

最新大学生游泳课心得体会 大学游泳课 心得体会(大全9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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，我们一起来看看。

大学生游泳课心得体会篇一

光阴荏苒，不知不觉中，一学期的学习生活已经走向尾声。很幸运的选到了李忠老师的课，通过一学期的学习，收获良多。

伏尔泰曾说：“生命在于运动。”达芬奇亦言：“运动是一切生命的源泉。”作为学生总是埋头学习，如果不经常活动四肢，对健康是一种伤害，也是一件极其痛苦的事情，最终是不利于学习的。所以体育的重要性不言而喻。而对于我们这些往往会忽视体育的大学生们来说，上好体育课显得尤为关键。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，因为“身体是革命的本钱”。

“生命在于运动”，作为国之栋梁的当代大学生，体育运动对于我们的的重要性不言而喻了。古人说，腰缠万贯，不如一技在身，而游泳，作为一种技能，那已经直接与安全甚至是生命相挂钩，尤为重要。所以，我觉得自己很幸运，可以选上游泳课。

游泳课是实打实的上。由老师示范，指定任务，课上的一个半小时利用得很充分，也得到了充足的锻炼。我最想称赞的

就是课上的练习时间很充足，也可以及时请教老师，有利于我们学习。对于不太会花其他时间在锻炼上的我来说，体育课能让我适时地放松一下身心，也是难得的锻炼。

这学期的游泳课我上得很开心，也很认真，课余时间也不忘去游泳馆练习。虽然我学得有点慢，有些动作的幅度太小，体力耐力都不怎么好，总是要麻烦老师，请教老师，但我一直为自己能够全力以赴，认认真真的学习一项运动而自豪。不过，我现在游得不快，也不会踩水，希望通过暑假的努力，游得熟练，学会踩水。

我认为体育锻炼的目的是使身心舒服，循序渐进。每个人都知道怎样对自己的身体最好，而不是依靠一个标准把人给分开，。在属于自己的状态内达到更好，这样才最好。

最后，提点小小的建议。由于浅水区域过于小，课余去练习的时候太拥挤，无法达到理想的效果。我希望学校可以完善游泳设施和设备，让我们更好地享受到游泳的乐趣。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以自己的身体素质。

保持一个好的身体状态，无论是对学习还是生活都是大有裨益的。

大学生游泳课心得体会篇二

美术是一门充满魅力的艺术学科，它以独特的艺术语言表达着人们的情感和思考。作为一名大学生，我有幸选择了学习美术作为我的专业，并在这个领域中度过了难忘的四年时光。通过这段时间的学习和实践，我积累了许多经验和心得，我相信这些对于即将进入大学学习美术的人们来说将会是宝贵

的参考和借鉴。

第二段：打下扎实的基础

学习美术首先需要打下扎实的基础。在大学的学习中，我认识到了不仅要掌握绘画、色彩等基本技巧，还要对人物、静物、风景等对象进行深入的观察和研究。尤其是对于素描这门基础课程来说，我们需要不断地锻炼自己的观察力和手眼协调能力，这对于后续创作和表现能力的培养都有着至关重要的作用。

第三段：开拓眼界，挖掘灵感

美术学习不仅仅是技巧的堆积，更重要的是开拓眼界，挖掘灵感。在大学的学习中，我有幸参观了许多美术展览和画廊，通过观赏大师们的作品，我受益匪浅。同时，我们还需要多画画，不断地实践和尝试，通过自己的手笔来体会艺术的魅力。在这个过程中，我逐渐发现了自己的创作风格和灵感源泉，这为我日后的创作提供了有力的支撑。

第四段：与人交流，分享成果

美术学习不应该是孤立的，与人交流和分享成果是进一步提高自己的重要途径。在大学中，我们有机会与同学们交流创作经验，互相借鉴和吸取对方的见解，从而不断地完善自己的作品。同时，我们也可以加入美术社团或者参加比赛，通过与他人的竞争和交流，提高自己的创作水平和认知能力。在与他人的互动中，我们不仅能够从中获得反馈和建议，还能够扩宽自己的人脉和眼界，这对于美术学习的发展有着重要的作用。

第五段：审美情怀，造福社会

美术学习不仅仅是个人的修养，更是造福社会的一种方式。

通过学习美术，我们能够提高自己的审美情怀，培养对美的感知能力，从而更好地欣赏和理解艺术作品。同时，我们也可以将所学应用到实际生活中，为社会做出一些小小的贡献。例如，通过参与美化城市环境的活动，创作宣传画，为人们带来欢乐和美好的感受。在这个过程中，我们能够感受到自己的价值和存在感，同时也能够为他人带来一丝希望和慰藉。

总结：

学习美术是一种愉悦和独特的体验，它不仅仅是技能的学习，更是一种修身养性的方式。通过打下扎实的基础、开拓眼界、与人交流和分享成果，以及培养审美情怀，我们能够在美术学习中不断成长和进步。希望我的这些心得和体会能够对即将进入大学学习美术的人们有所帮助，让大家一同走上美术之路，创造属于自己的艺术世界。

大学生游泳课心得体会篇三

十几周过去了，游泳课也要迎来最终的考试了，说实话，这短时间的游泳课我确实学到了很多，从一开始的不知蛙泳为何物到现在的基本掌握了蛙泳的要领，对于自己取得的成绩我还是挺满意的，当然能够取得如此成果也要谢谢老师的悉心教导，在此谢谢赵歌老师了。

其实我以前就非常喜欢游泳，但那时我们那没有游泳馆，只能在水库里扑腾几下，也没有游泳的概念，只是大家在一起闹着玩而已。后来和学过游泳的同学一起去游泳我才发现了差距所在，和同学相比我的速度简直如一只乌龟般缓慢，因而就非常渴望能学会游泳，能够像一名真正的运动员一样在泳池里纵横驰骋。于是我每一学期都会提交游泳的志愿，但是学校的游泳课实在太受欢迎了，直到这学期我才有幸选到了游泳。

虽说选上了但一开始完全没有整明白上课地点在哪，问了很

多人他们也不知道嘉园游泳馆在哪，结果第一节课很遗憾的旷掉了，还好第一节课仅仅教了换气，没有落下太多，到了第二节课老师同样把换气的要领讲了一遍，随后便是我们自己下水体验。因为我没有正规的学过游泳，也一直没有换气的习惯，刚开始还有点紧张，总是感觉很不自然，换气的节奏把握得不太好，老师看到这种情况便告诉我们要放松，要学会去感受再说水中的感觉，慢慢地我便可以自如的换气了。接着老师教了下潜，漂浮，同样一开始也由于没有掌握要领，所以每次都只漂浮了一小段距离便停下来了，但随着老师的讲解和自己的思考，也慢慢掌握了。接下来的几周老师只交了浮板练习，之所以练习这么长时间是因为这个动作主要在于体会腿部动作，而腿部动作是蛙泳的主要动力来源，一个人有的快不快主要便是靠腿部动作了。每个人领一块浮板下水，双手握住浮板前端，双臂置于浮板上，头部保持露在水面上再配合以腿部动作，腿部动作具体来说就是按照“收”（大腿保持平行，收小腿），“翻”（小腿收紧以后翻开脚腕），“蹬”（再用力向后蹬），“夹”（蹬完以后两腿再夹紧）的顺序使自己前进，当然进行腿部动作时要注意在分开腿时幅度要小一点，最好是只分开小腿，大腿与肩部保持平行，这样有助于我们更有效率的游泳，同时蹬腿要注意往后蹬，不要往下蹬，或者向四周蹬腿。自然我开始练习时感觉不太自然，游得也不快，有时候甚至会呛水，但通过听老师的分析示范以及观察掌握得比较好的同学再加上自己的思考和课外的练习才逐渐学会了这个动作。再接着便是手腿的配合加换气了，具体的步骤就是便是“划水时腿不动，收手时收腿，伸手后蹬腿”，同时还要注意“浅划水，窄蹬腿”，也就是说收手时尽量离身体远一点，蹬腿时幅度小一点，换气也要由原来的水下吐气水上吸气改为现在的水上快速呼气吸气，而抬头换气时尽量收着下巴，头放入水中时将头埋入双臂下以减少水的阻力。说真的当把动作和在一起时我还真不习惯，开始时总是手忙脚乱的，毫无节奏可言，经常游到中途时由于呛水和动作的不规范而使得自己停下来了，当时还真是有点气馁，还好老师一直在鼓励我们，告诉我们已经游得相当的好了，让我们不要急，慢慢来，于是我平复下心

情更加努力的练习，练习的同时也会时不时观察其它的人，将它们的动作和我的相比较，好的方面自然继续发扬，而自己不足的方面通过询问他人和自己思考也慢慢地改正了，几周以后我总算有点感觉了，能够较自如的在水池中“遨游”，速度也还算可以，在老师的一次提前测试的80中又出了1分25秒的成绩，虽然不知道这个成绩能得多少分，但总应该不算太差吧，应该勉强能够为这学期的游泳课交一份满意的答卷吧。

游泳可以说是一项技术性很强的运动，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。总结一学期来的学习体会，我觉得要想学好游泳，迅速掌握游泳技术，要注意一下几个方面：

一是要认真听老师的讲解。老师会从一开始就对蛙泳的动作进行悉心讲解和指导，一有错误及时纠正。这也是学习游泳的最佳时期，过了最初的那一个时间段动作就会固定，以后想改进动作也会比较困难。因此要严格按照老师的要求练习，让每一个动作都做到位。二是在课下要主动去学，多看网上的视频教学，看书上的技术讲解。最重要的是要多练习，为了多练习我便时常约同学去游泳池陪我练习游泳，毕竟要理论联系实际嘛，游泳的时候也要注意其他人的游泳动作。将游泳的动作姿势记住，才能去好好模仿进而熟练掌握。三是要勤于思考，不能只限于练动作，还要多思考这样做动作的合理之处。这样才能真正理解动作要领，才能明白为什么要这样游，为什么不那样游，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要找到游泳的感觉，最好的游泳运动员在水中游的是肯定会感觉非常舒服，我想所谓的水性好便是能够与水融为一体，相遇而一般在水中畅游吧。

游泳课虽然要结束了，但是我以后还会继续练习游泳，毕竟我现在只会蛙泳而且仅仅算是基本掌握要领，与真正的高手还有好大的差距，同时如果有机会也一定要学会自由泳，仰泳，甚至是蝶泳，争取做一个全能型的“选手”。而且游泳

也是一项对人身体非常有益的运动，以前曾在一本读物上了解到游泳和牛奶是目前为止对人身体最无害的两种东西，游泳额诸多好处包括：

- 1、增强心肌功能；
- 2、增强抵抗力；
- 3、减肥；
- 4、健美形体；
- 5、加强肺部功能；
- 6、护肤。

既然游泳有如此多的’好处，我想它一定会伴随我一生的。

大学游泳课心得体会精选篇2

大学生游泳课心得体会篇四

十几周过去了，游泳课也要迎来最终的考试了，说实话，这短时间的游泳课我确实学到了很多，从一开始的不知蛙泳为何物到现在的基本掌握了蛙泳的要领，对于自己取得的成绩我还是挺满意的，当然能够取得如此的成果也要谢谢老师的悉心教导，在此谢谢赵歌老师了。

其实我以前就非常喜欢游泳，但那时我们那没有游泳馆，只能在水库里扑腾几下，也没有游泳的概念，只是大家在一起闹着玩而已。后来和学过游泳的同学一起去游泳我才发现了差距所在，和同学相比我的速度简直如一只乌龟般缓慢，因而就非常渴望能学会游泳，能够像一名真正的运动员一样在

泳池里纵横驰骋。于是我每一学期都会提交游泳的志愿，但是学校的游泳课实在太受欢迎了，直到这学期我才有幸选到了游泳。

虽说选上了但一开始完全没有整明白上课地点在哪，问了很多人都他们也不知道嘉园游泳馆在哪，结果第一节课很遗憾的旷掉了，还好第一节课仅仅教了换气，没有落下太多，到了第二节课老师同样把换气的要领讲了一遍，随后便是我们自己下水体验。因为我没有正规的学过游泳，也一直没有换气的习惯，刚开始还有点紧张，总是感觉很不自然，换气的节奏把握得不太好，老师看到这种情况便告诉我们要放松，要学会去感受再说水中的感觉，慢慢地我便可以自如的换气了。接着老师教了潜水，漂浮，同样一开始也由于没有掌握要领，所以每次都只漂浮了一小段距离便停下来了，但随着老师的讲解和自己的思考，也慢慢掌握了。接下来的几周老师只交了浮板练习，之所以练习这么长时间是因为这个动作主要在于体会腿部动作，而腿部动作是蛙泳的主要动力来源，一个人有的快不快主要便是靠腿部动作了。每个人领一块浮板下水，双手握住浮板前端，双臂置于浮板上，头部保持露在水面上再配合以腿部动作，腿部动作具体来说就是按照“收”（大腿保持平行，收小腿），“翻”（小腿收紧以后翻开脚腕），“蹬”（再用力向后蹬），“夹”（蹬完以后两腿再夹紧）的顺序使自己前进，当然进行腿部动作时要注意在分开腿时幅度要小一点，最好是只分开小腿，大腿与肩部保持平行，这样有助于我们更有效率的游泳，同时蹬腿要注意往后蹬，不要往下蹬，或者向四周蹬腿。自然我开始练习时感觉不太自然，游得也不快，有时候甚至会呛水，但通过听老师的分析示范以及观察掌握得比较好的同学再加上自己的思考和课外的练习才逐渐学会了这个动作。再接着便是手腿的配合加换气了，具体的步骤就是便是“划水时腿不动，收手时收腿，伸手后蹬腿”，同时还要注意“浅划水，窄蹬腿”，也就是说收手时尽量离身体远一点，蹬腿时幅度小一点，换气也要由原来的水下吐气水上吸气改为现在的水上快速呼气吸气，而抬头换气时尽量收着下巴，头放入水中时将头埋入

双臂下以减少水的阻力。说真的当把动作和在一起时我还真不习惯，开始时总是手忙脚乱的，毫无节奏可言，经常游到中途时由于呛水和动作的不规范而使得自己停下来了，当时还真是有点气馁，还好老师一直在鼓励我们，告诉我们已经游得相当的好了，让我们不要急，慢慢来，于是我平复下心情更加努力的练习，练习的同时也会时不时观察其它的人，将它们的动作和我的相比较，好的方面自然继续发扬，而自己不足的方面通过询问他人和自己思考也慢慢地改正了，几周以后我总算有点感觉了，能够较自如的在水池中“遨游”，速度也还算可以，在老师的一次提前测试的80中又出了1分25秒的成绩，虽然不知道这个成绩能得多少分，但总应该不算太差吧，应该勉强能够为这学期的游泳课交一份满意的答卷吧。

游泳可以说是一项技术性很强的运动，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。总结一学期来的学习体会，我觉得要想学好游泳，迅速掌握游泳技术，要注意一下几个方面：

一是要认真听老师的讲解。老师会从一开始就对蛙泳的动作进行悉心讲解和指导，一有错误及时纠正。这也是学习游泳的最佳时期，过了最初的那一个时间段动作就会固定，以后想改进动作也会比较困难。因此要严格按照老师的要求练习，让每一个动作都做到位。二是在课下要主动去学，多看网上的视频教学，看书上的技术讲解。最重要的是要多练习，为了多练习我便时常约同学去游泳池陪我练习游泳，毕竟要理论联系实际嘛，游泳的时候也要注意其他人的游泳动作。将游泳的动作姿势记住，才能去好好模仿进而熟练掌握。三是要勤于思考，不能只限于练动作，还要多思考这样做动作的合理之处。这样才能真正理解动作要领，才能明白为什么要这样游，为什么不那样游，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要找到游泳的感觉，最好的游泳运动员在水中游的是肯定会感觉非常舒服，我想所谓的水性好便是能够与水融为一体，相遇而一般在水中畅游吧。

游泳课虽然要结束了，但是我以后还会继续练习游泳，毕竟我现在只会蛙泳而且仅仅算是基本掌握要领，与真正的高手还有好大的差距，同时如果有机会也一定要学会自由泳，仰泳，甚至是蝶泳，争取做一个全能型的“选手”。而且游泳也是一项对人身体非常有益的运动，以前曾在了一本读物上了解到游泳和牛奶是目前为止对人身体最无害的两种东西，游泳额诸多好处包括：

- 1、增强心肌功能；
- 2、增强抵抗力；
- 3、减肥；
- 4、健美形体；
- 5、加强肺部功能；
- 6、护肤。

既然游泳有如此多的’好处，我想它一定会伴随我一生的。

大学生游泳课心得体会篇五

美术作为一门艺术学科，从古至今一直是人们表达情感和艺术审美的重要渠道之一。在大学期间，我选择了学习美术，并付出了辛勤的努力和不懈的研究。在这个过程中，我深刻理解了学习美术的重要性，并收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：发展技巧和表达能力

学习美术首先需要掌握基本的绘画、素描和色彩技巧。通过反复的练习，我逐渐提高了自己的绘画水平，并掌握了更多

的技巧和方法。同时，学习美术也有助于培养表达能力。在创作作品的过程中，我学会了用图像和色彩来传达情感和思想，并从中感受到了艺术的力量和魅力。

第三段：提升审美观和欣赏能力

学习美术不仅仅是培养技能，更是开启自己的艺术眼界。通过学习艺术史和欣赏名家作品，我逐渐提升了自己的审美观和欣赏能力。我学会了欣赏不同风格和流派的艺术作品，了解艺术家的创作意图和背后的历史文化背景。这使我对艺术的理解更加深入，也让我在创作中有了更多的灵感和思考。

第四段：培养专注力和毅力

学习美术需要培养专注力和毅力。在创作上，我经历了许多挑战和困难，但我从不轻易放弃。每一次失败都是对自己能力的检验，也是对自己耐心和毅力的考验。通过不懈的努力和不断的尝试，我渐渐突破了自己的技术和创作的局限，取得了更好的成果。这也让我明白了在任何领域取得成功都需要付出艰辛的努力。

第五段：增强自我表达和思考能力

学习美术让我不仅能够通过作品表达自己内心的感受，还能够培养自己的思考能力。我从创作中学会了观察和思考，学会了用艺术语言表达自己的观点和思想。美术作品不仅仅是一幅画面，更是艺术家对于世界的解读和思考。通过学习美术，我也逐渐明白了自己对世界的看法和立场，并通过作品向他人传达和分享。

总结

在大学期间，学习美术给我带来了许多收获和积累。通过发展技巧和表达能力，我不仅提高了自己的绘画水平，还培养

了自己的表达能力。通过学习艺术史和欣赏名家作品，我提升了自己的审美观和欣赏能力。通过培养专注力和毅力，我学会了坚持和克服困难。通过增强自我表达和思考能力，我成长为一个更加有想法和独立思考的个体。学习美术让我不仅仅是培养了一项技能，更是开启了一扇通向艺术世界的门，让我领略到了艺术的奇妙和魅力。

大学生游泳课心得体会篇六

光阴荏苒，不知不觉中，一学期的学习生活已经走向尾声。很幸运的选到了李忠老师的课，通过一学期的学习，收获良多。

伏尔泰曾说：“生命在于运动。”达芬奇亦言：“运动是一切生命的源泉。”作为学生总是埋头学习，如果不经常活动四肢，对健康是一种伤害，也是一件极其痛苦的事情，最终是不利于学习的。所以体育的重要性不言而喻。而对于我们这些往往会忽视体育的大学生们来说，上好体育课显得尤为关键。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，因为“身体是革命的本钱”。

“生命在于运动”，作为国之栋梁的当代大学生，体育运动对于我们的的重要性不言而喻了。古人说，腰缠万贯，不如一技在身，而游泳，作为一种技能，那已经直接与安全甚至是生命相挂钩，尤为重要。所以，我觉得自己很幸运，可以选上游泳课。

游泳课是实打实的上。由老师示范，指定任务，课上的一个半小时利用得很充分，也得到了充足的锻炼。我最想称赞的就是课上的练习时间很充足，也可以及时请教老师，有利于我们学习。对于不太会花其他时间在锻炼上的我来说，体育课能让我适时地放松一下身心，也是难得的锻炼。

这学期的游泳课我上得很开心，也很认真，课余时间也不忘去游泳馆练习。虽然我学得有点慢，有些动作的幅度太小，体力耐力都不怎么好，总是要麻烦老师，请教老师，但我一直为自己能够全力以赴，认认真真的学习一项运动而自豪。不过，我现在游得不快，也不会踩水，希望通过暑假的努力，游得熟练，学会踩水。

我认为体育锻炼的目的是使身心舒服，循序渐进。每个人都知道怎样对自己的身体最好，而不是依靠一个标准把人给分开。在属于自己的状态内达到更好，这样才最好。

最后，提点小小的建议。由于浅水区域过于小，课余去练习的时候太拥挤，无法达到理想的效果。我希望学校可以完善游泳设施和设备，让我们更好地享受到游泳的乐趣。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质。

保持一个好的身体状态，无论是对学习还是生活都是大有裨益的。

大学游泳课心得体会精选篇4

大学生游泳课心得体会篇七

春天，是万物复苏的季节，是春暖花开的季节，更是一个播种希望的季节。在这美好的季节里，又迎来了我们一年一度的“文明礼貌月”。泱泱华夏，千秋绵延，中华民族自古以来就被称为“文明古国、礼仪之邦”。今年三月我们学校启动的“文明礼貌月”活动，开展了主题班会、办板报、为社区服务等活动，在全校师生中唱响了“文明之歌”。现将二(七)班

“三月文明礼貌月”活动总结如下：

一、大力宣传，营造教育氛围

为了激发学生学雷锋的积极性，理解雷锋精神的真正内涵，利用班会向学生介绍了雷锋的事迹，利用黑板报、墙报对学雷锋的活动进行大力宣传，对学生作好动员工作。并且鼓励学生收集关于雷锋小故事，并学习歌唱雷锋的歌。从而，调动学生的学雷锋热情。

二、树立典范，掀起文明高潮

在文明礼貌月活动中，我班根据班级实际，将学雷锋活动与学生的文明礼貌习惯及班级日常管理结合起来，引导学生说文明话，做文明事、当文明人，寻找身边“道德榜样”，班级活雷锋不断涌现。班干部、团员模范带头、身先士卒，全体同学积极响应。主动拾起路边的垃圾，主动向老师问好，主动排队打饭等等。

通过这次活动，同学们学会了尊敬师长、主动问好、不随地吐痰、把纸屑扔进垃圾桶、不踩草坪、爱护花草树木、爱护一切公共设施、不乱涂乱画或毁坏、不说脏话、语言文明、课间文明休息、不追逐疯打、上下楼梯右行礼让。

三、美化环境，不怕脏不怕累

为弘扬雷锋精神，共建和谐家园，学生在班主任的带领下，彻底清扫了我班清区的卫生死角。宏歌已经唱响了校园，并内化成了同学们自觉的'行为习惯。在活动中，同学们不怕脏、不怕累，清除了大路及路两边的垃圾，受到当地老百姓的一致表扬。

四、我班成立班级爱心小组，献出一片爱心

我班成立班级爱心小组老师们，为了老师有更多的时间对学生进行培优辅差，每天为老师办公室倒垃圾，到了老师们的好评。通过本次文明礼貌月活动，我班许多学生在礼貌待人方面取得了可喜的进步。同学们从平常的点点滴滴做起，从很小很小的事开始，将文明礼貌教育实践活动落到实处。

文明礼貌月已经结束，我班里涌现出了许多感人的事迹和先进典型，但仍存在着个别同学文明卫生习惯差，如随地乱扔，出口成脏等不和谐的表现。当我们在总结学雷锋活动的时候，每个同学可以问一问：我到底学习了雷锋哪些精神？以此激励和鞭策今后的学习和生活。让我们携起手来，让雷锋精神永驻校园，让雷锋之歌在校园越唱越响！

上一篇：干部培训周学习总结 下一篇：炼铁厂顶岗实习报告

大学生游泳课心得体会篇八

十几周过去了，游泳课也要迎来最终的考试了，说实话，这短时间的游泳课我确实学到了很多，从一开始的不知蛙泳为何物到现在的基本掌握了蛙泳的要领，对于自己取得的成绩我还是挺满意的，当然能够取得如此成果也要谢谢老师的悉心教导，在此谢谢赵歌老师了。

其实我以前就非常喜欢游泳，但那时我们那没有游泳馆，只能在水库里扑腾几下，也没有游泳的概念，只是大家在一起闹着玩而已。后来和学过游泳的同学一起去游泳我才发现了差距所在，和同学相比我的速度简直如一只乌龟般缓慢，因而就非常渴望能学会游泳，能够像一名真正的运动员一样在泳池里纵横驰骋。于是我每一学期都会提交游泳的志愿，但是学校的游泳课实在太受欢迎了，直到这学期我才有幸选到了游泳。

虽说选上了但一开始完全没有整明白上课地点在哪，问了很多人他们也不知道嘉园游泳馆在哪，结果第一节课很遗憾的

旷掉了，还好第一节课仅仅教了换气，没有落下太多，到了第二节课老师同样把换气的要领讲了一遍，随后便是我们自己下水体验。因为我没有正规的学过游泳，也一直没有换气的习惯，刚开始还有点紧张，总是感觉很不自然，换气的节奏把握得不太好，老师看到这种情况便告诉我们要放松，要学会去感受再说水中的感觉，慢慢地我便可以自如的换气了。接着老师教了下潜，漂浮，同样一开始也由于没有掌握要领，所以每次都只漂浮了一小段距离便停下来了，但随着老师的讲解和自己的思考，也慢慢掌握了。

接下来的几周老师只交了浮板练习，之所以练习这么长时间是因为这个动作主要在于体会腿部动作，而腿部动作是蛙泳的主要动力来源，一个人有的快不快主要便是靠腿部动作了。每个人领一块浮板下水，双手握住浮板前端，双臂置于浮板上，头部保持露在水面上再配合以腿部动作，腿部动作具体来说就是按照“收”（大腿保持平行，收小腿），“翻”（小腿收紧以后翻开脚腕），“蹬”（再用力向后蹬），“夹”（蹬完以后两腿再夹紧）的顺序使自己前进，当然进行腿部动作时要注意在分开腿时幅度要小一点，最好是只分开小腿，大腿与肩部保持平行，这样有助于我们更有效率的游泳，同时蹬腿要注意往后蹬，不要往下蹬，或者向四周蹬腿。

自然我开始练习时感觉不太自然，游得也不快，有时候甚至会呛水，但通过听老师的分析示范以及观察掌握得比较好的同学再加上自己的思考和课外的练习才逐渐学会了这个动作。再接着便是手腿的配合加换气了，具体的步骤就是便是“划水时腿不动，收手时收腿，伸手后蹬腿”，同时还要注意“浅划水，窄蹬腿”，也就是说收手时尽量离身体远一点，蹬腿时幅度小一点，换气也要由原来的水下吐气水上吸气改为现在的水上快速呼气吸气，而抬头换气时尽量收着下巴，头放入水中时将头埋入双臂下以减少水的阻力。说真的当把动作和在一起时我还真不习惯，开始时总是手忙脚乱的，毫无节奏可言，经常游到中途时由于呛水和动作的不规范而使

得自己停下来了，当时还真是有点气馁，还好老师一直在鼓励我们，告诉我们已经游得相当的好了，让我们不要急，慢慢来，于是我平复下心情更加努力的练习，练习的同时也会时不时观察其它的人，将它们的动作和我的相比较，好的方面自然继续发扬，而自己不足的方面通过询问他人和自己思考也慢慢地改正了，几周以后我总算有点感觉了，能够较自如的在水池中“遨游”，速度也还算可以，在老师的一次提前测试的80中又出了1分25秒的成绩，虽然不知道这个成绩能得多少分，但总应该不算太差吧，应该勉强能够为这学期的游泳课交一份满意的答卷吧。

游泳可以说是一项技术性很强的运动，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。总结一学期来的学习体会，我觉得要想学好游泳，迅速掌握游泳技术，要注意一下几个方面：

一是要认真听老师的讲解。老师会从一开始就对蛙泳的动作进行悉心讲解和指导，一有错误及时纠正。这也是学习游泳的最佳时期，过了最初的那一个时间段动作就会固定，以后想改进动作也会比较困难。因此要严格按照老师的要求练习，让每一个动作都做到位。二是在课下要主动去学，多看网上的视频教学，看书上的技术讲解。最重要的是要多练习，为了多练习我便时常约同学去游泳池陪我练习游泳，毕竟要理论联系实际嘛，游泳的时候也要注意其他人的游泳动作。将游泳的动作姿势记住，才能去好好模仿进而熟练掌握。三是要勤于思考，不能只限于练动作，还要多思考这样做动作的合理之处。这样才能真正理解动作要领，才能明白为什么要这样游，为什么不那样游，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要找到游泳的感觉，最好的游泳运动员在水中游的是必定会感觉非常舒服，我想所谓的水性好便是能够与水融为一体，相遇而一般在水中畅游吧。

游泳课虽然要结束了，但是我以后还会继续练习游泳，毕竟我现在只会蛙泳而且仅仅算是基本掌握要领，与真正的高手

还有好大的差距，同时如果有机会也一定要学会自由泳，仰泳，甚至是蝶泳，争取做一个全能型的“选手”。而且游泳也是一项对人身体非常有益的运动，以前曾在一本读物上了解到游泳和牛奶是目前为止对人身体最无害的两种东西，游泳额诸多好处包括：

- 1、增强心肌功能；
- 2、增强抵抗力；
- 3、减肥；
- 4、健美形体；
- 5、加强肺部功能；
- 6、护肤。

既然游泳有如此多的’好处，我想它一定会伴随我一生的。

大学生游泳课心得体会篇九

上大学，是我进入一个全新的学习环境的开始。与高中时的教师主导相比，大学更强调学生的自主学习和独立思考能力。刚开始，我对这种自由学习的方式感到有些迷茫，但通过适应和实践，我逐渐明白自主学习是培养思维和创新能力的关键。在大学里，我主动寻找学习资源，提前预习和复习，参加讨论和讲座，积极参与社团活动，从而增加了我的知识面和见识。这些经验让我认识到，知识虽然重要，但学习方法和学习态度更为关键。

第二段：扩大人际关系，培养合作能力

上大学不仅仅是为了学习知识，还是一个认识更多人和培养

合作能力的机会。在大学里，我结识了来自不同地方和不同背景的同学，与他们交流和合作是一种难得的机遇。我发现与别人合作，互相帮助不仅能够丰富我的思维，提高学习效果，还能够培养我的团队合作和沟通能力。在组队项目中，我学会了倾听他人意见，分工合作，在沟通过程中找到共同的语言，解决困难和冲突。这些经历让我明白，个人能力的提升需要与他人合作，而合作能力是一个人终身受益的重要能力。

第三段：注重实践，提高应用能力

大学教育不仅仅要求学生掌握理论知识，更强调将所学的理论应用到实践中去。在大学期间，我积极参与各种实践活动，包括实习、科研和社区服务等。这些实践经验不仅帮助我将课堂上的知识融会贯通，更让我领悟到实践的重要性和应用能力的重要性。通过实践，我学会了动手解决问题的能力，培养了实际操作和解决实际问题的技能，提高了我应对实际工作和生活的能力。

第四段：培养创新思维，提升综合能力

在大学期间，我深刻理解到培养创新思维的重要性。大学教育注重培养学生的创新能力，通过设计课题、研究项目和实验研究等活动，激发学生的创新思维和创造力。通过参与创新项目，我学会了思考问题的不同角度，积极寻找解决问题的新方法，提高了我的创新意识和创造能力。这些经验培养了我的团队合作和领导能力，提升了我的综合能力和竞争力。

第五段：培养兴趣，追求自我成长

大学教育给予了我展示自我的舞台，尤其是在选修课程和社团活动中。我意识到了培养兴趣和追求自我成长的重要性。在大学里，我积极参加各种社团活动，例如学术研讨会和志愿者活动。通过这些活动，我发现自己对某些领域具有浓厚

的兴趣，进一步深入学习和探索。这些兴趣驱动我不断学习和成长，让我对未来的职业发展有了更明确和自信的规划。

总结：上大学的学习心得体会

上大学的学习心得体会丰富而多样。通过大学四年的学习生活，我开拓了眼界，学会了自主学习；扩大了人际关系，培养了合作能力；注重实践，提高了应用能力；培养了创新思维，提升了综合能力；培养了兴趣，追求了自我成长。这些都对我的未来发展起到重要的推动作用。我相信，通过大学的学习和实践，我已经为未来的人生奠定了坚实的基础，这些宝贵的经验将伴随着我走向更美好的未来。