

体育的心得 体育课心得体会(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

体育的心得篇一

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！

体育的心得篇二

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地上练习，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。

体育的心得篇三

体育是一门集身体锻炼、竞技对抗和团队合作于一体的综合性活动，对于每个参与其中的人来说，都能获得一定的收获和体会。本文将以“体育章心得体会”为主题，从不同的角度探讨体育的益处，并分享一些个人的心得体会。

首先，体育锻炼可以改善人体健康，塑造良好的体魄。在体育锻炼中，我们不仅能够增强肌肉力量，提高身体的柔韧性和灵活性，还能够增加心肺功能和持久力，提高身体的耐力。通过坚持体育锻炼，不仅可以预防一些慢性病的发生，还能够提高免疫力，增强身体的抵抗力。此外，体育锻炼还有助于提高身体的姿势，塑造良好的体态，使人更加自信和积极。

其次，体育竞技可以培养人的竞争意识和团队合作精神。在

体育竞技中，每个人都是为了取得胜利而奋斗，这需要我們具备强烈的竞争意识。通过与其他人的比拼，我们能够不断调整自己的策略和技巧，找到突破的机会，提升自己的表现。与此同时，体育竞技还要求我们与队友保持密切的配合和默契，学会在团队中分工合作，共同努力争取胜利。这种团队精神的培养，不仅可以提高我们的协作能力，还能够让我们学会为他人着想，尊重他人的努力，增进人际关系的和谐。

再次，体育活动可以培养人的意志品质和坚持耐心。在体育活动中，我们常常面临各种困难和挑战，需要不断地克服自己的疲劳和困惑，坚持不懈地追求目标。体育活动需要我們付出大量的时间和精力，需要我們承受痛苦和挫折，但正是这些坚持和努力，让我们更能够理解艰难的决心和付出的代价。此外，在体育活动中，我们还需要学会面对失败和压力，善于调整心态，从失败中吸取教训，不断提高自己的素质和能力。

最后，体育活动可以激发人的潜能和创造力。在体育活动中，我们需要充分发挥自己的能力和特长，寻找出击败对手的最佳方法和策略，这就要求我們具备一定的创造力。通过不断的探索和实践，我们能够激发自己潜在的能力，培养自己的创新思维和解决问题的能力。体育活动还可以给人带来快乐和满足感，让人感受到自己的成长和进步，并激发出更大的潜能和动力。

总之，体育章不仅能够改善人体健康，培养竞争意识和团队合作精神，培养意志品质和坚持耐心，激发潜能和创造力，还能够给人带来快乐和满足感。通过参与不同的体育活动，我们可以丰富自己的人生体验，培养健康的生活方式，提高自己的综合素质。因此，我们应该积极参与体育活动，发现其中的乐趣和价值，并从中汲取力量和智慧，用于自己的成长和发展。

体育的心得篇四

篇一：

体育美心得体会

体育美是一种美感、一种情感，不仅仅代表着个人的运动水平，更代表着一种文化和精神。近年来，随着人们对生活质量和健康意识的提高，越来越多的人参与到体育运动当中，而其中有更多的人已经开始注重体育美的体验和感受。

体育运动不仅是延长人寿的方法之一，也是增加个人负责任精神的途径。一个运动员的出现不仅仅代表了他的个人实力和运动成就，更能够展现出他的态度和精神状态。体育美的其中一个修行方法就是挑战身体极限，探索自己的潜力。在运动的过程中，我们会遇到各种困难和挑战，而正确的态度和心态，便是战胜困难和挑战的武器。

体育美所蕴含的美丽东西，是远远超越皮肤深度和个人形象的——它代表着一个人的精神内涵和人格魅力。一个追求体育美的人不仅是广大运动爱好者之中精神倡导者，也是珍视自己身体和锻炼健康的人，更是体育文化的推广者和爱好者。他们通过身体锻炼的过程，积累并传递健康的生活态度和积极乐观的上进心态，从而展现出自我意识和社会责任，推动体育美的追求和发展成为生活中一种必不可少的品质。

体育美的修炼是一种全方位的锻炼方式。它不仅可以在身体上得到锻炼，更可以提高人们的综合素质和全局意识。在体育运动的互动过程中，我们不断的感受到与人沟通和相互信任的重要性。对于一个人的成长和发展来说，与他人沟通和交流是不可或缺的，而其中尊重、包容、感恩、共享的体育美精神也能够构成一个健康社会和企业文化的基础。

体育美的价值体现就在于它能够转化成我们生活、工作、社

交等方面的各种美。在任何一个领域，都有许多机会和细节与我们接触，并提示我们是否能够准确地发现“美感”的表述，因此，我们不仅需要关注自身的行为和风格，更需要塑造自我体育美精神。它既能引领我们面对困难和挑战的能力，又能带给我们幸福和快乐的心情。

体育美不仅代表了一个良好的体貌和高水平的运动技能，它还代表了运动员在日常生活和精神上的一种美感，它承载着我们个体和世界的美好希望，也是我们永远追求的一个美好处境。我们需要持之以恒的追求体育美，因为它不仅是一种文化精神，更是我们美好人生的价值体现。

体育的心得篇五

体育章作为一种针对学生进行体育活动考核的条例，对于培养学生的身体素质和锻炼团队合作能力有着重要的意义。在我参与体育章考核的过程中，我深刻体悟到了许多与课堂学习相似但又独具特色的经验和体会。以下就是我对于体育章的心得体会。

首先，体育章考核让我深刻认识到了团队合作的重要性。在进行诸如接力赛、团队竞赛等体育项目时，只有与队友之间的默契配合，才能够获得最好的效果。这需要我们相互信任，共同制定赛前策略，并在比赛过程中及时进行沟通和调整。只有当整个团队团结一心、通力合作时，我们才能取得出色的成绩。团队合作意识的培养在课堂学习中同样重要，只有学生们齐心协力，才能够共同进步，取得更好的学术成果。

其次，在体育章考核中，我深刻意识到了规则的重要性。体育章规定了每个项目的具体要求和评分标准，同时也对于纪律和道德问题进行了明确的规定。在进行体育考核时，只有严格遵守规则，确保比赛的公平性和正常进行，才能够在体育活动中获得有意义的经验。这也告诉了我，在课堂学习中，只有遵守纪律、按照规则进程，才能够取得良好的学习效果。

此外，体育章还教会了我如何进行目标设定和努力奋斗。每个学期开始之前，我们都需要制定自己的体育章目标。这一目标既可以是在某个项目上将自己的成绩提高一两秒，也可以是在团队竞赛中取得好的名次。无论目标大小，都需要我们进行有效的计划和努力。在体育章的过程中，我学会了如何制定长期目标和短期目标，并通过分解任务，逐步实现这些目标。这种目标导向的学习方式同样适用于课堂学习，只有制定明确的学习目标，才能够更好地提高自己的学习效果。

最后，体育章考核还培养了我在面对困难和失败时的坚持不懈和积极乐观的态度。在进行体育项目时，我们不可避免地会面临失败的可能，或者在某个技术上遇到难以克服的困难。然而，体育章告诉我，无论遇到什么样的困难，我们都需要有勇气面对，并坚信自己的努力和坚持最终会有所回报。这种积极乐观的态度也需要我们在课堂学习中保持，只有在困难和挫折面前始终保持积极向上的心态，才能够不断提高自己。

综上所述，体育章作为一种考核形式，对于培养学生的身体素质和锻炼团队合作能力有着重要的意义。在我参与体育章考核的过程中，我深刻体悟到了团队合作的重要性、规则的重要性、目标设定和努力奋斗的重要性以及面对困难和失败时的乐观态度的重要性。我相信，这些经验和体会不仅适用于体育活动，同样也可以运用到我以后的学习和生活中，让我更好地成长和进步。

体育的心得篇六

人类历史上，体育运动一直扮演着重要的角色，不仅发展了人类的体魄，还创造了不少传奇。与此同时，体育也是美的象征，越来越多的人将其视为一种艺术，体育美成为时下热门话题之一。从我的角度出发，结合自己的体育经历，深入探讨“体育美”的体验与领悟，实现“美与体育”的完美结合。

第二段：自我体验

在我的印象中，“体育”和“美”是两个截然不同的概念。体育是力与速的竞争，是战斗和挑战，而美则是柔和与优雅的表现，是和谐和艺术。然而，在我参加田径比赛时，从极致的运动中体会到空中飞扬的感觉，仿佛就是美的真谛一样，让我沉浸其中，难以自拔。那刹那间，我感觉到自己的身体像一条裴裴而行的“画线”，每一个动作都像一支舞蹈，每一次起跳都像一次飞天舞。在那里，我没有了烦恼，只有自由和灵感，这种感觉让我陶醉，并深深感受到了“体育美”的表现形式。

第三段：体育与艺术的关系

体育与艺术似乎有着一些必然联系。比如蹦床，这项运动要求运动员要在空中完成旋转和翻转，它既是一项体育运动，也是一种艺术表演。这说明，体育和艺术并不是相互独立的，它们促进了彼此的发展，增强了其深度和广度。在一般意义上，体育是通过严格的训练和比赛得到发展，而艺术则是通过身体的表现和自我创造得到实现。但是，在“体育美”的背景下，二者多了一份融合的机会，呈现出更多人性化、更注重艺术化的表现方式。

第四段：美与健康的结合

体育和美的结合不仅在精神层面上能够给人带来快乐和满足感，更重要的是它能够让人得到健康的保障。科学研究表明，经常运动的人比不运动的人更能保持身体健康，避免疾病的侵害。同时，有规律的运动可以让人们的身材保持较好，让其具有更高的自信心和美感。因此，我们应该在生活中注重运动和美的结合，通过运动来追求自己的美。

第五段：总结

“体育美”不仅让人看到了体育和时尚之间的融合，也让人明确了身心健康与美的关系。在人类历史进程中，“体育美”无疑是一种美的新形式，它给我们提供了一种全新的运动方式，以及一种颠覆性的思维方式。随着我们不断地全面发展，相信体育美会越来越深入人心，更多的人将会发现这种精神和肉体的结合，体验到“运动即艺术”的感觉，从而也会享受到更健康、更美好的生活。

体育的心得篇七

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。

体育的心得篇八

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的东西。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，依靠中学、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。

体育的心得篇九

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。