

2023年大学体育舞蹈心得体会(大全19篇)

实习心得体会不仅能够记录和沉淀实习的经验，还可以为今后的发展提供宝贵的参考依据。在撰写实习心得体会时，可以多参考相关的范例和经验分享。下面是一部分实习生分享的心得体会，希望能对大家写作有所帮助。

大学体育舞蹈心得体会篇一

舞蹈是一种极具艺术性和身体技能的体育项目，它不仅可以让人们感受到身体的自由与韵律美，更可以带来身心的健康和愉悦感。在我参与舞蹈体育运动的过程中，我从中学到了许多的体验和感悟，其中最深刻的体会就是舞蹈可以使人们的身体与心灵同步发展，关注自我并体验到自我提高的快乐。

第一段，介绍舞蹈体育概念以及学习舞蹈体育的初衷。舞蹈体育是指通过舞蹈活动达到身心健康和美育效果的体育项目，因其具有独特的艺术性，被广泛普及和推广。我之所以开始学习舞蹈体育，是因为我希望通过这种运动方式来提高我的舞蹈技能水平并且让身体健康，同时也为了表达内心的情感与感受，享受这种完美的艺术形式。

第二段，探讨舞蹈体育运动的益处。舞蹈体育运动有着多种益处，如增强体能、提升心理素质、塑造体型、磨练耐力等。在我学习舞蹈体育的过程中，我发现通过反复训练和练习，我的身体变得更加矫健灵活，同时也培养了我的专注力和坚韧性格，使我能够应对生活中各种挑战。我的身体变化也让我自信满满，因为在表演中展示自己所修得的技能同样也是一种成就感。

第三段，分享舞蹈体育运动中的心理体验。舞蹈是有情感的艺术，而我在舞蹈中体验到的，不仅是技能提升的愉悦感，

更是可以在舞蹈中表达自己的情感和情绪，释放自己的情感压力，让自己情感更加丰富。同时在表演中，我也更加能够沉浸在自己和他人共同创造的美的世界中，感受到身心的解放和愉悦。

第四段，探讨舞蹈体育运动中的挑战。虽然学习舞蹈体育可以使我们在身体和心理方面得到很多好处，但是在学习舞蹈的过程中会遇到许多困难和挑战。我曾经遇到过一些难度的舞蹈动作或者配合问题，但是通过不断尝试和练习，我终于战胜了它们。现在回想起来，这些挑战和困难并没有让我感到沮丧或者失望，因为我学会了敢于尝试和坚持，这让我成为了一个更加坚定的人。

第五段，总结舞蹈体育运动中的“心得体会”。舞蹈体育不仅是一种美妙的艺术表现形式，也是一种能够促进身体和心灵健康的体育运动。在我的学习和实践中，我不仅学会了正确而有效的舞蹈技巧，还体悟到了“舞蹈即自我”的真谛，不断激发自己内心隐藏的能量，将舞蹈艺术中的热情和能量融入自己的人生中。因此，我深深认识到，学习舞蹈体育，不仅是一项事业或是个人兴趣爱好，更是一种全新的生命体验。

大学体育舞蹈心得体会篇二

舞蹈心得体会大学是一种独特的舞蹈教育理念，旨在培养学生的艺术素养和舞蹈技能，提高他们的舞台表现力和创造力。在这个课程中，我学到了很多关于舞蹈的知识和技能，也体验到了艰苦的训练过程和美妙的演出经历。以下是我在舞蹈心得体会大学的学习和实践心得总结。

第一段：舞蹈是一门全面的艺术

在舞蹈心得体会大学的学习中，我意识到舞蹈是一门全面的艺术，它涉及到多种元素，包括音乐、时尚、心理和文化等

方面。舞蹈需要选手在多方面发掘自己的潜能，只有全面发展才能够取得成功。在此过程中，我们需要不断地提高自己的音乐素养，加强对时尚和文化的了解，也需要仔细分析自己的心理因素，以此来提高我们在台上的表现力。

第二段：体能与舞蹈相互促进

体能训练在舞蹈中占据了重要的位置，舞蹈选手需要有良好的体能状态才能展现出最佳的表现。在舞蹈心得体会大学中，我们接受了强化体能的训练，包括拉伸、肌肉训练、身体平衡、四肢协调等。在此过程中，我们加强了自己的力量和耐力，同时我们更加了解自己身体的能力，也增强了自己的身体素质。这种体能的提升直接促进了我们在舞台上的表现和感染力，也提高了我们在日常卫生健康的成果。

第三段：舞蹈中的文化内涵

舞蹈是文化的传承和表达，也是他们精华的代表。在学习的过程中，我意识到了舞蹈中的文化内涵，每一种舞蹈都蕴藏着特定的文化和人文精神。在此过程中，我们需要仔细分析起原文化背景、历史传承和时代背景等，只有了解了这些，才能够真正理解舞蹈艺术的内涵和表现方式。

第四段：团队协作和个人发展

在舞蹈心得体会大学中，我们不断强调团队协作和个人发展。舞蹈是一项需要通过与他人合作才能实现的艺术，这需要我们了解自己的角色和责任，并且始终为团队服务。同时，我们也必须意识到我们自己的强弱之处，不断提升自己的能力和技巧。只有通过强大的个人能力才能更好地发挥集体力量，创造出具有影响力的舞蹈作品。

第五段：终身学习和实践

舞蹈是一门需要终身学习和实践的艺术。在舞蹈心得体会大学学习完丰富、广泛的舞蹈艺术知识和技巧后，我们需要在实践中不断完善自己。只有实践才能让我们更加深入地理解舞蹈艺术，也能够让我们更好地掌握舞蹈技巧。同时，我们也要始终保持学习的心态，不断拓展知识面，寻找新的创意和表现方式，为自己的舞蹈事业不断注入新的动力和活力。

总之，在舞蹈心得体会大学的学习和实践中，我认识到舞蹈是一门多元化的艺术，需要全面发展和协调。舞蹈需要在团队协作和个人发展中不断逐步拓展和提升，让自己的舞蹈之路更加多姿多彩、更加辉煌灿烂！

大学体育舞蹈心得体会篇三

排球运动是深受广阔大学生喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值。经常参与排球运动与比赛，不仅能提高中枢神经系统和内脏器官系统的功能，还能发展力气、弹跳、速度、灵敏等身体素养，增加身体体质。

（一）大学生通过有目的系统的排球运动技能学习，能促进大学生学生身体正常生长发育和机能、体能良好的发展，可有效地实现身体健康学习领域水平目标。

（二）体育对心理健康有良好影响，心理健康学习领域水平目标要求学生学会通过体育活动调节心情状态，增加自尊自信；形成顽强的意志品质。尤其排球运动具有攻防对抗性、技巧性、变化性、集体性、合作性等特点，对大学生学生心理都会产生积极的影响。排球运动是一项通过集体协作取胜的竞赛项目，在双方水平相当对抗越激烈时，其默契协作越要紧密，更能体现出集体性，需要场上六名队员相互支持、相互理解、默契协作、机灵敏捷、坚韧拼搏，才能取得最终的成功。经常参与排球运动的训练或比赛，会学到许多掌握自己心情和调整自身心理的手段和方法，如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而且不灰心；比分落后时的镇静和不

气馁；关键比分时进攻不手软的自信念等，都是对自己形成良好心理品质的培育和熬炼。经常参与排球运动的练习和比赛，还可以培育学生优良的体育道德作风、团结协作的集体主义精神、良好品质和竞争意识，提高学生心理适应能力和心理素质。

（三）有助于社大学生培育良好的'合作和竞争精神，形成良好的人际关系，提高从现代社会中获得体育与健康信息的能力。首先，排球运动就是一个集体性项目，大学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向社会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。第二，排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培育学生瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。第三，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培育学生创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培育学生的推断分析能力和应对能力。这些都助于社会适应学习领域水平目标的实现。

大学体育舞蹈心得体会篇四

不知不觉，进入大学第一个学期的体育课结束了。大学的体育课与中学的体育课教学方式还是有很大的不同的，比如一节课更长的时间、更加简单愉悦的教学环境，尤其是老师强调身体素质锻炼的理念更直接让我深入认识体育课的必要性。最后，我的看法，体育课的有效教学能够是体育教师运用自己的专业素质逐渐培养学生体育运动兴趣，学习运动技能，端正学习态度行为，和表现自我的同时锻炼交往与合作精神意志品质的过程。之所以称过程，我是想表达有效教学也是一个慢慢进步的过程。下面具体谈谈我的感受：

1. 第一学期的体育课强调基础体育素质，以长跑、立定跳远、实心球为主，另外增加了长拳的学习，就应说学习项目还是

很丰富的。

2、上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自己全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。

3、在教学过程中，必须要充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教学过程要求是师生互动，那里面需要解决两个问题：一是教师包教，教师在教学过程中，超多地向学生传授一些技能、技巧和锻炼方法，而学生缺少主动参与、探究和合作学习。另一个问题是采取“放羊式”教学，教师上课后给学生发放体育器材，让学生自己去玩，这就容易发生安全事故。因为学生的身心发展毕竟还不成熟，尤其对学生来说。所以，教师在教学过程中必须要深入到学生中去，起到组织、主导作用。

4、教学资料更贴近生活、贴近实际，尤其是体育教学。比如在跳跃这节课中，我就采用了模仿青蛙跳为教学资料。因为孩子们都见过青蛙，而且也喜爱青蛙，在这节课中，我用情景式教学法，透过讲述故事、创设情境，结合现实出现的“捕蛙”状况，让学生去讨论研究和处理。学生在这节课中练习了各种跳跃动作，掌握了跳跃动作的技巧的同时也培养了孩子们在情感、合作、环保几方面的意识。

5、场地、器材是体育课教学中的重要辅助手段。教师在教学过程中要选取适宜的运动项目，充分利用、开发现有有的场地、器材资源，限度地让学生掌握体育知识和锻炼身体。

总之，我认为上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自己全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。在以后的工作中我会将学到的理论运用到实践当中去，真正做到学以致用，提高教学效果。

大学体育舞蹈心得体会篇五

舞蹈是艺术的一种，它可以带给人们极致的美感和健康的身体。在大学生活中，学生们可以选择舞蹈课程进行学习和探索。我也有幸参加了大学里的舞蹈课程，并且收获颇丰。在这篇文章中，我将分享我的舞蹈心得体会，希望能够为同学们的学习和生活提供一些启示与思考。

第二段：挑战与突破

参加舞蹈课程的初衷是自我挑战和突破，因为我一直认为自己是一个“丑陋”的舞者。但通过每一节课的练习和进步，我开始发现自己在舞蹈上的潜力和天赋。别人的表现并不是我成为优秀舞者的制约因素，唯一的阻止我进步的因素只有自己，因为我没有足够的勇气去接受挑战，没有充足的决心去克服自己的困难。

第三段：感受与共鸣

在学习和练习的过程中，我发现舞蹈不仅是一种技能，它更是一种情感和心灵的表达。当被舞蹈的旋律、节奏和动态所包围时，我会感受到内心的安宁和愉悦。同时，我也惊喜地发现，我的生活中充满了类似的情感和共鸣，比如带领团队、思考解决问题等等，这些都要求我们在表达时融入自己的情感和心理学体验。

第四段：勇气与自信

在舞蹈的世界里，有一句话叫做“上天下海舞台放开胆，舞艺越高越自然”。从舞蹈的技巧到灵活的身体，需要勇气和自信去克服。我开始学会接受自己，接受自己的身体、姿态和舞蹈表情，从而让自己更加自信。在一开始的时候，我可能不太好，但是不断地练习和发掘自己的潜力后，我也能够在台上舞动，自由地表达自己，享受舞蹈所带来的愉悦。

第五段：总结

通过一篇1200字的关于“舞蹈心得体会大学”主题的文章，我总结了自己的舞蹈心得和收获。在学习和练习舞蹈的过程中，我不仅得到了精神上的力量和愉悦，还学会了如何勇敢地面对身体、情感和内心。我会继续学习和探索舞蹈这个美妙的艺术，也希望能够鼓励和启发更多的人走进舞蹈的世界，发掘自己的潜力和美丽。

大学体育舞蹈心得体会篇六

转瞬间这个学期又过去不断的时间了，我们这个学期的体育课也快到了要结课的时间了，因为体育课的是只上到第十六周的，并不是直接上到这学期结束的。这学期的体育课上下来，真的让我感受良多。因为学校的教务系统大家都知道学生选课的时候，同时间进系统的太多，服务器就会变卡，所以我当时就是没有选到自己想去的羽毛球课，那个老师的课只要自己是专心去上课就一般能够拿到b以上甚至是a的成果，没有方法几个自己会的体育项目都没有选到，就只能选择一个室友在的网球课，跟他同一节课。也正是因为选到了自己没有接触过的网球，这才在一个学期的接触下来才会有这么多的感受，下面详细分享一下我这个学期的网球体育课心得。

虽然我没有接触过网球，但是因为室友是特别喜爱大网球的，所以也经常跟着他去看，全部人规则我还是懂得，就是类似于乒乓球，不过一个是在地上一个是在球桌上，因为乒乓球我还是会玩的，所以我觉得自己还是能够玩的来的，但是在我开头上课的时候才知道并不是我想的那样简洁。当我跟室友现在球场两边还是打的时候，看着室友发过来的网球我却连去接的想法都没有，因为网球击打过来的速度实在太快了，再加上网球的重量和比乒乓球重多了，虽然我打羽毛球的时候速度比这个还要快却也不敢去接，下意识的会觉得打到自己身上，而且确定会特殊的痛。好在，体育老师应当

也知道我们选课的人里面有许多是不会打网球的，所以从第一节课开头就是从最基础发球姿态和站姿等等开头教的，所以我也慢慢能够跟上来，后面室友也带着我在墙上练习网球，打在墙上弹回来我们在接回去，这样的方式也帮助我得到了很多的熬炼，所以到现在已经能够跟室友打好几个来回了，有时候走了狗屎运还能赢他一两盘。

这个学期的网球体育课尽管不是我擅长的项目，但是我却也还是通过自己不断的练习变得会玩了起来，也让我想到了我们在生活中遇到的事情和我们学习上遇到的题目，尽管有很多都是我们不会的，但是只要我们不要去抵触，情愿去学习，一段时间的坚持下来，确定是能够转变一下状态的，大山尚且能够被愚公他们移走，更何况我们的这点小困难呢！体育课的意义也不仅仅日让我们学会一种体育项目吧，更多也是期望我们能够通过体育课得到熬炼，让我们能够知道熬炼的意义，让我们丰富课余活动，而不是只沉迷于手机或者电脑！

大学体育舞蹈心得体会篇七

作为一名大学生，我的大学生活非常丰富多彩。期间，我认真学习专业知识，积极参与社会实践和志愿服务活动。但是，在这些活动中，我最喜欢的是参加舞蹈课程。以下是我关于舞蹈的心得体会。

第一段：舞蹈为我带来乐趣

舞蹈不仅是我大学生活中的必不可少的一部分，还是我每天生活中的一种习惯。舞蹈可以给我带来身体的乐趣，让我尽情地释放内心的情感和压力。每次我开始跳舞，我会沉浸在自己的世界中，忘记一切烦恼和压力，完全享受当下的快乐和愉悦。舞蹈是我的心灵疗愈者，让我更加积极地面对生活的挑战。

第二段：舞蹈让我变得更加自信

在我的舞蹈体验中，我了解到在舞蹈中要充满自信。跳舞可以让我更加自信和自我表达，无论是在公共场合还是在生活中，我都能更加自然地表达自己。在舞蹈中，我学会了要确信自己的身体能够自如地动起来，这使我更加自信，对其他事情的自信也得到了提高。

第三段：舞蹈培养了我的团队意识

舞蹈需要多人协同努力，因此，它培养了我对团队合作的理解和实践。在舞蹈团队中，每个人都是同样重要的一份子。团队成员之间不仅要互相帮助，还要相互尊重和通力合作，以共同实现同一个目标。我通过舞蹈体验，学会了如何与团队中的其他成员交流，克服团队合作中的问题和挑战，并学会了互相依赖和支持。

第四段：舞蹈带来了成就感

在舞蹈中，每当我成功完成一个芭蕾舞姿势或跳完一首自由舞以后，我总是可以感受到一种巨大的成就感。这种成就感来自于对自己付出的努力和价值的认可。虽然舞蹈要求时间和精力投入，在完成一项舞蹈技巧时，对于我的承认和认可，我总是很高兴，同时也鼓励自己继续向更高的目标努力。

第五段：舞蹈对我的未来产生了积极影响

我的舞蹈体验不仅带来了我可以感受到的喜悦和成就感，更重要的是，它对我的未来有着积极的影响。通过舞蹈，我学会了如何沟通，如何管理我的情绪和如何处理压力。这些技能不仅可以有益于我的个人生活，更可以在职业生涯中派上用场。

总之，我的舞蹈体验为我的大学生涯增添了许多色彩。除了为我带来快乐和成就感之外，舞蹈还提高了我的自信心和团队合作精神，并对我的未来产生了积极的影响。希望更多的

大学生也可以加入到舞蹈这一爱好中来，不断努力提升自己的技能。

大学体育舞蹈心得体会篇八

大学两年的体育课即将结束。几个学期，用三句话总结这几个学期的学习过程和感受，就是在快乐中锻炼，在运动中出汗，在出汗中锻炼！

每学期最激动人心的是体育课的第一节课——选择项目。为了丰富我们的课外生活，让我们学习我们真正感兴趣和喜爱的体育项目，学校选择了这种自由选择体育项目的教学方法。

在每学期的第一节体育课之前，选择什么项目已经成为每个卧室谈话的主要信息，以便为选择他们最喜欢的项目做好充分的准备。经过仔细的准备和激烈的现场竞争，绝大多数学生选择了他们最满意的体育项目。因此，大多数学生在上体育课时都有一种快乐的心情。每节课都能看到每个人的微笑，脸上荡漾着青春的微笑。

当你心情愉快的时候，每个人自然都可以全身心地投入其中。每个人都忘记了所有的烦恼，每节课都按照老师的课程进度练习选定的项目。无论是在寒冷的冬天还是炎热的夏天，每个人都全身心地投入其中。整节课结束后，每个学生都汗流浹背，气喘吁吁。但尽管如此，我脸上的微笑还是没有减少。

体育课不仅仅是让我们学习一些体育技能，更基本的目的之一是提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是必不可少的，如跑步、跳远等。因为这是为了他们自己的健康，学生们仍然全力以赴，认真练习这些训练。

一个半小时后，汗流浹背，身体突然感觉简单多了！

进入大学的学习和生活每天都没有中小学的必修课——广播

练习，只有定量的运动是每周一次的体育课。在缺乏运动的学习和生活中，体育课给了我们调节身心的好机会。几乎每个人都很好地抓住了这个机会。在三个学期末的体能测试中，我们可以清楚地看到，大多数学生继续呈上升趋势，这表明体育课上的锻炼确实在一点一点地提高了学生的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学方法。这方面的知识是每学期理论课和老师为我们一点一点渗透的。大三的时候，这些知识就要发挥作用了。没有体育课，我们不得不锻炼，否则我们的身体会崩溃。运用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅能强身健体，还能帮助我们学习。

告别体育课后，我会怀念我的体育生活！体育课不见了，但我的体育精神是一样的！“快乐体育”是我的体育理念。快乐体育，健康成长。

加油！争取大三系运会和院运会再创佳绩！

大学体育舞蹈心得体会篇九

第一段：引言（200字）

舞蹈是我从小就喜爱的艺术形式，因此我选择了舞蹈专业进入大学。进入大学这段时间，我经历了许多关于舞蹈的学习与实践，这些经历让我受益匪浅，也让我更加坚定了自己对舞蹈的热爱。下面我将向大家分享一下我在舞蹈生大学的心得与体会。

第二段：学术能力的提高（200字）

在舞蹈生大学，我学到了许多关于舞蹈的理论知识，这不仅丰富了我的学术能力，还让我对舞蹈有了更深入的理解。在

各种专业课程中，我学习了舞蹈的历史、不同舞种的特点和技法，还研究了一些舞蹈作品的创作背景和风格特点。这些知识使我能够从更多的角度去欣赏和理解舞蹈作品，也为我在将来的舞蹈创作中提供了灵感和素材。

第三段：实践能力的提升（200字）

除了学术能力的提高，舞蹈生大学还非常注重学生的实践能力培养。在舞蹈课程中，我们不仅进行了大量的舞蹈练习和排练，还有许多公演和演出的机会。这些实践活动锻炼了我们的舞蹈技巧和表演能力。我曾参与过几次校内、校外的演出，这些经历让我更加深入地感受到了舞台上的快乐和挑战，也让我逐渐找到了自己在舞台上的风格和特点。

第四段：团队合作与沟通能力的提升（200字）

在舞蹈生大学，我们的学习和实践都离不开与他人的合作和沟通。在舞蹈排练和演出中，我们需要与舞伴、编导以及音乐师等各种角色进行有效的合作和沟通，只有通过良好的团队合作才能呈现出最佳的舞蹈效果。通过这些合作和沟通的经历，我不仅学会了如何与团队成员合作，还锻炼了自己的沟通和协商能力。这些技能不仅在舞蹈领域中很重要，也对我在以后的工作和生活中非常有帮助。

第五段：个人成长与未来规划（200字）

在舞蹈生大学的几年里，我不仅在学术和实践上得到了锻炼和提升，更重要的是，我也在个人成长和自我认知上有了很大的突破。通过与舞蹈一同度过的日子，我变得更加自信和坚定，对自己的梦想和目标有了更清晰的认识。我决心将来继续深造，成为一名专业的舞蹈演员，并将舞蹈带给更多的人。我相信，通过舞蹈生大学的学习和经历，我已经为未来的发展奠定了坚实的基础。

总结（100字）

舞蹈生大学是我艺术之路上的重要一站。在这里，我不仅学到了丰富的舞蹈理论和技巧，还培养了良好的团队合作和沟通能力，通过实践和表演的机会，我也找到了自己在舞台上的发光点。舞蹈生大学的经历让我成长了许多，为我未来的发展打下了坚实的基础。我将怀着对舞蹈的热爱和追求，继续努力，开创属于自己的舞蹈之路。

大学体育舞蹈心得体会篇十

转眼间这个学期又过去不断的时间了，我们这个学期的体育课也快到了要结课的时间了，因为体育课的是只上到第十六周的，并不是直接上到这学期结束的。这学期的体育课上下下来，真的让我感触良多。因为学校的教务系统大家都知道学生选课的时候，同时间进系统的.太多，效劳器就会变卡，所以我当时就是没有选到自己想去的羽毛球课，那个老师的课只要自己是认真去上课就一般能够拿到b以上甚至是a的成绩，没有方法几个自己会的体育工程都没有选到，就只能选择一个室友在的网球课，跟他同一节课。也正是因为选到了自己没有接触过的网球，这才在一个学期的接触下来才会有这么多的感触，下面具体分享一下我这个学期的网球体育课心得。

虽然我没有接触过网球，但是因为室友是非常喜欢大网球的，所以也经常跟着他去看，所有人规那么我还是懂得，就是类似于乒乓球，不过一个是在地上一个是在球桌上，因为乒乓球我还是会玩的，所以我觉得自己还是能够玩的来的，但是在我开始上课的时候才知道并不是我想的那样简单。当我跟室友现在球场两边还是打的时候，看着室友发过来的网球我却连去接的想法都没有，因为网球击打过来的速度实在太快了，再加上网球的重量和比乒乓球重多了，虽然我打羽毛球的时候速度比这个还要快却也不敢去接，下意识的会觉得打到自己身上，而且肯定会特别的痛。好在，体育老师应

该也知道我们选课的人里面有很多是不会打网球的，所以从第一节课开始就是从最根底发球姿势和站姿等等开始教的，所以我也渐渐能够跟上来，后面室友也带着我在墙上练习网球，打在墙上弹回来我们在接回去，这样的方式也帮助我得到了许多的锻炼，所以到现在已经能够跟室友打好几个来回，有时候走了狗屎运还能赢他一两盘。

这个学期的网球体育课尽管不是我擅长的工程，但是我却也还是通过自己不断的练习变得会玩了起来，也让我想到了我们在生活中遇到的事情和我们学习上遇到的题目，尽管有许多都是我们不会的，但是只要我们不要去抵触，愿意去学习，一段时间的坚持下来，肯定是能够改变一下状态的，大山尚且能够被愚公他们移走，更何况我们的这点小困难呢！体育课的意义也不仅仅日让我们学会一种体育工程吧，更多也是希望我们能够通过体育课得到锻炼，让我们能够知道锻炼的意义，让我们丰富课余活动，而不是只沉迷于或者电脑！

大学体育舞蹈心得体会篇十一

大学体育理论作为大学体育教育的必修课程，对于大学生的身心健康和全面发展具有重要意义。通过学习体育理论，我们不仅能够了解体育知识和规律，更能够培养健康的生活方式和积极的运动态度。通过大学体育理论的学习与实践，我深刻体会到了健康的身体与智力的提高之间的紧密联系，从而形成了自己独特的体育理论心得体会。

第二段：关于运动与身体健康

体育理论的学习使我认识到运动对于身体健康的重要性。我了解到，运动能够增强我们的体质，提高免疫力，预防和改善一系列慢性病，如高血压、糖尿病等。在实际生活中，我逐渐培养了每天坚持运动的习惯，如晨跑、锻炼身体等。在这一过程中，我深刻体会到了身体的变化，感到更加有活力和精力充沛，思维也更加敏捷。这使我相信，只有拥有一个

健康的身体，我们才能更好地面对挑战和机遇。

第三段：关于运动与智力发展

大学体育理论的学习使我认识到运动对于智力发展的重要性。体育锻炼不仅可以提高大脑的血液供应，增加脑细胞的养分供给，还可以增强大脑的记忆力、思维能力和创造力。我发现，在坚持运动之后，我对学术科目的理解和掌握更为深入，解决问题的能力也得到了提高。通过与运动相结合的学习方法，我在各门学科中的表现也逐渐有了明显的提高。这使我对于体育锻炼与智力发展之间的联系更加坚信。

第四段：关于体育精神的培养

体育理论的学习使我理解到体育运动不仅仅是为了获得健康和智力发展，更是为了培养和践行一种特定的体育精神。体育精神包括团队合作、忍耐、坚持和拼搏等。通过与他人合作一起参与体育运动，我发现团队合作的重要性，明白一个人的力量是有限的。而在长期坚持运动的过程中，我也深刻体会到了坚持和拼搏的重要性，只有在面对困难和挑战时毫不退缩，才能取得更好的运动成绩。这些体育精神的培养也为我以后的学习和工作打下了坚实的基础。

第五段：总结与展望

通过大学体育理论的学习和实践，我深刻体会到了运动与身心健康、智力发展以及体育精神的紧密联系。这些体验使我对于大学体育理论这门课程有了更为深刻的认识和理解。在今后的学习和生活中，我将坚持运动锻炼，注重身体健康的培养；同时，我也将将体育锻炼与学习相结合，提高智力水平；最重要的是，我将践行体育精神，不断充实自我，为实现个人和社会的发展做出更大的贡献。在这个过程中，我相信我会取得更大的进步和收获。

大学体育舞蹈心得体会篇十二

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。写心得体会。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说串在一起，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，偶亲爱的体育课，再见我亲爱的老师。

大学体育舞蹈心得体会篇十三

在大学里，每个人都会有自己的特长和热爱，而我作为一名舞蹈生，选择了这个领域作为我的学习和发展方向。在这几年的大学生活中，我积极参加各种舞蹈课程和活动，并且不断提升自己的技艺与能力。在这个过程中，我获得了许多宝贵的经验和体验，深深感受到了舞蹈在大学中的意义和价值。

第一段：追逐梦想的艰辛与努力

进入大学，我第一次真正感受到了舞蹈生活的艰辛与努力。舞蹈训练需要我们始终保持良好的体力和精神状态，每天坚持反复练习，时而痛苦，时而愉快。我们的教师们以严格的要求和高强度的训练来引导我们，他们对我们的付出和努力

给予了充分的肯定和鼓励。通过各种舞蹈学习，我不断提高自己的基本功和舞蹈技巧，同时也学会了如何正确面对挫折与困难。只有坚持不懈的努力，才能让我在舞蹈的道路上越走越远。

第二段：舞台表演的魅力与成长

舞台表演是舞蹈生活中最让我激动和感动的部分。每一次登上舞台，我都能感受到无与伦比的快乐和满足感。在舞台上，我可以将自己完全投入到舞蹈中，释放所有情感和能量。与舞伴们默契配合的瞬间，是我最享受的时刻。通过参加各种演出和比赛，我不仅能够展示自己的才华和技巧，还能够结识到许多优秀的舞者和舞蹈家，他们的成功经历和故事也给了我很大的启发和激励。在每一次舞台表演中，我都能感受到自己的成长和进步，这是我舞蹈生涯中最宝贵的财富。

第三段：舞蹈课程的开阔视野与学术研究

除了舞台表演，我还在大学中学习了許多有关舞蹈的理论和知识。舞蹈课程让我对不同国家和民族的舞蹈形式有了更深刻的了解。通过学习舞蹈史和舞蹈理论，我深入了解了舞蹈艺术的发展和演变过程，这对我个人的艺术修养和专业技能的提升有着重要的意义。同时，我也参与了一些舞蹈相关的学术研究，通过撰写论文和参与学术讨论，我不仅积累了丰富的研究经验，还锻炼了自己的学术才能和表达能力。舞蹈课程的开阔视野和学术研究使我在舞蹈生活中更加全面而深刻地领悟到了舞蹈的内涵和意义。

第四段：舞蹈团体的快乐与情谊

在大学里，我也加入了舞蹈团体，成为了一份子。舞蹈团体不仅给我提供了很多参与演出和表演的机会，还让我结识了许多志同道合的舞友。我们一起训练和排练，互相扶持和鼓励，在共同奋斗和努力中建立了深厚的友谊和情谊。每一次

舞蹈活动和集体训练都是一次难忘的经历，激发了我更多的激情和动力。舞蹈团体的快乐与情谊使我感受到了身在大学舞蹈中的幸福和满足，这份快乐将伴随我一生。

第五段：舞蹈生活的价值与意义

通过这几年的舞蹈生活，我深刻地感受到了舞蹈在大学中的价值与意义。舞蹈不仅是一门艺术，更是一种生活的态度和表达的方式。通过舞蹈，我学会了感受生活，表达情感，锻炼意志，塑造个性。舞蹈带给我无限的乐趣和快乐，同时也让我不断追求自我的进步和超越。舞蹈培养了我的团队合作精神和领导才能，提高了我的自信和自尊。舞蹈使我拥有了无限可能，让我更加热爱生活，积极向上，追求卓越。舞蹈生活的价值与意义将深深地内化在我心灵深处，直至人生的终点。

总结：

大学舞蹈生活不仅让我获取了宝贵的舞蹈技术与艺术知识，更带给我无尽的快乐和成就感。舞蹈的艰辛与努力让我懂得了坚持与付出的重要性，舞台表演的魅力与成长让我感受到了自我价值的实现，舞蹈课程的开阔视野与学术研究让我对舞蹈有了更深的理解，舞蹈团体的快乐与情谊让我体会到了友情和团队精神的重要性。在这个过程中，舞蹈生活不仅仅是一种艺术和技能的培养，更是一种心灵的洗涤和生活态度的嬗变。大学舞蹈生活的价值与意义将伴随我一生，成为我成长和发展的重要动力和支持。

大学体育舞蹈心得体会篇十四

不得不说，这是我大学第二年的体育课，也是第二次选择篮球课。其实理由嘛，说实话我不擅长体育项目，而篮球只是作为高中时代唯一的运动方式得以保存下来。我不能会说打的很好，但是至少比其他项目要好一些。（如果我选择其他的，

那我体育课能否毕业还是一个大大的问题。)从某种意义上来说,我更倾向去单纯的跑跳投,因为它简单,而且目的明确,便于操作,更没有任何场地限制,只要重复单一的工作就可以短期内取得重要改变。

然而篮球却不是这样的,他需要个人能力,包括身体素质和各种技巧,还有团队配合、心理素质等多方面的要求。说实话我不是很自信自己有足够的能在球场上和队友一起取得比赛,事实上往往是有我出现的球队必输的结局。当然,我依然选择篮球课,因为我觉得我的体育老师——张军,让我觉得篮球课虽然很难,但是很有意思。

巧合的是每一个教我体育的老师都是很健谈的中年人,我和他们在闲暇时候总会对篮球、锻炼、健身方面的话题有一些交流,我得到的信息也大同小异,不过非常受感染的是他们带给我的积极、乐观的生活态度。这或许是搞体育的人的共性吧,职业的特殊性让他们面对的是一帮朝气蓬勃的学生,还有不会由人为因素改变的运动规则,这本身就是一种世界观的简化和提炼。然而在这样纯洁的规则运行下,每一个体育老师想向我们传达的都是一种“更快、更高、更强”生活态度。

或许看到这里你或许觉得我走题了,篮球课堂的感想为什么不联系“传切配合”、“三步篮”、“即兴跳投”这样的话题展开,那么我不得不说,我理解的体育,我从篮球课堂中看到的运动精神可远远不止这些。“生命在于运动”,运动不仅仅是一切事物本质特征,也是为我们从现象看到本质的提供了一种必然。我们不跑动,就不知道能不能救到球;我们不上篮,就不知道什么位置该起跳什么阶段应出手。

我是安徽人,但是我不会唱黄梅戏,有什么不可以呢?这不影响我爱我家乡。

我是地球人,我从来没有去过月球,有什么不可以呢?这不影

响我赏风赏月。

同样的，我选择了篮球课堂，但是我打得不好，那又如何呢？我依然爱着运动，就像流淌在我血液中的氧气一样：没有它，片刻不行。

大学体育舞蹈心得体会篇十五

第一段：选择舞蹈生大学的初衷（200字）

进入大学是一个人性格塑造、人生观素养逐渐成长的关键阶段。与其他专业不同，我选择了舞蹈生大学，因为舞蹈是我从小热爱的艺术形式。我希望通过专业的学习，可以更好地了解舞蹈的技艺，提升自己的表演能力，并且以后能够把我所学的舞蹈艺术传递给更多的人。

第二段：从基础课程到专业课程的进阶（300字）

在舞蹈生大学的学习过程中，我首先接触到了大量的基础课程。这些课程包括舞蹈技巧的训练、解剖学的学习以及音乐的欣赏与节奏感的培养。通过这些基础课程的学习，我感受到了舞蹈的多元性和深度，也加深了我对舞蹈艺术的理解和热爱。

在基础课程的基础上，我逐渐进入了专业的课程。这些课程包括了不同风格的舞蹈表演、编排和创作课程，使我能够更好地体验和不同舞蹈风格的内涵和技术要求。通过专业课程的学习，我获得了更深入的舞蹈技能和表演能力，也在舞台上获得了更多的机会展示自己。

第三段：舞台经验的积累深藏功与名（300字）

舞蹈生大学不仅重视我们的学术表现，也非常注重培养我们的舞台表演能力。在大学期间，舞蹈生们有机会参与各种校

内外的演出活动，从展览演出到参加比赛都是我们获得舞台经验的机会。这锻炼了我的舞台表演能力和抗压能力。每一次的演出都是对我自我要求的检验，也是对我舞蹈技能和能力的提升。在这个过程中，我遇到了困难和挑战，但也因为这些挑战，我逐渐成长为一个更加自信和坚强的舞者。

第四段：团队合作与交流的重要性（200字）

在舞蹈生大学的学习中，我意识到一个人的成长离不开团队的支持和帮助。舞蹈是一个团队项目，每个人都扮演着重要的角色。除了在课堂上与同学共同学习和讨论，我还加入了舞蹈社团，与舞友们一起排练和合作。通过合作和交流，我学会了倾听和尊重他人的观点，也学会了与他人互相协作和完成我们共同的目标。这些团队合作的经验不仅帮助我提升了我的舞蹈表演能力，更让我在人际交往和团队协作能力上有了更大的进步。

第五段：对舞蹈未来的期望和展望（200字）

从舞蹈生大学毕业后，我希望能够继续深造，并进一步发展自己的舞蹈事业。我计划进入一家专业的舞蹈团体，与更多的舞者一起学习和成长。我希望能够在更多的舞台上展示自己，为观众带来舞蹈的美和情感，同时也通过自己的演出和教学活动，传递舞蹈的热爱和力量。我相信，经过舞蹈生大学的学习和锻炼，我已经具备了足够的能力和自信，为我的舞蹈事业铺平了道路。

通过选择舞蹈生大学，我收获了更多关于舞蹈的认识和技能，也学会了坚持和努力不懈的精神。从基础课程到专业课程的进阶，从舞台经验的积累到团队合作与交流的重要性，这些都是我在舞蹈生大学的学习中的重要收获和体会。我期待着舞蹈未来的发展，愿意为之付出更多的努力和汗水。

大学体育舞蹈心得体会篇十六

转眼间已经来到大学将近两年了，有快乐也有辛酸。大学体育我依然选择了我最喜欢的体育项目——篮球。

最早接触篮球是在小学的时候，那时候只知道篮球是一项好玩的游戏，它能给我带来无穷的乐趣。其实，篮球不仅仅是一项游戏，打过球的朋友都知道，经常参加篮球活动，也可以使身体得到全面的锻炼。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并且容易普及，深受人们的喜爱。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。大学篮球课和让我学习和巩固了以下几个方面的篮球基本技术：

投篮类：跳投、勾手、打板、挑篮、三步上篮、抛投。

突破类：试探步、背后运球、转身运球(左转身、右转身)、后撤步、背后换手、交叉步、体前变向、跳步、急停等等。

传球类：双手前推、单手抛、拨腕传球，高吊球、地板反弹球、胸前球，背后传球、脑后传球、手递手传球，等等。

防守：滑步、切球、障眼法等。

大学篮球课，老师向我们介绍了的篮球最基本的战术之一，传接球配合。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进人体身心正常发育，篮球运动是团体间的对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵敏性，应变能力和大脑的综合分析能力都具有重要作用。参加篮球运动，有利于提高我们的团队合作意思和顽强拼搏的意志，以及良好的心理素质，而且能够培养我们的集体荣誉感，严格的组织纪律性、顽强的意志和积极拼、搏永不言败的精神。

总之，两年的学习，无论是身体素质、运动技能，还是思想，我都确实得到了一些的进步。各项技术动作相比以前更加标准了，投篮命中率有了很大的提高。两年的篮球课，给我的不只是每周的快乐，更是突破的成就、进步的自豪、努力的回报。篮球运动在增强体质的同时，又丰富我的大学课余文化生活，并且在球场上面结识了很多不同学院不同专业的校友，扩展了我的人脉。大学的篮球课即将告一段落，但我想体育锻炼却不应因此而结束。特别是现在考期将至，学习紧张的我们更需要体育锻炼，以保证一个健康的身体。

大学体育舞蹈心得体会篇十七

转眼间，大二这一年已经接近尾声，我的篮球课也即将结束。很高兴，这学期能选中刘文洁老师的篮球课，每节课老师不仅会教给我们一些篮球技巧，更重要的是，老师的和蔼可亲和对我们的体贴照顾，让我们的课堂氛围轻松，同学们都亲密友好。通过一学期的学习和交流，我对篮球的认识更深刻，同时对它的兴趣更加浓厚。

其实我是一个特别懒的女生，平时基本不进行任何运动，所以选体育课对我来说是一种挺痛苦的事，因为已经修过健美操课，又觉得田径、排球会很辛苦，所以选择了篮球课，但是现在的我只觉得很幸运，这学期的篮球课让我对运动有了新的看法。对篮球的最初的认识，还是小学时风靡全国的《灌篮高手》，通过这个动漫我对篮球一些很基本的规则也有了一丁点的了解。而这学期的篮球课，让我对篮球的一些基本技巧以及篮球的规则有了更深切的了解。

第一堂课上，老师讲到期末考试的内容时，我只觉得压力山大，三步上篮、罚球10进2以及运球折返，对于我这种零基础的人来说，真的是很严峻的任务。

面对我们这一群基本都没有接触过篮球的“二级体育”人，刘老师并没有气馁，而是信心满满地带着我们从基础开始一

步一步接近篮球。传球、运球这些看似简单的动作，其实也是需要技巧和练习的。通过课堂上不断的练习，我们从最初的丢球、掌心拍球，变得逐渐像那么回事了。还记得刚开始练习运球折返时，好多同学都把球给带掉了，或者是只能停留在原地拍球，在老师耐心地指导下，我们也不断进步着。

至于三步上篮和罚球，我们付出的努力就更多了。刚开始学习三步上篮的时候，大家动作都不太规范，还老爱走步，老师发现后，就详细地给我们讲解了篮球的犯规和违例，让我们的篮球基础知识增长了不少，同时也让我们在三步上篮时更加注意自己的动作的规范性了。

还记得在期末的时候，我每周都要练习篮球2、3次，重点练习的就是罚球一项。我从最开始的三不沾，逐渐变得可以用球砸到板，再到后来的进4颗球，一点一点的进步，让我体会到了篮球的乐趣，也体会到了体育的魅力。

女子篮球课即将告一段路，可是大学生生活里的体育锻炼却还没有结束，身体是革命的本钱，我将在以后的大学生生活中，将体育锻炼看做一项必修课，用心对待，无悔付出，尽情收获。

大学体育舞蹈心得体会篇十八

我是大学舞蹈团的一员，今年我们决定参加大学舞蹈大赛。比赛不仅是锻炼自己舞蹈技巧的机会，也是展示团队风采的舞台。为了在比赛中取得好成绩，我们进行了艰苦的准备。首先，我们选择了一支富有魅力和难度的舞蹈曲目，并集中精力排练。我们为每一段舞蹈注入了情感，注重每个动作的细节。同时，我们还改进了团队合作和配合，力求做到每个人都发挥出最好的状态。我们相信只有脚踏实地的努力，才能在比赛中取得好成绩。

第二段：比赛中的紧张与压力

比赛当天，舞蹈团进入了炙热的比赛现场。看着其他团队的精彩表演，我感到了一丝紧张和压力。比赛一开始，瞬间的恐慌让我忘记了自己的动作。但是，我意识到紧张不会有任何帮助，我鼓起勇气调整状态继续舞蹈。这是一次珍贵的经历，让我深刻认识到舞台上真正需要的是信任自己和整个团队，而不是过度的紧张。在之后的比赛中，我努力控制自己的情绪，克服压力，尽情展示自己的舞蹈技巧。

第三段：与其他团队的交流与学习

比赛中，我发现其他团队的表演与我们的风格迥异，每个团队都有自己独特的创作和演绎方式。在观看其他团队的演出时，我深受触动。他们独特的动作、精湛的技巧和极富表现力的舞蹈，给我带来了很大启发。我学到了更多关于舞蹈的知识和技巧，也对自己的学习和舞蹈提出了更高的要求。在与其他团队的交流中，我不仅学到了舞蹈上的技巧和表演力，更学到了团队合作和交流的重要性。这种交流和学习不仅丰富了自己的舞蹈素养，也加深了对舞蹈艺术的理解。

第四段：团队合作与默契的重要性

参加大学舞蹈大赛是一个团队的集体努力。在比赛的过程中，每个人都扮演着重要的角色。团队合作和默契是我们能够在赛场上展现出最好状态的关键。从排练开始，我们就要求团队成员之间密切合作，互相交流和识别。在排练中碰到难题时，我们会积极讨论和解决，以确保舞蹈的整体效果得以最大化。在比赛中，我们默契的眼神和身体语言相互配合，使舞蹈更加精彩动人。团队合作和默契的重要性让我对舞蹈之外的事物也有了新的认识。

第五段：比赛经历的收获与成长

通过大学舞蹈大赛的经历，我不仅在舞蹈技巧上有了进步，还对团队合作和个人心理素质有了更深的理解。比赛的过程

中，我学到了如何克服紧张和压力，在团队中互相配合和合作，以及如何从其他团队中学习和受到启发。最重要的是，比赛让我感受到了舞台魅力和表演的喜悦，激发了我对舞蹈的持续热爱和追求。比赛的成功与失败都是宝贵的财富，让我更加坚定了自己在舞蹈道路上的信心和决心。

总结：

大学舞蹈大赛是一个充满挑战和机会的舞台，通过参加比赛，我不仅锻炼了自己的舞蹈技巧，还培养了团队合作和个人心理素质。尽管紧张和压力会出现，但我通过调整自己的状态并与团队密切配合来克服困难。与其他团队的交流和学习让我受益匪浅，对舞蹈艺术有了更深的理解和追求。通过比赛的经验，我已经收获了更多舞蹈技巧和宝贵的自我成长。我相信，只要保持热爱和努力，舞台的每一次表演都会成为自己的独特风采。

大学体育舞蹈心得体会篇十九

在几年的新课程改革中，我们是摸索着前进的，我们是在探索中总结，一边学习一边教学。通过总结，我们舍去了不合理的方法，发扬光大正确的思路，使我们的新课程改革不断的完善，不断地走向成熟。在几年的探索中，我个人认为，新课改应是在围绕着体育课未进行的，我们应在课前，课中，课后体现出课程改革的新面貌，新思路。

一、备课

要上好一节体育课，备课是必不可少的，课改前应备课，课改时也应备课，但备课的重点却不一样，我认为，课改中的备课，应备教材、备教法，但更应备学生，应充分考虑学生是否对教材有兴趣，如何调动学生的学习积极性，如何针对学生的爱好兴趣来调整教法以及训练手段。

二、上课

上好一节课，首先应看到是否完成课的任务，但是，在上课过程中，单单为了完成任务而完成任务是远远不够的。在新课标的要求下，我们应变学生被动学习为主动学习，变学生服从指挥到自觉行动。在体育课中，培养学生对体育锻炼的兴趣，使学生认识到体育锻炼对学习，对生活，对身体的好处，使他们学会如何自觉，自主地锻炼身体，从而能让他们在不同地点，不同时间都能很好地参加体育锻炼，而不仅仅是在体育课上。在课堂中，教师应改变指挥者的角色，参与到学生的活动中。在课堂中与学生一起活动，指导学生活动，更重要的是和学生一起探索，使学生体会到平等、民主的师生关系，在学习中得到无穷的乐趣，使他们的身心都得到锻炼。应该说，体育课不仅是培养学生身体健康的课堂，更重要的是培养学生的心理健康，让他们有积极向上、乐观开朗的心态，更有着坚强的意志、坚韧不拔的精神，有开拓创新的精神，有团队合作精神等等。

三、课后反思

课后反思是体育课的一个必要环节，没有反思，就不会提高，没有反思就不会看到长处及短处。反思有多种形式，一堂体育课应反思的问题是很好的。但我认为，一堂体育课更应该反思的是这堂体育课有得到学生的认可吗？这堂体育课中，学生有没有积极参与，教师有没有积极参与；学生的身心有没有都得到锻炼。而不应该只是反思。你的讲解是否清晰易懂，学生是否学会了动作技术。课程改革才刚刚开始，我们的探索是任重而道远，特别是中学体育的改革，更是一路坎坷，体育课是一门特殊的学科，更有着沉重的任务和特别的意义，作为体育老师，更应该积极地探索，不断地积累经验，不断地进步。这一学年我有幸选了合球这门体育课，了解的东西和收获的知识都不少。通过一学期合球的学习，我发现自己不仅认识了可亲可敬的老师，还结识了许多兄弟院系的同学，合球带给了我们很多好的心情，也给我们送来了健康和友谊。

对于合球，开始我不是很了解，以前也从未接触过.所以在开课之前我就早早的下载一些关于合球的视频来看，希望可以了解更多的合球知识，以免在起点就落后别人.平时我也用一些课余时间了解合球的比赛的规则，动作要领等相关内容，而且每节课我都积极参与到比赛中，一学期下来我自己参与了课堂上的每一节比赛.经过老师的传授和自我学习，我懂得了这类球类运动的基本知识.合球最大特点是男女同场竞技，但比赛之中男女球员之间又不能相互冲撞.合球的场地，器材，规则与篮球相近，但又不同，步法要求更快，攻防转换也更快，需要我们有灵活的应变能力.