，继续努力提高自己的水平。而如果输了比赛，我们要勇敢地接受失败，并从中汲取教训。棒球让我学会了如何从失败中学习，并不断进步。

最后，棒球也带给我了很多快乐和友谊。在与队友们一起训练和比赛的过程中，我们相互支持和鼓励，共同度过了很多难忘的时光。无论是在训练场上还是在比赛场上，我们都为了共同的梦想而努力，并享受其中的乐趣。通过棒球，我交到了很多志同道合的朋友，我们一起面对挑战、取得成就，在困难和快乐中共同成长。

综上所述，棒球不仅是一项需要团队合作的体育运动，也是一门教会了我很多重要品质和价值观的课程。棒球教会了我坚持和努力的精神，培养了我的团队合作意识和沟通能力，教会了我如何面对成功和失败，同时也带给了我很多快乐和友谊。我相信，通过坚持训练和努力提高自己，我会在棒球运动中取得更好的成绩，并在人生的道路上受益终身。

**体育活动心得体会篇四**

同雷店中学的老师一起赴思源学校观看了阳光体育活动的开展，受益良多，真的觉得阳光体育活动开展的很有意义!特别是对其中的竹篙舞、呼啦圈舞和兔子舞影响深刻。

其实学校阳光体育活动“说起来重要，做起来次要，许多学校对学校体育往往如此。甚至迫于种种压力，以应试教育替代素质教育，以“升学第一”替代“健康第一”结果造成学生课业负担过重，根本没有时间进行体育锻炼;在教学内容上，中考高考考什么，学校就开什么课，体育课干脆就不开了。体育课常常被主课占用，课外活动时间也被用做自习课，这种现象十分普遍。

此外，除了一些条件比较好的中小学之外，许多中小学，尤其是农村中小学都不同程度地存在着场地少、师资缺乏、课程和活动内容陈旧等问题。特别是为了尽量避免伤害事故，大多数学校都不敢开展激烈对抗的运动项目，很多学校还习惯于把孩子“圈养”在教室里，不允许在操场上奔跑，打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

开展“阳光体育活动”给各级教师尤其是体育教师提出了更高的要求。它不是单纯的享受，是建立在达到学生体质健康标准基础上的快乐;也不是把大部分精力放在培养少数体育尖子学生，带他们参加比赛，夺得奖牌上，而是使大多数学生形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。体育教师面临着更大的挑战，要求他们更加富有责任心、体育技能娴熟、教育手段得当。目前许多家长缺乏正确的教育观，健康观，成才观，他们只重视孩子的智育，轻视孩子的体育，只重视孩子的营养，轻视孩子的锻炼。在平时，孩子从学校回到家里，本想放松一下玩一会儿，然而大多数望子成龙，望女成凤的家长便让孩子待在屋里做作业和习题。在假期，许多家长把孩子送到辅导班，继续进行文化课的学习，不让孩子投身于体育活动中，来缓解紧张学习中所带来的身心疲惫。因此家长重智育，轻体育，重营养，轻锻炼是“造成“小胖墩”增多不可忽视的原因。

阳光体育活动是现在学校体育活动开展的趋势，学生健康的发展离不开体育运动，体育运动是学校教学很重要的组成部分，我们要重视阳光体育活动的开展!

**体育活动心得体会篇五**

在国际妇女节即将到来之际，我们学校开展了一系列的三八体育活动。作为一名女生，我积极参与了这些活动，并从中受益良多。下面，我将结合自己的体会谈谈这些体育活动带给我的感悟。

第一段：开场白（100字）。

三八体育活动是为纪念国际妇女节而举办的体育运动会。这个节日表达了对女性权益的关注和尊重，同时也强调了女性在社会中的重要地位。在活动中，我们学校组织了一些娱乐性和竞技性的项目，例如跳绳、足球、篮球等。这些活动的目的是促进性别平等，增强女性自信和魄力，提高女性的身体素质。

第二段：体育活动的益处（200字）。

在这些体育活动中，我感受到了许多益处。首先，通过这些活动，女性能够更好地锻炼身体，增强体质。其次，活动中的团队竞技能够促进女生之间的友谊和合作精神，增强彼此的信任和配合。同时，参与这些活动也可以增强女性的自信心和勇气，让女性们有信心面对生活的各种挑战。最后，通过这些体育活动，可以加强女性的意识和行动，让女性在社会中得到更多的关注和尊重。

第三段：难忘的经历（300字）。

在这些体育活动中，有些项目对我来说是非常有挑战性的。例如，一次跳绳比赛，我没有跳好，让团队失去了比赛的机会，但我并没有放弃，积极参与团队其他的活动。在女子足球比赛中，我发现我的队友并不是过人的高手，于是我改变策略，帮助队友稳定球队局面，最终我们夺得了比赛的胜利。在这些活动中，我意识到成功不仅仅是个人的成就，更是团队的共同努力的结果。

第四段：感谢和反思（300字）。

参与三八体育活动，我感受到了来自团队和学校的支持和鼓励，感谢他们为我提供了这些难忘的体验。同时，我也要反思我的不足之处，努力去克服它们，不断提高自己的能力。我发现，参与体育活动，不仅可以锻炼身体和提高意识水平，更可以让我成长、独立，能够更好地面对生活的各种挑战。

第五段：总结（200字）。

三八体育活动让我从许多方面受益，体验了竞赛的喜悦，学会了合作与沟通，增强了自信和勇气。在未来的日子里，我会继续保持运动和坚持锻炼，为自己的身体健康打下基础。同时，我也希望更多的女性能够参与到体育活动中来，拥有自己的梦想与目标，展现自己的光彩和风采，迎接更美好的未来。

**体育活动心得体会篇六**

一、以“健康第一”为指导，切实抓好体育教学工作学习落实“课标”的教育理念，改革学习方式、教学方法和评价方式在开学初，我们做到了体育中各项布置，学生们非常热爱，极大的激发了他们学习、锻炼兴趣，有利于学生健康、快乐成长。同时，本学期我们班严抓了广播操动作的规范性，一方面让他们学习新操，另一方面加强了他们组织纪律性教育。

二、常抓不懈，推动“二操一活动”有序开展学校“两操一活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，抓好“两操”也是班级管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。一学期来，继续严格规范广播操进出场的纪律及做操质量，做到出操静、齐、快，动作规范、美观。

三、多方努力，齐抓共管，做好《学生体质健康标准》的测《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

以上是我班开展体育活动时的一点做法，虽然工作有点成绩，但是我们要做的工作还很多。希望能得到学校领导的支持与鼓励，使我班的课外活动再上一个台阶。

**体育活动心得体会篇七**

棒球作为一项流行全球的体育活动，深受人们喜爱。我最近也有幸参与了一次棒球比赛，让我对这项运动有了更深刻的体会。在这次棒球活动中，我收获了许多宝贵的经验与体会，通过与团队合作、锻炼自己的身体素质以及培养专注力和耐心等方面，我感受到了棒球对于个人成长的积极影响。

首先，我深刻理解到团队合作的重要性。在棒球比赛中，每个队员都有自己的定位和责任，只有整个团队密切配合，才能取得好的结果。经过多次练习和比赛，我明白了团队合作不仅仅意味着理解他人的角色和行动，更需要相互信任和支持。只有当每个人都把个人利益放在团队利益之上时，团队才能真正强大，取得胜利。通过与队友们共同努力，我学会了倾听他人的建议，主动为队友提供帮助，从而提升我的团队合作能力。

其次，棒球让我认识到了健康身体的重要性。在运动比赛中，身体素质是非常重要的。棒球需要跑位快速敏捷、击球力量和投球速度等方面的技能，这对于个人的身体素质要求非常高。通过连续几个月的训练和比赛，我意识到只有保持良好的身体状况，我才能给予自己最好的发挥。因此，我开始重视健康饮食和锻炼，每天保持规律的生活作息和运动训练。棒球不仅帮助我塑造了更好的身体形态，还提升了我的耐力和身体协调能力。

此外，棒球让我学会了专注力和耐心。棒球比赛中每个回合都需要运动员集中注意力，时刻保持警觉。当我作为击球手时，我需要专注于球员投球的力量和速度，以做出正确的反应。当我站在场上，等待教练的指令时，我需要保持耐心，随时准备上场。尤其是当比赛进入关键时刻，细小的失误都可能导致整个比赛的结果。通过棒球的训练，我变得更加注重细节，提高了自己的专注力和耐心。

最后，棒球让我深刻体会到胜利的喜悦和失败的教训。在棒球比赛中，不论最终取得胜利还是失败，每个人都要学会接受和面对。胜利带来的喜悦和成就感，让我深刻感受到自己的付出是值得的。而失败则让我认识到自己的不足和需要改进的地方。棒球比赛中的成功和失败经历，使我更加坚强和勇敢地面对各种挑战和困难。

棒球这项体育活动让我收获颇丰。通过团队合作，我学会了倾听他人、相互支持和理解合作的重要性。通过锻炼身体，提高专注力以及培养耐心和坚持不懈的精神，我认识到健康和坚持不懈的重要性。无论胜利与失败，都是我成长的机会。我相信这些经验将会对我未来的生活和职业发展产生积极的影响。

**体育活动心得体会篇八**

许多学校对学校体育往往是，“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”。甚至迫于种种压力，以应试教育替代素质教育，以“升学第一”替代“健康第一”。结果造成学生课业负担过重，根本没有时间进行体育锻炼；在教学内容上，中考高考考什么，学校就开什么课，体育课干脆就不开了。体育课常常被主课占用，课外活动时间也被用做自习课，这种现象十分普遍。此外，除了一些条件比较好的中小学之外，许多中小学，尤其是农村中小学都不同程度地存在着场地少、师资缺乏、课程和活动内容陈旧等问题。特别是为了尽量避免伤害事故，大多数学校都不敢开展激烈对抗的运动项目，很多学校还习惯于把孩子“圈养”在教室里，不允许在操场上奔跑，打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

开展“阳光体育运动”给各级教师尤其是体育教师提出了更高的要求。阳光体育运动不是单纯的享受，是建立在达到学生体质健康标准基础上的快乐；也不是把大部分精力放在培养少数体育尖子学生，带他们参加比赛，夺得奖牌上，而是使大多数学生形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。体育教师面临着更大的挑战，要求他们更加富有责任心、体育技能娴熟、教育手段得当。

学生缺乏自主运动锻炼的意识，66％的学生每天锻炼不足1小时，近24.8％的学生基本不锻炼；有60.4％的学生没有养成体育锻炼习惯，有74.6％的学生认为他们体质不好是由于体育锻炼不够造成的；有28.9％的学生说他们没有时间进行体育锻炼。

目前许多家长缺乏正确的教育观，健康观，成才观，他们只重视孩子的智育，轻视孩子的体育，只重视孩子的营养，轻视孩子的锻炼。在平时，孩子从学校回到家里，本想放松一下玩一会儿，然而大多数望子成龙，望女成凤的家长便让孩子待在屋里做作业和习题。在假期，许多家长把孩子送到辅导班，继续进行文化课的学习，不让孩子投身于体育活动中，来缓解紧张学习中所带来的身心疲惫。因此家长重智育，轻体育，重营养，轻锻炼是造成“小胖墩”“小眼镜”增多不可忽视的原因。

学生除了学习压力缺乏有效的运动之外，与不健康的生活方式也密切相关。随着生活水平的提高，许多学生热量、脂肪等摄入量过多，营养过剩，食物结构不合理，油炸食品，碳酸饮料在学生食谱中的比例不断增加。同时，电视、网络、游戏等对学生的影响也越来越大，有的学生每天要连续看几个小时电视，有的学生随时随地都带着耳机听音乐，甚至还有部分学生整日整夜沉迷于电子游戏和网络中不能自拔，这些行为都会让学生的听力、视力严重下降。

按照建设部规定，建筑面积5万平方米的小区，必须免费配套相应面积的体育设施，然而在实际操作中很多开发商为了获得更大的利益，把建筑面积规划为4.8、4.9万平方米，致使许多城市社区很少或更本没有体育设施器材。有的社区虽然有体育设施但是这些体育设施是按照成年人的标准设计，只适合成年人进行体育锻炼，不适合青少年进行体育锻炼。因此，城市社区体育设施的匮乏和不合理，使有体育锻炼意识的青少年因这种客观原因无处进行体育锻炼，以增强体质。此外，许多社会体育场馆仍然没有公开开放，也在一定程度上造成有体育锻炼意识的青少年无处进行体育锻炼以增强体质。

文档为doc格式。

**体育活动心得体会篇九**

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。

**体育活动心得体会篇十**

体育活动对于个人的身心健康具有不可忽视的重要性。为了了解人们在体育活动方面的参与程度以及对于体育活动的态度和看法，我进行了一次体育活动调查。通过这次调查，我对人们对于体育活动的认知和态度有了更深刻的认识，并对体育活动的促进作用有了更深刻的体会。

在调查中，我设计了问卷，包括了体育活动的种类、参与频率、喜好和体会等方面的问题。我选择了不同年龄段、不同职业、不同性别的被调查者，以期能够得到较为全面的调查结果。我发现，体育活动对于人们来说具有普遍吸引力。在被调查者中，有超过90%的人参与过体育活动，其中有相当一部分人每周都会有定期的体育活动时间。

通过对问卷结果的分析，我进一步了解到人们参与体育活动的主要目的。其中，超过70%的人表示他们参与体育活动是为了保持身体健康和身材，而超过60%的人则表示他们参与体育活动是为了释放压力和放松心情。这说明了体育活动在维持身体健康和心理健康方面具有很大的作用。而且，通过体育活动，人们可以与他人交流、结交新朋友，并且培养团队合作精神。这种社交的体育活动不仅促进了身体的发展，也有助于个人的成长。

此外，在调查中我还了解到，虽然人们普遍接受和参与体育活动，但在体育设施的不足和时间安排上还存在一些问题。有相当一部分被调查者表示，他们由于工作忙碌无法有足够的时间参与体育活动，而另一部分人则表示他们所在的社区或单位缺乏适合的体育设施，导致他们无法进行体育活动。这给我们提出了一个问题，就是如何更好地提供适合的体育设施和合理的时间安排，以便更多的人能够参与到体育活动中来。

通过这次调查，我深刻地认识到体育活动对于个人的身心健康和社交能力的培养具有重要意义。体育活动不仅能保持身体健康，增强体质，还能够帮助人们更好地调整情绪，缓解压力。同时，体育活动也是人们交流和社交的一个重要平台，通过体育活动，人们可以认识更多的朋友，建立更广泛的人际关系。因此，我们应该更加重视体育活动的重要性，积极参与到体育活动中来。

然而，调查中也揭示了一些体育活动面临的问题，特别是体育设施和时间安排方面的问题。社会各界应该重视这一问题，投入更多的资源，增加体育设施的建设，提供更多的时间选择，鼓励更多的人参与到体育活动中去。政府部门、教育机构、社区组织和企事业单位等都应该共同努力，为人们提供更好的体育环境和机会。只有这样，我们才能更好地推动全民健身事业的发展，让更多的人享受到体育活动的快乐和好处。

通过这次调查，我对于体育活动的意义和影响有了更深刻的认识。体育活动不仅是健身的手段，更是塑造人格和促进社会发展的重要途径。相信在未来，随着社会的不断进步和人们对于身心健康重视程度的提高，体育活动将会得到更多人的关注和参与，同时也会迎来更好的发展机遇。

**体育活动心得体会篇十一**

4月22日，我园一行六人到新华实验幼儿园参观学习，收获了很多自己没有的知识和体会。对于自己的工作有了进一步的规划和打算。

首先，我觉得成都的幼儿园各方面设施条件都是非常到位的。我们乡镇幼儿园要达到那样的水平将是一个漫长的过程。个人认为在条件设施上的提高将会影响教师教育水平，并提高幼儿安全防护。但是有好的一面也有坏的一面，就是城里的幼儿园没有乡镇幼儿园那样的宽敞，没有那么多的\'植物。

其次，成都大多幼儿园采取小班教学，真正意义上的让教师有机会去关注每个孩子的成长和心理健康，有助于平等教育教学。当然，乡镇幼儿园要实行这样的教学模式也需要一个过程，人口众多，要满足那么多的幼儿入学，师资力量和教学场地的缺乏是一个需要完善和增加的过程。

最后，关于参观的重点户外体育活动，他们幼儿园请的是三幼的运动体能锻炼的老师来做交流，个人认为男老师的加入更能对幼儿的体能教育起到锻炼的目标。正所谓男老师和女老师的不同，能够加强男小朋友的阳刚之气。对于每天都是见女老师，偶尔和男老师上课做游戏既新鲜又有趣。当然，这堂课虽然是一个男老师上的，但是活动的内容是值得我们去学习的。对于体育器材运用的单一性，采取的是开发新的体育器材和拓展体育器材的游戏玩法。

**体育活动心得体会篇十二**

多年来，我校体育教师始终坚持以“让学生健康快乐成长”为出发点，将创设特色体育这一理念始终贯穿于教育教学之中，开设多种校本课程，并将特色体育普及到每个学生，为女生提供了多样化、个性化发展的平台，以便她们更好地成人成才。

例如，我校成立了女子“田径、乒乓球、健美操、武术、形体训练、游戏课等兴趣小组”，让学生从小就能接受到体育的熏陶，对体育基础知识有了初步的认识，既培养学生的体育兴趣，也有助于她们健康成长，使她们更加自信、有活力，受到了广大家长及全体师生的一致好评。另外，体育教师根据我校女生的实际情况自编健美操，动员所有女生全都参与，利用大课间及体育兴趣小组活动时间进行学习和锻炼，最大化的满足了学生对于体育活动的需求，既丰富了校园文化生活，也给女生提供了一个展示自我的平台，学生的精神面貌有了很大的改变。女生体育能力对实现学校体育目标，全民健身运动的开展至关重要。

小学生体育能力正处在形成、提高、发展的关键期，我们充分利用课外体育锻炼有利时机，积极引导学生因地制宜地开展学校优势运动项目，不断提高学校体育活动技术技能水平。实践证明，学生对学校优势体育项目兴趣极高，参与积极性高，而且在自己的体育组织里学生们兴趣得到满足，个性得到发展，自主锻炼能力得到提高，才能得到施展，身心也十分愉悦，也对培养学生组织能力和社交能力有积极作用。参加各种单项体育组织的学生的体育能力都有较大的提高，而且能带动全校体育逢勃发展。例如：我们学校每学期不仅要举办各种女生体育比赛，而且还由女生负责组织指导各班级的训练和比赛工作，更重要的是充分利用课余时间及双休日，在辅导老师的指导下，自己组织训练和比赛，自我提高，积极参加各种体育活动，其中，在20xx年xx月在全县中小学生体育运动会中荣获团体奖第三名和田径比赛团体第三名的好成绩，这也是我校历年来最好的一次体育成绩。

在学校组织的阳光体育大课间活动中，学校全体女生参加武术表演和健美操表演，是学校体育活动中一道亮丽的风景。

**体育活动心得体会篇十三**

近年来，体育运动在我国的受欢迎程度日渐上升。为了进一步了解人们对体育活动的态度和参与程度，本人参与了一项调查，得出了一些有意义的心得体会。本文将从调查目的、调查方法、调查结果、心得体会和建议五个方面进行阐述。

首先，为了解人们对体育活动的态度和参与程度，调查目的是不可忽略的。人们参与体育活动的动机和目的各有不同，有些人可能出于健康目的，有些人可能是为了娱乐和放松，还有一些人可能是为了追求竞技成就。调查的目的在于全面了解人们参与体育活动的原因，为今后的体育推广提供参考和依据。

其次，调查方法的选择非常关键。为了获取准确和可靠的数据，在调查时必须确保样本的代表性，即选取的调查对象能够代表整个人群的情况。本次调查采用了问卷调查的方式，针对不同的年龄层次和人群特点进行了分组设计。在设计问卷时，除了一些基本的个人信息外，还包括了体育运动类型、参与频率和参与目的等问题，旨在了解不同人群对体育活动的态度和行为。

第三，调查结果直观地展现了人们对于体育活动的态度和参与程度。根据数据统计，超过80%的受访者表示每周都参与体育活动，其中有一半的人每天都有体育锻炼。此外，心脏健康、身体塑形和缓解压力是参与体育活动的主要目的。不同的年龄层次对于体育运动的参与程度也有所差异，青少年和中年人群相比于老年人更加积极地投入到体育活动中。这些数据表明，体育活动在人们的生活中起着重要的作用，并且对于健康和心理状况都有积极的影响。

接下来，本人对于调查结果进行了一些心得体会。首先，体育活动对于每个人来说都是必不可少的，不管是年轻人还是老年人，都应该把体育活动纳入到自己的生活中。其次，选择适合自己的体育活动非常重要，只有找到适合自己的运动类型，才能坚持下去并获得满意的效果。此外，参与体育活动不仅能够促进身体健康，还能够增强社交能力和减轻压力，是一个综合效益的健康选择。

最后，根据调查结果和个人心得，本人提出了一些建议。首先，加大体育活动的宣传力度，让更多的人了解到体育活动的重要性和收益。其次，加大对体育设施的建设和投入，提供更多更好的运动场地和设备供人们使用。最后，鼓励和支持体育运动参与者，通过相关政策和活动激发人们参与体育活动的积极性和热情。

总之，通过本次体育活动调查，我进一步了解了人们对体育活动的态度和参与程度。体育活动对于人们的身体健康和心理状态都起着积极的作用。希望通过相关措施和个人的努力，能够进一步推动体育活动的普及和发展，让更多的人能够享受到体育活动的乐趣和好处。

**体育活动心得体会篇十四**

体育运动是现代人生活中不可或缺的一部分，它不仅有益于身体的健康，还能够培养人们的意志力和团队协作能力。本人最近参加了一些c体育活动，获得了很多的收获，以下是我的心得体会和一些图片。

第二段：赛事感悟。

参加c体育比赛，是一种极具挑战的体验。在比赛中，我不仅仅是为了胜利，而是将注意力放在了对手的技巧与战术上，从中汲取养分，提高自身的水平水平。在比赛中，经过许多次的失败与尝试，我才发现，不是比赛的胜利或失败，而是付出的努力最为有价值。比如下图中，我尽力去拉应该是比我高出一大截的对手，虽然失败了但这份竞技精神值得我去追求。

第三段：校内外交流。

c体育活动不仅仅是在校园内举行，更有许多外部赛事或训练营等可以参加，在这里，我们可以结识到来自不同地方、甚至不同国家的朋友，密切沟通交流，增进了彼此的理解。一次划船比赛，我与来自不同学校的队友共同组队，经过短暂的合作，我们在船上形成了紧密合作、信任与默契。最终，我们一起奋力划过终点线，一起庆祝胜利的喜悦。这瞬间好像我所见到的都是友情和勇气。

第四段：运动的意义。

c体育活动中，我深感体育锻炼对身体的好处。从之前的脆弱不堪，到现在的身体倍棒，运动真的可以改变一个人的整体状态。此外，运动还可以培养一种坚韧的心态，这很重要，以至于不仅在运动中，更可以在生活中用的上。在运动中，我了解到任何事情都不会一帆风顺，无论前方会遇到多少困难，只要坚持努力，就一定能迎来最好的结果。运动中的你们都是最勇敢的自己，无论你最初是多么的薄弱。

第五段：总结。

c体育活动是一次极具意义的经验，让我深刻了解到运动的重要性，同时也将这种体验带到了我的生活中。希望未来能有更多的人加入运动的行列中，通过它来提高自己，与他人交流，达成理解和友谊，成为一个更加完美的自己。最后，一张足球比赛的照片，成为在场的众人可笑的回忆：在汗水淋漓的活动中，皮球却永远在下雨.....

**体育活动心得体会篇十五**

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，我也爱上了体育额，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。

**体育活动心得体会篇十六**

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`生活习贯，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”到令一边，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。

**体育活动心得体会篇十七**

《纲要》中指出幼儿园工作应把促进幼儿健康成长和保护幼儿生命放在首位。幼儿的安全是一切发展的保障，只有在幼儿生命健全的基础上才能保证其身心健康成长。体育活动能促进幼儿身心的发展，但是幼儿年龄小，动作协调性较弱，在活动中容易出现摔伤、碰伤、磕伤等现象，如何解决这些不安全因素，让幼儿参与体育活动，即玩的开心，又不受到伤害，值得每一位教师深思、探讨。

户外活动时间一直是我们小四班的孩子们一天中最喜欢的部分，无论是跑步比赛，还是玩滑梯、滚轮胎，孩子们都特别兴奋，可孩子们一兴奋，我便特别担心，特别害怕孩子们受伤，看到孩子们有稍微不安全的动作，往往都会口比心快地说：“不能这样，你给我回来”，“这样容易摔着，你给我下来”，甚至孩子们跑步的时候，我怕孩子们跑的太乱，把身边的小朋友推倒，都会选择让孩子们排好队慢慢跑，在跑的时候，我还要时刻注意孩子们四周随时可能存在的不安全因素。这时老师的精神状态处于过度紧张，孩子们的天性还被束缚着，身体还得不到锻炼，更让我害怕的是孩子们的积极性也越来越弱了。

1、我们班的幼儿大多数是独生子女，在家受到精心的照顾和呵护，久而久之，幼儿的一些运动能力丧失，有的幼儿不敢从小椅子上跳下来，有的幼儿被小朋友一碰就会摔倒。

2、孩子们一兴奋就容易“玩疯了”，往往就不会注意自身和他人的安全，碰撞事件屡次发生。

3、我们小四班的幼儿年纪小，动作协调性较弱，大部分家长属于东范村、北范村，不懂得传授幼儿正确保护自己的方法，幼儿本质上对于安全运动没有完全的意识。

4、很多时候老师为了保护孩子们的安全，总是要求孩子不要这样，不能那样，表面看来似乎可以减少安全事故的发生，但实际上我们并没有支持幼儿的自我挑战活动，剥脱了幼儿尝试的机会，幼儿根本无法体验到自我挑战带来的成就感，甚至连孩子们玩的创意也给抹杀了，那我们到底该怎么做到两者之间的平衡呢？。

事后，针对如何让幼儿玩的开心，玩的安全，我作出了深刻的反思和考虑，我想与其老师千防万防，不如发挥幼儿的自主性，教给幼儿活动时，正确保护自己的方法。我便和小张老师、静静老师共同研究了幼儿安全活动手册，整合所有可以应用的教育资源，除了利用每周五的安全教育课时间外，还利用所有教育机会，及时、积极、客观的向幼儿灌输活动时保护自己的方法。如跑步时要向前看，观察周围的情况，避免发生碰撞；运动后不要马上坐下休息，要做一些缓慢且放松的整理性活动；玩滑滑梯时，要双手扶住边缘两侧从上往下滑；玩攀登架时双手应抓紧架子，两脚交替往上爬；玩秋千时要双手抓紧绳索等。

我相信增强了孩子们体能，孩子自身本能的防御能力和自我保护能力也会随之增强，幼儿运动的越多，就对自己的安全把握性越大，也就越安全。运动经验不但有助于减少危险，还会让幼儿从活动中获得处理危险的知识，降低发生事故的可能性。每天的户外活动时间，我便亲自带领幼儿积极参加所有的体育活动，只有这样才让孩子们的天性得以释放，身心得到锻炼，让孩子们越来越喜欢户外活动，和我们的关系也越来越亲近。

由于保护自己的方法得到正确完整系统的灌输，我在所有的孩子活动之前都会问孩子们：“跑步时我们应该注意什么？”孩子们都知道活动中要保护好自己，不但摔倒、磕伤、碰伤事件少了，甚至后期时孩子们自己也知道不但要保护好自己，还要保护好周围的小朋友们。

体育运动不仅可以使幼儿强身健体，同时也能让幼儿在体育运动中培养坚强的意志。我们班的周思航小朋友是个非常内向而瘦小的宝宝，平时被奶奶保护的很好，吃饭要大人喂，每次吃饭也只要一小碗，说话也特别小声，通过这一段时间的体育锻炼，思航小朋友不但可以自己吃饭，还能把自己的饭吃完，变的更活泼大胆了，甚至凭借弱小的身体，在跑步比赛中能跑进了班内前5名；我们班的李翔煜、高树鑫、岳煜昕小朋友积极参与体育锻炼，身高体形一点也不差于大班的宝宝；我们小四班宝宝们和大班的哥哥姐姐进行跑步比赛，一点也不弱于他们。

孩子们在户外活动中不再束手束脚，而是可以选择自己想参加的活动，选择自己想要的方式，玩个痛快。因为他们自己有了保护好自己和周围小朋友的意识和方法。幼儿可以完全不用担心游戏的动作和道具潜伏着的不安全因素，因为教师不是一味的放任不管，而是会在必要的时候给予一定的保护措施，甚至当游戏的动作和材料将会直接影响幼儿健康和安全时，教师会及时制止或转移，幼儿可以全身心的投入到开心、安全的体育活动中去。

幼儿的安全是教师天大的责任，责任重于泰山，只要教师以幼儿为中心，用专业的方式处理好体育活动与安全的关系，以高度的责任心认真细致地做到防患于未然，就会减少甚至避免安全事故的发生，让幼儿真正玩得开心、玩得安全。

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