# 大学体育的心得体会 大学体育心得体会感想(汇总10篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-07-10

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大学体育的心得体会篇一第一段：引言（大学体育的重要性和意义）。大学体育不仅...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学体育的心得体会篇一**

第一段：引言（大学体育的重要性和意义）。

大学体育不仅仅是一门课程，更是培养学生身体健康和全面发展的重要途径。作为大学生，我们应该将体育活动看作一项重要的学习内容，并认识到参与体育活动对我们的身心健康、团队协作能力以及综合素质的提高都具有重要的意义。在大学期间，我参与了多种体育运动，通过这些经历，我对大学体育有了深刻的认识，得到了许多宝贵的体会和感悟。

第二段：身心健康的重要性。

大学生活是充实而又繁忙的，学业压力和社交活动使我们极易忽视身体健康的重要性。然而，参与大学体育课程和活动，可以帮助我们保持身体健康，有效缓解压力。在进行体育运动的过程中，身体会分泌出多巴胺等神经递质，使我们感受到快乐和满足，这对缓解学习和生活压力非常重要。此外，体育活动还有助于增强心肺功能，提高免疫力，预防慢性疾病。因此，保持身心健康的体育锻炼，对于大学生活的平衡和持久发展至关重要。

第三段：团队协作能力的培养。

大学体育活动往往需要我们与他人进行合作和协作。参与集体项目比如篮球、足球和排球，我们需要学会与队友配合，找到彼此的默契，共同达成目标。通过体育活动，我们可以培养团队协作能力、发展领导才能和增强沟通能力。这些能力对于我们未来的职业生涯和社会交往都具有重要意义。通过体育锻炼，我学到了为集体利益着想，倾听他人的观点和提出自己的建议。这些宝贵的经验使我从一个个人主义者变成了一个更好的团队成员。

第四段：综合素质的提高。

大学体育不仅可以锻炼身体和培养团队协作能力，还可以提高我们的综合素质。例如，参与一些竞技性的体育项目，如田径运动，可以培养我们的竞争意识和毅力精神。参与羽毛球、乒乓球等项目，可以提高我们的手眼协调能力和反应速度。此外，体育活动还能让我们养成良好的生活习惯，培养自律和毅力。通过体育锻炼，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了自己坚持不懈、勇往直前的品质。

第五段：结论。

大学体育对于大学生的身心健康、团队协作能力和综合素质的提高具有重要的意义。通过参与体育活动，我们可以保持良好的身体状态，调节心理压力；培养团队合作能力和增强交流能力；提高自身的操控能力和坚持不懈的品质。因此，在大学期间，我们应该重视体育锻炼，积极参与体育课程和活动，从中汲取充分的力量和智慧，让自己健康成长，在日后的职业生涯和社会交往中展现出更好的自己。大学体育不仅仅是短暂的一段经历，更是我们一生中的珍贵财富。

**大学体育的心得体会篇二**

大学体育是培养学生综合素质、促进身心发展的重要途径之一。在大学期间，我接触到了许多体育理论知识，并在实践中深刻体会到了其重要性和价值。因此，我十分乐意分享我的体育理论心得体会。

第二段：理论指导实践。

大学体育理论是指导体育实践的基础，它包括体育知识体系、体育科学方法、体育运动规律等方面的内容。在进行体育活动前，需要通过体育理论的学习对自身进行知识补充和能力培养。例如，通过学习运动生理学，了解身体的机能和反应，可以更好地调整训练强度和方式。通过学习运动心理学，了解运动员的心理特点和心理训练方法，可以更好地引导运动员调整心态，提高竞技水平。因此，理论对于实践的指导作用至关重要。

第三段：理论丰富体育实践。

体育理论的学习不仅能够指导实践，还可以丰富体育实践的内容和形式。体育理论的知识可以激发人们对体育的兴趣，增加体育活动的乐趣。例如，学习体育艺术，了解各种体育项目中的艺术表现形式，可以在实践中将体育与艺术结合，丰富了运动的魅力。此外，理论的学习还能够引导并孕育出更多的体育项目。例如，研究和学习新型的体育运动规律和训练方法，可以促使体育活动的发展趋于多样化、创新化。

第四段：理论提升体育竞技水平。

体育竞技要求参与者不仅具备扎实的基本功和技能，还需要具备一定的智慧和策略。理论的学习能够提高个人的竞技水平，锻炼自身的灵活思维和决策能力。例如，学习战术和对手的分析，可以使运动员找到对手的弱点，制定针对性的策略。学习运动战略，提高运动员的整体协作能力和团队意识。理论的学习不仅能够提高个人成绩，还能够提升整个团队的战斗力和竞争力。

第五段：总结。

综上所述，大学体育理论的学习对于培养学生的体育素养、指导体育实践、提升体育竞技水平具有重要的意义。在大学期间，我们要认真学习体育理论知识，将理论应用到实践中，不断探索与创新。只有这样，我们才能全面提高自身的综合素质和竞争力，并为社会的体育事业做出更大的贡献。

**大学体育的心得体会篇三**

高三我们被剥夺了上体育课的时间，步入大学之后，我很喜爱我的体育课。

我选取篮球，跟我的身高有很大关系。我认为我的身高是很占优势的，所以在选课时我毫不迟疑的选取了篮球。我没有什么运动的天赋，所以学的时候很吃力，我想在学的每个人学起来都不是很简洁吧，因为究竟大家都是女生，接触篮球的时间比较少。但是这半学期篮球课下来，可谓是收获颇丰。这并不是说自己能够媲美nba了，但是不得不愿定还是取的技巧上的很大提高。并不是夸大其词，对于我这种菜鸟来说的确是如此。从刚开头时的笨手笨脚到此刻能够稳妥地运球，传球，顺当三步上篮，不可不说是一种进步。从刚开头对篮球的怀疑到此刻的喜爱，不可不说是质的转变。尽管自己喜爱看nba比赛，但是要自己亲自打球实战，要是放在从前我压根没想过。但是经历了半学期的训练和老师指导后，我已经摩拳擦掌跃跃欲试了。这真是一项奇妙的运动，每次在篮球场上洒汗下来后，不仅仅觉得身体内布满了能量和活力，而且学习过程中积累的负面心情也发泄出来了，可谓是非常有利于身心健康。但是除了潜力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅仅传授了关于如何打篮球的学问，还赐予了人生的指导和劝言。我觉得后者显得更加重要和宝贵，因为很有可能在若干年后我们会对篮球生疏，但是老师赐予的箴言却是终生受益的。

无论做什么事，不管能不能成功都要专心，无论是不是心甘情愿都要专心去完成。假如因为自己的潜力不够临时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅仅会铺张时间而一事无成，而且会构成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分，等到那时就不仅仅仅不做不好某件事，而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心，也不可漫不经心，更不可三心二意。反向观之，假如专心做某事，不管最终的结果如何，在这个过程中还是会学到许多东西，并且会受益匪浅。专心就会专注，会认真体会其中的每个细节，并从中学到很多。专心的人不仅仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不专心的人高上一截，坚持以往就会到达一个新的高度。况且两相比之，专心的`人显得更加踏实牢靠，而不专心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说专心意味着机遇和确定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

“熟能生巧”在篮球课上得到了充分证明。在欧阳修的《卖油翁》一文中，卖油翁“乃取一葫芦置于地，以钱覆其口，徐以杓酌油沥之，自钱孔入，而钱不湿”而让康肃折服，凭的就是其精致的倒油技艺。上篮球课也是这样，坚持练习会使得手法慢慢娴熟。尽管是动作的简洁重复，但是等把握了其中的要领，就会发觉好像这一系列动作是多么流畅和美丽，一气呵成。这是放诸四海而皆准的。每一次的学习熬炼都是从不娴熟到较娴熟的，没有人一开头就是深谙此道的。即使是天才也是经过勤奋才能造就的。俗话说罗马不是一天造成的，任何技能的把握也不可能一蹴而就的。唯有不断地学习实践才能娴熟运用，也才能崭露头角。

**大学体育的心得体会篇四**

体育美学是指通过体育活动去追求美的一种理论和实践体系。在大学生活中，体育美学向我们展示了一种全新的视角，不仅仅是追求胜利和实力，更是探索自我的过程。下面我将通过我的体育活动和经验，分享我对于大学体育美学的心得体会。

第二段：健康与平衡。

大学体育美学首先教会了我们关注健康与平衡。大学生活忙碌而紧张，而体育运动可以帮助我们保持身体健康，释放压力。而在体育运动的过程中，我们也需要保持平衡。在运动中，平衡是非常重要的一点，只有保持平衡，我们才能发挥自己的最佳水平。这也正是大学生活中的一种境界，为了追求完美，我们需要保持身心的平衡，将体育和学习、社交和休息等不同的方面都加以平衡。

第三段：团队合作与沟通。

大学体育美学还教会了我们团队合作与沟通的重要性。在体育运动中，每一个球队都需要良好的团队合作和沟通，才能够取得胜利。同样，大学生活也需要我们与他人进行沟通和合作，不仅仅是与队友的合作，还包括与教授、同学和社会各界的合作。团队合作和沟通不仅能够提升我们的综合素质，也能够帮助我们更好地适应大学生活。

第四段：自我超越与认知拓展。

大学体育美学还鼓励我们超越自我、拓展认知。体育运动不仅仅是追求胜利，也是探索自我的过程。在体育运动中，我们需要挑战自我，超越自我，不断探索自己的潜力与可能性。这样的过程不仅能够让我们更好地认识自己，也能够帮助我们在大学生活中更好地面对各种挑战。此外，通过体育运动，我们还能够从中汲取智慧，拓宽我们的认知范围，更好地理解世界和人类的多样性。

第五段：价值观与道德修养。

大学体育美学还强调了价值观与道德修养的培养。体育运动需要我们遵循规则、尊重他人，并在竞技过程中保持良好的品德。同样，大学生活也需要我们具备正确的价值观和道德修养。通过参与体育运动，我们可以培养自己的坚韧不拔、坚持不懈的精神，学会面对失败与挫折，同时也能够理解团队合作和竞争的原则。这些都是大学生活中不可或缺的一部分，也是我们成为优秀大学生的重要素质。

结尾：

总结起来，大学体育美学给予了我们许多启迪和收获。它教会我们保持健康与平衡，体验团队合作与沟通的重要性，超越自我与拓展认知，培养正确的价值观和道德修养。这些都是我们作为大学生应该具备的素质和态度。在接下来的大学生活中，我将继续努力，将体育美学的理念融入到我的日常实践中，并将其成为我不断成长和追求卓越的动力。

**大学体育的心得体会篇五**

大学社区体育作为大学生活的重要组成部分，对大学生身心健康的培养起到了不可忽视的作用。通过参与各种体育活动，不仅可以提高身体素质，增强体力，还可以培养团队协作、集体荣誉感，甚至发展自己的兴趣爱好。在我大学四年的体育锻炼中，我深刻感受到了大学社区体育的重要性，并从中获得了诸多的心得与体会。

第二段：全面锻炼身体。

大学社区体育为我们提供了广泛的锻炼机会，如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等各类球类运动，以及跑步、健身等。这些体育活动既可以锻炼身体各个部位的肌肉，增强体质，提高耐力和爆发力，同时也可以促进新陈代谢，增强免疫力。我曾经参与篮球队的训练，每周固定的训练量使我体能得到充分的锻炼，提高了体力和身体素质。由于大学社区体育涵盖了各种各样的运动项目，我可以根据自己的兴趣和特长选择适合自己的运动，从而达到全面锻炼身体的目的。

第三段：培养团队合作意识。

在大学社区体育活动中，团队合作是非常重要的。无论是集体项目还是团队比赛，都需要队员之间相互配合、默契无间，才能取得胜利。在我参加篮球队比赛时，我深刻感受到了团队合作的意义。每个队员有自己的特点和优势，而通过合理的分工和密切的配合，我们才能够发挥出最佳的表现，取得优异的成绩。团队合作不仅需要学会倾听和沟通，还需要相互信任和支持，这对于培养个人的团队协作能力和集体荣誉感大有裨益。

第四段：发展个人兴趣爱好。

大学社区体育还为广大大学生提供了一个展示自身才华和兴趣爱好的舞台。在大学社区体育中，不仅仅只有体育竞技项目，还有舞蹈、声乐、音乐等艺术类项目。我曾参与舞蹈社团的活动，通过排练和演出，我发现了自己对于舞蹈的热爱，并且锻炼了自己的舞技。同时，通过参加社团的活动，我结识了一群有相同兴趣爱好的朋友，一起学习和进步。这不仅为我提供了一个展现自我的平台，也激发了我追求自己激情和兴趣的动力。

第五段：总结。

大学社区体育作为大学生活的重要组成部分，对于我们身心健康的培养起到了重要的作用。通过全面锻炼身体、培养团队合作意识和发展个人兴趣爱好，我们能够得到诸多的好处。同时，参与大学社区体育活动还能够帮助我们增强自信心、提高学习效率和解决问题的能力。我希望将来的学弟学妹们能够积极参与大学社区体育，尽情享受体育锻炼的快乐与收获。

**大学体育的心得体会篇六**

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成任务是远远不够的。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.

**大学体育的心得体会篇七**

大学生活是一个充满活力和机会的阶段，而参与社区体育活动是一个丰富学生大学经历的绝佳方式。我在大学期间积极参与了社区体育活动，不仅收获了身体健康，还学到了许多宝贵的经验和领导力技能。通过参与体育活动，我体验到了团队合作的重要性，培养了自信和自律，并享受到了友谊和乐趣。在这篇文章中，我将分享我在大学社区体育中的心得体会。

第二段：身体健康与团队合作。

体育活动对于身体健康的重要性是不言而喻的。通过参与社区体育，我得以保持身体健康，增强体力和耐力。长时间的学习和压力会使大学生感到疲惫和精神压力，而运动是缓解这些问题的最佳途径之一。同时，社区体育活动也带来了团队合作的机会。在球队比赛和练习中，我学会了与队友们合作，互相支持和鼓励。这不仅提高了我的团队合作能力，也增强了我在集体中扮演一个有益成员的意识。

第三段：自信与自律。

参与社区体育活动不仅培养了我的团队合作能力，还增强了我的自信心。在面对困难和挑战时，我通过坚持不懈的努力和努力训练，逐渐克服了自己的不足。每一次进步都让我更加相信自己的能力，并给予了我面对其他挑战的勇气。此外，体育活动也锻炼了我的自律能力。为了取得好成绩和进步，我必须保持良好的训练计划并坚持不懈。通过克服自己的惰性和保持自律，我培养了良好的习惯，这对于我的学习和人生的其他方面都是有益的。

第四段：友谊与乐趣。

社区体育活动为我提供了一个结交新朋友的平台。在共同追求同一目标的过程中，我结识了许多志同道合的伙伴，并培养了深厚的友谊。我们一起训练、比赛、努力进步，这种共同的经历使我们之间建立了无可替代的联系。体育活动也给予了我许多乐趣。无论是赢得一场激烈的比赛还是度过一次有趣的训练，都给了我无尽的愉悦和满足感。这样的乐趣激发了我对体育的热爱，使我对每一次体育活动充满期待。

第五段：结论与展望。

参与大学社区体育活动是一个具有丰富意义的经历。通过体育活动，我不仅锻炼了身体，更培养了重要的领导力技能，例如团队合作、自信和自律。体育活动也使我结识了许多志同道合的朋友，一起度过了愉快的时光。通过这些经历，我深深体会到体育活动对于大学生活的积极影响。因此，我鼓励每个大学生都积极参与社区体育活动，享受身体健康和无穷的乐趣，同时培养领导力和团队合作技能，为未来的学习和个人发展奠定坚实的基础。

**大学体育的心得体会篇八**

转眼间已经来到大学将近两年了，有快乐也有辛酸。大学体育我依然选择了我最喜欢的体育项目——篮球。

最早接触篮球是在小学的时候，那时候只知道篮球是一项好玩的游戏，它能给我带来无穷的乐趣。其实，篮球不仅仅是一项游戏，打过球的朋友都知道，经常参加篮球活动，也可以使身体得到全面的锻炼。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并且容易普及，深受人们的喜爱。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。大学篮球课和让我学习和巩固了以下几个方面的篮球基本技术：

投篮类：跳投、勾手、打板、挑篮、三步上篮、抛投。

突破类：试探步、背后运球、转身运球(左转身、右转身)、后撤步、背后换手、交叉步、体前变向、跳步、急停等等。

传球类:双手前推、单手抛、拨腕传球，高吊球、地板反弹球、胸前球，背后传球、脑后传球、手递手传球，等等。

防守：滑步、切球、障眼法等。

大学篮球课，老师向我们介绍了的篮球最基本的战术之一，传接球配合。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进人体身心正常发育，篮球运动是团体间的对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵敏性，应变能力和大脑的综合分析能力都具有重要作用。参加篮球运动，有利于提高我们的团队合作意思和顽强拼搏的意志，以及良好的心理素质，而且能够培养我们的集体荣誉感，严格的组织纪律性、顽强的意志和积极拼、搏永不言败的精神。

总之，两年的学习，无论是身体素质、运动技能，还是思想，我都确实得到了一些的进步。各项技术动作相比以前更加标准了，投篮命中率有了很大的提高。两年的篮球课，给我的不只是每周的快乐，更是突破的成就、进步的自豪、努力的回报。篮球运动在增强体质的同时，又丰富我的大学课余文化生活，并且在球场上面结识了很多不同学院不同专业的校友，扩展了我的人脉。大学的篮球课即将告一段落，但我想体育锻炼却不应因此而结束。特别是现在考期将至，学习紧张的我们更需要体育锻炼，以保证一个健康的身体。

**大学体育的心得体会篇九**

第一段：引言（200字）。

大学体育作为大学生活中不可或缺的一部分，不仅能够帮助学生建立良好的身体素质，还培养了他们团队合作、竞争意识和坚韧不拔的精神。在我的大学生涯中，我积极参与了各种体育活动，从中收获了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我个人参与大学体育所获得的心得体会。

第二段：身体健康与素质提高（250字）。

大学体育课堂是增强身体素质的关键环节。通过每周定期的体育锻炼，我能够保持良好的健康状态，并具备更强的体力和耐力。同时，体育课程也帮助我提升了协调能力和反应能力，增强了肌肉力量和灵活性。这些体验使我更加坚信，身体健康是幸福生活的基础，也是事业成功的重要保障。

第三段：团队合作与领导能力培养（250字）。

大学体育不仅强调个人的身体锻炼，还注重团队协作和集体荣誉。在体育课上，我参加了许多团队运动项目，如篮球和足球。通过这些团队活动，我学到了合作、互助、信任和尊重的重要性。同时，我也逐渐培养了自己在团队中承担领导角色的能力。这些宝贵的经验和技能对我未来的职业生涯和日常生活有着重要的影响。

第四段：竞争意识与坚韧精神（250字）。

大学体育培养了我的竞争意识和坚韧精神。每一次比赛都是一次考验，需要不断提高自己的实力和技巧。在比赛中，我学会了接受失败并从失败中吸取教训，同时也学会了享受胜利的喜悦。这种积极的竞争心态和坚韧不拔的精神，不仅在体育领域有所体现，也会在我日常的学习和工作中起到重要的作用。

第五段：结语（200字）。

在大学体育的学习和锻炼中，我获得了许多宝贵的经验和体会，这些经验将对我的人生产生深远的影响。身体健康和良好的素质是事业成功的重要基石，同时，团队合作和领导能力的培养也使我在竞争激烈的社会中更具竞争力。大学体育不仅是一项课程，更是培养了学生全面发展的重要途径。相信未来，我将继续坚持体育锻炼，以拥有一个更加健康、积极和成功的人生。

**大学体育的心得体会篇十**

1、大学足球课，不仅训练的是基础的身体素质，也是专项能力的训练，更是爱好的培养。而爱好的培养是至关重要的，国外的足球为何那么厉害，其一是科学的\'管理模式，合理的竞争机制，其二便是运动员和教练员的热爱。

2、大学足球课中的足球比赛，是团队至上的游戏，而不是一个人的战斗。

3、大学足球课，不仅是体力的竞争，也是智慧的拼搏。如何在合适的时机把球传给合适的队友，考验着参与者的智慧。

4、大学足球课，重要的不单单是个人技艺的精湛，还有队友之间的默契。

5、大学足球课，锻炼了参与者的胆魄。在乱军中取上将首级，需要的就是这种一往无前的勇气。

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！