# 最新体育课心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-11-04

*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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。体育课心得体会篇一体育课是学校教...*

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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**体育课心得体会篇一**

体育课是学校教育中不可或缺的一部分，对培养学生的身心健康起着重要的作用。通过参加体育课，我深刻认识到了体育活动对我们身心发展的积极影响。在体育课上，我不仅锻炼了身体，还培养了团队合作精神和坚持不懈的毅力。同时，体育课也让我看到了自己的不足和需要改进的地方。通过体育课的学习和参与，我收获了许多宝贵的心得体会。

首先，体育课为我提供了锻炼身体的机会。在体育课上，我们进行各种各样的运动，如跑步、跳远、游泳、篮球等。这些运动不仅可以帮助我增强体质，提高身体的机能，还能增强我对各种运动的了解和技能。通过体育课的锻炼，我逐渐发现身体变得更加健康和强壮，我体会到锻炼身体的重要性。

其次，体育课培养了我的团队合作精神。体育课上，我们经常组织一些团队活动，如篮球赛、足球赛等。在这些团队活动中，我不仅学会了分工合作，还学会了互相帮助和关心。在团队活动中，我体会到团队精神的力量，只有团结一致，相互协作，我们才能取得好的成绩。体育课培养了我与他人共同努力，共同奋斗的意识。

此外，体育课还教会了我坚持不懈的毅力。体育运动需要坚持和努力，没有毅力，我们就无法获得好的成绩。在体育课上，我经常感到疲倦和困惑，但我学会了不放弃，坚持下去。通过坚持不懈地努力，我逐渐提高了自己在体育运动中的水平，我体会到了坚持不懈的重要性。

然而，在体育课上我也发现了自己的不足之处。比如，我在某些运动项目上表现不如其他同学，我意识到自己的技能和体能还需要提高。在体育课上，我学会了正视自己的不足，勇于面对问题并承担责任。我相信只有勇于面对自己的不足，才能真正地提高自己。

通过参与体育课，我有了许多宝贵的心得体会。首先，我认识到锻炼身体的重要性，要注重保持身心健康。其次，我明白了团队合作的重要性，只有团结协作，才能发挥出最大的力量。还有，我体会到了坚持不懈的力量，只有坚持下去，才能获得好的成绩。最后，我学会了正视自己的不足，勇于面对问题并积极提高自己。

总的来说，通过体育课的学习和参与，我深刻认识到了体育活动对我们身心发展的积极影响。体育课不仅锻炼了我的身体，还培养了我的团队合作精神和坚持不懈的毅力。同时，体育课也让我意识到自己的不足之处，并激励我要积极改进和提高自己。体育课的收获不仅仅是身体的锻炼，更是对我们整个人生的启示和指引。

**体育课心得体会篇二**

1、根据体育教学中不同的运动项目，体育游戏可分为田径类、体操类、球类等。这样的游戏能作为训练的辅助手段，以便学生更快地掌握动作要领。三年级中的“围墙”、“捕鱼”、“穿过封锁线”就很典型。四年级的掷实心球是考核重点，就可以辅助“抛球接力”、“看谁传的快”等一些游戏。

2、根据发展身体素质的需要，又可以分为速度类、耐力类、力量类、灵敏类、柔韧类、弹跳类、协调类等。这类游戏能起到提高专项身体素质的作用，在教学中有机的穿插，能调节情绪，提高教学效率，从而促进素质的提高。如中低段刚接触立定跳远，是教学的难点。如果能利用“动物运动会”、“跳一跳摘桃子”一些游戏，收效会更好。

3、根据游戏运动量的大小，可以分为大、中、小三个级别。这种分法，首先要明确教学目的，体育教师在教学的不同部分选择不同的运动负荷的游戏非常重要。开始部分，一般主要是提高兴奋性，提高各种队列练习技能。如“学习解放军”、“花样列队”的游戏。在基本部分，就选择一些技巧性、竞争性强的大运动量游戏，以便起到巩固运动技能的作用。而在结束部分主要是放松情绪，降低心率，一般选择小运动量放松性的游戏。应该说各类舞蹈游戏有了用武之地。当然仍要照顾到农村小学的特点。“劳动号子”和“迪斯科”选哪一个呢？当然选前者，更符合农村小学的特点。因为放松练习就要选接近学生生活的，可容易被接受和进入角色。

今天有幸在扣卜营小学观摩了王老师的体育课活动。对于这次活动我很期待，希望能多吸取一些新的经验，更好的充实自己，为自己的教学奠定基础。下面浅谈一下对今天听课的一点体会：

首先，扣卜营小学由于学校的实际情况，活动场地比较有限，但是王教师却为我们展示了扣卜营学校特有的体育活动。她在教材上动了不少脑筋，把立定跳远项目引申到实际的课堂教学活动当中，围绕这个中心，使课堂中学生的表现活跃，同样也达到了锻炼身体的作用。

其次，在课堂上表现出的学生的精神面貌中，可以看出教师在平时的教育实践中很重视学生的队列练习，以及其它方面的练习，以精神饱满的面貌展示自己的风采。在教学中，教师的姿态、语言、教学风度，都表现的非常的出色，充分发挥了教师的主导作用，教师的每一个动作，每一句话都在学生的自主活动中，起到画龙点睛的作用。

再次，本节课的教学中教师以激趣和合作相结合，体验团队的精神，以整体的面貌表现出孩子自信的一面。

总之，今天的活动还是有许多值得我学习的地方，指引了我今后工作的方向。我想我们体育教师可以根据自己的特点，结合平时的所学和教学中的问题进行思考，对自己的教育教学进行研究和反思，只要我们不懈的努力，一定会把体育课上成学生最喜欢的课。

**体育课心得体会篇三**

我是一名刚步入体育教育事业的新人。

对课改没什么大的感受，要说变化也就是拿自己的课堂与我上初中那会的课堂作比较，那个时候可能是更加随意一些，加上教学设施的不完备，很多事情都是用嘴来描述的，我们也只能听老师的描述，在脑海中想象。

我觉得课改十年来老师变化有以下几点；

现在老师更多地使用，自主探究合作学习，以学生为中心，三维课程目标，多元学习评价等等，这些现代新词。

体育教师通过多样化的教学形式，教学方法和组织措施，有效地实现健康第一的指导思想。

教学内容更贴近学生的生活经验。

从总体上讲，教学内容由过去的，单一竞技运动项目，向多样化运动项目转变。

另外教学内容由学非所用，向学以致用转变。

教师主导、学生主体的理念充分展现，给学生更多的学习时间和练习时间，让学生成为课堂的主人，同时教师驾驭课堂的主导作用变得清晰可见。

课程改革10年来，统一、僵化、程式化的课堂教学组织形式正在被打破，灵活、多样、讲究效率的课堂教学组织形式正在形成。

坚持“健康第一”的指导思想，有效地促进学生体质健康水平的提高，奠基学生幸福的人生，进而促进整个社会的和谐发展。

**体育课心得体会篇四**

体育课作为学校教育中不可或缺的一部分，不仅能够锻炼学生的身体素质，还有助于培养学生的合作意识和团队精神。在我参加体育课的整个过程中，我有了一些深刻的体会和收获。首先，通过体育课，我明白了身体锻炼的重要性。其次，体育课让我学会了团队合作和互助精神。最后，体育课让我体验到了快乐和自信的同时，也让我明白了坚持不懈的重要性。

首先，参加体育课让我明白了身体锻炼的重要性。以前，我总是觉得学习才是最重要的，而忽略了身体健康的重要性。但是，通过体育课，我才意识到，只有拥有健康的身体，才能更好地去学习和工作。在体育课上，每一次跑步、跳绳、打篮球，我都能感受到身体的变化和力量的增长。体育课让我养成了坚持运动的习惯，我会在课下的时间里选择锻炼身体，保持良好的健康状态。

其次，体育课让我学会了团队合作和互助精神。在体育课上，我们常常要和同学们一起进行队列操练、集体比赛等活动。在这个过程中，每个人都要充分发挥自己的优势，同时也要学会互相配合和帮助。有一次，我们参加了一场集体游戏，需要在指定时间内完成任务。由于团队合作默契不够，我们一开始就处于劣势。不过，随着时间的推移，我们逐渐找到了各自的角色和位置，开始紧密合作。最后，我们成功地完成了任务，这让我深刻地认识到了团队合作的重要性，也明白了大家齐心协力，才能取得最好的成绩。

最后，体育课让我体验到了快乐和自信的同时，也让我明白了坚持不懈的重要性。在体育课上，我有时会遇到各种挑战和困难，比如学习新的项目、提高技术水平等。但是，我发现只要保持积极向上的态度，勇于面对困难，并且坚持努力下去，就一定能够取得进步。有一次，我在射箭项目中遇到了困难，始终无法射中目标。但是，老师和同学们都很鼓励我，让我保持信心。我坚持不懈地练习，最终成功地射中了目标，并得到了大家的热烈赞扬。这次经历让我更加自信和快乐，也明白了只有坚持不懈地努力，才能克服困难，取得成功。

总而言之，通过体育课的学习和参与，我受益匪浅。我明白了身体锻炼的重要性，学会了团队合作和互助精神，并且体验到了快乐和自信的力量，也更加懂得了坚持不懈的重要性。我相信，在未来的学习和生活中，这些体育课所教给我的宝贵经验和收获将会对我产生积极而深远的影响。

**体育课心得体会篇五**

体育课是学生们最为热爱的课程之一，它不仅能够锻炼学生们的身体，还能培养他们的团队合作精神。在进行体育课团建活动的过程中，我深切地体会到了团队合作的重要性和乐趣。下面我将通过五段式文章来分享我的心得体会。

首先，团队合作是团建活动的关键。在体育课的团建活动中，我们常常需要分组进行比赛，尤其是体育竞技类的项目，如篮球、足球等。在这些项目中，团队合作能力起到了至关重要的作用。每个队员都有各自的优势和技能，能够在比赛中发挥出来。我们需要相互信任、相互支持，共同努力达成团队目标。团队合作不仅仅是在比赛中的配合，还体现在平时的训练和交流中。只有团结一心，共同进步，我们才能在比赛中取得好成绩。

其次，团建活动能够增强彼此的沟通能力。在体育课的团建活动中，我们需要有效地沟通和协商。如何分工合作、如何制定战术是我们需要讨论和决定的问题。在这个过程中，我们需要主动表达自己的意见和想法，同时也要倾听并尊重其他队员的意见。通过这种沟通和协商，我们能够更好地理解彼此的想法和需求，从而更好地合作。团建活动是一个学习沟通和协商的机会，它让我们学会了倾听和表达，为今后的工作和生活打下了坚实的基础。

第三，团建活动培养了我们的领导能力。在体育课的团建活动中，我们分别扮演过队长和团队成员的角色。作为队长，我们需要带领和指导团队的行动，制定合理的战略和计划。作为团队成员，我们需要服从指挥，积极参与并配合队长的指示。通过这样的角色转换，我们能够更好地理解领导的艰难和责任，培养自己的领导潜能。团建活动让我们学会了如何合理地分配任务和资源，如何激发队员的潜力，为今后的领导工作打下了坚实的基础。

第四，团建活动增强了我们的意志品质。在体育课的团建活动中，我们常常面临困难和挑战。可能是对手的强大实力，可能是自行训练的疲惫和不适应。然而，我们不能轻易放弃，而是需要坚持下去。通过团建活动的挑战，我们能够锻炼自己的意志品质，增强抗压能力和毅力。面对困难我们要勇往直前，尽力发挥自己的潜力，团队中的互相鼓励和支持也能够帮助我们坚持下去。团建活动让我们学会了不畏艰难，勇往直前的精神，为今后的生活和工作打下了坚实的基础。

最后，团建活动带给我们快乐和美好的回忆。体育课的团建活动是我们学生生涯中难得的机会，它让我们不仅能够锻炼身体，培养团队合作能力，还能和同学们一起创造快乐的回忆。在比赛前的备战阶段，我们一起讨论和制定战术，互相加油打气；在比赛中，我们竭尽全力，追求胜利；在比赛后，我们一起庆祝和分享喜悦和成功。团建活动让我们学会了珍惜友谊，享受团队合作的乐趣，留下了美好的回忆。

总之，体育课的团建活动是学生锻炼身体、培养团队合作能力的重要途径。通过团队合作，我们能够学会沟通、合作、领导和坚持。团建活动也让我们创造了快乐和美好的回忆。希望在今后的学习和生活中，我们都能将团队合作精神运用到实践中，并从中获得更多的收获和成长。

**体育课心得体会篇六**

大学的第一个学期已经接近尾声了，在这一学期的文化课中，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，大学之后，发现体育课也可以很有趣。老师在对同学们亲切关怀的同时又严格要求步锻炼。还有，大学体育课不仅分男女同学上课，还分内容上课，男生与女生共勉，长拳与健美操同舞会得到实现。

总之，在这一个学期的体育课上我学到了很多东西。而这次的长拳老师要求我们平时多练习，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。

关于大学的体育课我提出以下几点建议

从简单的课程内容来看

1 上课的时间太短，不能形成系统的学习，这节导致了考试的不公平，许多基础较好的同学往往学习不够认真，却能取得好的成绩，而一些上课比较认真而有基础不好的同学，由于课时太短则取得成绩往往不高。

2 老师的评分没有统一标准，有的老师打分比较高，有的老师打分有比较低，这就导致了一些同学为了的高分而去选择一些自己并不喜欢的项目。

3 多增加一些体育项目以让同学们能够有更多的选择，以便同学能够选到自己真真喜欢的课程。

从长远体育发展来看

体育课不应简单的停留在简单的教同学们这项体育的具体内容上和基本技术的掌握上，不应给是一门简单的过关考试的课目，更应培养学生良好的社会道德与合作精神 ，把体育课变成一门能掌握基本的体育常识，有能培养学生的合作 团队 体育文化等综合性饿学科。在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，每一角色都有其特定的行为要求，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为。竞技体育始终遵循着“机会均等、优胜劣汰”的基本原则，严格的规则和公正的裁判可以培养学生公平竞争的观念；通过竞技体育也可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。因此，学生通过参与竞技体育运动，可以培养出良好的体育道德，进而养成优良的社会公德。即如何对社会群体、组织的公益事业做出贡献，怎样提高社会意识、怎样发展对别人的权力和感情的尊重和理解。竞技运动为我们提供了这样的一个社会生活的学习和锻炼的机会和场所。高校竞技体育教育的正确之路 竞技体育在对校园体育文化产生重大影响的同时，校园体育 文化也对竞技有深远的影响。如许多竞技体育项目就产生或萌芽于学校体育，而且伴随国家体育战略方针的转变，竞技体育与高校联合办学的实施，最终会形成以学校为中心，依靠孝中、大学的业余训练来形成整个训练的一条龙体系。中学作为培养奥运冠军的基地，高校则是大部分运动员攀登世界体育高峰的必由之路，由此形成强大的人才培养体系。 但学校面向的毕竟是普通的学生，因此我们的体育教学不能采用纯竞技运动，对那些技术复杂、难度较高的技术性竞技运动，应当从学校体育的实际出发，对其进行加工改造，修改规则，降低难度，改进教学方法，达到促进学生身心健康、提高学生体育文化素养的目的。高校校园体育文化的社会学影响所蕴涵的因素是多方面的，它对教育的作用是不可轻视的。对竞技体育的社会蕴涵要有深刻地认识，并能把握好教育、训练学生的方法和尺度，使竞技运动的开展达到最佳的效果。在提高学生身体素质和运动技能水平，享受运动的乐趣、学会身体锻炼的方法、培养良好思想品质的同时，又要对学生今后将面临的社会生活和压力给予有益的帮助，更好的为社会服务，这才是在学校中开展竞技体育的根本目的。与此同时，高校办高水平竞技运动队应尽快与国际接轨，让真正的大学生走出校门，参加世界大学生运动会，甚至是奥运会。

**体育课心得体会篇七**

通过上了这一学期的体育课后，发现自己对体育的爱好又增加了几分。体育带给我们太多美好的心情，亦给予了我们必要的健康。上体育课，让我们充分的享受生活，放松自己，其尽妙之处，还能陶冶我们的情操，激发我们学习的热情，更好的学会生活。

大学体育课我们可以根据自己兴趣爱好选择上课内容，排球、篮球、太极拳等等，使很多学生得到最好的锻炼和最多的自我展示才华的空间。每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了同学们之间谈论的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的准备和激烈的现场争夺，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。

自小热爱运动的我，自是对体育课谆谆依赖，每次体育课我都使出浑身解数，去使自己表现的更美好。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。

体育老师在我心中的印象很好，他幽默风趣但又不失严肃认真。他对学生特别负责任，在公平的前提下，他测试每个同学的成绩，从中使学生有了运动的动力，增加了运动细胞，对成绩不好的学生，他特别对待，给其最大的提升空间。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育交往以制度、规则、规程等为代表，规范交往参与者行为的人为的约定形式，对交往参与者具有限制和教养的作用，并在公正的基础上，融合了不同民族、不同个体的伦理准则和共性，因此最集中体现体育精神，对人的道德素质、行为规范的提升有强制作用和指导作用。

体育运动中的团结协作精神、友谊合作精神、拼搏进取精神，无不给人以直接的或间接的教育，对人生产生深深的影响。因此，我们学习体育要充分发挥其教育功能、导向功能、创造功能、娱乐功能、育才功能，使我们的思想道德素质与体质同步增长，真正成为德、智、体、美全面健康发展的人才。

事情总是有始有终，无声无息中本学期已悄悄到头，但体育课将转变得更加精彩、更加深入人心。生命是多彩的，同时体育也是很美的，同学们能在体育中感受到生命的绚丽。

**体育课心得体会篇八**

作为大一新生，初来乍到。对大学选课不太了解，也许是出于对篮球的一向的热爱，想进一步了解篮球规则和篮球的魅力。我作出了与众多学生与众不同的选取——“篮球规则与裁判法”的课。而当初我并不明白给我们上课的是一位十分优秀的老师，一名国家级裁判员。

我们的课不像其他体育课有很多时间在场上练习，我们大多数时间都是坐在教室里听老师讲课。规则有时难免枯燥无味，生硬无聊，但我还是努力去听，去理解，去领悟老师所讲的资料。为了好好地学，我也从来没有迟到过一次。

临近期末，在篮球规则笔试考试的时候之前，我争分夺秒地把那本篮球规则与裁判法看完，但还是考得不理想。对于这样的结果，只能说明我对规则掌握得还不够。或许只是硬记，并没有真正去理解规则的内涵以及规则的具体运用。但是唯一值得我欣慰的是，我的确努力过了，认真对待过。

在之后的体能测试中，我拼命去跑，我想自己不能再落后了。尽管我的体力不是最好，但也不是最差，而是在挑战极限，也在超越自我，期望它能弥补笔试的一些不足。

其实学习篮球规则与裁判法，就是期望有一天自己能站在场上执裁一场。尽管老师最后取消了临场考试，并不意味着我们学完篮球规则以后就不用吹了。相反，我认为锻炼就在平时生活当中，至少班级的友谊赛中，我们也能够试着充当一下裁判，练习多了，渐渐地就会熟练，对规则的理解也会更深了。

虽然老师最后说，“这门课下学期不开了”。我们吃惊却又感到十分的幸运。因为我遇见了一位有个性的优秀的老师，还有她那有好处的篮球裁判课。

**体育课心得体会篇九**

体育课学习心得体会不知不觉，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、更加轻松愉悦的教学环境，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，总结我的看法，体育课的有效教学可以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，应该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，这样才会释放自已全身的能量，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，一定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，这里面需要解决两个问题：一是教师包教，教师在教学过程中，大量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，让学生自已去玩，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，尤其对小学生来说。所以，教师在教学过程中一定要深入到学生中去，起到组织、主导作用。

4、教学内容更贴近生活、贴近实际，尤其是小学体育教学。比如在跳跃这节课中，我就采用了模仿青蛙跳为教学内容。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，通过讲述故事、创设情境，结合现实出现的“捕蛙”情况，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择适宜的运动项目，充分利用、开发现有的场地、器材资源，最大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，这样才会释放自已全身的能量，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。

**体育课心得体会篇十**

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！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！