

2023年大学篮球体育心得(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学篮球体育心得篇一

光阴荏苒，不知不觉中大二的学习生活已经走向尾声，从高中步入大学，不仅文化课程的学习发生了很大的变化，而且体育等素质培养课也是如此。在大二的下学期，很幸运的选到了刘老师的排球课，通过一学期的排球学习，让我在提高身体素质的同时也收获良多。

第一次接触排球是在高二时期，当时就很喜欢排球这项运动，通过高中时对排球的初步学习，首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，它需要的是团队精神。其次，正如很多东西的获得不是一蹴而就的，排球的学习和锻炼也不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。最重要的是我领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，而作为学生我们最需要的这种顽强拼搏的精神。基于对排球这项运动的喜爱，在大学里我再次选择了排球这项运动。

可是尽管在高中时已经接触过排球，但当时更注重的是自己一人的垫球，所以在大学再次接触排球，当得知要学习的是和同伴的互垫时，我便遭遇了学习的瓶颈：和同伴的合作不默契、对垫球的力度把握不够、垫球姿势不标准等问题相继出现，犹记得第一次老师让和同伴互垫六个球作为一次课堂小测试，我本以为这是一项很简单的任务，可事实却是我和同伴互垫了仅仅两个球便以失败告终，尽管当时感觉很失落，可是也正是这次的小测试是我认识到了自己在排球技术上的。

缺陷，也使我明白了自己在排球学习的道路上还有很长的路要走。

一学期的排球学习是很短暂，可是真的让我受益良多，刚开始觉得自己在高中时已经有了一定的排球基础，本以为这门课的学习对自己来说会很轻松，到最后课上的实战演习证明事实并非如此，让我意识到自己的排球基础并不过关，要学习改进的地方还很多。为了更好的掌握排球技术，我和同伴也亲自买了排球作为课下练习使用，和同伴在闲暇时间一次次的练习，让我的排球技术有了很大的提升，和同伴的默契程度也大大增强，让我在体味排球这项运动的乐趣的同时也与同伴结下了深厚的情谊。

如果说最初选择排球仅仅是因为兴趣，那么伴随深入的学习我也喜欢上了教导我们排球的xx老师，很多时候都觉得与其称xx老师为老师，其实朋友最恰当。老师就像一个相识多年的朋友一样可以与我们的随意的谈笑风生，没有师生之间的隔膜，更多的是像一个挚友为了让你真正的掌握一门技术而倾情奉献。因为技术上的疑问向老师请教，老师总是不厌其烦的指导，更多时候老师会亲自上阵让你对排球这项运动有更深刻的体会，喜欢排球这项运动更喜欢这位想挚友一样的恩师。

一学期的排球学习，让我对排球这项运动有了更深的体会：排球是一项需要团队合作的运动，通过学习你可以从个体到团队的运动中吸收知识、学得技巧、以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结。

通过我对排球的努力学习，我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力。参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力、反应等身体素质和运动能力，而且最重要的是我也培养了机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球训练，也培养了团结战斗的集体主义精神，胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到

底也是排球课上我最大的收益。排球课上的学习，也培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，都可以学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球也可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

大学体育和高中体育有着天壤之别，大学体育基本由老师指定任务，但后者让我觉的更加充实，让我充分利用了体育课的一个半小时。刘老师也比较善于发现学生学习动机的成因，循循善诱地强化学习动机，调动学生学习的积极性，这也大大增加了排球学习的趣味性，让我们在课堂上可以收获更多。

对排球课的学习我也有一些建议，因为排球是一项集体运动，所以它更注重的是团队合作，而且团队合作对于我们每个学生的学习、生活都意义重大，所以在课堂上我希望老师可以适当的多增加一些有关排球的集体小游戏，这些对于培养学生之间的默契、丰富教学内容都有较大的意义。同时也希望老师在授课期间可以穿插的给我们传授一些排球比赛的规则，让我们对排球这项运动可以有一个更深层次的了解。

最后，我也希望学校有条件的话可以经常性的更新学校的体育设施和设备，学校定期举办体育赛事并让学生有兴趣参与到其中，形成良好的校园风气，让学生真正认识到锻炼健身的益处，满足学生在校的基本的体育运动的需求。毕竟，大学培养的是德智体全面发展的人，大学更是为社会奉献人才的地方，而不是奉献没有‘革命’本钱的书呆子，这个问题在当今的学生中很是普遍，缺乏良好的身体素质，这些不应该只是个人的事情，应该引起学校的重视了，不能只是关注升学率就业率等等。

“生命在于运动”，正是这一学期的学习让我深刻认识到了体育锻炼的重要性。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更是不言而喻了，没事的时候多做运动，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。大学的体育课是丰富多彩的，在课堂上你不仅学到了科学的锻炼方法，更学会了如何与同学沟通交流。多姿多彩的大学生活，谆谆善诱的老师，一学期的体育课堂活动已早已在无形中影响了我生活的方方面面，大学四年势必是丰富多彩的，而我相信多样的体育运动也势必是我生活中的一大亮点，在大学中多多运动，乐观向上，努力的在大学生活中续写下光荣的篇章。

文档为doc格式

大学篮球体育心得篇二

近几年，由于疫情的不断爆发，各个学校纷纷采取封校措施，大学生也因此经历了一段艰难的封校时光。而在这段特殊时期，体育课也不例外地受到了影响。作为大学生，我对封校体育课有着一些深刻的体会和心得，以下将从封校对体育课程的影响、线上课程的实施、自主锻炼的重要性、心理调节和发展创新意识五个方面进行论述。

首先，封校对体育课程产生了较大的影响。传统上，大学生体育课程通常是在体育馆或操场上进行，通过集体活动来提高身体素质。然而，封校期间，学校关闭了所有的体育场馆和活动场所，使得体育课程难以正常进行。这不仅打破了学生每周必修的锻炼时间表，而且使得体育课程的安排和内容面临着巨大困难。因此，学校采取了一些创新的措施来应对这种情况，例如引入线上课程和培训。这些措施虽然在一定程度上弥补了封校对体育课程的影响，但仍然无法替代实际的体育活动。

其次，线上课程的实施为我们提供了一个学习锻炼的机会。

在封校期间，学校采取了在线教育的方式来开展体育课程。通过视频教学和实时指导，学生能够在家中参与各种有趣的锻炼活动。这种方式不仅提供了灵活的时间安排，还节约了大量的旅行时间。另外，通过线上教学，学生可以通过观看和模仿专家的动作来提高自己的技术水平，这对于提高学生的体育素质非常有帮助。

然而，封校期间，自主锻炼更加显得重要。由于无法进行体育课程，学生需要更加主动地制定锻炼计划并且坚持执行。自主锻炼既可以在家中进行，也可以选择户外活动，例如慢跑、瑜伽、健身等。这种自主锻炼可以帮助学生保持身体健康，增强免疫力，并提高学习效果。此外，自主锻炼还能够提高学生的意志力和坚持能力，培养良好的生活习惯。

在封校期间，心理调节变得尤为重要。由于疫情的变化和封校的限制，许多学生面临诸如焦虑、抑郁、失去方向感等心理问题。因此，学校开展了一系列的心理辅导活动，以帮助学生调整情绪，提升心理素质。同时，体育活动也是一种有效的心理调节方式。锻炼身体可以释放压力，缓解焦虑和紧张情绪。

最后，封校期间的体育课程也为我们提供了发展创新意识的机会。在面对封校的突发情况下，学校和学生都需要开拓思维，寻找全新的解决方案。学校通过线上教学和培训，有效应对了封校对体育课程的影响。此外，学生也可以通过创新的方式进行锻炼，例如使用家具进行力量训练，设计个人健身计划等。这种创新意识的培养对于学生的未来发展具有积极的影响。

综上所述，封校体育课程给大学生带来了许多改变和挑战，但同时也为学生提供了一些宝贵的机遇。线上课程的实施和自主锻炼都为学生提供了锻炼身体的机会，同时也培养了学生的创新思维和自主学习能力。然而，面对封校带来的心理压力，学生和学校需要共同努力，通过心理辅导和体育活动

来缓解压力，并保持身心健康。封校体育课的心得体会不仅是一段独特经历，更是大学生的成长历程。

大学篮球体育心得篇三

封校期间，大学生封校体育课的方式发生了很大变化，原本的集体体育课改为线上自主锻炼。这样的改变让许多大学生感到新鲜和挑战，同时也收获了一些意想不到的体验和体会。在这次封校体育课上的学习锻炼中，我有了一些心得体会。

第一段：尝试新的锻炼方式

封校期间，由于无法到体育馆进行集体体育课，我开始尝试了许多新的个人锻炼方式。我尝试了在室内进行瑜伽、普拉提等柔软训练，感受到了身体的柔韧度和力量的提升。同时，我还开始锻炼完善自己的平衡力，尝试了单脚站立、单脚跳等动作，不仅提高了身体的协调性，也让我感受到了锻炼的乐趣。除此之外，我还利用充足的户外空间进行跑步和踏青，这种与大自然的亲密接触让我感到身心愉悦。通过尝试这些新的锻炼方式，我发现多样化的锻炼对身体的好处，并在尝试中找到了属于自己的锻炼方式。

第二段：培养自律和坚持的习惯

在封校期间，大学生们不再有集体体育课的规定时间和地点，每个人都需要自主完成锻炼任务。这样的情况让我意识到了自律和坚持锻炼的重要性。无论是繁忙的学习任务还是其他琐事，都无法成为我放弃锻炼的借口。我养成了每天固定时间进行锻炼的习惯，并通过制定自己的锻炼计划来保证锻炼的持续性。随着习惯的养成，我发现自己变得更加有活力和精力充沛，身体也更加健康。

第三段：提高心理素质和抵抗力

封校期间的体育课锻炼，不仅仅是对身体的锻炼，也是对心理素质和抵抗力的提升。在社交隔离的情况下，大学生们面临着诸多心理压力，而运动正是缓解压力的良方。通过长期锻炼，我的心理素质得到了增强，遇到困难时能够更从容地面对和解决。锻炼还使得我的抵抗力得到了提高，身体更加健康，不易受到外界疾病的侵袭。在这种特殊时期，运动对于维护身心健康起着重要作用。

第四段：培养自我管理和时间管理能力

进行线上自主锻炼需要自我管理和时间管理能力，这让我在锻炼中受益匪浅。在封校期间，大学生的时间安排非常自由，除了必要的学习外，还有大量的空闲时间。良好的时间管理让我充分利用这些时间进行锻炼，更好地调整身体状态，并提高了学习效率。同时，自我管理也是锻炼中的一项重要技能，我需要自主制定锻炼计划，监督自己按时进行锻炼，并保证锻炼的质量和效果。通过自我管理和时间管理的培养，我逐渐掌握了更好地安排自己的学习和生活的能力。

第五段：形成保持长期锻炼的习惯

封校期间的体育课锻炼让我形成了保持长期锻炼的习惯。长期坚持锻炼不仅使我的身体更加健康，也让我变得更加自信和乐观。封校期间的体育课锻炼让我养成了锻炼的习惯，即使在封校解封后，我仍然坚持每天进行适量的锻炼。锻炼既是对自己身体的关爱，也是对生活的热爱。通过长期保持锻炼的习惯，我相信我将能够增强抵抗力、提高学习效率，更好地面对生活的挑战。

总结：

封校期间的体育课锻炼为我带来了许多新的体验和心得体会。我尝试了多样化的锻炼方式，培养了自律和坚持锻炼的习惯，提高了心理素质和抵抗力，培养了自我管理和时间管理能力，

并形成了保持长期锻炼的习惯。这次特殊的体育课体验让我拓宽了视野，不再局限于传统的集体体育课，更意识到运动对身心健康的重要性。我相信，在今后的生活中，我会继续保持锻炼，更好地迎接生活的挑战。

大学篮球体育心得篇四

“耶！万岁，上体育课喽！”教室里沸腾起来，欢呼声连成一片！同学们似乎比郊游还要高兴呢！

当然啦！体育老师可温柔着呢，从不动不动就打打骂骂的。哎，这下同学们可自由啦！看！大包小包的零食早已钻进了口袋；各式各样的玩具在袋子里早就等不急啦！一个挤一个地探出小脑袋来。有的干脆在家里找个黑袋子，把家里的零食全装了进去。什么牛奶呀，巧克力呀，蛋黄派呀……哎，应有尽有呀！体育老师叫同学们排队，同学们可乖着呢。整整齐齐的队伍，跟在老师的身后。一下楼，来到了宽阔的操场上。同学们像小鸟飞出了笼子似的，自由自在地玩耍，毫不理会体育老师怎样说。同学们的欢呼声几乎淹没了体育老师的大嗓门，喊得嗓子都哑啦！可乱成一团的同学们，旁若无师。还是尽情地、疯狂地吃着、玩着、跑着！天！这好像是他们自由的天地。看，操场的西边，一大群女同学簇拥在一起，尽情地品味着她们的“美味佳肴”；操场的东边，一群男生在疯狂的游戏，似乎把什么都忘了；操场的北边就更不用说了，看，一大群学生，有男也有女，在玩玩具呢！看，他们有的赛车，有的玩陀螺，有的折纸飞机，还有的放风筝、跳皮筋。不一会儿，那原本干干净净的操场就不像样了。西边，一个个零食袋几乎推成了一座小山；东边，一张张纸飞机还在天空盘旋；北边，一个个塑料袋让人看了格外刺眼。天啊！这还是我们美丽的校园那一干二净的操场吗？简直就是垃圾堆呀！突然，不知哪个同学喊了一声：“班主任来啦！”喧闹的操场上立刻变得鸦雀无声，同学们一个个吓得目瞪口呆，像被孙悟空施了定身法一样，一个也不敢动。班主任扫视了操场四周，眉头紧皱。接着就是一阵严厉的骂声，

吓得同学们两腿直发抖。真的好恐怖！班主任老师像一头发怒的狮子，我好像觉得老师的头发都竖起来了！她的眼睛《·》瞪得圆圆的，好像要弹出来似的。不用训斥，看班主任那神态，同学们都吓得半死！最后当然少不了要赏“油条”啦！这事还传到了校长的耳朵里，校长立即怒气冲冲地来到了同学们面前，哎，又得听他讲那头头是道的大道理啦！最后，校长对我们做出了“一审判决”！那便是：“从今天起，罚扫操场五周！违者到舞台上‘亮相’！”

哎呀，这节体育课可把我们害惨啦！不过同学们好像也明白了什么。哦，那便是——要遵守校规哟！

大学篮球体育心得篇五

在这个大一下学期我选了一门足球课，刚刚选课的时候听说体育课特别的不好选，我就选了三门体育课，有篮球、足球、乒乓球，最后当我打开选课的结果的时候看到的。是我选中了足球，我当时就觉得这是一种缘分吧，虽然我以前没有那么多机会去踢足球，但是在电视中经常能看到各种足球比赛，那叫一个刺激。

既然我选上了足球，我就一定要好好学，尽管也许在别人看来我只是个菜鸟级别的，所以在学期我真一节课也没有翘，功夫不负有心人，我也在这近16周的课里结识到了不同的同学，有了新朋友，同时也学到了一些足球的知识，最重要的还是对足球有了喜爱之情。

说是上了16周，老师您2次没来，下了一次雨，考试用了两节课，其实真正在足球场上挥汗如雨的时间真的不多，加上后几周里天气这么的炎热，大家也都没有初来的时候那种激情了。但是通过这十几周的课程我知道了足球的一些基本的技巧，比如说传球的技巧、射门的技巧等等。

在球场上，我们分成两组比赛，大家都形成了一种团队意识，

我们都有了团队合作的精神，我相信在足球比赛中团队的精神也是十分重要的。再者，足球这项运动也是十分能锻炼一个人体质的运动项目，每次上课我们都要热身跑步，做一些运动前的准备活动，我们不仅仅在运动中收获了快乐，更重要的也是我们锻炼了身体，大学的学业其实还是挺重的，每个星期都能够锻炼锻炼对我们的身体健康也有很大的帮助。

在大学里的体育课里我看到了和高中部同的地方，其实在大学的体育课里我们和老师不仅仅有师生的关系，更有同伴的关系，我们有着同一个兴趣，大家在一起玩的同时学一些知识。如果说其它的选修课也许是为了混学分，对于体育课来说我们还是十分珍惜的，毕竟运动时一件快乐的事情，生命在于运动嘛，运动时我们一生中不能遗忘的东西。我们不仅仅只是为了了解这项运动，更要把这种运动作为自己的兴趣，这就是最大的成功。

接下来谈谈我对体育课的一些建议，既然体育课时为了让同学们学到运动的技能和锻炼身体，我们可以加一些关于这项运动的趣味项目活动，比如说足球，其实平时在上课的时候，老师可以组织进行三、四个人传球、接球的游戏，其实我认为我们的老师已经做的很不错了，对于其它的运动也是，希望每次上课前有那么一段趣味运动热身挺好的。