# 2025年幼儿园体育活动心得体会(大全16篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-02-15

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。幼儿园体育活动心得体会篇一一、指导思想：贯彻落实全国学校体育工...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**幼儿园体育活动心得体会篇一**

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。

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。

**幼儿园体育活动心得体会篇二**

“三八”国际妇女节是一个非常特殊的日子，在这一天，全世界的女性都会受到重视和尊敬。为了庆祝这个节日，我们举办了一系列的三八体育活动。在这些活动中，我有幸参加了一个篮球比赛，并受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我参加三八体育活动后的心得体会。

段落二：学习到的团队合作。

篮球比赛中最令人着迷的是团队合作。每位队员都在不断地传球和配合，通过合作克服对手的防守，进攻对方篮筐。这需要良好的沟通和互相信任。在比赛中，我们意识到只有团结才能战胜对手。我们需要将自己的个人利益放在一边，为了团队的胜利而奋斗。

段落三：个人努力的意义。

篮球比赛也给我带来了更深入的理解，即个人的努力与还有起到重要作用。如果你想成为篮球运动员，你必须具备良好的运动能力和专业技能。然而，在实际比赛中，如果你没有充分发挥你的个人技能，并为球队作出积极的贡献，那么你的篮球技能就没有太大的用处。因此，我们应该始终保持努力，不断提高个人素质，以更好地为团队服务。

段落四：学习到的坚韧精神。

参加比赛也让我领悟到了坚韧的精神。在比赛中，我们遇到了许多挑战，包括对手的强大防守和自己的失误。在这些时候，我们需要表现出坚毅，不被逆境打倒。即使意外发生了，我们也不会轻言放弃或失望。相反地，我们应该想办法从失败中找到经验教训，并继续前进，直至获得胜利。

段落五：结论。

参加三八体育活动的篮球比赛，让我感受到了团队合作，个人努力和坚毅精神的重要性。此外，这项体育活动还让我意识到无论是在篮球场上还是生活中，我们都需要互相支持、鼓励和积极。这些互相支持的行为将有助于建立更健康、团结和繁荣的社区。总之，我很幸运能够参加这次比赛，并深深地体会到了运动的价值。

**幼儿园体育活动心得体会篇三**

棒球运动是一项受到广大人民群众喜爱的体育项目。我曾参加过一次棒球比赛，这次经历让我对棒球有了更加深刻的体验和理解。通过参与棒球比赛，我学到了团队协作的重要性、坚持不懈的意义以及成功背后的辛苦付出。

首先，团队协作是棒球比赛中最重要的要素之一。在比赛中，每个队员都有自己的位置和责任。无论是击球手、跑垒手还是外场手，每个人都需要在比赛中充分发挥自己的能力，并与队友紧密配合。只有每个队员都能发挥自己的优势，才能使整个球队发挥出强大的战斗力。在比赛中，我们一起讨论战术、相互鼓励、互相帮助，这种团队合作的精神让我感受到了集体的力量。

其次，棒球比赛要求坚持不懈的精神。在比赛中，我们不仅要面对对手的压力，还要克服自己的困难。比赛中，我曾多次面临失败和挫折，但我从未放弃。我学会了在困境中保持冷静和乐观的态度，并始终保持专注和积极的心态。我明白，只有坚持不懈的努力，才能克服挑战，取得成功。

第三，我通过棒球比赛认识到成功背后的辛苦付出。在参赛之前，我们进行了数月的集训，每天早晨都要进行严格的训练。我们要不断提升自己的身体素质和球技水平。在比赛中，我深刻地感受到了背后无数次的汗水和努力。只有经过艰苦的训练和努力，才能在比赛中获得出色的表现。我理解到成功不是偶然的，它需要付出百倍的努力和汗水。

此外，棒球比赛也让我体会到了团队和比赛带来的快乐。在比赛的紧张氛围中，每一次精彩的配合、每一次华丽的击球，都让我充满了成就感和快乐。当我们共同追求一个目标，合作取得胜利的时候，那种团队合作和胜利的喜悦是无法用言语表达的。棒球比赛让我感受到了团队合作和竞技的乐趣，这是其他运动无法替代的。

总的来说，通过参与棒球比赛，我学到了团队协作的重要性、坚持不懈的精神，以及成功背后的辛苦付出。这次经历让我对棒球有了更深入的了解，并且深刻体会到了团队合作和比赛带来的快乐。我相信，这些收获将对我未来的生活和事业有着积极的影响。我会继续在体育运动中努力，并将这种精神应用到我的未来生活中，努力成为一个更好的人。

**幼儿园体育活动心得体会篇四**

近年来，体育活动在人们生活中的地位越来越重要。为了深入了解体育活动对人们的影响，我进行了一次体育活动调查。通过这次调查，我对体育活动的意义和作用有了更深入的了解，也从中获得了一些宝贵的心得体会。

首先，体育活动对身体健康有着积极的影响。在调查中，我了解到参与体育活动能够增强体质、提高免疫力，预防和改善许多疾病。同时，体育活动还能够促进骨骼和肌肉的发育，保持身体的灵活性和机能。通过长期坚持体育锻炼，我感受到了身体的变化，更加健康和有活力。

其次，体育活动有助于培养团队合作精神。在调查中，我发现许多体育活动都需要团队合作，如足球、篮球等。在这些活动中，每个人需要发扬团队精神，与队友密切配合，形成强大的合力。通过参与这些活动，我深刻体会到团队合作对于成功的重要性，也更好地理解了合作的力量。

此外，体育活动对于培养自律和坚持的品质有着重要的作用。在调查中，我发现许多体育项目需要付出艰辛的努力和持之以恒的坚持。打篮球需要长时间的训练，跑步需要每天坚持，游泳需要经常练习。通过这些体育活动，我懂得了只有克服困难，坚持训练，才能取得进步。这种自律和坚持的品质在其他方面也同样重要，对于学习和工作都有着积极的影响。

进一步调查中，我认识到体育活动对于培养积极向上的心态和意志力非常重要。参与体育活动需要面对许多挑战和困难，例如遭遇失败、受伤等。在这些困难面前，只有具备积极向上的心态和强大的意志力，才能够战胜困难，保持持久的动力。通过体育活动，我学到了积极面对失败，从失败中汲取经验教训，并在下一次努力中不断提高。

最后，体育活动还能够促进社交交流和增进友谊。在调查中，我发现许多人通过体育活动结识了许多朋友，形成了紧密的群体。无论是在体育场上还是场外，这些朋友们一起努力、互相鼓励，形成了深厚的友谊。体育活动为人们提供了广阔的社交平台，让人们建立起良好的社交关系。

通过这次体育活动调查，我深深认识到体育活动对个人的身心健康、团队合作能力的培养、自律和坚持的品质、积极的心态和意志力，以及社交交流和友谊的培养都起着重要的作用。我深信，在未来的日子里，体育活动会更加广泛地参与到人们的生活中，为我们的身心健康和社会和谐做出更大贡献。

**幼儿园体育活动心得体会篇五**

体育活动是一项重要的社交活动，不仅可以让我们锻炼身体，还可以增加彼此间的交流和互动。每一次参加体育活动，都是一次感受身体和心灵愉悦的经历。今天我要分享的是自己参加c体育活动的心得体会以及拍摄的一些图片。

c体育活动是一项由c公司组织的团体运动活动，包括跑步、登山、拔河等多种形式。参加体育活动需要身体力行，而且需要花费时间，但这不会使我们消极对待体育运动。相反，我们会尽情享受运动的乐趣。在c体育活动中，我参加了一次拔河游戏，这是一种需要全体同仁进行协力合作，体验快乐和成功的活动。大家看到这里可能会有疑问，为什么需要参加这种运动活动呢？其实，这是一种提升同事之间感情交流和协作能力的最佳方式。我们互相支持、互相鼓励，在团队当中感受到了无限的力量。

参加c体育活动的过程中，我收获很多。首先，我学会了如何正确进行运动，注意运动量和身体的适应性，这对保护身体健康至关重要。其次，我体验到了运动所带来的快乐、健康和亲密关系。在这种情况下，我们不仅可以开心地放松自己，还可以与队友们沟通交流，建立更加紧密的联系。同时，此次群体活动能够培养个人的团队协作精神和集体荣誉感，这种意识相互促进，使我们从个体到集体的转变变得更加自然流畅。

四段：图片的呈现。

随后，我和我的朋友们一起拍了一些c体育活动的照片，这些图片记录了我们在运动中的快乐时光。其中最喜欢的一张是我们团队拔河时的照片。每个人的表情和动作都展现了我们的热情和自信。我们挥汗如雨，但是却不觉得很累，因为我们被运动所激发的豁然开朗和快感深深吸引着。我也将这些愉悦和努力的时刻留存在了照片当中，成为了永远的回忆。

五段：总结。

c体育活动给我留下了很深的印象，同时我也能感受到其他参与者的兴奋和振奋。它带来了身体和心灵上的愉悦，使我们更加进取、努力和积极向上。在c公司的相互支持和鼓励之下，我们的活动将不断向前，做得越来越好。总而言之，在这种体育活动中，我们不仅可以锻炼身体，而且可以和同事们交流互动，共同创造出一个愉快、有意义的工作环境。

**幼儿园体育活动心得体会篇六**

《幼儿园教育纲要》中指出：“幼儿园要开展丰富多彩的户外活动和体育活动，培养幼儿参与体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。”暑假期间有幸参加了远程非学历学习，并选择了《户外体育活动的组织与实施》这一门课程，让我对户外体育活动有了较系统完整的认识，并掌握了一定的教育技巧，受益匪浅。

讲座中强调了户外体育活动的基本原则，有锻炼性、教育性、兴趣性、简便易行性等原则。也看到了户外体育活动的丰富多样，开拓了眼界，让我深刻认识到户外体育活动要以游戏、故事等情景吸引孩子积极参与，可以废物利用，并教育孩子变废为宝，培养孩子从小养成环保意识；游戏形式要多样化，锻炼孩子不同的身体部位；活动中孩子可以自主创新；教师要关注到每个孩子，给予能力较弱幼儿及时的帮助和鼓励，让孩子在快乐中得到锻炼，从而达到组织户外体育活动的目标。

我相信只要做个有心人，充分尊重幼儿的意愿，本着以幼儿为主的原则，教师就会很自然地成为幼儿的支持者、合作者、引导者，户外体育活动会更加生动有趣。

**幼儿园体育活动心得体会篇七**

在一年级的学习生涯中，体育活动是一个非常重要的组成部分。体育活动的开展不仅可以促进学生的身体健康，而且还有助于提高学生学习的积极性和动手能力，成为校园生活的一大乐趣。

作为一年级的孩子们，我们参与了很多体育活动。其中最难忘的体育活动是跑步。在跑步活动过程中，我不仅深刻体会到了体育运动的意义，而且也学到了不少跑步技巧。通过特别的辅导老师的指导，我意识到运动时要保持良好的姿势和呼吸方式。此外，我也收获到了学习能力的提高，学会了如何规划个人训练计划。

在体育课中，熟练掌握球技是必不可少的。跟着老师的教学，我不仅学习了如何接球、过人和射门等基础技能，而且还体验到了擦肩而过、助攻得分、传球造点、破门得分等足球的精彩瞬间。这让我对体育活动充满了热情和动力。

第四段：自我管理与团队精神。

在体育活动中，自我管理和团队精神也很重要。我们不仅要好好管理自己，也要做好和其他队员的协调沟通和密切配合。在体育活动中，我发现，只有相互扶持和鼓励，我们才能更好地完成任务。因此，我独立思考力和团队合作能力都得到了很大的提高。

第五段：总结与展望。

总的来说，一年级的体育活动让我对自己的身体素质、运动技巧和竞争动力都有了很好的锻炼。同时，我也逐渐建立起了自我管理和团队协作的能力。展望未来，我会继续努力，做好体育锻炼和自我管理，在此基础上进一步提高自己，成为一名优秀的体育健儿。

**幼儿园体育活动心得体会篇八**

一、注重观察，寻找突破活动内容：区域性体育活动——平衡练\_观察对象：大一班幼儿情况记录：

今天天气很好,气温有点偏高,所以我预设的体锻目标为进行平衡练\_。刚开始孩子们有的在和朋友比赛单脚站立,有的把沙包顶在头上玩游戏,还有的在比赛走绳的游戏。这时我观查到姚逸成、金迪小朋友一边在比赛单脚站立，一边兴高采烈的讨论着昨天看的火车侠的内容：

姚逸成：“昨天黑暗军团很好玩，他们下了很多的雨，那种雨会让植物都死掉的。

金迪：“是呀，黑暗军团很坏的，那些是酸雨，我听宁波号说的，地球上的植物碰到酸雨会枯死的。”

姚逸成：“昨天宁波号和它的朋友去追黑暗军团时，飞得很快的噢。

金迪：“是呀，他们是光速飞行的。”

姚逸成：“对，光速飞行很快的，比汽车还要快。”

金迪：“比飞机还要快呢。”

在一旁的郎宇轩听了，也很高兴的加入了他们讨论“火车侠”的行列，然后是荀清磊、张清彦等很多男孩子，接着连吴心怡、吉诗懿、魏云婷等几名女孩子也参与了进来，叫着嚷着“我们昨天也看的!”“我们昨天也看的!”“火车侠本领很大的!”“是呀，他们还愿意帮助别人呢。”姚逸成、金迪见这么多的朋友都看了《火车侠》，很兴奋，嘴里喊了一声：“火车侠，准备，出发------”还拖了一声很长的尾音，像火车拉汽笛一样，模仿火车侠的动作四处“飞行”的快跑着，嘴里还念着火车侠的名字，立刻，几乎是全班的幼儿都跟着模仿起来：都张开双臂，低着头，一边哼着歌一边兴高采烈地跑呀跳呀，横冲直撞，操场上一片拥挤、混乱，这和教师预定的体锻目标练\_平衡及内容发生了冲突。

分析幼儿：

从隐性课程方面来讲：

首先，最近电视里一直在播放日本动画片《火车侠》，里面的主人公是一群乐于助人的变形机器人，深受孩子们的喜欢，在自由活动时，他们也经常拿着火车侠的玩具围坐在一起讨论着有关的故事情节。因此在户外广阔的空间中，幼儿模仿火车侠进行各种动作是不足为奇的。

其次，我班的孩子很好动，像姚逸成、金迪等幼儿很容易兴奋起来，其余孩子在从众心理的影响下，也就跟着模仿火车侠跑跑、撞撞，横冲直撞，于是，操场上出现了一片“乱哄哄”的场面。

最后，从大班幼儿的年龄特点来说，5——6岁的幼儿动作发展基本接近于成人，但身心发展还处在前运算阶段与具体运算阶段的交界处，好玩、好模仿也是特点的反映。

教师指导：

看到幼儿的兴趣很高，教师随机调整体锻的内容，和孩子们做起了快乐的火车侠的游戏：和孩子们一起手拉着手、肩搭着肩一起唱着火车侠的主题歌，不停的变换方向、变换动作跑着、跳着，在操场上“飞行”，看见教师的参与，孩子们的兴趣更加高了。

在利用火车侠的游戏情节活动开幼儿的身体后，教师集中幼儿，引出幼儿练\_平衡的兴趣：“火车侠跑得快，那要是走小路的话，不知道他的本领大不大?”孩子们异口同声的回答“当然很大啦!”“真的吗?那你们来做火车侠，练练走小路的本领，看看哪个火车侠走得又快又稳，行不行?”我故意“激”了一下孩子们，果然，孩子们在练\_平衡游戏时，都非常的投入、专注，接着我又设计了火车侠与黑暗军团又要进行决斗，为了帮助小动物们，我们要“飞”过小路，“走过小桥”，才能把黑暗军团打败，在内在需要的驱使下，幼儿动作的协调性，同伴间的合作意识等得到了最大的发展。整个活动的气氛相当活跃，充满了孩子们的欢声笑语。

二、努力挖掘，以求全面要选择幼儿喜欢并能挖掘的游戏来组织活动，如最常见也是幼儿最喜欢的爬来做分析：如果给幼儿设置一些游戏情境让幼儿爬过“山洞”、爬过“小桥”、爬过“草地”……或许幼儿在活动中表现的很感兴趣但是从全面发展教育的角度看，它只达到了单方面锻炼的成效——手脚着地向前爬。认真挖掘不难发现，我们可以把“爬”延伸出去，如我组织的一次小班室内无器械体育活动《和小龟比赛》我就用语言和动作引导幼儿：“我们除了像小乌龟一样向前爬，还能怎么爬呢?”幼儿就开始尝试：有的倒退爬、有的手脚着地爬、有的横着爬……探索出了很多爬的方法。又如幼儿平时爱玩搭山洞和钻山洞游戏，由此我设计组织了大班无器械体育活动《奇妙的山洞》我在“搭”和“钻”上下工夫，引导幼儿“一个人可以怎样搭山洞，两个人可以怎样搭山洞，三、四许多人又可以怎样搭”，幼儿探索出了很多的方法，单人搭山洞的有：双脚站立，身体前屈，双手撑地;侧身单手撑地;双手后撑地，臀部上抬;两腿开立两手抱膝等。双人搭的方法：两人相向，双手相握或双掌相抵;仰躺于地，双腿高举、双脚互搭;双手撑地，一腿跪地，一腿后举相搭等，每个幼儿都体验到了成功的快乐，身心得到了发展。进而又引导幼儿要用不同的办法过各种山洞，幼儿自由积极讨论，又探索出了许多过山洞的方法，除了常见的正面钻、侧身钻外，还用了匍匐前行，四肢贴地前行，仰躺于地、双脚蹬地后移等方法。以上这两个活动都是从幼儿平时的活动中所发掘出来的，这样设计不仅发展了幼儿的基本动作，锻炼了身体，同时也培养了幼儿的创新精神发展了幼儿多方面的能力。

三、正确引导，认真实施有的教师觉得体育活动只要让幼儿达到锻炼身体的目标就行，所以就不注重与幼儿的交流沟通及自身动作与语言的引导，示范一下就让幼儿自己练\_了，这是不负责任的表现。而有的教师则进入了一个“以幼儿为主体”的误区，在组织活动的时候总把“好不好”、“要不要”、“好吗”等词挂在嘴边，以为这样就是尊重幼儿但在组织中又完全以教师为主体，都是老师做，幼儿学。又有的就干脆“放羊式”的进行。体育活动的组织实施当然也是以幼儿为主体的，但是它有它的特点，练\_的动作是规范的，该怎样就怎样;游戏也是要遵循游戏规则的，这些都不能任幼儿自由进行。真正的以幼儿为主体就是表现在整个活动中，如上述的体育活动《奇妙的山洞》，教师仅以语言来提示幼儿“想想用自己的身体怎样搭山洞?”“两个人能不能搭呢，怎样搭”，“三、四许多人一起能不能搭，怎样搭”幼儿自由探索完之后，教师先请几位幼儿上来示范，同时教师也跟着学，目的就是为了规范幼儿的动作，强调动作要领，以便幼儿更准确的练\_，然后其他幼儿跟他们练\_。整个活动都是以以上这种方式进行，教师扮演了一个组织者、引导者、参与者的角色，完全把主权交给了幼儿，但又不缺乏对练\_动作的规范和游戏规则的建立，这样才是正确的把幼儿置于主体地位，让幼儿在自由、轻松、愉快的气氛中锻炼身体，发挥其内在的潜力。

总之，体育活动的开展，应从孩子的兴趣、需要出发并遵循幼儿全面发展的原则来设计，教师更要全身心的投入到活动的组织实施中，以支持者、合作者、引导者的身份参与活动，充份调动幼儿的主动性和积极性，孩子们便会非常投入、大胆的去尝试、练\_，也能更好的促进其全面发展!

**幼儿园体育活动心得体会篇九**

作为一种健康又愉快的活动，体育运动一直备受人们的重视。从小学到大学，每个阶段的学生都要接受体育课的培训，促进身体的健康发展。想必，每个人在体育活动过程中都有自己的心得体会。本文将以“c体育活动心得体会图片”为主题，分享我自己在体育活动中的收获和启示。

第二段：重视锻炼身体的重要性。

对于每个人来说，身体健康是最基本的。没有健康的身体，我们就无法享受生活的美好。而体育活动则是帮助我们保持身体健康的最佳途径之一。新一代年轻人往往太阳光下活动时间过少，身体逐渐的虚弱，容易衰老。所以我们每周一定要有规律的、一定的锻炼时间，恰当的运动强身助健，让我们保持活力，增强免疫力。

有许多种不同的运动方式，比如网球、羽毛球、游泳等等。我个人最喜欢的一种是慢跑。每天起床后，我都会去周围的公园慢跑。慢跑距离不一定要非常远，但是要保持频率和规律。除了强身健体外，慢跑还有一个明显的好处，可以释放心情和情绪。在慢跑的过程中，我能够集中精力，理清思路，解除压力，思考问题。因此，我相信慢跑不仅是对身体的锻炼，还能让人在精神上得到更大的放松和帮助。

第四段：运动带来的愉悦和收获。

参加体育活动不仅是为了保持身体健康，也是为了寻求快乐和愉悦。每次运动后，身体的充足感和精神的振奋感都是无法想象的。同时，我也学到了很多关于坚持和毅力的启示。每次慢跑距离坚持不下去时，我会告诉自己，只有完成了目标，才能真正感受到力量和成功的喜悦。这种经验也可以在日常生活中发挥作用。比如：在学习或工作上坚持下去，成功将会是甜美的。

第五段：结尾。

体育活动让我们体会到了卓越的身体和精神健康，不仅仅是对于一个人，更是整个社会。通过本文，希望大家能够更加重视自己的身体健康，并寻求自己喜欢的锻炼方式。在体育活动中，自己的收获和心得体会也非常重要。与大家共勉！

**幼儿园体育活动心得体会篇十**

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。

**幼儿园体育活动心得体会篇十一**

通过对初中体育新课标的学习，我对新课程标准有了更深入的理解，感到收获很大。主要体现在以下几个方面：

坚持“健康第一”的指导思想，已逐渐被广大体育教师所认同，无论在教学内容的选择上，还是在教学方法的采用上，都充分关注学生的身心健康发展。传统教学过分关注学生的运动量，重视机械地练，忽视对学生兴趣的培养，这样做将有损于学生身心健康。“兴趣是最好的老师”，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习习惯，兴趣发挥着非常重要的作用。新课标的实施，使我们感到学校和教师有了更为广阔的空间，可以重新建构教学内容。在平时教学内容的设计，我尽量创设情景，从学生的兴趣出发，选择富有生活气息的教学内容，激发和保持学生的运动兴趣，使学生自觉、主动、积极地进行体育课程的学习。

在新课程改革实施中，本人真正体会到体育教师不再是消极地扮演教学大纲和教材执行者的角色，而是一个新课程的设计者；体育教师不应是一个只懂得教人如何运动的教练员，更应该是一个具备现代观念和教育素养的，知道如何进行课程建设以及如何运用体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人员。新课标的实施，使过去那种师道尊严不见了，新颖的师生关系正在形成。在我的体育课堂教学中，师生间的互动，学生可以上来做小老师，喊口令，做示范；教师可以到学生中间，充当他们的一员。学生的主体地位正在凸现，成为课堂学习的主人。当然，重视学生的主体地位，并不意味着“放羊”，并不放弃教师的主导作用。关键的动作和要领需要教师的讲解、示范，当然可不必过分强调，尽可能给学生自主、合作、探究的时间和空间。对教学内容的选择上作了具体的要求，“适合教学实际条件”其实另外一个角度就是说结合地区和学校的实际选择体育教学内容。如：在什么环境下做什么，怎么做达到什么要求，体现了学习目标的可操作性、检测性。值得注意的是修订稿在倡导自主学习、合作学习、探究学习的同时，提出了传授式教学。而教学是学生与教师的共同活动过程，它不是机械的单向的传授知识，它包含了人与人之间复杂的交流关系。而是具有艺术的特点。（1）、形象性。（2）、情感性。（3）、创造性。（4）、示范性。此外，教师的思维方式、思想品质、知识结构、学习习惯等等，无形当中都对学生起着示范作用，特别是对于体育课来说。

传统教学对学生的评价局限于对体能、技能的评价，忽视了对学生学习态度、情感意志、习惯养成等方面的教育。因此，作为教师，我们对学生的评价可以是多方面的，可以是一个微笑，一朵小红花，掌声和鼓励等。平时，我经常鼓励学生“行不行，努力就行！”“好不好，进步就好！”。

新课标带来了新变化，使我们看到了体育课程改革的美好前景和希望，更加坚定了深化体育课程改革的信心和决心。我要更加努力，焕发出更大的创造性和高昂的工作热情，为我们的体育事业作出更大的贡献。

**幼儿园体育活动心得体会篇十二**

学生时期的体育活动对孩子的成长至关重要，它不仅仅是锻炼身体的一种手段，更重要的是可以培养孩子们的团队意识、勇气和感恩之情。在一年级的体育课上，我和小伙伴们度过了一个美好的时光，得到了许多有益的体验与经验。

第二段：体育课的收获。

在一年级的体育课上，我们不仅仅学会了基本的体育技能，而且还学习了如何在比赛中发扬自己的特长。我们学习了目标投篮、游泳、踢足球等多项技能，让我们在体育课上真正找到了手脚并用的感觉。同时，我们还学会了在团队中的协作，明白了在各自专业领域中所起的作用，我们共同创造了比赛的胜利。

第三段：体育课的困难与挑战。

在体育课上，我们也遭遇了许多困难和挑战。很多时候，技能并不是直接可以掌握的，需要反复练习。有时候，我们也会遇到对手比我们个子高、力气大的情况，但是我们学会了勇敢地面对胜利和失利。我们能够自信地挑战自己，充满决心地接受挑战，从而走向成功。

第四段：团队合作的重要性。

在体育课上，我们学会了与其他小伙伴一起分享和互助。我们认识到合作比战胜对手更重要，学会了与其他人合作解决问题，并通过团队运动得到成功。这些合作体验不仅可以帮助我们更好地完成体育任务，还可以促进我们处理人际关系的能力，使我们在未来职业中有所突破。

第五段：总结与展望。

通过这一年期间的体育课程，我们从中学到了很多东西，在体育和生活中都有很大的收获。体育课虽然看似简单，其实却充满了各种挑战与机会，每一位体育老师都是我们坚实的后盾。未来，我们也必将继续努力，在体育活动中赢得新的成果。我们有信心，有勇气去迎接未来的每一个挑战。

最终，在一年级的体育课上，我们不仅仅是学到了技能，更重要的是，我们在这个过程中也学会了如何承担责任、与他人合作和面对挑战。这些技能不仅应用于体育竞技中，而且能够对我们的生活、事业产生重大而积极的影响。

**幼儿园体育活动心得体会篇十三**

4月22日，我园一行六人到新华实验幼儿园参观学\_，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\_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。

整堂课很充实，幼儿参与积极性特别高。完全调动了幼儿的情绪和锻炼了幼儿的体能，使其达到了教师的教学目的。我对这堂课收获很多，在以后的工作中将完善自己的教学方法，加强自己的教学水平，多观察，多学\_，多借鉴同行的教学方法，并开发出适合自己所教幼儿的体育器材和器材的玩法。

**幼儿园体育活动心得体会篇十四**

业余体育活动在现代社会中越来越受到人们的关注和重视，更多的人开始加入到业余体育活动中，以提高身体素质和保持健康。在我多年的业余体育活动中，我有幸参与了多种体育项目，这些经历给我带来了许多启示和体会。

第二段：锻炼身体和保持健康。

参与业余体育活动的最大好处之一就是可以锻炼身体和保持健康。不论是参加篮球、足球、游泳还是羽毛球等体育运动，都可以让身体得到全面的锻炼。通过体育活动，我们可以让筋骨更加灵活，肌肉更加强壮，提高身体素质。同时，体育活动还可以促进新陈代谢，调节身体机能，减少疾病的发生。通过长期坚持，我感受到了体育活动对身体健康的积极影响。

第三段：培养团队合作精神。

除了个人健康之外，业余体育活动还可以培养团队合作精神。在团体项目中，每个队员都要有相应的角色和责任，必须与队友合作才能取得最好的成绩。通过与队友相互配合，我们不仅可以提高项目的整体实力，还可以学习到合作与信任，培养出良好的团队精神。在我参加篮球比赛时，我深刻体会到了团队合作的重要性，团队的配合默契可以取得更好的成绩。

第四段：丰富人生体验。

业余体育活动不仅可以锻炼身体、培养团队合作精神，还能够丰富人生体验。通过参与不同的体育项目，我们可以体验到各种不同的运动乐趣。比如，游泳让我感受到水中的自由与舒适，跑步让我体验到出汗的快感，滑雪让我感受到速度与激情。这些丰富的体验让我更加热爱体育活动，也为生活增添了许多乐趣和精彩。

第五段：提升自我价值。

通过参与业余体育活动，我们还能够提升自我价值。在体育运动中，我们需要面对各种挑战和困难。通过克服这些困难，不仅可以提高自己的技能水平，也能够培养出坚韧不拔的品质。当我们在比赛中取得好的成绩时，会感受到自己的价值得到肯定，这种成就感可以激励我们在其他方面更加努力，实现自我价值最大化。在我的体育活动中，我不断挑战自己，克服困难，不仅提高了自己的能力，也增强了自信心。

总结：

通过参与业余体育活动，我深刻体会到了体育活动对身体健康的好处，培养团队合作精神的重要性，丰富了自己的人生体验，提升了自我价值。我相信，在未来的日子里，我会继续坚持参与业余体育活动，不仅为了自己的健康和快乐，也为了持续学习成长，实现自己的人生目标。

**幼儿园体育活动心得体会篇十五**

篮球是一项受到全球热爱的运动，无论是在职业比赛中还是在业余活动中，人们都能感受到篮球带来的乐趣和挑战。身为一个篮球爱好者，我近期参加了一场篮球比赛，这次经历让我对篮球的了解更加深入，也得到了一些宝贵的体会。

首先，打篮球能够锻炼身体。篮球是一项全身的运动，它需要身体各个部位的力量和协调性。在比赛中，我能感受到自己的身体不断运动、用力和适应着比赛的节奏。从起跳、转身、奔跑到跳投、上篮，每一个动作都需要用到各个肌肉和关节。通过长时间的训练和比赛，我的身体变得更加健壮灵活，也提高了我的耐力和爆发力。

其次，打篮球培养了我的团队合作意识。篮球是一项集体运动，只有整个团队的配合和默契才能取得胜利。在比赛中，我们需要相互传球、互相搭档、共同防守和进攻。每一次传球都需要精准的判断和准确的角度，每一个防守都需要配合队友，以保持对手的得分。通过与队友的合作，我学会了倾听和沟通，也学会了在团队中扮演各种不同的角色，并且明白到只有团队的合作和努力才能取得胜利。

第三，打篮球培养了我的耐心和毅力。篮球是一项需要长时间训练和坚持的运动，要达到技术精湛的水平需要付出大量的汗水和时间。在我的篮球之旅中，我经历了一次又一次的失败和挫折，也经历了无数个辛苦的训练和比赛。但是正是这些挫折和耐心，让我不断地克服困难，不断学习和进步。篮球教会了我永不放弃和永不言败的精神，这种精神不仅可以在比赛中派上用场，也可以在日常生活中帮助我克服困难和面对挑战。

第四，打篮球带给我乐趣和放松。在忙碌的生活中，打篮球是我重要的放松方式之一。在比赛中，我能够忘记一切烦恼和压力，全身心地投入到比赛中。与队友们一起奔跑、冲撞、进球是一种无与伦比的快乐和满足感。即使没有比赛，我也会自己去打篮球，享受一个人与篮球的对话时间。这种乐趣和放松不仅让我疲惫的身心得到了舒缓，也让我对生活充满了希望和动力。

最后，打篮球让我结识了许多志同道合的朋友。在比赛和训练中，我遇到了许多同样热爱篮球的人，我们互相鼓励、互相帮助，在场上切磋技艺，在场下分享生活。这些志同道合的朋友成为了我生活中的支持者和伙伴，我们一起度过了许多快乐的时光，也一起面对了许多困难和挑战。篮球活动让我懂得了友谊的珍贵，也让我明白到只有与他人合作才能取得更大的成就。

打篮球是一项兼顾身体、心理和社交方面的全面培养运动。通过打篮球，我锻炼了身体，培养了团队合作意识，增强了耐心和毅力，同时也享受了乐趣和放松，并且结识了许多朋友。篮球不仅仅是一项运动，更是一种生活方式，它教会了我很多，让我的生活更加充实和有意义。无论是在球场上还是在人生的道路上，我都会坚持打篮球，并将这种精神和体验引导到我生活的方方面面。

**幼儿园体育活动心得体会篇十六**

近年来，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注体育运动对身心健康的益处，并积极参与到各类业余体育活动中。作为一名业余体育爱好者，我深感体育活动对我个人成长的重要性以及对社会的积极影响。在多年的体育锻炼中，我体会到了许多乐趣和收获，下面我将从身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络五个方面，谈一谈我对业余体育活动的心得体会。

首先，从身心健康的角度来看，业余体育活动能够使我保持良好的体质和良好的心态。在忙碌的工作和学习中，经常会感到身体疲惫和压力累积，而体育锻炼则是我释放压力和放松身心的最佳途径。每次参加体育活动，我都能感受到身体的活力和能量，在锻炼中，身体逐渐得到强化，心情也逐渐变得愉悦和放松。通过体育活动，我不仅保持了良好的生活习惯，提高了免疫力，还增强了自信心和意志力，使我的身心健康得到很大程度的保障。

其次，业余体育活动培养了我团队合作精神。在很多体育项目中，团队合作是必不可少的。而在团队合作中，密切的配合、互相支持和共同目标意识都是非常重要的。通过与队友的相互配合，我学会了欣赏和倾听他人的意见，同时也意识到了个体与团队之间的关系。团队合作不仅使我们能够充分发挥各自的优势，还能够学会倾听和包容，培养了我乐于助人的品质和团队合作的能力。

再次，业余体育活动培养了我的竞争意识。在每一次比赛中，都会有强者和弱者的区分。竞争使人变得更加努力和自律，也使人更加珍惜胜利的来之不易。参加业余体育活动，让我更加清楚地了解到自己的优势和不足，并时刻保持着提高自身竞争力的动力。在竞争的过程中，我不仅经历了成功的喜悦，也尝试了失败的痛苦。通过这些经历，我明白了竞争的真谛在于超越自我，不懈努力，而非放弃和对他人的攀比。

另外，业余体育活动促进了我的人际交往能力。在体育活动中，我结识了许多志同道合的朋友，不同的背景和兴趣使我们有更多的话题和交流的机会。通过与他人的交流和合作，我了解到了团队合作的重要性，也学会了尊重和信任他人。在打球场上，我学会了互相支持和鼓励，在比赛的过程中，我体会到了友谊和团结的力量，提高了我的人际交往的能力，使我获得了更多的人际资源和帮助。

最后，业余体育活动扩展了我的社交网络。在参加体育活动的过程中，我结识了来自不同领域、不同背景的人。这些人的认识不仅扩展了我的社交圈子，也提供了很多宝贵的机会和资源。在比赛和训练过程中，我与他人共同参与，使我有机会结识一些成功人士和专业领域的人士。通过与他们的接触和交流，我获得了很多宝贵的经验和知识，激励我不断提高自己，不断追求进步。

总之，业余体育活动是我生活中的一部分，也是我人生中的一段经历。通过参与体育活动，我从中获得了身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络等方面的收获。这些收获不仅帮助我更好地发展个人能力，也促进了社会的和谐发展。因此，我鼓励更多的人积极参加业余体育活动，感受其中的快乐和收获。

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