# 大学体育课的感受

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-03-10

*第一篇：大学体育课的感受不知不觉地，大学第一学期的体育课，在我们的欢声笑语中悄悄落下帷幕。本以为，体育课是一门类似“折磨”人的课程，但是，第一次上完体育课才发现，大学体育课不仅不会让人觉得难受，而且还很吸引人。说实话，一星期中最轻松的莫过...*

**第一篇：大学体育课的感受**

不知不觉地，大学第一学期的体育课，在我们的欢声笑语中悄悄落下帷幕。

本以为，体育课是一门类似“折磨”人的课程，但是，第一次上完体育课才发现，大学体育课不仅不会让人觉得难受，而且还很吸引人。说实话，一星期中最轻松的莫过于上体育课了。肖老师每次上课脸上总是洋溢着如阳光般灿烂的笑容，让人倍感亲切！这从一开始就让体育课注入一种和谐的气氛，老师和同学在这种气氛的感染下，共同享受与彼此相处和互动的时刻。特别是练剑术和篮球时，肖老师总是细心地纠正我们错误的动作。下课时会和同学热心聊天，完全没有所谓的“架子”，而是把我们当朋友，我喜欢这样的老师！

虽然李老师是中途才教我们的实习老师，但她充满着青春的活力，而且与我们年龄相仿。在授课时各种动作都很标准到位，上课很仔细，你能够使我们全身心投入课程学习当中。虽然我们相处时间不算太长，但每次上课都没有距离感和陌生感，彼此配合的还是不错的吧。

其实，比较感兴趣的，还是体育课上的游戏环节，能让人感到很轻松，希望以后增加类似的内容，一是可以活跃气氛，提高同学们的参与性；二是可以把游戏与运动相结合，提高教学质量。

大一上学期的体育课主要学习剑术和篮球。我以前从来没接触过剑术，但在老师的悉心指导下，我并没对此产生陌生感，而是以饱满的热情去学习它，因为觉得老师把剑舞的那么好，就受感染，自己也想学好。其实以前我对篮球不感兴趣，觉得女孩子力度不够，个子也不够高，学不好篮球。现在可不那么想了，从第一次上篮球课开始，我就有点喜欢它

了，虽然自己的技术不高，但我一直很努力的跟着老师学习运球、传球、接球、投篮。。这些基本动作。在这期间，自己在篮球这方面的有了一些了解，也锻炼了身体，磨练了意志。

我能这么快适应大学的体育课，很重要一部分原因是因为两位老师。我这个人学习有些被动，一个好的老师会让我对该门课产生很大的热情，而一个不好的老师会让我对该门课失去兴趣。所以很感谢两位好了老师，让我能够尽情享受大学这门令人轻松愉悦的体育课。

最后，我是真的希望下学期还是肖老师和李老师教我们大学体育，因为我们一直合作地很愉快。我也很喜欢并且很适应你们的教学方式。体育，不仅锻炼了我们的身体，更锻炼了我们的心灵。年轻，是我们的资本，希望我们能在下一学期的体育中继续释放青春的激情。

**第二篇：对大学体育课的感受和认识**

对乒乓球体育课的感受和认识

体育，是每个人生活中必不可少的一个名词，从出生开始，我们就开始了运动的旅程，同时它也和哲学思想紧密的联系在一起，运动是绝对的，静止是想对的。在绝对的运动中，我们完成了在自我的认知和否定中不断提升的过程。因此在运动中我们才可以找到真正的自我。不论是小学、初中、高中还是大学的课程中，唯一不曾变化过的只有体育课，可见体育在我们生活中的重要性。尤其是到了大学，我们越来越接近社会，每天繁忙的社会活动和依旧存在的课程压力已经把我们本就不充裕的运动时间压榨的所剩无几。所以，对于没有坚持运动习惯的大学生而言，每个星期的体育课做为我们每周唯一的运动时间更显得尤为重要。我就以下两点讲述体育的重要性

体育的魅力

体育运动在全世界都有着极强的号召力。体育明星的受欢迎程度完全不亚于当红的影视明星。各项体育运动在全世界范围内如火如荼的展开。

刚结束的欧冠，拜仁慕尼黑凭借着两个进去力克多特蒙德夺的欧冠奖杯。让拜仁的球迷疯狂了。这项风靡全球的体育赛事让全世界的球迷不惜熬夜看电视直播。NBA总决赛第一场马刺在热火的主场凭借着帕克的准绝杀战胜了热火。全球各地关于这场决赛的评论扑面而来。为了举办一次奥运会，中国举全国之力申奥。在赢得举办权的那一瞬间，中国沸腾了。2024年北京奥运会开幕式的那一晚，街上万人空巷，绝大多数人都守在电视机前收看我自己举办的奥运会，那天奥运会直播的收视率创了全世界的收视纪录。体育运动产业的投资热情几乎和房地产行业不相上下。

体育代表着一种理想化的奋斗模式。在同一个目标面前，每一个人都有着同等的机会和竞争的权力，要想达到这个目标，你首先要有的是真正的实力，而实力从何而来呢？它来自于不断的练习和修整，来自于汗水和心血，来自于坚持不懈的努力。但是，当你有了实力之后，你

不一定就能够胜利达成所愿，你面对的是一次充满挑站性与不可知性的比赛，你还必须学会自信乐观，永不放弃；学会如何将自己发挥到最好，如何调整好心态，如何把握住对手。你应该全力以赴，不留遗憾，如果胜利，你就是王者，而倘若失败，你也不用因此消沉气馁。因为体育的精髓不是赢得一场比赛，而是赢得一

种尊严。你在奋斗中展现了自己，同时又享受到运动和竞争的乐趣，你已经收获了这场比赛，甚至这项运动的美妙果实。

当我们看到这一点，体育就不再仅仅是一种活动了，把这种奋斗的方式和意义推而广之，它将可以指导我们面对任何一种竞争与挑战。只有付出辛勤的汗水才能具备充分的实力，在实力之外还应该有良好的素质和品格，这样才能在竞争中胜人一畴。在目标面前我们应该竭尽全力，而面对结果，我们需要的是更多平常心来对待。〕 因此这又是体育的另一种魅力了，它使我们在运动，拼搏的过程中领悟到关于生活和自身的许多道理。因此体育不仅与力量，甚至更多与灵性有着深刻的联系。体育的魅力是无限的，无所替代的。运动会已经结，体育运动在我们生活中却永远不会结束，它带给人们的热情和启示也永远不会结束。比赛己经结束，我们所面临的人生的抉择与挑站却永远不会结束，因此，我们在逆境中奋斗的勇气，对胜利的渴望与坚定的信心也就永远不能结束。

缺少运动的弊端

运动本是我们生活中必不可少的一项任务。但是越来越多的人却选择逃避，能不运动就不运动，这对我们身体的潜在伤害是非常大的。现在，我们能够运动的机会越来越少，有了时间也宁愿花在电子产品上。不愿意运动已经成了现在大多数人的劣习。尤其是还处于生长发育期的学生，缺少运动对他们的危害是很大的。新闻报导上经常出现学生在跑完800、1000后心脏病突发的意外事件。一个个美好珍贵的生命就这样逝去了，让人扼腕。缺少锻炼，让一些人年纪轻轻都患上了颈椎，肩和心血管疾病。一些孩子因缺少锻炼而导致的肥胖影响孩子的自信心。这些都是缺乏体育锻炼给我们带来的困扰。

对乒乓球的认识

这个学期我选的体育课是乒乓球课，小小的球在我们手里竟然玩出了竞技体育，不得不感叹体育无所不能的力量。体育课不仅仅让我们锻炼了身体，也让我们了解到了运动的乐趣。乒乓球作为我们的国球，在我国的影响力是巨大的。在乒乓球的运动中我们锻炼了身体，掌握了技巧，感受到了运动给我们带来的快乐。

1927年，国际乒乓球联合会（ITTF）正式成立，并决定举行第一届世界乒乓球锦标赛。乒乓球运动的发展大约经历了三个阶段。初期，运动员使用的球拍虽形状各异，但都是木制的，球弹出后速度慢、力量小，没有什么旋转技巧；打法也很简单，就是把球在两者之间推来推去。

1936年，第十届世界乒乓球锦标赛在匈牙利布格拉举行，大赛中出现了令人惊叹的局面。男子团体冠军争夺赛，在罗马尼亚和奥地利进行。比赛从星期天21时进行。熟料双方派出三名削球手，由于打法相同，双方水平又接近，且都用了蘑菇战术，不肯轻易挑绊，而且企图从对手的失误中取胜。比赛进行到三时还是2：2。当地规定，公共场所必须在3时关闭，惹来了警察干涉，最终耗时31时奥地利才以5：4战胜。

1903年，英国人古德发明了胶皮球拍，有力地促进了乒乓球技术的发展。从1926年到1951年，世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。击球时增加了弹性和摩擦力，可以使球产生一定的旋转，因而出现了削下旋球的防守型打法。这一打法在欧洲流行长久，不少运动员采用这种打法获得了世界冠军。这一时期乒乓球运动的优势在欧洲，其中匈牙利队成绩最突出，在117项次世界冠军中，他们获57项次，占欧洲队的一半。但这种球拍只能以制造下旋为主。人人皆此，磨来守去，即使夺得了冠军也毫无意义。

20世纪50年代初，奥地利人发明了海绵球拍，日本运动员道德在世界比赛中使用，并一举夺取得第十九届世界锦标赛的四项冠军，打破了欧洲运动员的垄断地位。由于日本运动员利用这种球拍创造的远台长抽进攻型打法，具有正手攻球力量大，速度快，发球抢攻威胁大等优点，因而速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法被逐渐取代，使日本夺得了五十年代乒乓球运动的优势。1952年到1959年，在49项次世界冠军中，日本队夺得24次项次，占47%。这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

这个学期的乒乓球课然我们收获到了很多关于乒乓球的知识。也了解了体育运动对我们的重要性。不管以后选的是什么课程，我都会尽量让自己热爱运动，热爱体育。

**第三篇：初中体育课改感受**

十年课改以来老师的变化

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我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；

一教学语言体系变化。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。

二教学内容的变化。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。

三注重学生的主体地位。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。

**第四篇：大学体育课小结**

大学体育课小结

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近半年的时间，大学体育课也伴随着我半年之久了。在即将过去的一个学期中，我在体育课上学到了很多，很多。

首先，在这学期的体育课上，我学习了田径和二十四式长拳。经过体育课的学习，我的身体素质得到了提升，在思想上更加重视体育锻炼了。在高中时代的体育课上，体育老师总是让我们自由活动，缺少像大学体育课这样系统有序的训练。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。通过田径和长拳的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，体质得到了提高。

在我看来，田径是最原始最常见的一种运动，在动感中让人焕发青春的朝气。健康是每个人的最大的财富，拥有健康的体魄又是每个人最大的愿望与梦想。但想实现这这些愿望不算太难，也不算太容易，练田径就是实现这愿望与梦想的途径之一。通过田径的训练让我对“不经历风雨，怎能见彩虹”这句话的意思有了更深刻的理解，没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报？想健康又要气质，当然要通过不懈的努力去实现它。而长拳对于我来说，是一种具有实用价值的武术，可以对自己进行一定的保护。同时，作为一种含有中华民族内涵的武术，长拳更让我体会到了中国功夫所特有的魅力。体育锻炼对于一个正常人来说，更是不可缺少的一部分，拥有强健的体魄是实现人生价值的基础。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”。大学生也应该在大学学习期间，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。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

**第五篇：大学体育课心得体会**

大学体育课心得体会3篇

篇一

这是我第二个学期上体育课了，二个学期意味着我与体育一起走过了一年的时间，范文之心得体会:大学体育课心得体会。起初参加乒乓球是因为那时候没得选了，曾经看着别人打乒乓球只是一个观察者，全然没想到我也会成为其中的一员。

过完这学期，我们在学校就很少有机会再上体育课了。恩，想起这一年的时光，有一种很亲切的感觉，在没有感情的情况下进入一个陌生的体育班级，渐渐地培养出一份无法言说的感情。有依赖，更多的是不舍。

我本不是一个很勤奋的孩子，有的时候会有甜甜的笑，有的时候不是很开心，但是在体育课间我永远能保持那份一开始就有的微笑，说不出原因为什么会这样，只有体育课才有的微笑，一种对生活很积极的态度。有的时候肚子疼，有的时候很没精神，我就不想跑步，经常不跑步站在一边。疲倦地站立或蹲下。但偶尔还是微微笑。

对于乒乓球，我不是很了解，我说过我是一个不勤奋的孩子，虽然这样，但我会用最少的时间让自己了解乒乓球里面的要领，然后站着或坐在石凳上看同学们练，自己也顺便在心里复习，有的时候会盯着灯光篮球场发呆，其实也不算发呆，因为里面有其他老师或同学在打网球或篮球，老师不要生气哦。我是一个热爱体育的男生，虽然自己的体育不怎样。

老师是一个很可爱的人，刚看到他时还觉得他可能会有点凶，不过后来相处了之后才发觉老师也有幽默的一面，他对待自己的工作也很认真。给人很好的感觉。我向他请过假，有一次穿了牛仔裤，现在想起来当时蛮不应该的，那时候是没裤子穿了才穿那一条的，还说了谎说生病了，虽然那天真的很没精神。但总是心里觉得不安。所以现在还是告诉老师的好。

现在学的怎么说呢?算好吗?这是我第二次学了，轻松一点那是肯定的，但做的质量会不会比上次好，我想应该会吧。写心得体会。有的时候真的不知道自己要怎么写好，写自己的感受，有的时候人的感受或感觉是无法言语的，只能很机械的把一句一句话串在一起，写出来的东西，可能会东一点西一点，让人看了晕乎晕乎的。

体育在我眼里是活力的象征。乒乓球，自己虽然做的不是很好，但也多多少少从中明白了一些道理，要学会坚持，有人会问坚持什么呢?对于里面的一挥一挡我们并不能算透彻。恩，坚持，坚持快乐，对于我而言，谁都看不出，心里面并不快乐，有人对我说大学就是一个小社会了，人与人之间的关系不再单纯，其实自己也很深刻的感觉到这一点，付出的和收获的并不可能相等，你对别人好，别人不一定对你好，有的时候想人为什么都这样了呢。只有体育课的时候，看着一张张单纯的脸，心中就会有一股说不清的喜悦，才感觉到那么一丝温暖与安慰。

不知怎么回事，怎么写体育心得写着写着好像就有那么一点离题了，但这真的是我最真的感受，我是一个很感性的孩子，真的只是一个孩子，不想长大，却还是在慢慢长大，在生活中一点一点的学，不想学他或她口中所谓的做人，为什么人活着就不能活得真实一点呢?体育，是最后的希望吗?结束了，是否意味着我的人生从此应该有一个转折呢?

再见，偶亲爱的体育课，再见我亲爱的老师。

篇二

体育课学习心得体会不知不觉，进入大学第一个学期的体育课结束了。大学的体育课与中学的体育课教学方式还是有很大的不同的，比如一节课更长的时间、更加轻松愉悦的教学环境，尤其是老师强调身体素质锻炼的理念更直接让我深入认识体育课的必要性。最后，总结我的看法，体育课的有效教学可以是体育教师运用自己的专业素质逐渐培养学生体育运动兴趣，学习运动技能，端正学习态度行为，和表现自我的同时锻炼交往与合作精神意志品质的过程。之所以称过程，我是想表达有效教学也是一个慢慢进步的过程。

下面具体谈谈我的感受：

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，这样才会释放自已全身的能量，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，让学生自已去玩，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，这样才会释放自已全身的能量，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。

篇三

大学生体育课的心得体会光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，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。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。在大学这两年里，我的体育课学习的项目是足球和网球。接触足球是从小学时候开始的，接触网球则刚从大二开始。虽然接触网球的时间比较短，虽谈不上有什么心得，但感触颇深。我之所以选择网球起初的原因就是因为想培养一下自己的气质。通过近一个学期的学习，我发现我更加爱运动了。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。通过足球和网球的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，使我的气质比以前好多了，学习足球和网球会带给我带来一种乐感。它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。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”。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质和健康标准”在逐步的推行，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。生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

在几年的新课程改革中，我们是摸索着前进的，我们是在探索中总结，一边学习一边教学。通过总结，我们舍去了不合理的方法，发扬光大正确的思路，使我们的新课程改革不断的完善，不断地走向成熟。在几年的探索中，我个人认为，新课改应是在围绕着体育课未进行的，我们应在课前，课中，课后体现出课程改革的新面貌，新思路。

一、备课要上好一节体育课，备课是必不可少的，课改前应备课，课改时也应备课，但备课的重点却不一样，我认为，课改中的备课，应备教材、备教法，但更应备学生，应充分考虑学生是否对教材有兴趣，如何调动学生的学习积极性，如何针对学生的爱好兴趣来调整教法以及训练手段。

二、上课。

上好一节课，首先应看到是否完成课的任务，但是，在上课过程中，单单为了完成任务而完面任务是远远不够的。在新课标的要求下，我们应变学生被动学习为主动学习，变学生服从指挥到自觉行动。在体育课中，培养学生对体育锻炼的兴趣，使学生认识到体育锻炼对学习，对生活，对身体的好处，使他们学会如何自觉，自主地锻炼身体，从而能让他们在不同地点，不同时间都能很好地参加体育锻炼，而不仅仅是在体育课上。在课堂中，教师应改变指挥者的角色，参与到学生的活动中。在课堂中与学生一起活动，指导学生活动，更重要的是和学生一起探索，使学生体会到平等、民-主的师生关系，在学习中得到无穷的乐趣，使他们的身心都得到锻炼。应该说，体育课不仅是培养学生身体健康的课堂，更重要的是培养学生的心理健康，让他们有积极向上、乐观开朗的心态，更有着坚强的意志、坚韧不拔的精神，有开拓创新的精神，有团队合作精神等等。

三、课后反思。

课后反思是体育课的一个必要环节，没有反思，就不会提高，没有反思就不会看到长处及短处。反思有多种形式，一堂体育课应反思的问题是很好的。但我认为，一堂体育课更应该反思的是这堂体育课有得到学生的认可吗?这堂体育课中，学生有没有积极参与，教师有没有积极参与;学生的身心有没有都得到锻炼。而不应该只是反思。你的讲解是否清晰易懂，学生是否学会了动作技术。课程改革才刚刚开始，我们的探索是任重而道远，特别是中学体育的改革，更是一路坎坷，体育课是一门特殊的学科，更有着沉重的任务和特别的意义，作为体育老师，更应该积极地探索，不断地积累经验，不断地进步。这一学年我有幸选了合球这门体育课,了解的东西和收获的知识都不少.通过一学期合球的学习,我发现自己不仅认识了可亲可敬的老师,还结识了许多兄弟院系的同学,合球带给了我们很多好的心情,也给我们送来了健康和友谊.对于合球,开始我不是很了解,以前也从未接触过.所以在开课之前我就早早的下载一些关于合球的视频来看,希望可以了解更多的合球知识,以免在起点就落后别人.平时我也用一些课余时间了解合球的比赛的规则,动作要领等相关内容,而且每节课我都积极参与到比赛中,一学期下来我自己参与了课堂上的每一节比赛.经过老师的传授和自我学习,我懂得了这类球类运动的基本知识.合球最大特点是男女同场竞技,但比赛之中男女球员之间又不能相互冲撞.合球的场地,器材,规则与篮球相近,但又不同,步法要求更快,攻防转换也更快,需要我们有灵活的应变能力。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！