

2023年强身健体心得体会三年级(汇总7篇)

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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

强身健体心得体会三年级篇一

在进入三年级的学习生活中，我们不仅要注重知识的学习，还要注重强身健体，保持良好的体魄。经过三年的锤炼和实践，我深刻体会到了强身健体的重要性，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。

第二段：多元化的体育锻炼

三年级的体育课程丰富多样，包括操场上的跑步、跳远、投球等运动项目。我发现多元化的体育锻炼不仅可提高身体素质，还培养了我们的协调能力和团队合作意识。例如，在接力比赛中，我们需要密切合作，通过传递接力棒来实现胜利。这让我理解到只有团结合作才能取得共同的成功，这样的锻炼对我们终身受益。

第三段：坚持锻炼的重要性

虽然时常会有繁忙的学习任务，但我意识到只有坚持锻炼才能保持好身体。为此，我积极参加学校体操队。通过坚持每天练习，我发现我的爆发力和灵活性都有了明显的提高。此外，锻炼还使我更加自信，让我能够更好地应对学习和生活中的困难。因此，我深深体会到锻炼的重要性，它对于我们的身体和心理健康都起着至关重要的作用。

第四段：合理饮食的影响

除了锻炼，饮食也是保持良好身体的关键。在三年级，我们开始学习科学的饮食知识，了解各种食物对身体的影响。我逐渐减少了垃圾食品的摄入，并增加了水果和蔬菜的比例。这种改变让我感到更加强壮和有活力。我也注意到，同学们中养成良好饮食习惯的人往往更加健康和活跃。因此，合理的饮食习惯对于维持身体健康和良好的学习状态非常重要。

第五段：多样化的锻炼方式

在三年级的体育课上，我接触到了很多不同的锻炼方式，如游泳、太极拳等。这些新颖的运动让我体验到了不同的快乐，在锻炼之余也丰富了我的课余生活。我发现通过尝试不同的运动项目，可以发现自己的兴趣和擅长，并激发对锻炼的乐趣。因此，我鼓励同学们多尝试不同的运动方式，找到适合自己的，并坚持下去。

结尾：

通过三年级的强身健体经历，我意识到强身健体对于我们学习和生活的积极影响。合理饮食、多元化的体育锻炼以及坚持锻炼都是保持身心健康的重要途径。我将继续坚持锻炼，培养良好的健身习惯，并鼓励周围的同学们也加入到强身健体的行列中来。让我们一起迎接更加健康、积极的未来！

强身健体心得体会三年级篇二

别林斯基曾说过：阅读一本不适合自己的书，比不阅读还要坏我们必须学会这样一种本领，选择最有价值，最适合自己所需要的读物。

是呀，正处于小学阶段的我们，应该多读一些作文书，把其中好词好句抄下来，背会，当我们写作文时，这些词句可能

就会帮助我们，使我们的作文更生动，也可以读一些名人传记，在书中细细体味那些名人的做法，随着书中人物的智慧而变化，使我们的思想更丰富。

书可以帮助我们增长知识，让我们了解到祖国的山河是多么的壮丽，世界的科技是多么的发达。也许你会发现爱读书、会读书、读好书的人比不爱读书的人有头脑、有智慧，这就是书的奇妙之处。它可以让我们更有修养，变得更聪明、更文明。我们也可以读一些课外书籍，例如童话书。

从小到大，我一直喜欢看童话书，我看到了丑小鸭变天鹅的坚苦，使我领悟到尽管生活中有许多烦恼，但只有坚持，终会过去的；我看到了小彼得的腿摔断了，却还坚持在床上学习，使我领悟到了坚持不懈的含义；我还看到了白雪公主被她恶毒的继母一次次的陷害，使她陷入困境，可白雪公主善良纯朴的心灵使自己走出了困境，最终和英俊的王子过上了幸福的生活，使我领悟到美不光是外表，而更在于心灵……这些童话故事都使我明白了道理，我随着书中人物的喜、怒、哀、乐、的变化而变化，使我的情感更丰富，还使我更加热爱生活。

作为一个新世纪的小学生，我们要会读书，爱读书，读好书，让书来拓展我们的思维，提高我们的能力，丰富我们的生活，让书成为我们最密切、最忠诚的伙伴！

强身健体心得体会三年级篇三

作为一个三年级的学生，我对强身健体有了一些体验和心得。通过学习和锻炼，我不仅改善了身体素质，还培养了坚持和合作的精神。在这段时间里，我发现了强身健体的重要性，并从中获得了很多启发和收获。以下是我对强身健体的心得体会。

首先，强身健体需要充足的运动。我们学校每天都会举行晨间操和体育课，这对我们的身体非常有益。我喜欢晨间操，因为它可以让我早上精神焕发，提高上课的注意力。而体育课则更加有趣和挑战，通过跑步、跳绳、篮球等各种活动，我们可以锻炼身体的不同部位，增强体力和协调能力。通过参与运动，我已经感受到了身体的变化，不再容易疲劳，也更加健康强壮。

其次，强身健体需要合理的饮食。我们学校提倡健康饮食，在食堂里供应有各种蔬菜、水果和谷物。我会选择吃一些富含营养的菜肴，如蔬菜沙拉、鱼肉和豆腐。这些食物既美味又有益健康。我还认识到少吃垃圾食品和过多的零食，会影响身体健康。我把这个原则带回家，开始注意自己的饮食习惯。健康的饮食让我精力充沛，思维敏捷，更好地学习和生活。

再次，强身健体需要良好的作息時間。我每天坚持晚上早早休息，早上早早起床。充足的睡眠让我感到精神焕发，有更多精力去学习和锻炼。此外，午休也是平衡身心的重要环节。我每天都会找一个安静的地方休息，让大脑得到放松，为下午的课程做好准备。良好的作息时间可以维持身体机能的正常运转，让我们保持良好的心理状态。

最后，强身健体培养了我坚持和合作的精神。很多锻炼项目需要持久的耐力和毫不动摇的决心。我清楚意识到只有坚持不懈，才能获得更好的效果。在集体活动中，我学会了与他人合作，齐心协力完成任务。比如，在晨间操时，当我们一起跳绳时，大家需要保持节奏一致，互相配合。这让我意识到一个人的力量是有限的，只有和大家一起努力，才能取得更好的成果。通过这些训练，我不仅变得更加坚韧，也学会了与他人和谐相处。

综上所述，强身健体在我三年级生活中有着重要的地位。通过充足的运动、合理的饮食、良好的作息时间以及坚持和合

作的精神，我获得了更好的身体素质和心理状态。我相信，强身健体不仅对我个人有益，也对其他学生、家庭和社会有积极的影响。我会继续努力，维持健康的生活方式，并将这份意识和经验传递给更多的人。

强身健体心得体会三年级篇四

通过多年的小学语文教学，我有如下体会。

1让学生在轻松、愉快的气氛掌握更多的汉字

识字是阅读和写作的基础，是学生必须掌握的技能。在实际教学中，学生的情感好坏对识字效果是有影响的，我在教学中时刻调动学生学习的积极性，激发学生的学习兴趣，让学生始终处在兴奋的状态中，这样做有利于对汉字的记忆，可以提高识字能力。

2根据儿童的身心特点，运用直观手段进行识字

儿童的注意力是有限的，也是不稳定的，对不感兴趣的识字过程显示出不耐烦，教师要尽可能的使用直观的、声情并茂的教学方法，如：挂图、多媒体、演示等，让学生通过听到、看到、摸到这些感受器官直接获得识字。增强学生记忆。

3利用儿童好奇心理，课堂教学中多搞识字比赛

教师可以用一些激发学生的语言，如：“看谁记得住、记得时间长”，“今天我们学习了5个生字，明天教师要分组比赛，表现好的要挂红旗”等，以此来强化学生记忆。

4鼓励学生多渠道学习识字

比如：看电视、广告牌、人名这些都是每天接触的事物，一些电视节目中的广告语学生都能背下来，动画片中的字幕更

是学字的好去处。教师、家长如能加以指导，对小学生学习汉字是有好处的。

5教师要从小指导学生正确书写汉字

特别是汉字的间架结构，笔画、笔顺等，学生的'第一印象非常重要，刚接触汉字的儿童，对汉字的写法不习惯，生硬，教师要由简到繁、由易到难。帮助学生分析汉字的组成，先分后合。如：感谢的“谢”字由三个部分组成。

6强化训练

学生的识字过程是一个长期反复的过程。如果不强化，学生可能今天认识了，明天就忘了，反复练习、用多种方法练习，学生通过几个反复强调和练习，加深了记忆，防止遗忘。

7防止电脑输入带来的提笔忘字

须要注意的是，随着现代教育手段的不断更新，电脑已成为家庭和社会的必需品，一些学生利用电脑打字的增多，要防止电脑代替手写的作法，因为电脑输入比手写方便，会让小学生对电脑产生依赖，不利于学生学习汉字和记忆汉字。

小学汉字教学方法多种多样，不拘一格，教师要根据学生的实际情况来选择教学，运用灵活多样的方法对学生学习汉字是有好处的。

新课标在教学建议中强调“识字写字也是贯串整个义务教育阶段的重要教学内容。按照规范要求认真写好汉字是教学的基本要求，练字的过程也是学生性情、态度、审美趣味养成的过程。每个学段都要指导学生写好汉字。要求学生写字姿势正确，指导学生掌握基本的书写技能，养成良好的书写习惯，提高书写质量。”新课标还提出：“第一、第二、第三学段，要在每天的语文课中安排10分钟，在教师指导下随堂

练习，做到天天练。要在日常书写中增强练字意识，讲究练字效果。”可见，新课标将识字写字提到了十分重要的地位，值得我们高度重视。

“关注写字姿势和习惯，注重书写的育人功能。”这是新课标提出的要求。练字可以陶冶性情、提高审美情趣和文化修养。我们教师要关注学生练习的过程和写字的质量，及时帮助学生保持正确的姿势，养成良好的习惯，提高书写技能。此次课程标准修订适当降低第一、二学段识字写字量的要求。第一学段，识字量由“1600—1800”改为“1600左右”，写字量由“800—1000”改为“800左右”。；将第二学段的“20xx个左右会写”减少为“1600个左右会写”。减少了写字数量，适当减轻了学生的识写负担，体现了多识少写的思想。这样，不但符合低中年级孩子生理发育的特点，有助于提高学生识字写字的兴趣。

同时也便于提高写字教学的质量。而我们许多教师为了增加学生的识字写字量，盲目地要求学生写“我会认”的生字，要求学生大量重复地书写生字，不关注学生书写的质量，结果许多学生忙于作业，对写字产生了厌烦的情绪，从低年级就养成了书写潦草的习惯，事倍功半。我们在教学中应坚持贯彻“多认少写”的基本原则，避免机械重复的书写训练，重视书写技法的指导，要用好“字表”，切实提高学生的书写水平，让学生在初级阶段熟练掌握《识字写字教学基本字表》中的300个基本字，这些高频字里面包含汉字的各种笔画类型和基本间架结构类型。学生多花一些工夫认识、体会并且练好这些字以后，学习其他的字可以少花些时间和精力，能够收到事半功倍的效果。

强身健体心得体会三年级篇五

第一段：引言

强身健体是人类健康生活的基石，也是一个人发展全面素质

的重要方面。作为一个三年级的学生，我很幸运能够参加学校的体育课程和其他体育活动。在过去的三年里，我积极参与各种体育运动，结合自己的体会和经验，我想分享一些关于强身健体的心得体会。

第二段：坚持锻炼的重要性

强身健体的第一步就是坚持锻炼。在体育课上，我学到了很多基本的运动技能，比如跑步、跳远、篮球等。这些基本的技能对于培养我们的体质和身体协调性非常重要。然而，仅仅在体育课上锻炼是远远不够的，我们还应该在课下坚持锻炼。例如，我每天早上会进行晨练，包括瑜伽、体操和慢跑。这些锻炼不仅帮助我保持健康的体魄，还有助于提高我的专注力和学习效果。

第三段：多元化的运动选择

除了学校的体育课程，我还尝试了很多其他的体育运动。比如，我加入了学校的篮球队和足球队。通过参加这些团队运动，我不仅学到了更多的技能，还培养了合作与协调的能力。运动不仅仅是锻炼身体，还可以培养我们的团队合作精神和领导能力。此外，我还参加了户外徒步和攀岩活动，这不仅能锻炼我的体力，还能让我欣赏大自然的美丽和提升我的团队意识。

第四段：保持均衡的饮食习惯

强身健体除了锻炼，健康的饮食也是非常重要的。我意识到食物对我体内的能量补充和身体发育的重要性。于是，我开始注意我的饮食习惯，尽量选择健康的食物，包括蔬菜、水果、饭、面、豆类和蛋白质丰富的食物。我也意识到过多的零食和糖分对身体的危害，因此，我尽量减少吃垃圾食品的次数，并且适量控制自己对甜食和碳酸饮料的需求。

第五段：坚定信念，享受健康的生活

强身健体的过程充满挑战和幸福。没有付出就没有收获，只有坚持下去，养成良好的生活习惯，我们才能拥有强健的身体和健康的心态。我相信，只要我坚定信念，追求积极向上的生活方式，我将会享受到健康带来的愉悦和成就感。

结论：

通过三年级的学习和锻炼，我逐渐认识到强身健体的重要性，体验到了健康生活带来的益处。坚持锻炼、多元化运动选择、保持均衡的饮食习惯以及坚定信念，都是我对强身健体的心得体会。我希望通过这些经验和心得，能够帮助更多的人提高健康意识，追求健康的生活。

强身健体心得体会三年级篇六

（一）西长凝小学 王虹

我于2015年2月19日参加了小学三年级语文教材培训。培训中，指导老师认真耐心地讲解、分析教材，谈了看法、说了感受，交流了教法等等，他们结合自身的心得体会，以丰富的知识内涵对语文教材进行精辟的阐述。

一、我深刻认识到：作为语文教师，不但要有丰富的教学经验，还要有自己的教学理论，要从经验型教师向专家型教师转变。过去我们只重视教学实践，忽视了教学理论上的升华。通过这次学习，我认识到，教师应向个性化，研究型，创新型教学发展，通过教学实践—反思—研究—升华，培养科研意识，对教学问题跟踪研究，使之课题化，并总结成果，形成个性和特色的理论，为自己的职业生涯做好理论支撑。

二、通过培训，使我进一步明白：教育科研能够提高教师的专业化水平，是促进教师专业化发展的有效途径，是提高教

师素质，培养高素质人才的一条捷径。在此之前，我的理论知识很肤浅，对案例的认识不是那么深刻，当然反思就不会那么确切了，只不过是自己的理解罢了。他们的点拨讲解让我豁然开朗。

三、通过此次学习我也进一步认识到我们教师在新的课改中任重而道远，即如何把信息知识同其他课程整合起来，教师首先要有课程整合的意识，在备课、上课、课余的辅导中要合理利用信息资源，其次，教师应教学生如何正确应用信息资源，如何教会学生学习，学科之间如何融合贯通，学以致用，如何与别人沟通与交流，真正成为学习的主人，把新课程理念真正贯彻落实到教学当中来，这和老师的学习与引导是分不开的。

总之，这次小学语文教材培训为我们完善自我，提高理论水平提供了难得的平台，我一定会珍惜本次学习培训的机会，认真学习，利用时间给自己“充电”，为将来更好的从事教学工作打好基础！在学校的教育教学中，作为一名实施者，积极投身于教育教学的发展之中，在新学期的教学中，我将不断更新观念，钻研教材，创造性的使用教材。

（二）长凝中心校西长凝学校 范舒静

2015年3月17日，我在晋华小学参加了榆次区教研室组织的“苏教版语文五年级下册教材培训”。此次活动至今想起仍旧历历在目，温丽君老师深入的课标解读、精辟的教材分析、可行的教学建议让我久久不能忘怀。

强身健体心得体会三年级篇七

在教学实践中深深地体会到，积极的非智力因素可以推动和促进学生智力的发展，培养好学生的非智力因素，能使数学教学得心应手。就此，本人想谈一点浅见，以待指教。

要使学生一拿到数学新书时就爱不释手地翻来覆去浏览，学生的兴趣是它的基础。积极的兴趣的倾向是朦胧兴趣的开始，那么如何把握契机，把这种积极的心理倾向设法转化为一种积极的真正兴趣，这在第一课尤为重要，特别是布置第一课的前置性学习中尤为重要。

积极的情感能提高学生的心理和生理的活动能量，从而提高思维和学习潜能。学生听课也伴随一定的情感，而学生的情感往往同他对知识的领会程度，对教师教学的兴趣密切相关。

对于一些学习有困难的学生，如果教师在情感上多一些倾注，在课堂多一些关注，课后多一些帮助，他们在学习上可能会有所提高，学习的兴趣、积极性也会随之提升。