# 最新大学体育心得体会 体育大学心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-02-17

*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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。...*

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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**大学体育心得体会篇一**

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。

**大学体育心得体会篇二**

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。

**大学体育心得体会篇三**

大学生活是充满着各种机会与挑战的日子。在其中，体育锻炼是一个经常被人忽视，却又至关重要的方面。通过不断的体育锻炼，我们不仅能够保持健康的身体，还能够更好地面对学习和人生中的各种挑战。在此，笔者总结了自己在大学时期的体育保健心得与体会，希望能够与大家分享。

（二）坚持锻炼的重要性。

大学时期，由于学业压力大、社交活动多，往往没有时间或者没有毅力去坚持锻炼。然而，只有真正意识到锻炼的重要性，并付出实际行动去保持锻炼才能在学习、工作和社交中拥有更好的表现。经常锻炼还有助于提高身体素质、增强体力和爆发力，对未来职业发展和生活也有着积极的影响。

（三）体育锻炼的注意事项。

在锻炼过程中，我们需要注意一些细节，以避免受伤或者影响健康。首先，需要根据自身情况设置适合个人身体的运动项目。同时，为了避免肌肉拉伤或者其他不良后果，需要进行合理的热身和拉伸运动。在高强度运动时，注意及时补充水分和营养，以维持身体健康。

（四）体育锻炼带来的好处。

经常锻炼不仅可以保持身体健康，还能带来很多其他的好处。例如，锻炼有助于提高身体素质和免疫力，减缓学习和生活压力，并产生快乐的心情。此外，身体健康还可能影响到其他方面，例如增强自信心，提高对生活的热情，让我们的大学生活更加有意义和精彩。

（五）结语。

通过以上的介绍，相信大家能够深刻地认识到体育锻炼对大学生活的重要性，并采取具体的行动去保持自己的身体健康。更重要的是，只有在坚持练习的过程中，才能够真正体验运动的乐趣和带来的益处。因此，倡导大家不论是学习还是生活，都能够通过运动来更好地解压和保持身体健康。

**大学体育心得体会篇四**

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。

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。

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。

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。

再见，偶亲爱的体育课，再见我亲爱的老师。

**大学体育心得体会篇五**

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。

**大学体育心得体会篇六**

第一段：引言（字数：120）。

大学生活是一个学习、锻炼、成长的时期，而大学体育军训无疑是其中一项重要的经历。作为大学生活的开端，体育军训可以锻炼学生的身体素质、培养团队合作精神，同时也能够增加学生对军事的了解和尊重。我在大学体育军训中收获了很多，从而对大学生活有了更深刻的体会和认识。

第二段：体育军训的挑战与收获（字数：240）。

大学体育军训是对学生身体素质和意志力的考验。在这个过程中，我们每天都要进行各种各样的体能训练，比如长跑、侧跳、俯卧撑等。这些训练远远超过了我们平时的运动量，让我们的身体面临巨大的压力。然而，正是在这种挑战中，我逐渐改变了对自己体能的认知，发现了自己的潜力。我意识到，只有在迈过每一道困难的坎上，才能更加了解自己的能力和潜力。

与此同时，大学体育军训还注重培养学生的团队合作精神。我们在组织里分为小组，每个小组都有责任进行集体训练和集体活动。在这个过程中，我们不断协作、交流、互助，逐渐培养了自己的团队意识和合作能力。通过与队友的互动和对方的倾听，我学会了如何与不同性格和能力的人一起共同努力，形成了相互支持、相互尊重的合作关系。

第三段：对军事的理解和尊重（字数：240）。

大学体育军训的另一个重要意义是对军事的了解和尊重。通过参与军事纪律性的训练，我深刻感受到了军人的辛苦和坚忍不拔的精神。他们严格要求自己，严谨的态度和精确的动作让我深受触动。与此同时，我也对军人的职责和使命有了更深入的理解和尊重。军事不仅仅是一种身体上和技能上的训练，更是一种奉献和牺牲的精神体现。在大学体育军训中，我体会到了军人付出的艰辛和牺牲，从而对军事有了更加深刻的认识。

第四段：个人成长与价值观的培养（字数：240）。

参加大学体育军训不仅仅是锻炼身体和学会军事技能，更是个人成长和价值观培养的过程。在军训中，我们接触到了新的事物和观点，开始思考自己的人生目标和对社会的责任。通过和同学的交流和分享，我逐渐形成了自己的价值观，并且意识到自己作为大学生应该如何为社会做出贡献。大学体育军训让我明确了学习的重要性，同时也教会了我通过团队合作，共同努力实现目标的重要性。

第五段：总结回顾（字数：240）。

大学体育军训是一个锻炼身体、培养团队合作精神、了解军队、培养价值观的重要阶段。通过参与体育军训，我收获了很多，也改变了自己的一些观念和认知。体育军训磨砺了我的意志，培养了我的团队合作能力，增进了我对军事的理解和尊重。此外，体育军训还帮助我明确了自己的人生目标和价值观。在未来的大学生活中，我将继续发扬体育军训的精神，不断学习成长，并为社会做出积极的贡献。

（总字数：1200）。

**大学体育心得体会篇七**

高中我们被剥夺了上体育课的时间，步入大学之后，我很喜欢我的体育课。

我选择篮球，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犹豫的选择了篮球。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轻松吧，因为毕竟大家都是女生，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。这并不是说自己可以媲美nba了，但是不得不肯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。从刚开始时的笨手笨脚到现在能够稳妥地运球，传球，顺利三步上篮，不可不说是一种进步。从刚开始对篮球的怀疑到现在的喜爱，不可不说是质的改变。尽管自己喜欢看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。这真是一项美妙的运动，每次在篮球场上洒汗下来后，不仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中积累的负面情绪也发泄出来了，可谓是十分有利于身心健康。但是除了能力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识，还给予了人生的指导和劝言。我觉得后者显得更加重要和珍贵，因为很有可能在若干年后我们会对篮球生疏，但是老师给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用心，无论是不是心甘情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅会浪费时间而一事无成，而且会形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，如果用心做某事，不管最后的结果如何，在这个过程中还是会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，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，凭的就是其精巧的倒油技艺。上篮球课也是这样，坚持练习会使得手法渐渐熟练。尽管是动作的简单重复，但是等掌握了其中的要领，就会发现似乎这一系列动作是多么流畅和优美，一气呵成。这是放诸四海而皆准的。每一次的学习锻炼都是从不熟练到较熟练的，没有人一开始就是深谙此道的。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，任何技能的掌握也不可能一蹴而就的。唯有不断地学习实践才能熟练运用，也才能崭露头角。

**大学体育心得体会篇八**

大学体育军训是大学生活的重要组成部分，也是锻炼学生意志品质和体魄，培养团队精神的重要途径之一。我校的大学体育军训经历让我获益匪浅，深刻体会到了体育军训的重要性。接下来，我将从个人成长、团队合作、克服困难等角度，分享我在大学体育军训中的心得体会。

第二段：个人成长。

在大学体育军训中，个人成长是不可忽视的重要方面。通过长时间的激烈训练，我不仅增强了意志，锻炼了体魄，还培养了较强的纪律意识。每天早晨起床即亮床、齐整衣冠、整齐列队，这些看似简单的动作，却让我体验到了军人般的纪律生活。通过严格训练，我不仅学会了如何合理安排时间，还养成了良好的作息习惯。这些经历使我逐渐成为一个自律、自省、有责任感的人。

第三段：团队合作。

在大学体育军训中，我们不再是个人，而是一个整体。军训期间，每个人都被分到了不同的小组，通过团队合作完成各种任务。这让我深刻体会到，团队合作力量的强大。每个小组成员拥有不同的优势和特长，在合作中相互依靠，密切配合，不仅提高了效率，也培养了相互尊重、协作能力和沟通技巧。在团队合作中，大家互相鼓励，共同面对困难，增强了彼此的凝聚力。这种团队合作的精神将成为我在大学生活中的重要财富。

第四段：克服困难。

大学体育军训中充满了各种各样的困难。极端的天气、紧张的训练强度、艰苦的生活条件，都考验着我们的毅力和决心。记得有一天天空突降大雨，但我们依然坚持进行训练。尽管训练场地变得泥泞而滑，但我们没有退缩，而是努力调整心态，奋力克服困难。在这样的环境下，我们培养了坚韧不拔、勇往直前的精神，学会了从容面对困难和挫折。这些经历让我明白，只要心怀坚定的信念，无论遇到何种困难，都能够勇敢地面对和克服。

第五段：结尾总结。

通过大学体育军训的经历，我深刻感受到了个人成长、团队合作和克服困难对于我们的重要性。体育军训不仅是锻炼体魄，提升体能的机会，更是一次磨砺意志和培养团队精神的机会。我们在这里获得的不仅仅是体力的提升，更是意志力和团队合作精神的培养。通过体育军训，我不仅感受到了团队的力量，也增强了对自己的信心。我相信，在接下来的大学生活中，我将更加积极主动地投入到各种活动中，克服困难，追求自身突破和不断进步。

**大学体育心得体会篇九**

不知不觉大一生活已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中,我深有体会,以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

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，让我充分利用了课上的50分钟。体育教师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。由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。

积极转变学生对体育课学习的价值观，学习体育不仅仅是为了“娱乐和玩的痛快”，要把单纯的兴趣升华到更高层次的终身体育，并确立学习和锻炼的目标，提高体育课学习的动机。高校体育教师要不断提高自身素质，学习心理学，潜心研究教法，不断更新教学观念和手段，对学生的学习动机进行科学的调控和有效的激励，创造出一个最佳的教学环境。

生命在于运动。对于在大学体育课中开设保健课教学是很有必要的。体育运动本身在于防病治病强身健体方面有着积极作用。大学体育课教学应该作为终身教育的一部分，应进一步更新观念，形成比较完善的学生健康教育体系，切实提高大学生的健康意识与体育实践能力。

大学第二学期我们就可以自由的选择体育课程,我所选修的是网球，学习网球的过程中我明确了自己的体育爱好，学到了很多网球方面的知识，同时也锻炼了身体，提高了身体素质。

二、对我校体育的几点看法和建议。

大学体育应以终身教育理念为平台，在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新，树立“健康第一”和素质教育的指导思想，让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯，成为具有健康体魄，德、智、体、美全面发展的合格人才。作为本校的学生，我明显的感觉到我们学校开的体育课存在很多弊端，主要是以下几个方面：

1、我校供学生选修的体育项目太不多，比较简单枯燥，很多学生不能依自己的爱好选择所修课程，这就挫伤了学生上体育课的积极性，建议学校增设一些课程，如游泳、乒乓球等。

2、学校体育设施稍显落后，室内练习场太少，缺乏一些优良设备，操场需要扩建，增设看台，以便学校举办大型活动。

3、体育教学中缺乏竞争意识，老师应该在课上加强培养学生的竞争意识现代社会是一个到处充满竞争的社会，而竞争的意识又是与竞技体育息息相关，学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能，体现自己的力量。这就要求每一个参加者都尽应当自己最大的能力去竞争，特别是一些直接对抗性的运动项目，如足球、篮球、拳击等，从而渐渐增强了学生们的竞争意识和顽强毅力。

4、教学课程中应注意培培养学生良好的社会道德与合作精神在体育中，各项运动都必须遵守严格的规则，同时，在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为，学生可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。

大学体育在整个教育中的地位，有助于培养优良的个人品行竞技体育有助于培养人的乐观精神和自信心，敢于竞争，敢于胜利，要求改革自我、超越自我等社会生活中不可缺少的优良品行;通过体育来培养领导与服从和充分展示与自我约束的良好行为。又大大促进了校园体育文化的发展，丰富了校园文化生活。丰富校园文化活动的作用方面逐步向半专业化方向发展，其态势已经跨出校园，面向社会，走向世界。

**大学体育心得体会篇十**

体育活动一直被视为一种有益于身心健康的活动，而大学体育课程可以给学生带来非常丰富的锻炼机会和心理陶冶。作为一个学生，我一直觉得大学体育实践不仅可以让我们得到身体上的锻炼，还可以让我们具备团队协作能力和开发潜力的机会。在这篇文章中，我将总结我在大学体育课程中获得的体验和经验。

在大学体育实践中，我们通常是以团队形式参与许多运动项目。这样做可以帮助我们了解如何与他人合作，以达成共同目标。此外，通过与他人合作，我们还可以学习倾听、沟通和妥协的技巧，这些技巧在我们成为一名优秀的领导者时也是必不可少的。因此，大学体育实践不仅可以培养我们的运动技巧，而且可以让我们成为更好的团队成员和领导者。

大学体育实践可以明显促进身体健康和心理健康。做运动可以增强心肺功能，协调身体，增强免疫系统，甚至可以减轻一些慢性疾病的症状。此外，在运动时，身体会释放出多巴胺、内啡肽和其他神经递质，这些化学物质会导致一种快乐和满足感。运动还可以减轻压力，帮助我们放松，调整情绪和睡眠，这对我们的健康也非常重要。

在大学体育实践中，我们常常面临不同的挑战，如发挥个人极限、克服困难、发挥创造力等。通过面对这些挑战，我们可以更好地了解自己的优势和劣势、自我价值、计划和目标。另外，我们也可以学习如何识别和应对我们的恐惧、不安和压力，以便克服我们的不足之处，从而变得更强大和自信。

第五段：总结。

总之，大学体育实践给了我们非常多的机会。我们可以学习如何与他人合作、增强身体和心理健康、了解自身优势和不足之处，这些都是在大学生活和之后的职业生涯中非常重要的。我希望通过这样的体育实践，我们可以逐渐成为更健康、更自信、更有能力的人。

**大学体育心得体会篇十一**

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。

**大学体育心得体会篇十二**

大学两年的体育课即将结束了。几个学期，用三句话总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

每学期最冲动人心的就是体育课的第一堂课――选取工程。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运开工程，个性选取了这种自由选取体育工程的授课方式。

每学期的第一节体育课前，选取什么工程就成为了每个寝室卧谈会的主要资料，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的工程。经过大家精心的备战和剧烈的现场争夺，绝大局部同学都选到了自己最为满意如意的体育工程。因此，大局部同学在上体育课时都有一个愉快的情绪。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。体育课，感觉就是在开心的玩儿！

情绪愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的工程。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。体育课不仅仅仅是让我们学习某几项体育技能，更根底的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比方每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉简单不少！

进入的大学的学习生活，没有了中小学每一天的\'播送操，唯必须时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的时机。几乎所有人都很好地把握住了这个时机，在三个学期期末的体能测试中，能够清晰地看到，大局部同学都持续着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，到达了健身的目的！

即将辞别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每堂课上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就将要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否那么身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅仅能够强壮体质，而且还有利于我们的学习。

辞别体育课后，我会思念我的体育课生活的！体育课没了，但我体育精神同在！\"快乐的体育〞是我的体育理念。快快乐乐地体育，健健康康地成长。

加油！争取在大三的系运会和院运会中再创佳绩！

**大学体育心得体会篇十三**

通过上了这一学期的体育课后，发现自己对体育的爱好又增加了几分。体育带给我们太多美好的心情，亦给予了我们必要的健康。上体育课，让我们充分的享受生活，放松自己，其尽妙之处，还能陶冶我们的情操，激发我们学习的热情，更好的学会生活。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育交往以制度、规则、规程等为代表，规范交往参与者行为的人为的约定形式，对交往参与者具有限制和教养的作用，并在公正的基础上，融合了不同民族、不同个体的伦理准则和共性，因此最集中体现体育精神，对人的道德素质、行为规范的提升有强制作用和指导作用。

体育运动中的团结协作精神、友谊合作精神、拼搏进取精神，无不给人以直接的或间接的教育，对人生产生深深的影响。因此，我们学习体育要充分发挥其教育功能、导向功能、创造功能、娱乐功能、育才功能，使我们的思想道德素质与体质同步增长，真正成为德、智、体、美全面健康发展的人才。

为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。

为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。纵观200\*级学生整个实习过程，可以看出，此次实习是成功的，取得了良好的效果。通过实习，不仅使学生的综合能力素质得到了提高，而且促进了我院与实习单位各方面的工作。

一、实习点建设情况。

社会体育专业本次实习单位分布在aa省各个城市以及吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、福建省等地。实习点有：格林豪森英派斯俱乐部、浩沙健身俱乐部、大宁健身会所、绿色空间、枫之旅、山水行俱乐部等7个实习单位。

二、学生实习的基本情况。

在前一阶段的实习过程中，社会体育专业的学生都能够很好地投入到实习工作当中，在下实习点之后，每天按时上班，认真工作，得到了各个实习单位、指导老师们的好评。在体育局实习的同学协助单位开展了各项省级、市级大赛，如20xx年全国龙舟活动月bb国际龙舟邀请赛、bb市“雪花鲜啤杯”背媳妇（情侣）大赛、bb市“哈啤杯”三人篮球赛等，在此期间参与了大型活动的策划、组织、安排等各项工作，能力得到了很大的提高；在俱乐部实习的同学担任器械教练、有氧操教练、游泳教练，同时参与了bb市格林豪森英派斯健身俱乐部组织的“第三期”减肥训练营和户外拓展训练等，在参与过程中能够很好地把理论和实践联系起来，完成领导交办的各项任务；在学校实习的同学主要体验了如何做好一名体育教师，使学生――老师这一重要飞跃得到了考验，除了正常的体育授课之外，还参与了校运动会的策划与组织、校体育队的训练等工作。

三、突出案例。

在本次实习过程中，有很多实习生的表现都非常地出色，在充满愉乐、充满困难的过程中有所成长、有所感悟、有所收获，受到了实习单位的\'一致好评。

在aa省体育局实习的xx、xxx两名实习生先后参与了多次大型活动的策划与组织，随同省体育局领导到aa省各大城市参加大型会议，具体情况如下：

1、参与、策划、组织aa省体育局和aa电视台共同主办的aa省“英派斯杯”健身路径比赛。

2、参与、组织了“aa省全民健身周，安利全民健步走”的部分活动，国家体育总局和aa省领导出席了启动仪式。

3、参加组织十运会火炬传递活动的筹备工作。

四、下一步实习设想。

1、加强实习前的培训环节，突出时效性和针对性，符合专业发展方向；

2、学生分点时尽量集中，便于管理及掌握学生情况；

3、提前与实习单位进行沟通，以便了解实习单位下一步用人情况；

**大学体育心得体会篇十四**

大学体育实践是大学生活中非常重要的一部分，无论是从锻炼身体还是培养团队合作精神方面来看都拥有极高的价值。作为一名大学生，在过去的一年里，我参加了大学体育实践中的多项活动，这些活动不仅让我锻炼了身体，还让我从实践中获得了许多有益的经验。

第二段：分享锻炼身体的收获。

大学体育实践的首要目的是锻炼身体，通过实践活动来增强体质。我个人从大学体育实践中受益匪浅，除了提高了身体的素质，我还学习到了如何正确运动的技巧。运动不仅可以让身体得到锻炼，还有助于释放内心的压力和疲惫，带来心灵上的舒缓。通过长时间的锻炼，我不仅能够坚持跑步和游泳，还克服了懒散的毛病，增强了自己的毅力和决心。

第三段：懂得合作与竞争的平衡。

大学体育实践不仅是个人的锻炼，更是团队合作的过程。在参与运动时，我与不同的人一起训练和比赛，这让我深刻地体会到了团队合作的重要性。在合作中，我懂得要注意沟通和协调，考虑到其他人的需求和能力，一起互相帮助，最终实现共同目标。另一方面，在竞争中，我也比较理性，能够协调好自己的情绪，不会因为失败而灰心丧气，也不会因为胜利而产生骄傲的心态。懂得合作与竞争的平衡，是大学体育实践带给我的最宝贵的经验之一。

第四段：培养意志力和自信心。

参与运动训练和比赛需要坚定的意志力和自信心。而大学体育实践正是培养意志力和自信心的很好的途径。在训练中，我经常要面对艰难的挑战和困难，高强度的运动让我经常感到身心疲惫。但我从训练中懂得了怎样坚持下去，在训练中寻找到乐趣，同时也在训练中打破了自我的局限，提升了自己的水平。而在比赛中，面对不同的对手，我也表现出了自信和决心，自己的表现也受到了认可。

大学体育实践通过锻炼身体、培养团队合作精神、培养意志力和自信心等层面，为我们创造了极好的学习和成长机会。对我们的学习和未来职业生涯都有着重要的影响。因此，我们要充分利用大学体育实践的机会，运动不仅是健康生活的重要组成部分，更是我们成长的重要途径。相信通过体育实践的锤炼，我们会更加健康、坚强，成功收获我们的辉煌。

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！