

体育大学心得体会

在平日里，心中难免会有一些新的想法，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编为大家整理的体育大学心得体会，欢迎阅读与收藏。

体育大学心得体会 篇1

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，我学到了许多，也体会到了许多，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特别的辛苦，但是能够为了自己的幻想而努力的感觉真的很好，毕业之后，我也会尽力的连续坚持自己的幻想，相信终究有一天，我会实现自己的幻想，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果不好，所以参与了体育特长生，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，我也顺当的考上了大学，我也爱上了体育，尽管自己的训练和学习要比别人困难许多，但是我依旧还是选择了坚持下去，因为自己的喜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，我也慢慢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，我也懂得了幻想的意义，幻想就是你明明知道在追寻幻想的路上会遇到各种各样的困难和挫折，也会遇到许多的难题

，也清晰的知道尽管自己努力以后，也不一定会实现自己的幻想，幻想的距离是很远的，但是自己依旧想要去努力的争取，想要去离自己的幻想更进一步，再进一步，直到实现幻想。所以我也很庆幸自己选择了坚持，一直都坚持了自己的幻想，现在自己的.幻想也离自己越来越近了，随着大学的毕业，我也追寻幻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，难受过，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，我也一直坚决的相信自己会实现幻想。

大学四年，我体会了许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幻想的执着和努力，对于自己在学习和训练上的拼搏，为了自己的幻想努力的感觉真的很好，我也相信自己一辈子都不会遗忘大学四年的经历的，将来我也会更加的努力和刻苦，我追寻幻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幻想和价值。

体育大学心得体会 篇2

时间在不知不觉中流逝，我们七人组很快就要逐渐结束实习，从陌生到现在无话不说。可以说，实习是我们社会工作的基石。在这短暂的实习期间，我经历了前所未有的感受。现将我的个人经历分享如下：

作为一名体育老师，每当我去学校，都会先看看他们学校的体育硬件设施。也许这已经成为一些老师的问题。第一次来东城实验学校，就被眼前的真实征服了。操场不到200米长，操场中心有两个练习场。然而只有篮

球框，没有篮板。篮球场旁边有一个沙坑，供学生跳远。但是这里条件不错。很多地方连操场都没有。

说实话，第一次上课的时候有点紧张。再一次，之前也带学生去上课，但是只是专业篮球课，不是体育课。这是本质区别。作为一名体育老师，在体育课上，第一件事是保证每个学生的安全，不要在课堂上受伤，第二件事是让每个学生都有充分的活动，因为学生每天坐在教室里学习，身心都会疲劳和无聊。所以让他们在体育课上充分放松。好好上体育课，有助于他们身心放松。去别的班比较好。

我还记得第一节课，因为场地的原因，学生不能在室外上课，只能在教室里。我感到学生们的沮丧。对于县级学校来说，有些学校根本就没有体育课的课。体育课的时间被其他科目的老师占用了。学生们非常不情愿。我跟他们讲室内班的时候，看到他们脸上沮丧失落的表情，但我也说他们在室内上体育课的时候精神焕发。他们很开心，即使他们只在室内运动。因此，学生需要体育课，体育课也是一门重要的课程。

现在常见的孩子年纪轻轻就很胖，缺乏运动，缺乏锻炼，身体素质差。是因为他们在学习文化课的时候忘了锻炼。而且有的同学上体育课会请假装病，不喜欢运动，因为长时间不运动，身体对运动有一种莫名的厌恶，很不好。因此，教师的课程安排对于让每个学生都有一堂好的体育课，让每个学生在体育课上有充分的活动是非常重要的。

同学们都很喜欢我的课，不在我的课他们也会很开心。课间休息的时候，他们原来是三班体育课的班，来问第一节课在干什么。呵呵，他们那么渴望上体育课。在我的班里，除了教学大纲的要求，我基本上每节课都

带学生玩游戏。每个班都不一样，学生玩得很开心。学生看到我会说：老师，你什么时候实习完？你走后来不来？学生们的热情感动了我。没想到体育老师让学生这么做

现在实习到最后阶段，不敢和同学一起上课，因为怕同学问我什么时候走，来不来，不知道怎么回答。当他们问我时，我感到很不舒服。其实我不想离开相处半年的师生情谊，也不想离开他们，那些可爱天真的孩子。

体育大学心得体会 篇3

这是我第一次选王欣老师的垒球课，从这些有趣的户外课程中学到了许多关于垒球方面的攻守技术知识，和同学们一起体会到其中的球趣，更感受到了老师平易近人的授课风格和老师精湛的技术。

似乎是一晃眼的功夫，这个本来就不长的体育课就要告一段落了，也意味着我的大学的体育课就算结束了。作为最后的一堂体育课，也是自己一直很想上的一堂课，心里头也有些感想，作为对自己大学的体育课的一个总结，也算是写给老师的一些心里话，也有一些对学校的体育课的建议。

首先，谈谈对垒球课的理解吧。棒球运动是一种以棒打球为主要特点，集体性、对抗性很强的球类运动项目。因为，我自己没有垒球方面的学习，以前对垒球的关注很有限，以前在高中也没有机会和条件去系统的学习，远不如篮球，足球，乒乓球等。觉得很陌生，规则也是从新学起，由于课程也是很有限，或许对垒球的接受一时很困难，一学期下来，发现自己对垒球的掌握还是不是很熟悉，希望老师你看到这

些不要有一点怪罪啊，但是对于垒球的最早理解来自纽约的扬基队的精湛表演，很是受震撼！后来，经过同学的推荐百年选修了你的垒球课程。总算是有机会真正的去了解垒球，学习垒球。

老师上课很风趣很是平易近人，上课循序渐进，悉心指导我们，尽量给大家以机会去接触垒球，要知道照顾这么多的学生，在这有限的时间也是很不容易的。虽然，没有让大家的球技都取得多么大的进展，可至少让大家真的喜欢上你的课。你很有长者的风范（可能说的有点老啊），上课也是有条有理，一下子拉近了和你的距离了。希望你的课程会得到更多像我们这样的人的喜欢，也衷心祝愿你的课程会受到学校更多学生的褒扬和肯定。要是有机会的话很想再选修你的课程！

我觉得学校体育首先应该有的身体教育功能，全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动能力，提高对自然环境的适应能力；使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我锻炼的能力，使之终身受益。作为很锻炼人的垒球也正好体现了这一道理。垒球课程还具有一定的心理品质教育功能，体育运动使人进入一种超凡脱俗的竟界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质即使严峻的考验，也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此，在体育教学中培养学生心理品质很重要。这估计是我们中的很多人没有真正体会到的东西，当然是需要自己从中体会才能得到的。

最后，我也希望学校有条件的话可以经常性的更新学校的体育设施和设备，学校定期举办体育赛事并让学生有兴

趣参与到其中，形成良好的校园风气，让学生真正认识到锻炼健身的益处，满足学生在校的基本的体育运动的需求。毕竟，大学培养的是德智体全面发展的人，而不是没有‘革命’本钱的书呆子，这个问题在当今的学生中很是普遍，缺乏良好的身体素质，这些不应该只是个人的事情，应该引起学校的重视了，不能只是关注升学率就业率等等。

体育大学心得体会 篇4

大学的体育跟我上的任何体育课都不一样，这让我很惊喜，在大学的体育是有选择的，有很多种的体育种类可选，我在进入大学选的体育课是瑜伽课，这节课带给我的感受真的挺大的。我这节体育课——

瑜伽课，让我真正知道了瑜伽是怎么样的一种运动。我在第一天进入这个课堂的时候，是带着激动和期待的。第一天老师也给我们讲解了瑜伽是一个什么运动，讲完之后，就开始了。我们先是坐在瑜伽垫上进行热身，做些小运动，来帮助自己适应后面的拉筋等动作，等热身足够了，就开始做动作了。在体育课上，真的做着一类的运动，对于我这个初学者，真的特难，每一个拉伸动作都能要了我的半条命一样。主要拉的是腿筋，那可是真疼啊。我们一共两节课，老师教的是连贯的，所以中途是不下课的，因此从第一节课就要做到最后一节课为止。在这个期间，是不会停止的，瑜伽的各类动作，基本上老师会教个全，然后给人的感受就是——

疼，大概是因为自己人比较懒，以前就不怎么喜欢运动，所以做起瑜伽来，格外的难。下腰这个动作都很困难，根本下不去，但是又必须下去，所以老师就会过来帮忙，那真是煎熬，因为也要坚持个十几秒，也是痛苦的。虽然这些动作都不是什么剧烈的动作，都挺温和的，可是我还

是出了不少的汗。对此我也是感受到大学体育是多么的丰富了。在我们隔壁就是啦啦操，外面就有定向越野等等，真是各种各样的。

话又说回来，我这两节课上下来，也是长了不少的见识。瑜伽真的做到位了，是很有效果的，比如拉筋拉的好的话，也就是会感到酸痛，这是正常的，如果很痛，那可能就是伤到筋了，所以别看瑜伽动作比较缓慢和温和，但是要注意的问题也不少。整个瑜伽做完，在最后就要进行一个冥想来结束，也就是进入和身体对话的阶段，以此来达到瑜伽锻炼的效果，其实也就是躺下来休息一下，但是我最喜欢这个阶段了，这样肌肉不会让我感受到很酸痛，而且很容易就会睡过去，简直就是一种享受。但是当真正结束的时候，肌肉还是会很痛，而且持续痛几天的那种，也是比较煎熬的，不过练久了，效果确实是有的，这样的体育课也是蛮受欢迎的，一堂课将近有五六十号人。大学体育让我很喜欢，而且还能自己选择，这就很棒了。

体育大学心得体会 篇5

在08年的4月，我作为一名班的体育委员在工作上了有了新的进展。4月8日，我和法学（2）班的体育委员合作，组织了两个班的联谊活动，时间是周二下午上完2节视听课之后，在体育馆门口集中，活动的内容是排球比赛，踢毽子和打羽毛球，这一次活动让两个班的同学进一步地了解彼此。同时，也锻炼了大家的身体，充分体现我们“走进阳光，走进大自然”的“阳光体育运动”的形象。在上一个学期，由于这样那样的原因，没有为我们班举行一次体育联谊活动，心里感到很愧疚，因此在这一个学期的计划中，我也下定决心要尽可能多地为我们班举行联谊活动，而且，这一次我们

和法（2）的联谊活动也得到了大家的支持与配合，心里感到很高兴，并在活动后制作了一份联谊成果展贴在班课室后墙的宣传栏上以作纪念。

由于这一次联谊活动得到班同学们的支持与认同，大家也反映说要多举行体育活动，因此，为了让我们班每一个星期都有一次锻炼的机会，我把我们班28个同学分为4个小组，每组7人。每一个小组负责一个星期的体育活动，合理分工，到今天为止，我们已经有两个小组举行过体育活动时间了，都得到了班同学的大力支持，我感觉到我们班的凝聚力增强了。通过每一个星期的集体活动，小组的组员在工作中增进了沟通，参与活动的同学热情高涨，真情表露。以后，每一个星期二的下午4点半至5点半，已经成为我们班的“默契”了。当然，我也会注重与其他系的班级的交流，如果有合适的联谊活动会穿插在我们班的体育活动中；在工作当中，我也发现了我们工作上的不足。例如，小组同学的时间紧迫感不够强，需要不断提醒才会有意识去开会讨论活动内容，前期准备不充足，场地与器材的申请工作没有落实到位，器材归还工作责任心不够，同学们集中时比较拖拉，延迟了活动开始时间。

在一次活动中，不足肯定是有的，只要我们能吸收经验，不断改善，活动会越办越好的。总体来说，我们的小组体育活动趋向是好的，应该继续坚持！

由于自己所学专业的关系，对社会上的新闻政事接触得比较多，对党的认识也不断增加，发现社会各界在开展工作时围绕党的方针政策，随着党“十七大”中的工作思路走，才能少走弯路，对社会作出更多的贡献。这不仅为了企业本身的发展，也是社会责任感的充分体现，在学校里，我们

也提出了建设“和谐型，学习型，节约型”的要求，在我以后的工作当中，也会以这个要求来作为创新思维的方向，更好地为同学们服务！

体育大学心得体会 篇6

大学两年的体育课即将结束了。几个学期，用三句话总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

一、在开心中运动

每学期最激动人心的就是体育课的第一堂课——选择项目。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了每个寝室卧谈会的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的备战和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

体育课，感觉就是在开心的玩儿！

二、在运动中流汗

心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的，一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉轻松不少！

三、在流汗中健身

进入的大学的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在三个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每堂课上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就将要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否则身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅可以强壮体质，而且还有利于我们的学习。

告别体育课后，我会怀念我的体育课生活的！体育课没了，但我体育精神同在！“快乐的体育”是我的体育理念。快快乐乐地体育，健健康康地成长。

加油！争取在大三的系运会和院运会中再创佳绩！

在不知不觉中，我的大一过完了。回首这一年的生活，感触颇多。在体育方面的心得更是让我难忘。

未上大学前，对大学生活的期盼让我的学习和生活冲劲十足。由于我本身的体质不好和对体育的排斥，我希望大学的体育课可以轻松点，不要有考试，就算有考试，成绩也不要和总评成绩挂钩。

套一句话，想象是美好的，现实是残酷的。大学体育课不仅有考试，成绩更是和总评成绩是相联的。

既来之，则安之。体育课的教学和评测模式是不会变的，那么我就变吧！世上无难事只怕有心人。刚开始的时候，没有任何压力，就跟着老师学健美操。因为刚开始还处于适应阶段，我没把它重要性记在心里，以至于健美操做的是这节学，下节忘。第一学期过的只剩四、五个星期的时候，老实说要开始测试了，我也开始慌了。幸好最开始测的不是健美操，我还有补救时间。然而其他的测试也不是好过的。仰卧起坐、跳远过了，跑步就不好过了。还没开始跑的时候，我就腿软了，最后虽然跑完了，也超时了，结果是下节补考。挺惨的，然而最惨的还是健美操。课下我也练了，每一节都能记起来，也能做出来。然而一到开始测试的时候，我心里就慌了，不是忘这就是忘那，最后当然是下节补考了。全寝的`人的测试都过了，就我一个人落单了，惨毙了！一个宿舍是一个小团体，一个团体最重要的是团结合作。室友间的相互合作是相当重要的，我的惨状在室友的帮助下改善了，最后补考时我过了。很感谢我的室友，也愈来愈觉得室友间友情的重要。我的第一学期就是在这种颤危的情况下度过了。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/398100017125006060>