

2023年大学体育心得体会 大学体育课心得体会(汇总6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大学体育心得体会篇一

这是我第二个学期上体育课了，二个学期意味着我与体育一起走过了一年的时间。起初参加乒乓球是因为那时候没得选了，曾经看着别人打乒乓球只是一个观察者，全然没想到我也会成为其中的一员。

过完这学期，我们在学校就很少有机会再上体育课了。恩，想起这一年的时光，有一种很亲切的感觉，在没有感情的情况下进入一个陌生的体育班级，渐渐地培养出一份无法言说的感情。有依赖，更多的是不舍。

我本不是一个很勤奋的孩子，有的时候会有甜甜的笑，有的时候不是很开心，但是在体育课间我永远能保持那份一开始就有的微笑，说不出原因为什么会这样，只有体育课才有的微笑，一种对生活很积极的态度。有的时候肚子疼，有的时候很没精神，我就不想跑步，经常不跑步站在一边。疲倦地站立或蹲下。但偶尔还是微笑。

对于乒乓球，我不是很了解，我说过我是一个不勤奋的孩子，虽然这样，但我会用最少的时间让自己了解乒乓球里面的要领，然后站着或坐在石凳上看同学们练，自己也顺便在心里复习，有的时候会盯着灯光篮球场发呆，其实也不算发呆，因为里面有其他老师或同学在打网球或篮球，老师不要生气

哦。我是一个热爱体育的男生，虽然自己的体育不怎样。

老师是一个很可爱的人，刚看到他时还觉得他可能会有点凶，不过后来相处了之后才发觉老师也有幽默的一面，他对待自己的工作也很认真。给人很好的感觉。我向他请过假，有一次穿了牛仔裤，现在想起来当时蛮不应该的，那时候是没裤子穿了才穿那一条的，还说了谎说生病了，虽然那天真的很没精神。但总是心里觉得不安。所以现在还是告诉老师的好。

现在学的怎么说呢？算好吗？这是我第二次学了，轻松一点那是肯定的，但做的质量会不会比上次好，我想应该会吧。有的时候真的不知道自己要怎么写好，写自己的感受，有的时候人的感受或感觉是无法言语的，只能很机械的把一句一句话串在一起，写出来的东西，可能会东一点西一点，让人看了晕乎晕乎的。

体育在我眼里是活力的象征。乒乓球，自己虽然做的不是很好，但也多多少少从中明白了一些道理，要学会坚持，有人会问坚持什么呢？对于里面的一挥一挡我们并不能算透彻。恩，坚持，坚持快乐，对于我而言，谁都看不出，心里面并不快乐，有人对我说大学就是一个小社会了，人与人之间的关系不再单纯，其实自己也很深刻的感觉到这一点，付出的和收获的并不可能相等，你对别人好，别人不一定对你好，有的时候想人为什么都这样了呢。只有体育课的时候，看着一张张单纯的脸，心中就会有一股说不清的喜悦，才感觉到那么一丝温暖与安慰。

再见，亲爱的体育课，再见我亲爱的老师。

大学体育心得体会篇二

定向体育作为一项新兴的户外运动项目，近年来在大学校园内逐渐兴起。作为一名大学生，我有幸参加了定向体育的课

程，通过这一过程，我获得了许多宝贵的体验和启示。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能够对其他大学生产生一些启发和帮助。

定向体育是一项需要迅速判断和决策的运动。参与者需要依靠地图和指南针导航，找到预设的控制点。在实践中，我发现定向体育不仅需要锻炼体能，还需要锻炼大脑。要想完成任务，除了要有较强的跑步能力外，还需要具备良好的观察力和分析能力。通过定向体育的训练，我逐渐养成了细心观察和快速决策的习惯，这对我在生活和学习中也起到了积极的影响。

除了培养观察力和决策力，定向体育还教会了我团队合作的重要性。在比赛中，我们通常组成2-3人的小组，共同完成任务。每个人都有自己的优点和特长，只有充分发挥各自的优势，并进行有效的沟通和配合，才能在有限的时间内找到控制点。通过与队友的合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了坦诚地与队友进行交流和讨论。团队合作的经验不仅在定向体育中 useful，也在我之后的学习和工作中带给了我极大的帮助。

定向体育还培养了我的自信心和独立思考能力。在一开始，我对自己的导航能力没有太多信心，总是担心迷失方向。然而，通过参与定向体育的训练，我渐渐克服了这种心理障碍。我学会了相信自己的直觉和能力，同时也学会了坚持和不放弃。当我找到预设的控制点时，内心的喜悦和满足感让我更加自信。我也逐渐学会了独立思考和自主决策，不再依赖他人的指引和帮助。这种自信和独立思考的能力在大学生活和将来的职业生涯中都是非常宝贵的资产。

此外，通过定向体育我还体味到了户外运动的乐趣和健康的重要性。大学生活中大多数时间都是在教室和宿舍里度过的，缺乏运动与大自然接触的机会。参与定向体育的训练让我有机会走出室内，接触大自然。在浓郁的树林和青草地中穿行，

呼吸着清新的空气，享受着阳光的照耀，我的身心得到了放松和舒展。大自然中的美景和宁静也给我带来了心灵上的满足。通过定向体育，我重新认识到了户外运动的重要性，从而更加关注自己的身体健康和生活质量。

总结起来，通过参与大学定向体育的课程，我收获了许多宝贵的体验和启示。定向体育不仅锻炼了我的体能，而且培养了我的观察力、决策力、团队合作能力、自信心和独立思考能力。同时，定向体育让我意识到户外运动的乐趣和健康的重要性。希望我的心得体会能够对其他大学生产生一些启发和帮助，让更多的人参与到这项有益身心的活动中来。定向体育不仅是一项运动，更是一种人生体验，希望更多的年轻人能够加入其中，体验其中的乐趣与成长。

大学体育心得体会篇三

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习。大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的重要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

不知不觉进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。在大学的文化课中，我学习到了大量的文

化知识；而在体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在高中的体育课上，男女同学都一同上课，由同一个老师教。但由于男女同学身体素质、生理结构、运动偏好等诸多方面存在的不同，导致了这样的上课形式存在不少弊端。其次，高中的体育课都由学校规定课程，忽略了同学们自由选择自己喜爱的运动的权利，打击了同学们上体育课的积极性，同时也使得高中体育课显得死板、不活泼。在此，由于学校要考虑学生在高考中的升学率，而升学率主要由文化课成绩决定，所以学校经常以牺牲体育课为代价换来学生一节课的复习文化课的时间。长此以往，同学们的身体素质下降了，同时，对待体育课和锻炼身体也不那么重视了，这些都是高中体育课的弊端造成的后果。

生命在于运动。

由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过武术的学习，感觉自己的体质比以前好多了，学习武术还会使我们能够更加自信，会带给我们一种乐感。它会使你心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

老师在对同学们亲切关怀的同时又严格要求。大学体育课的一些课程不仅分男女同学上课，还分内容上课，在一定程度上鼓励了同学们参加体育运动的积极性。另外，由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。

学习武术，让我感受最深的，就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心得到放松。每次上武术课，不管有多累，心情都会非常的舒畅，心情舒畅的同时又大大的提高了我的学习效率。在学习的过程中会遇到很多困难，有时候会学一些困

难的动作，由于身体的协调性能力和柔韧性不高，所以要不断的练习，有时候累了想休息一下，可是看到别的队友还在那刻苦的练习，自己就被一股力量推动着继续练习。

太极剑是本学期学习的重点，也是本学期考试的内容。通过学习，虽然我还存在诸多的问题，但我认为，在老师的悉心点拨下我对武术有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳借力打力，“四两拨千斤”的招法既体现了武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。它要求顺随舒适，以柔见长，自然轻灵，松沉圆满为宜，而又强调用意不用提力，动则如行云流水，连绵不断，伸屈刚柔，于似松非松之间，当达到一定程度，须求意与气结合，即在有意无意之间。

两学年来，在老师的悉心指导下，我系统学习了太极拳、太极剑等，收获颇大。首先是学会长拳、太极拳、太极剑等。我曾在高中体育课上学过长拳，但是由于老师对我们不作要求所以几乎已经忘光了。而现在的武术作为我体育课的主项，需要我们平时多练习，所以我牢牢记了下来。我想在以后的生活中我们也可以通过复习和练习长拳来丰富我们的课余生活和锻炼身体。其次是长跑进步了，在高中的体育课上我的长跑几乎没有及格过，而这个学期我超过了及格线十几秒，这对我来说是一个巨大的进步。再次是我对体育锻炼的重要性认识也提高了。我会在以后的学习生活中加强体育锻炼，把自己建设成德智体全面发展的人才！

大学体育心得体会篇四

第一段：引言（150字）

参观大学体育课是一件很特别的事情，它可以让我们更深入地了解大学教育的内容和形式。在过去的一周中，我有幸参观了一个大学的体育课，并从中获得了很多有价值的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并阐述参观大学体育课对我个人的影响。

第二段：参观过程（200字）

我的参观过程是非常有趣和刺激的。当我到达课堂时，我发现它是一个宽敞而明亮的体育馆，里面摆满了各种各样的器械和道具。教练非常友好和热情，他立即给我们介绍了课堂的内容和目标。课堂分为多个小组，每个小组的学生都有自己的指导员。我被分配到了一个小组中，并开始了我的体育课之旅。

第三段：课程内容和体验（400字）

课堂的内容非常多样化，包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练等。我们通过各种各样的动作和练习，锻炼了身体各个部位的肌肉和功能。我们还学习了一些有用的运动技巧和策略，这些在个人的休闲娱乐或比赛中都非常有用。不仅如此，我们还可以感受运动的快乐和乐趣，这让我们更加积极和有动力地参与运动课程。最后，教练还组织了一场小型比赛，让我们可以在“比赛中学习”的环境中获得更多的经验和技能。

第四段：收获和意义（400字）

经历了这次参观后，我不仅仅得到了丰富的健身知识，更重要的是，我发现了自身的不足和缺陷。我意识到了自己在某些方面的身体素质不够，比如伸展性、柔韧性和力量等等。这让我更加强烈地意识到个人健康和身体素质对于人生的重要性。在今后的日子里，我将更加关注身体健康和健身运动，并定期参加健身课程，提高自己的身体素质和运动能力。

第五段：结语（150字）

最后，参观大学体育课让我领悟到了健康身体对于个人发展和成功的意义和重要性。通过运动健身，我们可以提高身体素质、增强体质、缓解压力、保持心理健康。通过大学体育

课程的参观，我不仅得到了实际的运动训练，更加了解了大学教育的多样性和个性化，这些都为我未来的生活和职业生涯提供了良好的基础和保障。因此，我期待下一次体育课的参观和体验，以更好地提高自己的素质和能力。

大学体育心得体会篇五

1. 整堂课课堂结构完整，教学环节层层紧扣。说明教师课前准备丰富，能深入钻研教材。教师教学语言规范，讲解简明、生动，学生听得明白。只是在口令上还要做到严肃又动听。
2. 在课前集中时能让体育委员检查班级人数，然后想教师汇报，以及在课堂教学过程中让体育积极分子充分发挥作用，符合新课程理念。
3. 在教学过程中，陶老师非常重视学生的安全，如在站立式起跑的跑步过程中规定了跑和走的路线，并让学生明白这样做的原因。
4. 在复习站立起跑姿势后，到跑道上进行实际训练的环节设计得也比较巧妙。第一遍是直跑，进行第二遍跑时，采用了先慢跑然后加速跑，3次跑2个形式，使体育课中的反复训练增加了“变”的因素，提高了学生的学习兴趣。
5. 跑步后队伍调整这一环节设计得也比较合理。陶老师并不是等全体学生归队后即整队，而是采用了原地踏步，先到者先踏步，这样做一是课堂秩序好，二是也能作为剧烈运动后的调整运动。
6. 能将原本枯燥的站立式起跑融入到游戏中。陶老师采用的是“长江和黄河”的游戏，在游戏过程中，学生充分感受到了游戏的乐趣，同时也一遍遍将起跑和冲刺练习。
7. 陶老师能作为活动的组织者和参与者，参加到学生的游戏

中，体现了新课程的理念。

8. 课堂小结也比较好。以教师评价为主导，结合学生自评，以及让学生提出在课堂中觉得有问题的地方，学生发言比较踊跃。

建议：

1. 教师评价语言要丰富，课堂中蕴涵着许多需要教师评价和指导的内容，及时地肯定和表扬鼓励学生，提高他们的积极性。

2. 教师是活动的发起者，组织者，但也是指导者。整堂课教师示范偏少，新课程要求教师一同参与学生活动，比如在请学生上前示范站立式起跑时，教师不应站在边上看，而是一起做动作；再如游戏时教师讲了游戏要求和规则后，要进行示范。本课因为没有进行示范，所以学生在正式活动时，要求掌握不清，第一遍不太成功。

3. 在课堂秩序上，特别是对后排男生的管理上要寻找对策，加强对他们的关注。

4. 作为随堂听课，这节课整体是优秀的，但教师对课前准备还要进一步加强，比如体育器材和场地的划分等，有了准备，课堂教学质量将更进一步。

大学体育心得体会篇六

第一段：引言（字数：120）

大学生活是一个学习、锻炼、成长的时期，而大学体育军训无疑是其中一项重要的经历。作为大学生活的开端，体育军训可以锻炼学生的身体素质、培养团队合作精神，同时也能够增加学生对军事的了解和尊重。我在大学体育军训中收获

了很多，从而对大学生活有了更深刻的体会和认识。

第二段：体育军训的挑战与收获（字数：240）

大学体育军训是对学生身体素质和意志力的考验。在这个过程中，我们每天都要进行各种各样的体能训练，比如长跑、侧跳、俯卧撑等。这些训练远远超过了我们平时的运动量，让我们的身体面临巨大的压力。然而，正是在这种挑战中，我逐渐改变了对自己体能的认知，发现了自己的潜力。我意识到，只有在迈过每一道困难的坎上，才能更加了解自己的能力和潜力。

与此同时，大学体育军训还注重培养学生的团队合作精神。我们在组织里分为小组，每个小组都有责任进行集体训练和集体活动。在这个过程中，我们不断协作、交流、互助，逐渐培养了自己的团队意识和合作能力。通过与队友的互动和对方的倾听，我学会了如何与不同性格和能力的人一起共同努力，形成了相互支持、相互尊重的合作关系。

第三段：对军事的理解和尊重（字数：240）

大学体育军训的另一个重要意义是对军事的了解和尊重。通过参与军事纪律性的训练，我深刻感受到了军人的辛苦和坚忍不拔的精神。他们严格要求自己，严谨的态度和精确的动作让我深受触动。与此同时，我也对军人的职责和使命有了更深入的理解和尊重。军事不仅仅是一种身体上和技能上的训练，更是一种奉献和牺牲的精神体现。在大学体育军训中，我体会到了军人付出的艰辛和牺牲，从而对军事有了更加深刻的认识。

第四段：个人成长与价值观的培养（字数：240）

参加大学体育军训不仅仅是锻炼身体和学会军事技能，更是个人成长和价值观培养的过程。在军训中，我们接触到了新

的事物和观点，开始思考自己的人生目标和对社会的责任。通过和同学的交流和分享，我逐渐形成了自己的价值观，并且意识到自己作为大学生应该如何为社会做出贡献。大学体育军训让我明确了学习的重要性，同时也教会了我通过团队合作，共同努力实现目标的重要性。

第五段：总结回顾（字数：240）

大学体育军训是一个锻炼身体、培养团队合作精神、了解军队、培养价值观的重要阶段。通过参与体育军训，我收获了很多，也改变了自己的一些观念和认知。体育军训磨砺了我的意志，培养了我的团队合作能力，增进了我对军事的理解和尊重。此外，体育军训还帮助我明确了自己的人生目标和价值观。在未来的大学生活中，我将继续发扬体育军训的精神，不断学习成长，并为社会做出积极的贡献。

（总字数：1200）