# 202\_年大学体育的心得体会 大学体育心得体会(精选10篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-07-10

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学体育的心得体会篇一不得不说，这是我大学第二年的体育课，也...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学体育的心得体会篇一**

不得不说，这是我大学第二年的体育课，也是第二次选择篮球课。其实理由嘛，说实话我不擅长体育项目，而篮球只是作为高中时代唯一的运动方式得以保存下来。我不能会说打的很好，但是至少比其他项目要好一些。(如果我选择其他的，那我体育课能否毕业还是一个大大的问题。)从某种意义上来说，我更倾向去单纯的跑跳投，因为它简单，而且目的明确，便于操作，更没有任何场地限制，只要重复单一的工作就可以短期内取得重要改变。

然而篮球却不是这样的，他需要个人能力，包括身体素质和各种技巧，还有团队配合、心理素质等多方面的要求。说实话我不是很自信自己有足够的能力在球场上和队友一起取得比赛，事实上往往是有我出现的球队必输的结局。当然，我依然选择篮球课，因为我觉得我的体育老师——张军，让我觉得篮球课虽然很难，但是很有意思。

巧合的是每一个教我体育的老师都是很健谈的中年人，我和他们在闲暇时候总会对篮球、锻炼、健身方面的话题有一些交流，我得到的信息也大同小异，不过非常受感染的是他们带给我的积极、乐观的生活态度。这或许是搞体育的人的共性吧，职业的特殊性让他们面对的是一帮朝气蓬勃的学生，还有不会由人为因素改变的运动规则，这本身就是一种世界观的简化和提炼。然而在这样纯洁的规则运行下，每一个体育老师想向我们传达的都是一种“更快、更高、更强”生活态度。

或许看到这里你或许觉得我走题了，篮球课堂的感想为什么不联系“传切配合”、“三步篮”、“即兴跳投”这样的话题展开，那么我不得不说，我理解的体育，我从篮球课堂中看到的运动精神可远远不止这些。“生命在于运动”，运动不仅仅是一切事物本质特征，也是为我们从现象看到本质的提供了一种必然。我们不跑动，就不知道能不能救到球;我们不上篮，就不知道什么位置该起跳什么阶段应出手。

我是安徽人，但是我不会唱黄梅戏，有什么不可以呢?这不影响我爱我家乡。

我是地球人，我从来没有去过月球，有什么不可以呢?这不影响我赏风赏月。

同样的，我选择了篮球课堂，但是我打得不好，那又如何呢?我依然爱着运动，就像流淌在我血液中的氧气一样：没有它，片刻不行。

**大学体育的心得体会篇二**

第一段：引言和背景介绍（200字）。

大学是一个充满活力的地方，充满了各种各样的机会和活动。其中，大学体育是一个值得关注的领域。通过参与大学体育活动，学生可以锻炼身体，培养协作精神，并在竞技中成长。在这片活力四溢的土地上，我亲身感受到了大学体育的魅力，并从中获得了宝贵的经验和体会。

第二段：自我成长和团队合作的重要性（200字）。

大学体育活动不仅仅是锻炼身体的机会，更是一个让我们感受到自我成长和团队合作重要性的平台。在我参加大学体育活动的过程中，我学会了如何正确地面对压力和挑战。通过与队友们一起克服困难和挑战，我深刻体会到团队合作的力量。有时候一个人的力量是有限的，但当我们团结一致，相信彼此，我们就能够取得更好的成绩。

第三段：体育精神的培养和品格塑造（200字）。

大学体育不仅仅是关于比赛和成绩，更是在锻炼我们的体育精神和塑造我们的品格。通过参与体育活动，我学会了坚持不懈，保持热情和努力奋斗的精神。在竞技场上，我遇到了很多挑战，有时候会感到沮丧和失望。但正是通过这些挫折和困难，我变得更加坚韧和果断，学会了在逆境中保持乐观和勇敢。

第四段：大学体育对学习和生活的影响（200字）。

大学体育不仅对身体健康有益，还对学习和生活产生积极影响。通过参与大学体育活动，我学会了合理安排时间，保持积极的生活态度，并发展了自信和自尊。体育锻炼可以提高注意力和专注力，使我更加专注于学习，并提高了我的学习成绩。此外，通过与队友的交往和互动，我扩大了自己的社交圈子，并结交了一些志同道合的朋友，给了我更多的支持和鼓励。

第五段：结语和总结体会（200字）。

综上所述，大学体育活动给予了我很多宝贵的经验和体会。通过参与其中，我不仅锻炼了身体，培养了团队合作精神，还培养了坚持不懈的品质和乐观向上的心态。大学体育不仅对我的学习和生活产生了积极的影响，也为我提供了一个展示自我的平台。在未来的日子里，我将继续保持积极的体育精神，并努力将体育精神融入到我的学习和生活中去，成为一名更好的大学生。

**大学体育的心得体会篇三**

一晃四年的大学校园生活和学习就已经结束了，在自己四年的学习当中，我学到了许多，也体会到了许多，在这个毕业的时候，回忆起过去的点点滴滴，自己的学习和训练都特别的辛苦，但是能够为了自己的幻想而努力的感觉真的很好，毕业之后，我也会尽力的连续坚持自己的幻想，相信终究有一天，我会实现自己的幻想，实现自己的价值，为我们学校和家人争光。到那个时候，不管自己之前有多么的辛苦和困难，一切都是值得的，我也相信我可以做到，我一定能行。

我学的是体育专业，但是我在体育运动方面也算是半路出身，高中的.时候因为自己的文化成果不好，所以参与了体育特长生，想要通过体育来实现自己的大学梦，在经过自己的努力和刻苦之下，我也顺当的考上了大学，我也爱上了体育额，尽管自己的训练和学习要比别人困难许多，但是我依旧还是选择了坚持下去，因为自己的喜爱一直支撑着我的前进和努力，我也更加懂得了坚持和拼搏的乐趣，在进入大学之后，我也慢慢的意识到体育对我的重要，我也想要更好的完成自己的体育训练和自己的专业学习，我也懂得了幻想的意义，幻想就是你明明知道在追寻幻想的路上会遇到各种各样的困难和挫折，也会遇到许多的难题，也清晰的知道尽管自己努力以后，也不一定会实现自己的幻想，幻想的距离是很远的，但是自己依旧想要去努力的争取，想要去离自己的幻想更进一步，再进一步，直到实现幻想。所以我也很庆幸自己选择了坚持，一直都坚持了自己的幻想，现在自己的幻想也离自己越来越近了，随着大学的毕业，我也追寻幻想的道路上前进了一大步，大学四年，我受过伤，遇到过挫折，也哭过，难受过，也笑过，感动过，但是更多的是拼搏过，在自己的学习和训练当中，我不断的努力，刻苦的学习，一直努力刻苦的拼搏，我也一直坚决的相信自己会实现幻想。

大学四年，我体会了许多道理和人生当中的酸甜苦辣，但是最让我值得回忆的还是自己对于幻想的执着和努力，对于自己在学习和训练上的拼搏，为了自己的幻想努力的感觉真的很好，我也相信自己一辈子都不会遗忘大学四年的经历的，将来我也会更加的努力和刻苦，我追寻幻想的脚步只会越来越快，不会停止，一定会靠着自己的努力实现属于自己的幻想和价值。

**大学体育的心得体会篇四**

转眼间这个学期又过去不断的时间了，我们这个学期的体育课也快到了要结课的时间了，因为体育课的是只上到第十六周的，并不是直接上到这学期结束的。这学期的体育课上下来，真的让我感触良多。因为学校的教务系统大家都知道学生选课的时候，同时间进系统的.太多，效劳器就会变卡，所以我当时就是没有选到自己想去的羽毛球课，那个老师的课只要自己是认真去上课就一般能够拿到b以上甚至是a的成绩，没有方法几个自己会的体育工程都没有选到，就只能选择一个室友在的网球课，跟他同一节课。也正是因为我选到了自己没有接触过的网球，这才在一个学期的接触下来才会有这么多的感触，下面具体分享一下我这个学期的网球体育课心得。

虽然我没有接触过网球，但是因为我室友是非常喜欢大网球的，所以也经常跟着他去看，所有人规那么我还是懂得，就是类似于乒乓球，不过一个是在地上一个是在球桌上，因为乒乓球我还是会玩的，所以我觉得自己还是能够玩的来的，但是在我开始上课的时候才知道并不是我想的那样简单。当我跟室友现在球场两边还是打的时候，看着室友发过来的网球我却连去接的想法都没有，因为网球击打过来的速度实在太快了，再加上网球的重量和比乒乓球重多了，虽然我打羽毛球的时候速度比这个还要快却也不敢去接，下意识的会觉得打到自己身上，而且肯定会特别的痛。好在，体育老师应该也知道我们选课的人里面有很多是不会打网球的，所以从第一节课开始就是从最根底发球姿势和站姿等等开始教的，所以我也渐渐能够跟上来，后面室友也带着我在墙上练习网球，打在墙上弹回来我们在接回去，这样的方式也帮助我得到了许多的锻炼，所以到现在已经能够跟室友打好几个来回了，有时候走了狗屎运还能赢他一两盘。

这个学期的网球体育课尽管不是我擅长的工程，但是我却也还是通过自己不断的练习变得会玩了起来，也让我想到了我们在生活中遇到的事情和我们学习上遇到的题目，尽管有许多都是我们不会的，但是只要我们不要去抵触，愿意去学习，一段时间的坚持下来，肯定是能够改变一下状态的，大山尚且能够被愚公他们移走，更何况我们的这点小困难呢！体育课的意义也不仅仅日让我们学会一种体育工程吧，更多也是希望我们能够通过体育课得到锻炼，让我们能够知道锻炼的意义，让我们丰富课余活动，而不是只沉迷于或者电脑！

**大学体育的心得体会篇五**

刀术作为一种古老而神秘的武术技艺，在大学体育课程中逐渐得到了更多的关注和推广。在这门课上，我有幸接触到了刀术，并深感其中蕴含的智慧和哲理。通过学习和实践，我逐渐体会到了刀术对人们的身心健康和个人品质的正面影响，同时也收获了自己的一些心得体会。

第一段：感受传统文化的魅力。

刀术作为中国的传统武术之一，凭借其独特的韵律和内涵吸引了无数人的注意。在大学体育课程中，我第一次接触到了刀术，并被它凌厉而有力的动作和精妙的技巧所吸引。通过跟随老师的指导，我逐渐体会到了刀术的内涵，它不仅仅是一种战斗技术，更是一种艺术，一种人与自然相和谐的表达。刀术让我重新认识了传统文化的魅力，让我感受到了中国武学的博大精深。

第二段：培养耐心和坚持的品质。

刀术的学习需要良好的耐心和坚持。初学者往往会因为动作困难和技巧复杂而感到沮丧，但要想获得进步必须付出持之以恒的努力。刀术让我学会了耐心，它不仅仅是一项体育运动，更是一种修身养性的方式。通过刀术的训练，我逐渐培养了自我调节的能力，学会了在困难面前坚持不懈，不轻易放弃。这种品质不仅在刀术课堂上有用，更在我的日常生活中发挥了重要作用。

第三段：锻炼身体素质的重要途径。

作为一种体育项目，刀术能够很好地锻炼身体素质。在刀术课堂上，我们需要进行大量的跑步、练习和对抗动作，这对于提高身体的协调性、灵活性和耐力都有着重要的促进作用。通过锻炼，我感受到了身体的变化，我的体质变得更好了，精力更充沛了，体重也有所下降。除此之外，刀术还能有效地增强心肺功能，增强免疫力和身体的抵抗力，从而保持身心的健康。

第四段：增加自信和打破固定思维的突破口。

刀术的练习需要保持专注和自信，因为一个紧张的神经和心态会阻碍技巧的发挥。通过刀术的实践，我学会了专注于当下的瞬间，不被外界干扰，在紧张和压力下做好自己的动作。这种自信不仅在刀术课堂上有用，更在我面对生活和学习的困难时发挥了积极的作用。同时，刀术也教会了我打破固定思维的突破口，激发自己的创造力和想象力。在刀术的世界里，没有固定的模式和限制，只有不断尝试和创新才能够取得突破。

第五段：培养团队合作和组织能力。

刀术不仅仅是个人的修行，也可以是团队和合作的方式。在刀术课上，我们经常进行配合练习和对抗，这需要我与队友紧密合作，密切配合。在实践中，我逐渐认识到了团队合作和组织能力的重要性。只有与队友密切配合、相互信任，才能够取得更好的成绩和效果。同时，刀术的学习也要求我在短时间内对自己进行组织和调节，这培养了我的组织能力和决策能力。

总结：

大学体育刀术的学习让我深刻地体会到了传统文化的魅力和智慧。它不仅仅是一项体育活动，更是一种艺术和修身养性的方式。通过刀术的训练，我培养了耐心和坚持的品质，锻炼了身体素质，增加了自信和创造力，同时也培养了团队合作和组织能力。刀术的修习不仅使我身心得到了健康，更让我在面对困难和挑战时能够保持冷静和自信，不轻易放弃。我相信，这种坚持和积极的心态将会对我的未来人生产生积极的影响。

**大学体育的心得体会篇六**

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殊的不好选，我就选了三门体育课，有篮球、足球、乒乓球，最终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，尽管或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学问，最重要的还是对足球有了喜爱之情。

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，尽管或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学问，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酷热，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非常重要的。再者，足球这项运动也是非常能熬炼一个人体质的运动项目，每次上课我们都要热身跑步，做一些运动前的预备活动，我们不仅仅在运动中收获了欢乐，更重要的也是我们熬炼了身体，大学的学业其实还是挺重的，每个星期都能够熬炼熬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学问。假如说其它的选修课或许是为了混学分，对于体育课来说我们还是非常珍惜的，究竟运动时一件欢乐的事情，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，其实平常在上课的时候，老师可以组织进行三、四个人传球、接球的游玩，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，期望每次上课前有那么一段趣味运动热身挺好的。

**大学体育的心得体会篇七**

大学的体育跟我上的任何体育课都不一样，这让我很惊喜，在大学的体育是有选择的，有很多种的体育种类可选，我在进入大学选的体育课是瑜伽课，这堂课带给我的感受真的挺大的。

我这节体育课——瑜伽课，让我真正知道了瑜伽是怎么样的一种运动。我在第一天进入这个课堂的时候，是带着冲动和期待的。第一天老师也给我们讲解了瑜伽是一个什么运动，讲完之后，就开始了。我们先是坐在瑜伽垫上进行热身，做些小运动，来帮助自己适应后面的拉筋等动作，等热身足够了，就开始做动作了。在体育课上，真的做着一类的运动，对于我这个初学者，真的特难，每一个拉伸动作都能要了我的半条命一样。主要拉的是腿筋，那可是真疼啊。我们一共两节课，老师教的是连贯的，所以中途是不下课的，因此从第一节课就要做到最后一节课为止。

在这个期间，是不会停止的，瑜伽的各类动作，根本上老师会教个全，然后给人的\'感受就是——疼，大概是因为自己人比拟懒，以前就不怎么喜欢运动，所以做起瑜伽来，格外的难。下腰这个动作都很困难，根本下不去，但是又必须下去，所以老师就会过来帮助，那真是煎熬，因为也要坚持个十几秒，也是痛苦的。虽然这些动作都不是什么剧烈的动作，都挺温和的，可是我还是出了不少的汗。对此我也是感受到大学体育是多么的丰富了。在我们隔壁就是啦啦操，外面就有定向越野等等，真是各种各样的。话又说回来，我这两节课上下来，也是长了不少的见识。瑜伽真的做到位了，是很有效果的，比方拉筋拉的好的话，也就是会感到酸痛，这是正常的，如果很痛，那可能就是伤到筋了，所以别看瑜伽动作比拟缓慢和温和，，但是要注意的问题也不少。

整个瑜伽做完，在最后就要进行一个冥想来结束，也就是进入和身体对话的阶段，以此来到达瑜伽锻炼的效果，其实也就是躺下来休息一下，但是我最喜欢这个阶段了，这样肌肉不会让我感受到很酸痛，而且很容易就会睡过去，简直就是一种享受。但是当真正结束的时候，肌肉还是会很痛，而且持续痛几天的那种，也是比拟煎熬的，不过练久了，效果确实是有的，这样的体育课也是蛮受欢送的，一堂课将近有五六十号人。大学体育让我很喜欢，而且还能自己选择，这就很棒了。

**大学体育的心得体会篇八**

第一段：引言和背景介绍（200字）。

大学体育刀术是一门古老而深奥的武术，集合了攻击和防御技巧。通过研究和实践刀术，我深刻体会到其对身心健康的重要影响。在大学体育刀术课程中，我通过不断学习与训练不仅提高了自己的身体素质，同时也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：技术与技巧心得（300字）。

在大学体育刀术课程中，我学习到了多种技术与技巧。首先是基本功训练，包括刀的握持、姿势和身体协调性的培养。这些基础训练为我后续学习和运用刀术技巧奠定了坚实的基础。其次，我学会了攻击和防御技巧，如劈砍、挥舞、刺击和闪避等。通过反复练习和模拟实战，我逐渐掌握了这些技术与技巧，提高了自己在刀术对决中的实际应用水平。

第三段：身心健康与心态调整（300字）。

大学体育刀术对身心健康有着显著的积极影响。首先，刀术训练需要较高的身体素质，如灵活性、反应力和爆发力等。通过坚持练习刀术，我的身体素质得到了明显提升，感觉更加健康和强壮。其次，刀术训练对于调整心态也有着深远的影响。在训练和对决中，我学会了集中注意力以及在高压下保持冷静的能力。这些技能不仅对刀术自身有帮助，也对我在其他生活和学习中的表现产生了积极影响。

第四段：团队合作与人际交往（200字）。

大学体育刀术不仅注重个体能力的培养，也强调团队合作和人际交往。在课程中，我们经常进行组队对决和协同训练，需要与队友紧密配合，相互协调。通过与同伴的共同努力，我懂得了团队合作的重要性，学会了倾听和尊重别人的意见。这些经验不仅对刀术课程有帮助，也对我日后的工作和生活中的团队合作产生了积极的影响。

第五段：总结与展望（200字）。

通过大学体育刀术的学习和训练，我收获了许多宝贵的心得体会。我不仅掌握了刀术的技术与技巧，提高了自己的身心健康水平，还学会了团队合作和人际交往的重要性。我相信这些经验对我未来的发展会产生积极的影响。我将继续坚持训练和学习，不断提高自己的技术水平，将大学体育刀术的精神与价值延续下去，并在生活中运用它们。

**大学体育的心得体会篇九**

作为一名大学生，参与体育活动是非常重要的，不仅可以促进身体健康，还有助于培养良好的团队合作精神和竞争能力。通过多年的大学体育活动的参与与实践，我获得了许多宝贵的体验与体会。在此，我愿与大家分享我的大学体育心得和体会。

首先，大学体育教给我坚持不懈的精神。在参与各种体育运动时，我常常会遭遇一些困难和挑战。比如，进行长跑训练时会感到疲劳和无力，而进行篮球比赛时常常需要面对强大的对手。然而，我从不轻易放弃，而是坚持不懈地努力。我意识到，成功并不是一蹴而就的，必须有耐心和毅力去追求。只有不断地努力和坚持下去，才能在体育活动中取得好成绩。

其次，大学体育活动锻炼了我的团队合作能力。在篮球和足球比赛中，团队配合是至关重要的。每个队员都要明确自己的角色和责任，相互之间要有默契。在比赛中，我和队友们一起讨论并制定战术，相互协调，共同努力。通过大家的共同努力，我们经常能在比赛中取得胜利。这一点也反映在我的学习中，我意识到团队合作在任何领域都是不可或缺的，只有与他人通力合作，才能取得更好的成绩。

此外，大学体育还培养了我的竞争能力。在比赛中，每个队员都希望取得好成绩，但只有最优秀的才能获得胜利。因此，我不仅要努力提升自己的技术水平，更要在比赛中展现出优异的竞技能力。这种竞争意识激励我努力超越自己，不断进步。我深知，在竞争中取得成功需要付出比别人更多的努力和付出，也需要不断的学习和完善自己。

另外，大学体育还让我学会了面对失败和挫折。在体育活动中，不可能一直处于领先的位置，总会遇到失败和挫折。在一次次的失利中，我学会了如何接受失败，如何从失败中吸取教训，并鼓励自己继续努力。“失败是成功之母”，这句话在我的体育生涯中得到了深刻的体会。我逐渐明白，只有经历挫折和失败，我们才能更好地成长和进步。

综上所述，大学体育活动在我身上留下了深深的烙印。通过参与各种体育运动，我不仅锻炼了身体，更培养了坚持不懈的精神、团队合作能力、竞争意识和面对失败的勇气。这些宝贵的体验和体会不仅对我的大学生活有着重要的影响，也将对我的未来产生积极的影响。我相信，在今后的学习和工作中，这些体育心得和体会都会帮助我更好地面对困难和挑战，取得更加出色的成绩。

**大学体育的心得体会篇十**

转瞬间这个学期又过去不断的时间了，我们这个学期的体育课也快到了要结课的时间了，因为体育课的是只上到第十六周的，并不是直接上到这学期结束的。这学期的体育课上下来，真的让我感受良多。因为学校的教务系统大家都知道学生选课的时候，同时间进系统的太多，服务器就会变卡，所以我当时就是没有选到自己想去的羽毛球课，那个老师的课只要自己是专心去上课就一般能够拿到b以上甚至是a的成果，没有方法几个自己会的体育项目都没有选到，就只能选择一个室友在的网球课，跟他同一节课。也正是因为我选到了自己没有接触过的网球，这才在一个学期的接触下来才会有这么多的感受，下面详细共享一下我这个学期的网球体育课心得。

虽然我没有接触过网球，但是因为我室友是特别喜爱大网球的，所以也经常跟着他去看，全部人规则我还是懂得，就是类似于乒乓球，不过一个是在地上一个是在球桌上，因为乒乓球我还是会玩的，所以我觉得自己还是能够玩的来的，但是在我开头上课的时候才知道并不是我想的那样简洁。当我跟室友现在球场两边还是打的时候，看着室友发过来的网球我却连去接的想法都没有，因为网球击打过来的`速度实在太快了，再加上网球的重量和比乒乓球重多了，虽然我打羽毛球的时候速度比这个还要快却也不敢去接，下意识的会觉得打到自己身上，而且确定会特殊的痛。好在，体育老师应当也知道我们选课的人里面有许多是不会打网球的，所以从第一节课开头就是从最基础发球姿态和站姿等等开头教的，所以我也慢慢能够跟上来，后面室友也带着我在墙上练习网球，打在墙上弹回来我们在接回去，这样的方式也帮助我得到了很多的熬炼，所以到现在已经能够跟室友打好几个来回了，有时候走了狗屎运还能赢他一两盘。

这个学期的网球体育课尽管不是我擅长的项目，但是我却也还是通过自己不断的练习变得会玩了起来，也让我想到了我们在生活中遇到的事情和我们学习上遇到的题目，尽管有很多都是我们不会的，但是只要我们不要去抵触，情愿去学习，一段时间的坚持下来，确定是能够转变一下状态的，大山尚且能够被愚公他们移走，更何况我们的这点小困难呢！体育课的意义也不仅仅日让我们学会一种体育项目吧，更多也是期望我们能够通过体育课得到熬炼，让我们能够知道熬炼的意义，让我们丰富课余活动，而不是只沉迷于手机或者电脑！

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！