

2023年大一体育课心得体会 大一体育课的心得体会(通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大一体育课心得体会篇一

作为一名大学新生，大一体育课是我们刚刚进入大学生活的一笔财富。在这门课程中，我们不仅学到了一些基础技能，还进行了一些有趣的运动比赛。通过这些课程，我获得了很多的经验和收获。在此，我想分享一下我的心得和体会。

一、 培养健康的身体是大一体育课程的重要目的

大一的体育课程不仅仅是能够让我们了解一些体育知识和技能，更重要的是它能够帮助我们培养健康的身体。现在，随着科技和文化的进步，我们越来越依赖电子产品，人们的日常工作也更多地以坐姿为主。这种习惯很容易导致身体不健康，甚至引发一些慢性病。所以，大一的体育课程能够帮助我们保持健康的身体，增强身体素质，改善我们的生活习惯，使我们能够更好地适应高校的学习和生活。

二、 一些基本技能的掌握

在体育课程中，我们不仅可以学习到一些基本的体育技能，还能够让我们通过运动锻炼身体。比如，学习游泳、打篮球和足球等常见运动；增加练习，更进一步的拓展体育知识，例如体操、瑜伽和射击等。运动基础好的同学通常不需要花费太长时间去练习这些技能，但对于一些没有运动基础的学生来说，则要花费大量的时间和精力去学习和练习。

三、 团队运动锻炼

“三人行必有我师”在团队运动锻炼中提现得淋漓尽致。在这种教学方式下，同学们可以练习团队协作的技能并与其他同学互相学习。在比赛的时候，同学们需要学会彼此信任，协同作战，这对于大一新生来说很有益处。参加比赛向其他高校的同学展示自己的实力，对于发掘自身潜在能力很有帮助。

四、 提高自信心

对于身体素质较差、不喜欢运动等原因，有些同学对体育课程不是很感兴趣，甚至有些同学对体育课程有一些畏惧。通过参加体育课程可以培养自己的自信，锻炼身体，提高自身的能力，增加信心。参加体育比赛中胜利的感受是相当丰富的，这种经历可以增强自信心，提升实际能力，从而在大学生活学习中更有自信心。

五、 做好总结

大一体育课程虽然第一映像看上去只是一堆强迫性的锻炼，但是在这些锻炼和比赛中，我们获得了非常实质的学习和感受到自己身体的变化，我们需要好好总结学习的心得和体会，并结合自己的情况增加一些锻炼和修补。

总之，大一体育课程是很有意义的，这一课程的教学方法是注重“身体锻炼”和“个性发展”两点。大学学习生活很紧张，但不要忘了身体的健康同样是非常重要的。体育锻炼可以增强自己的身体素质，提高自信心，增加团队协作能力，这对于我们今后的生活和工作都有很大的帮助。

大一体育课心得体会篇二

作为大学生的我们已经经历过小学、初中和高中，每周都有体

育课,而我们对于体育课的概念无非就是,首先热身运动跑两圈步,然后做一下体操,再然后就是自由活动了,到了高三之后,我觉得学生对体育的概念就更单一了,学校几乎取消了所有的体育课,一年的体育课只能在教室里看着《体育与健康》,背着无聊的知识,比如第一次奥运会的时间,奥运会的创始人是谁,夏季奥运会和冬季奥运会各有多少项,铁人三项是哪三项等等.

就这样,我们度过了最枯燥无味的一年,体育课的乐趣似乎早已离我们远去.

现在进入了人生中最重要阶段——大学,没有了学校的束缚和老师的管制,我们的生活本该更加丰富多彩了.

可是不然,空闲的时间越多,就感觉生活越空虚,没有了像高中那样的激情和奋斗的目标.

于是,我们便对大学体育课充满了憧憬,希望体育课可以给我们带来更多不一样的东西,就象排球和篮球自己从未接触过,却有浓厚的兴趣.所以,大学体育对我们来说,不仅仅是跑跑步什么的,更多的是对自身的塑造,气质的培养.

我们首先接触到的是练太极拳,一项很有意思的武术.起初觉得练太极拳没意思,刚开始的时候感觉动作很别扭,可是没办法还得练下去,最后不知不觉中深深的被太极拳吸引了,刚开始一式一式的练下来还没感觉什么,可是当一整套打出来时感觉就不一样了.令人很舒服而且很有精神.

太极拳是炎黄文化中的一枚瑰宝,是姿势,而每一式都应养成山方到饱满圆撑历史悠久、极富蛙力的意气神形运动.它以的习惯,静心体会身体各部位是否按要求科学的内涵及轻柔、优美、圆活、协调的去做了,在学生的思想意识中逐步建立正运动特点吸引着广大太极拳爱好者.太极拳具有轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完盆的特点,整套练习起来好象行云

流‘水,连绵不断,四肢关节随着艇干运动而均匀柔.和地上下左右内收外展划弧转圈.太极拳运动的路线也曲线,弧线和圆线.太极掌以圆为法,运行轨迹是大圆套小圆,小圆练成无圆,即使是无圆也是外无圆而内有圆——意念中的圆.太极和八卦都以圆弧为本,不仅表现在外观形体运动路线和定势姿态上,也反映在身体运动上.以腰为轴的轮动无一不在贯彻圆和弧的运动:半圆,立圆,八字圆等.动作“像模像样”是形似,只是学太极拳的第一步;呼吸“深长细匀”是太极拳的第二步,甚至更加重要.两步都到位了,对身体健康的好处,也就“到位”了.这个“到位”,中国老百姓坚持了上千年,如果没有点真“好处”,他们又怎么能坚持了上千年了?以“顺应自然,吸满当呼,呼尽当吸”为目标;说得再简单点:怎么舒服,怎么呼吸,就是太极拳的呼吸.不能强求腹式呼吸,以自然呼吸为主:基本上是“开吸合呼”“起吸落呼”“屈吸(抱球状都是吸气)伸呼”等.经常练习太极拳可以增大肌肉收缩伸展和关节的运动幅度,防止或延缓关节骨质增生和韧带肌肉的退行性变化,使关节疼痛症状减轻太极拳动作缓慢,一呼吸深长,可使呼吸肌得到锻炼,增大胸廓活动一度和肺活可使肠胃蠕动和消化液分泌,从而‘增进食欲还可使心脏收缩有力,血管弹性增强,促进血液循环,使动脉供血充足,加强心肌‘营养,有防治心血管疾病之效.结合目前大学生的身心特点,大学生正处在由未成年向成年的过度阶段从生理上讲,大一学生的身高、体、内脏器官趋于成熟,精力旺盛,情感日益丰富.心理上辩证思维能力和创造一思维能力得到发展和提高,独立性显著增强.我国大学生多数处于青年中期一岁这一年龄阶段.在这个阶段,个体的生理发展已接近完一成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,但其心理尚未成熟.对大学生而言,所面临的一个要任务就是促使心理日益成熟,以便成为个心理健康的成年人.

当然了,大学体育不单单是太极拳,比如还有立定跳远、抛实心球、1500米跑等等,这里就不细说了.

最后,我觉得大学体育最好的是它除了能增强我们的体魄和健康之外还能帮助我们塑造大学生的心灵.由于体育锻炼能使人

健康,能磨练人的坚强意志,使人忘掉忧伤,忘记烦恼,让人心情舒畅.我们大多数人现在都处于“亚健康”状态,表现为失眠、心情压抑等.参加体育锻炼可以缓解压力,调节紧张情绪,塑造一个开朗、欢乐、健康的心灵.体育锻炼还可以树立自信心.不断对自己身体极限的突破可以增强自己的信心.

大一体育课心得体会篇三

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、竞争性强的运动量大游戏,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.

大一体育课心得体会篇四

随着时光的流逝，我们的大学体育素质拓展训练课渐渐接近了尾声。回顾我们在训练中的点点滴滴，我的感触颇深。经过一个学期的训练，我懂得最多的不仅仅是自己能力的提升，更重要的是团队的力量。一种团队的精神，团队的文化和团队的气质。

我们挑战的第一项活动就是解密dna。由于我们当时没有团队意识，而且团队成员彼此之间了解不多，缺乏沟通，所以这也是我们团队唯一一项没有出色完成的任务。在这个活动中我们虽然挑战失败了，但是通过这次活动，我们团队成员之间完成了彼此的互相了解，初步培养了团队精神，为以后的挑战奠定了坚实的基础。

接下来，我们陆续挑战了信任被摔，穿越生死电网，蒙眼做矩形，鼓面抛球等一系列团体挑战任务，并且都取得了优异的成绩。在信任被摔活动中，我们挑战的不仅仅是个人的勇气和毅力，更大程度上是队友们之间的帮助。有许多队友承受着挑战的同学来自身体的高空冲击，甚至还有有的队友意外伤害，但是同学们还是成功的完成了任务，并且通过这次成功的挑战，我们树立了信心，完成了团队的第一次成功配合。在穿越生死电网的任务中，我们的团队精神获得了更大的提高，队友们通过互相鼓励，共同出谋划策，最后，在仅仅有一线希望的情况下，队友们团结一致，众志成城，把握住了最后的希望，赢得了胜利。在蒙眼做矩形活动中，同学们更是从分发挥自己的聪明才智，出谋划策，最后在班长统一指挥和队友们密切配合下，出色的完成了任务，使得我们的团队凝聚力进一步提升，团队也日趋完美。在穿越生死电网游戏中，同学们更是在规定的时间内出色的完成了任务，并且同学们更加精诚团结，团队凝聚力进一步提升。在鼓面抛球活动中，我们就将团队凝聚力发挥到了极致。当我们面对困难时，我们想到最多的不是，而是相互鼓励，共同促进，并且在训练的过程中单次达到了100多次的良好战绩，鼓舞了全

队的气质，使的我们团队更加富有凝聚力和挑战性。

在个人挑战项目中，我们也取得了优异的成绩。在个人挑战项目中，最富有挑战的项目莫过于空中断桥这个项目了。在这个项目中，我学到的是一种超越精神，其实断桥并不可怕，因为那只是一步的事，只要勇敢的迈出那一步，那么就是胜利。但是因为断桥在高空，给我们是视觉的冲击恰恰就是困难所在，当我们怯懦了，害怕了，想退出了，这是不妨孤注一掷，拿出气吞山河的其实，你就会发现其实一切都是浮云。当我们勇敢的迈开那一步，我们胜利了，当我们再回首时，我们不禁自己都很佩服自己当时的勇气。这就是超越。

在拓展课上，我们完成了太多的超越，完成了许多看似不可能的但是我们实际做到的许多事。真的很感谢老师对我们的帮助，感谢班长对我们的支持鼓励，感谢队友们的精诚团结和密切配合，真的谢谢大家让我明白了团队的意义，谢谢老师。

体育课的心得体会通用篇4

大一体育课心得体会篇五

【导言】大学体育课是一门非常重要的课程，在学生的身体和智力上都起着至关重要的作用。作为一名刚进入大学的新生，在体育课上学到了很多知识，也收获了许多感悟和惊喜。今天，我想就我大一体育课的心得体会与大家分享一下。

【第一段】适度的锻炼对身体的好处

在大学体育课中，我们学到了许多关于健康的知识。老师教给我们如何正确的跑步、做体操以及游泳等等。尤其是在锻炼身体过程中，我们更加深刻的认识到适度的锻炼对身体

的好处。只有在适度的锻炼中，我们的身体才可以获得最佳的效果。

【第二段】发扬集体精神的重要性

在大学的体育课中，我们不仅仅学到了诸如跑步、打球等基本的运动技能，也培养了我们对集体的认识和感悟。在各种团体运动中，我们需要与同学们合作，这不仅增进了我们之间的沟通和信任，也使我们更好地发扬集体精神，互相帮助、支持和理解。

【第三段】团队合作能培养个人的领导力

在集体运动中，我们每个人都有自己不同的角色和能力。但是，我们需要互相配合，才能更好地完成任务。在这个过程中，我们会发现，只有领导和语言表达能力强的人，在团队协作中才能够起到更大的作用，并可以帮助我们团队获得最佳的成果。

【第四段】体育课是社交的机会

大学体育课并不是一件孤独的事，而是一种社交的机会。在体育课上，我们可以遇到各种不同年龄的人，和其他班级的人交流和互动。这不仅增加了我们的社交圈，还可以促进人际关系的发展和交流。

【第五段】结论：体育课的收获和感想

总的来说，大学体育课是非常有用和有趣的，不仅让我们身心健康，还帮助我们发扬集体精神和团队协作能力，并且也是一种社交的载体。我相信这些技能和价值观一定会伴随我们走上人生的各个阶段，让我们更加优秀、自信和富有成效。