

最新大学体育课感想(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学体育课感想篇一

内容提要：入学来这一年体育课学习武术，上半年学了三路长拳。通过武术学习，我学到了很多，不仅仅是一些动作，还有许多更深奥的东西。有一种运动能使你身体协调、心平气和，那就是武术。武术是一种神奇的运动。这个学期的体育课应该是大学以来最能吸引我的课堂。经过这个学期的基本武术的学习，我感触颇多。

武术，乃中华民族的瑰宝，中国作为武术发源地，在几千年的历史中，培育出了博大精深的传统的武术文化。首先我感到武术是一门独特又深奥的学问，它不仅仅是我们看到的电影中的拳打脚踢，也不仅仅是我们印象中的嵩山少林绝技，它是一种科学的动作攻防技术和人体动作的艺术体现，它更是一种融入人文情感和鲜明个性风范的实用学科。在漫长的历史进程中，不同时期对武术的概念的表达不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展，变化的。

其次通过学习武术我对学武术的动机的认识发生了许多改变并逐渐成熟。对于同学们的学武原因，有的人说是为了锻炼身体，有的人说是为了以武交流会友，有的人说是因为感觉武术好看，有的人认为武术用来自我保护。当然，这些理由和动机都是有客观道理和现实依据的。但是现在随着我们对武术学习过程的进一步了解才发现其实武术的学习并不会仅

仅用于我们的强身健体或者自我保护那么简单。我们还可以从中学到更多，更深奥的东西。

我们这一代有许多都是独生子女，什么事情都靠父母，这是我们这一代的悲哀。我们应该重视锻炼自己吃苦耐劳的精神，通过武术学习，我们开阔了视野，磨砺了意志。这对我们以后的人生路有着大大的帮助。

人。至高的武术境界是在武术的形式下的以柔克刚、以德服武、以防为攻的人性化的、富有品质的个人与武术的结合。

当今社会竞争日趋激烈，生活节奏加快，压力极具膨胀，人们在追求物质享乐的过程中，忽视了精神上的陶冶和愉悦。学习武术可以使我们对人生有更透彻的理解，使我们形成正确的人生观和价值观。

武术讲求内外俱修，形神结合，以及情感动力的配合，所以在习练过程中应充分重视老师的示范和讲解，及时纠正自己招式中的错误动作，只有基本动作到位了才能达到由形到神，从而形神兼备。武术又是一种极富感情色彩的高尚活动，在习练中注重情感的配合，才会体会到习武的愉悦和快感。

武术在教育上已经列为宏扬民族文化，振奋民族精神的一个重要教育手段。武术在理论和实践方面近几年获得了极大发展，成为中国传统体育的主干，以鲜明的民族特征成为华夏文化宝库中的珍品。同时集哲学、文化、医学、养生、军事、美学及体育等诸多要素于一体的特殊艺术形式。这充分体现了武术具有诸多的价值。其中最为突出的是武术的教育价值。国家教育部及相关部门已把武术列为中小学的必修课，以此来教育学生。武术的各个门派都非常注重武德的培养，强调“道与艺”统一，提倡“未曾学艺先学礼，未曾学武先学德”。文贵文风，武重武德，重“仁爱”而非残忍的思想，讲究以理服人，决不以武艺高而逞强。在技艺上，武术主张不是积极地引向外在的显示，而是导向内心的自修和自审。武术讲究

心身合一,内外兼修。在我国经济迅速发展的` , 力求改变和提高整个民族素质已相当重要,推广习武,宣传武德,会对人们树立良好的道德起促进作用,使整个社会观念和文化气氛进一步向好的方面发展。

及的,但是修身是第一位的,我们做人的事理其实要用心体会,很多都能在习武之中领悟的到,这个学问太大了,用尽毕生也未必能参悟的透,虽然武术就要结课了,但我以后还会继续不断的学习武术。

也谢谢老师这一年来的认真教诲。我感觉老师的教法和同学们长时间的不断交流特别好,也就是因为这个原因才能使我这个对武术一无所知的人能在这么短的时间,有这么好的效果。很感谢我入门的老师提供这样锻炼身体的机会,让我受益无穷。我觉得我很幸运,所以我会珍惜武术所结的缘分,坚持不懈的学练下去。以德养拳,以拳辅德。学拳还要强大德理论作铺垫,奥义就是中庸之道。顺其自然,找到那个度。

在此我想真诚地说一声:谢谢老师。

上面所说的只是我自己的一些感受和看法,所有的一切都是我这个学期学习武术的真实感受。我想其他人也有和我一样的感受吧!

大学体育课感想篇二

鉴于这种转变形式,教育的根本目标是培养有创造力、身心健康的人才。

但尽管如此,脸上的笑意还是不减。

一周一次的体育课虽然不多,但我从中受益非浅. 体育,不仅锻炼了我们的身体,同时也使自己毅力、头脑等得到加强. 不似初、高中体育课,大学体育课有了自己的选择,足球、篮球、

武术等等,使自己顾此失彼.课内比赛又花样繁多,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.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.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.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.生活总是在运动中流过的,运动的美好增添了生活的多姿,体育课使我懂得了很多,我相信我的生命会因体育而变得更好。

大学体育课感想篇三

- 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,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。

大学体育课感想篇四

大学的体育课已经上了近一年了，从高中到大学，不仅仅生活环境发生了改变，学习环境和学习方法也有了很大的变化，体育系等素质课多方位的向我们展开，由其对体育课更是深有体会。

上中学时，广播体操是我们每一天的必修课，体育课的资料也多为完成达标而做的一些被动活动，单一无聊，加上中学阶段学生有很大的文化课压力，所以对体育课只是应付而已；上到大学，唯必须量的运动就是每周一次的体育课，在缺乏运动学习的生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会，发现了中学体育与大学体育的天壤之别，大学体育课除了由老师指定的任务外，还有了自己多样性的选取余地，

国为没有了升学的压力，所以体育课的学习变得实在，简单，而且体育课的学习还占了必须的学分，让我们更加重视，几乎所有的人都抓住了这个机会，并且在体育课的学习中，学会了很多专项体育的知识，真正懂得了锻炼身体的科学方法。

在第一学期的太极拳学习中，我系统学习了二十四式太极拳，收获颇大，对太极拳有了更深的认识。在我心中，太极拳不仅仅是一门体育课程，也同样是一份每个中国人务必理解的文化教育。这学期，老师常常教导我们，太极拳是一门儒释道三家交融的文化产物，既有着老庄的逍遥无为，又有着孔孟的仁义思想，还有着佛教的“禅”学思维。每一次的练习，我们都是重新温习一份古老却又青春的文化，重新走进一个经典却又新潮的世界。在太极拳里，我们崇尚着柔和，遵循着平缓；我们对自然充满敬畏，对人生充满愿景。太极拳不是一份简单的拳法或是技术，而是一份承载着中华五千年文化的宝典。可能对于我们这群80后和90后，太极拳似乎已经是一个老的掉牙的历史了。但是，在这每周一次的体育课上，我们在老师的指导下，开始学习和研究太极拳，摆脱对旧事物的厌烦，重新发掘这份潜藏在“太极拳”下的文化底蕴，我们倍感亲切。

在太极拳的学习里，我明白了为人处事，不就应事事着急，要学会放松内心，用冷静的姿态来解决任何烦恼的问题。太极拳要求人在锻炼中“心无一物”，就是要放松内心，不去想任何的杂碎琐事。而在生活中，这样的状况却很难静下心来，譬如考试，譬如面试。老师以前笑言道，你们以后考试前打一遍太极拳，说不定什么公式啊定理啊都能够记起来的。其实事实也未尝不是这样，越是应对挫折或是麻烦，紧张和惆怅又能有什么用，这时候就应做的就是放松自我，用冷静的思考来解决一系列的问题。

或许说，太极拳是一个儒雅的运动，不快不慢，仅仅只是讲究人体的和谐，讲究因人而异，最后却殊途同归。这就如同生活，生活有着相应的节奏，顺着节奏走，就能够发现生活

的完美，而当你走快或是走慢一拍的时候，你会发现，生活竟然如此地和自己不相协调。按照老师的说法，这便是“太极拳”的哲学了。在生活中，我们或许就应“按部就班”的做好每一件事，不留下遗憾，不留下烦恼，只划上一个完整的句号。

每个人的生活都有着不同的轨迹，无论如何总是会有这挫折和困难的。太极拳便是要教会我们“不以物喜，不以己悲”，坦诚直率的应对生活中的任何烦恼。太极拳讲究调和矛盾，抓住人的身体和性格上的和谐，从而完成一套完整的拳法。生活对于每个人来说，并不是公平的，每个人在他的成长过程中，必然会遭受到必须的失败和挫折，但是我们就应学会坦诚和直率地解决和应对他们。太极拳是“人向自然界”学习的结果，也同样是人“战胜”自然，挑战“自我”的产物。从这一点来说，练习太极拳，也是一份学习和进步的过程。

我们每一天都就应敬仰地感谢自然，感谢前辈古人，感谢这套“寓及万物”的太极拳。

学习太极拳对我们每一个人来说，都是一种收获和犒赏。每周一次的体育课，在太极拳的学习里，我们重新感受这份古老的文化，这份民族的瑰宝，这份传承千代万代的历史宝藏。

静心，以修养德性；格物，以明察万籟。

很幸运，在大学的体育课上，能够有这样一份机会接触到这份宝贵的财富。或许说，在以后，每当我们的学习，生活或是工作遇到了困难和烦心事，我们能够在“太极拳”里思考，解决这一个个难题。学习太极拳，是一份精神的蓄养和沉积，用以净化人的心灵。“模仿、锻炼、感悟、自成一体”这是老师告诉我们，太极拳的学习境界。也许我们还仅仅只是停留在“模仿”或是“锻炼”之间，但是，只要我们感受到这份蕴含在字里行间的“太极”文化时，我们就能够简单地感悟到“太极”文化的冰山一角，获得思维的升华。在这一个

学期的太极拳的学习中，我学到了许多，收获了许多。

大学体育课感想篇五

大学体育课感想 大学的体育课即将结束了。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！

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！

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！

进入的大学的的学习生活，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，在四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，我会想念体育课的！
