# 最新大学选修心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-09-12

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。大学选修心得体会篇一大学数学选修是大学生活中必不...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

**大学选修心得体会篇一**

大学数学选修是大学生活中必不可少的一部分，无论是理工科还是文科专业都要学习数学，掌握数学的基本原理和方法。在选修过程中，我遇到了一些困难和挑战，但也从中收获了很多。

第二段：数学选修给我带来的挑战。

数学选修课程对于我这个非数学专业的学生来说是一项挑战。在课堂上，老师讲解的速度很快，许多抽象的概念和定理让我感到困惑。此外，数学题目的解题过程往往需要一些推理和逻辑能力，这也是我不擅长的部分。然而，我并不气馁，通过积极的学习和练习，我渐渐克服了这些困难。

第三段：数学选修让我提高了解决问题的能力。

数学选修课程让我学会了如何解决问题。在解决数学题目的过程中，我需要运用逻辑思维和推理能力，先分析问题，找到关键信息和条件，然后运用所学的定理和方法进行推导和计算。这个过程训练了我的思维能力，提高了我的解决问题的能力。我发现，这种解决问题的能力并不仅仅适用于数学领域，它在其他学科和生活中也同样有用。

通过选修数学课程，我深刻体会到了数学知识的魅力。数学是一门严密而美妙的学科，它的理论体系和推理方法让人惊叹。在课堂上，老师引领我们走进这个美妙的世界，讲解数学的重要定理和经典问题。我被数学的美丽和深奥所吸引，更加想要深入学习数学，探索其中的奥秘。

数学选修对我的学习态度和方法也产生了深远的影响。在这门课程中，我意识到学习需要耐心和坚持，数学知识的掌握需要反复练习和温故知新。我学会了将知识进行系统化地整理和总结，从而更好地掌握和记忆。此外，数学选修还培养了我的学习自觉性和思考能力，让我更加深刻地理解了学习的真正意义。

总结：通过大学数学选修课程，我不仅提高了解决问题的能力，体验到了数学知识的魅力，还深刻地思考了学习的方式和态度。数学选修课程对我来说是一段具有挑战与成长的旅程，它让我更加热爱数学，更加热爱学习，同时也对我的未来发展产生了重要的影响。

**大学选修心得体会篇二**

通过这学期的《社会调查与方法》一课的学习，使我对社会的调查的运用等有了初步的熟悉，熟悉到社会调查这门学习课的必要性，也让我们学生对选修课标准要有一个较为深入的了解。这学期云南大学滇池学院对选修课进展的修改和完善，与旧的课程标准相比而言，更加注意学生的综合素养的培育，注意学生的力量的开发。并且对教学的目标进展修正，更加细化和详细。但是在平常的课堂教学中，教师都有意无意地注意纸面教育，对学生文化意识、情感态度的渗透反而放在次要的位置，使课堂形式单一枯燥，学生兴趣不高。对此，学生我冒昧地提出以下一些小意见，仅供参考。

大学生的特点是：独立思索，承受课本学问差。假如教学中无视这些特点，填鸭式地问学生并灌输在他们眼中枯燥无味、冷冰冰的方法、特点，他们便不感兴趣，因而也就谈不上学习的积极性和主动性。同时学习社会调查课有很大的地域性，这就要求教师依据学生的特点及兴趣去安排课程，而不是一味的照本宣科，课本上该删的活动删，该增加的增加。关注学生的情感，营造宽松、民主、和谐的教学气氛对于良好的教学特别重要。学生只有对自己、对地域其文化等有积极的情感，才能保持课堂学习的动力并取得好成绩。消极的情感不仅会影响课堂学习的效果，而且会影响学生的长远进展。因此，在选修课教学中我们应当自始至终关注学生的情感，努力营造宽松、民主、和谐的教学气氛。

为此我们应当努力做到：敬重每个学生，积极鼓舞他们在学习中的尝试，让他们多说多做，培育兴趣，爱护他们的自尊心和积极性;把课堂教学与情感教育有机地结合起来，创设各种合作学习的活动，促使学生相互学习、相互帮忙，体验集体荣誉感和成就感，进展合作精神;特殊关注性格内向或学习有困难的学生，尽可能多地为他们制造语言实践的时机;建立融洽、民主的师生沟通渠道，公正的对待每一个学生，常常和学生一起反思学习过程和学习效果，相互鼓舞和帮忙，做到教学相长。依据课程的总体目标并结合教学内容，尽量设计贴近学生实际的教学活动，要以学生的生活阅历和兴趣为动身点，内容和方式要尽量真实，吸引和组织他们积极参加。学生通过思索、调查、争论、沟通和合作等方式，学习和使用技巧，完成学习任务。促使学生猎取、处理和使用信息，与他人沟通，进展课堂学问解决实际问题的力量，同时，教师要积极鼓舞学生把活动延长到课堂之外的学习和生活之中。

学生养成良好的学习习惯和形成有效的`学习策略是选修课课程的重要任务之一。教师要有意识地加强对学生学习策略的指导以及学习习惯的培育，让他们在学习和运用课本学问的过程中逐步学会如何学习。我们应做到：积极制造条件，让学生参加制订阶段性学习目标以及实现目标的方法;引导学生结合语境，采纳推想、查阅或询问等方法进展学习;设计探究式的学习活动，促进学生实践力量和创新思维的进展;引导学生运用观看、发觉、归纳和实践等方法，学习语言学问，感悟语言功能。

综上所述，选修课的学习，我个人觉得应以兴趣为先，要以学生为主体，让他们主动的学，并且为他们创设良好的学习环境，学生才可以学的更好，教师才可以教的更轻松。作为学生，一方面要积极地适应课堂气氛，另一方面更要重视到课率，坚持不逃课。这样才能真正把新课程标准提出的要求落到实处，到达高质量的教学效果。

在此感谢王教师的细心、仔细的教育和无微不至的照看。微风细雨，润物无声。教师，您辛苦了!

**大学选修心得体会篇三**

我之所以选择了篮球根底班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康开展的体育活动。打篮球不仅可以推动我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识许多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较微小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到许多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在爱护我们自己免受不必要的运动损害的同时还可以增强我们训练的效果。传球：为了团队的胜利,我们需要把球传给更有时机投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的时机。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。运球：在运球过程中,我们需要变线,变速,利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很1重要的。依据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利,学会兵不厌诈,这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机,方位,角度和力度这四者都是相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气,洞察力,果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的\'完美人物，在篮球运动中我们更要学会的是团队合作。在成功的道路上,我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界,但它可以点燃整个世界的蜡烛.在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行,必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。一学期就这样过去了，很感谢在这学期关心过我的老师和同学们，和你们在一起打球真的很快乐。篮球真是一项很不错的运动，它带给我的远不止上面我所提到的。

**大学选修心得体会篇四**

大学设置公共选修和专业选修课，公共选修在前面我已经说过了，所以在这里就不在说，就讲一下专业选修。

专业选修课一般都是大二下学期才开始有的，所以大一的同学还不用着急。对于专业选修课，可能很多同学都会特别看重，因为你们刚进入大学才一年，高中认真学习的状态还未完全被大学的文化所腐蚀，所同化;还有另一个原因是你们觉得有专业二字，是自己学习专业知识的好机会。

但作为一个过来人，我想告诉各位，其实专业选修课跟大家想的有很大的差别。我当初也是想你们那样太傻太天真，做出了很多错误的决定。我不想有同学步我后尘，所以我提一两点个人意见，至于有没有用，你们看着办。

第一，如果你是想学东西的，最重要的还是以兴趣来选。因为专业选修课每个星期一节的话，一般都要上到16，17周左右，如果你不喜欢那门课你会发现时间试很难熬的，可能开始不会，但后面你会发现自己根本不感兴趣，想逃课但自己又过不去毕竟父母交了学费的，况且有的老师还每节课点名，不来的话那是想挂科的节奏。

第二，如果你耐得住寂寞就别跟同学，炮友选同一门，因为那很可能你是不喜欢的，而是跟风选而已。但如果你是觉得有人陪，什么都无所谓，那尽管跟别人选。

第三，完全是想混过去的同学，请事先人肉好老师的考试形式，给分高低，点名频率等等。

第四，不要介意选到什么课，其实选修课学得东西不多，毕竟课时是十分有限的，你认真地话选什么课都能学到一些东西。

第五，想逃就逃。只要找得出说服自己不去的理由，那就尽管逃，别犹豫那么多，我觉得大学没逃过课你的大学是不完整的。况且大学期间真的有的事情识值得去做的，逃课也是在所不惜。

**大学选修心得体会篇五**

张海迪说过：“一个喜爱音乐的人肯定是一个喜爱生活的人。”我深以为然。

从小，我就喜爱唱歌。几乎于音乐一切有关的东西，我都喜爱。我现在回忆起我童年时记忆最深的歌曲，不是什么《丢手绢》《两只老虎》之类，而应当是哥哥们教唱的《小背篓》。可以想见，这首歌在那个年月确定特别流行。《小背篓》旋律美丽，朗朗上口;歌词也清爽活泼，也简单被同样是山里孩子的我所理解。尽管高音局部可能唱不上去，但被天真烂漫的儿童唱来，想来别有一番情趣。以至我觉得自己长大后偏爱民歌、老歌的观赏倾向与童年的启蒙是不无关系的。

这学期，我上了刘教师的音乐选修课。一开头,教师具体、系统地给我们讲解一些理论方面的音乐根底与简谱学问。我固然特别有兴趣的来学习怎样识简谱。由于我一直只会唱最简洁的简谱，或者先会唱歌再会识谱。通过学习我知道，和语言一样，不同民族都有过自己创立并传承下来的记录音乐的方式---记谱法。各民族的记谱方式各有千秋，但是目前被更广泛使用的是五线谱和简谱(据说简谱是由法国思想家卢梭于1742年创造的)。有一点很好玩，即简谱虽然不是消失在中国，但是好象只有在中国得到特别广泛的传播。教师先告知一些入门学问，如音高、音质、音符、节奏、休止符等。同时，辅以钢琴伴奏，从简洁常见的\'儿童歌曲的简谱入手。

另外，刘教师设立的“中外名曲观赏”这一环节是我最喜爱的。教师给我们介绍了古琴、古筝、琵琶、二胡、巴乌等多种乐器的来源、演奏特点以及各自的经度代表曲目。在闻名的二胡曲《二泉映月》的乐声中，我仿佛看到了街头一位饱尝人间辛酸和苦痛的盲艺人，以一种抒情式的音乐语言，向我们描绘了月映山泉的风光和艺人那饱含沧桑、无限深邃的感情。古筝曲《高山流水》让我不得不联想到“伯牙鼓琴觅知音”的故事，古诗词里也有“欲取鸣琴弹，恨无知音少”，“知音少，弦断有谁听”之句，难怪有人感慨：人生得一知己足矣,斯世当以同怀视之，我想这对于我们确定是有启发的。我们还观赏了琵琶《阳春白雪》、葫芦丝《竹林深处》、唢呐《百鸟朝凤》等，领会了各具特色的民族乐器的最闻名最经典的乐曲。特殊一提的是，广东乐曲《步步高》欢愉快泼，昂扬向上，叠起叠落，一张一弛，让人非常精神爽朗。

我们在课堂上还观看了歌剧《猫》，音乐电影《洪湖水浪打浪》。说实话，对《猫》我并不是很喜爱，但《猫》里面的那首主题曲〈〈memory〉〉特殊让我感动，很有感染力，真的很棒。我想，同文学作品一样，往往那些有故事的、悲剧性的、失意时的情感更加震撼人心，尽管人们在现实世界里强调胜利、看重名利，但不行否认，其实谁不渴望被人关爱、谁不喜爱被人确定呢，谁没有一个自己憧憬的世界呢?而现实与抱负总是隔有很多路，因此，，正由于这路上布满荆棘、布满泥泞，人们更简单被那些敢于坚持、追求幻想的人所感动。

总的来说，音乐课带给了我不少美妙的感受。我觉得音乐也是一种语言，固然就像说话写字一样，带有感情与思想的语言，才是最悦耳的语言。我仍旧信任，喜爱音乐的人，肯定是喜爱生活、并能感受生活的人。

后记：实在没时间写自己的文章，所以就贴了一篇“论文”。呵呵，大家不要全信。要给教师看啊，不完全客观，固然尽量写好的一面啦。其实这个课是有点枯燥的，尽管我很喜爱音乐。

**大学选修心得体会篇六**

随着大学教育的发展，选修课程已经成为学生们丰富知识和充实大学生活的重要途径。选修课程与专业课程不同，为学生提供了更多的选择空间和自由度。在大学选修过程中，我体会到了选修的重要性以及它对我的学习和成长的积极影响。本文将就我在大学选修课程中的收获和体会进行阐述。

首先，选修课程为大学生活增添了色彩。大学生活不仅仅是学习，还包含了丰富多彩的社团活动和社交交往。选修课程就是其中的一种形式，它能提供给学生更多的选择机会，让我们的大学生活更加充实和多元化。通过选修课程，我有机会学习到我们专业之外的知识，打破了传统学科之间的界限，让我能够全面地了解课程的内容和背后的含义。

其次，选修课程培养了我的综合素质。传统的专业课程往往只注重专业知识的传授，而忽略了学生的综合能力培养。而选修课程则更注重学生的全面发展。在选修课程中，我不仅学到了更多的知识，还有机会提高自己的口头表达能力、团队合作能力和问题解决能力。选修课程提供了一个拓宽自己的视野和提升自己能力的平台，让我在独立思考和集体合作中不断成长。

另外，选修课程为我提供了更多的发展机会。在一个大学中，同学们来自不同的背景和专业，他们有着不同的兴趣爱好和才能。选修课程就是一个汇聚这些多样性的平台。通过选修课程，我结交了很多志同道合的朋友，我们相互交流经验和互相促进。在课堂上，我得以和来自不同专业的同学进行合作，这为我了解其他领域知识和交流思想提供了很好的机会。选修课程不仅丰富了我的学识，还开阔了我的思维，让我更好地适应社会的要求。

最后，选修课程培养了我对自我学习的能力。传统的专业课程往往是老师授课学生倾听，而选修课程往往是老师引导学生探索。在选修课程中，老师更像是学生的导师，引领我们自主学习和独立思考。在选修课程中，我学到了自我探究的方法和技巧，培养了主动学习的态度和动力。选修课程使我能够扩展自己的学习范围，提升自己的学习效果。

综上所述，大学选修课程对我的学习和成长产生了积极的影响。它为我的大学生活增添了色彩，培养了我的综合素质，提供了更多的发展机会，并培养了我对自我学习的能力。因此，我认为选修课程是大学学习的重要组成部分，希望更多的学生能够充分利用选修课程的机会，丰富自己的大学生活，实现自己的成长与发展。

**大学选修心得体会篇七**

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较弱小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。传球：为了团队的胜利，我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。运球：在运球过程中，我们需要变线，变速，利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利，学会兵不厌诈，这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机，方位，角度和力度这四者都是相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气，洞察力，果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更要学会的是团队合作。在成功的道路上，我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界，但它可以点燃整个世界的蜡烛。

在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行，必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

一学期就这样过去了，很感谢在这学期帮助过我的老师和同学们，和你们在一起打球真的很开心。篮球真是一项很不错的运动，它带给我的远不止上面我所提到的。

**大学选修心得体会篇八**

第一段：引入瑜伽的重要性和自己选修瑜伽的原因（200字）。

瑜伽作为一种古老而神秘的运动方式，如今已经在大学校园中逐渐流行起来。作为一名大学生，我也选择了选修瑜伽这门课程，并且在一学期的学习中受益匪浅。我选择选修瑜伽的原因是，首先我对瑜伽这门运动有着浓厚的兴趣，希望通过学习更多的瑜伽知识和技巧来提升自己的身心素质；其次，现代大学生的生活压力日益增大，瑜伽作为一种调节身心平衡的运动方式，能够帮助我更好地应对挑战和压力。

第二段：对于身体的改变和锻炼效果的体会（250字）。

通过选修瑜伽这门课程，我在身体上得到了明显的改变。首先是柔软度的提升。由于长时间的久坐和不良的姿势习惯，我的身体变得很僵硬。但是通过一学期的瑜伽锻炼，我能够感受到自己的关节和肌肉变得更加柔软，身体的灵活度明显增加。其次是身姿的改善。瑜伽强调的是正确的体式和呼吸，通过学习和实践，我发现自己的站姿和坐姿变得更加优雅、挺拔，脊椎的曲线也得到了改善。最重要的是，我能够通过瑜伽锻炼缓解压力和疲劳，提高睡眠质量，并且更加专注和集中精神。

第三段：心境的改变和内省的体会（250字）。

瑜伽的修炼不仅仅是身体上的变化，更重要的是心境的改变。通过冥想和深呼吸的练习，我学会了如何面对内心的纷扰，如何安静自己的心灵。在这个快节奏和信息爆炸的社会中，我们常常容易迷失自己。而瑜伽则帮助我学会了内省，反思自己的内心需求和追求。通过与自己的对话，我更加明确了自己的目标和人生价值，对生活也有了更深层次的思考。

第四段：对于集体氛围和团队意识的感悟（250字）。

在瑜伽课程中，我与同学们一起度过了美好的时光，我们互相鼓励和帮助，形成了紧密的集体氛围和团队意识。在瑜伽的练习过程中，我们相互配合，互相支持，分享彼此的体验和感悟，增强了彼此之间的友谊和默契。在这个集体中，我们一同面对挑战和困难，一同克服自己的局限性。这一点在平时的生活中也有所体现，我们不仅仅是一群学习瑜伽的同学，更是一群互相帮助和成长的伙伴。

第五段：总结瑜伽带给我的改变和成长（250字）。

通过一学期的瑜伽学习，我不仅仅在身体上得到了锻炼，更重要的是在内心和心灵上有了巨大的提升。瑜伽帮助我更加理解自己，找到了适合自己的生活方式，也意识到了生活中更大的意义。我相信，瑜伽不仅仅是一种运动方式，更是一种生活态度。我希望能够继续保持对瑜伽的热爱，并将其融入到日常生活中，成为我生活中的重要一部分。通过瑜伽的修行和实践，我相信自己将能够更好地平衡身心，迎接更大的挑战和机遇。

以上是我在大学选修瑜伽课程中的心得体会，通过瑜伽的练习，我在身体、心境、集体氛围和个人成长等方面都有了明显的改变和提升。我坚信瑜伽是一门值得大家选择和学习的运动方式，它能够帮助我们更好地发现自己、认识自己，并在现代快节奏的生活中找到内心的宁静和平衡。

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！