# 体育心得体会大学生(通用14篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-05-24

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。体育心得体会大学生篇一身...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**体育心得体会大学生篇一**

身体乃\"革命\"的本钱，生命在于运动。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。运动可以说是生体必不可少的，它能够使身体更能够适应环境，更加强健。我们的机体共有九大系统，而运动系统是维持其他八大系统正常工作的一个系统。缺少了运动系统，可想而知，我们的身体将只是一具躯壳。机体的每一个系统能够有序、正常的进行工作，正是有一个稳定的内环境和外环境，当外环境恶劣时，运动系统发挥作用，以保证其他系统的正常工作。当然运动必须是适当，否则只会是适得其反，剧烈的运动不仅会让机体超负荷工作，还会使机体疲劳，产生一系列不正常的反应。因此，运动一定要适可而止，一定要在自己的身体承受的范围之内。

乒乓球是一种具有娱乐性和运动性的运动项目，可以从多方面来解释。

乒乓球适合所有人群，只要遵守规则，你可以用随意的方式来打，这样可以尽情的发挥自己的实力，打球时，由于思想必须集中于秋，这样就可以放松自己，不去想烦心的事，高高兴兴的玩，抛开一切烦恼。而对于喜欢乒乓球的人群来说，这不仅是一种忘记烦恼的方式，而且也是一种享受。运动的乐趣是无法用语言来形容的。只有靠自己去慢慢体会。

在很多人看来，乒乓球根本达不到强身健体的功效，只是小孩和老龄人消遣时间的一种方式罢了。其实不然，乒乓球可以说是一种剧烈的运动。任何一种运动都有规范动作，乒乓球也一样，乒乓球从预备姿势开始到结束一直都保持马步姿势，这样才能够看清球的方向，判断球的旋转以及大概落点。并且身体要随时快速移动，才可以接住两边的球，不至于输掉一个比分。大家都知道，在赛场上一个比分意味着什么，这个就不用我多说。在比赛时，我们必须用眼睛观察球的旋转、力量、方向、落点以及高度，然后再想自己如何接住这个球，以及怎样攻球。攻球则会用到腰力，并且攻球之后必须快速恢复准备姿势，时刻准备对方的反攻。可以这样说，乒乓球是一种锻炼手、脚、眼、腰以及大脑的全能运动。

在乒乓球这一运动项目中，方法也是层出不穷的，每一个人都有不同的打法。因此，在老师的教导之下，就会在大脑内形成两种不同打法。由于刚融入的打法的干扰，将会导致我们的水平从降低再到回升的趋势。因为比赛时，你将会受到新方法的干扰，有点犹豫不决，导致失去接球的最佳时机，将会失去一个比分。只有当自己把自己的方法和老师传授的方法合二为一之后，你才能不受到影响，发挥出自己真实的水平。

任何一种运动，都要靠自己用心去体会方法，而不是老师一昧的教导，方法都是一个时代的，不存在永远的真理，因此要能够

创新

。

运动，让你更强健。

运动，让你更快乐。

运动，让你更健康。

**体育心得体会大学生篇二**

体育运动是人类生活中一项非常重要的活动，它不仅能够提高人的身体素质，还能让人的心理得到有效的放松和舒缓。在我的成长过程中，体育运动一直陪伴着我，给我带来了许多的乐趣和收获。在这篇文章中，我想分享一下自己对于体育运动的一些体会和感悟。

第二段：体育让我更加健康

从小到大，我一直是一个非常热爱运动的孩子。长期积极参与各种体育运动，不仅让我拥有了健康的身体素质，还让我懂得了如何保护自己，让自己更加健康。在我看来，体育运动不仅是一个锻炼身体的活动，更是一种积极向上的生活态度。通过坚持体育运动，我感受到了生命的激情和能量，也学会了如何保持良好的生活习惯和健康的心态。

第三段：体育让我更加自信

体育运动也让我变得更加自信。在体育运动中，凭借自己的技巧和才能，我可以尽情发挥自己的能力，展示自己的风采。在赛场上，我会感受到一股激励性的冲动，让我充满了自信和勇气。我能够在众人面前展示自己的实力和风采，让我自信心大大增强，更加勇敢地面对成功和挑战。

第四段：体育让我更加团结

体育运动还让我学会了如何与团队合作，在团队中共同创造出更多的成果。在团队运动中，我学会了尊重队友并与他们共同协作，以达到共同的目标。这种团结合作的精神也帮助我更好地处理人际关系，让我在与他人交往时更加和睦，合作更加默契，也更容易获得团队胜利。

第五段：结尾

总结来说，体育运动是让人们得到全面发展的一项活动。在我个人的经历中，体育运动带给了我身体上的健康和灵魂上的愉悦感。同时，它让我变得更加自信和团结，在生活中有更多的机会去体验不同的成就和小小的幸福。因此，我会继续保持我的体育习惯，并努力积极参与男人们大大小小的比赛活动，以期在这条道路上获得继续提升自我的机会。

**体育心得体会大学生篇三**

时间总是这样，在人快要忘记它的存在时，让人猛然想起自己的很多时间已经流逝了。一转眼一学期又要结束了，这也意味着我们不再是大一的新生了，我们也将踏上前面学长走过的路继续前进。现在已经是了六月了，按照校历，已经快进入了漫长而又让人无奈的考期，而体育也就随之开启了这个考期。体育课是高校教育的的一个重要方面，它不仅可以增强体质，而且课余促进心理健康发展……在人才竞争激烈的社会中，不仅需要我们有过硬的科学文化知识，身体素质也是一个重要的因素.要想在竞争中脱颖而出,我们必须要具有一个健康的体魄.健康的体魄,需要足够的体育运动.它可以使我们增强免疫力,使我们的生活更舒适、更精彩。

体育宣扬的不只是一种运动，他还包括体育精神，体育人格，健康体育的意义.他还象征着和平的桥梁。在大学体育课中，我们也可以从中得到培养和锻炼。

通过一年的体育课学习，使我对大学体育课有了更深的一些认识：

（1）大学体育为学生提供了一个展示自我的平台。通过各种各样的活动，同学们可以发挥自己在体育方面的特长，这样不仅展现了同学们活跃的风采而且进一步激发了他们对体育的热爱。

（2）体育是一方培育技能的天地。同学们自主的选择不同的体育项目并且去进行专门的学习，这样就无形的提高了同学们在此方面的技能，在一定意义上有利于自身综合素质的提高。

（3）体育是一座连接友谊的桥梁。在体育运动场地，同学们可以找到兴趣、爱好相同的同学，尽管互不相识，但在娱乐的过程中，友谊的萌芽也在不知不觉中产生了。这就扩大了我们的人际交往圈，与此同时，我们在玩的过程中也会体会到团结的力量，团结的意义。

（4）体育是阳光与活力的象征。在体育场的天地中，我们不会为外部的压力所捆饶，我们可以尽情的奔跑，尽情的欢笑。青年们有活力了，我们的祖国也就有活力了，跨时代的青年们也正是凭着这股活力而推动着中国龙向前腾飞。

（5）体育是健康向上的昭示。通过体育，我们的体格会更加强健，我们会显得更加有激情，有魄力。在当今充满竞争与压力的年代里，我们有了拼搏的`坚实的基底，即使我们身上有着沉重的负荷，我们也不会被压倒，我们依旧会飒爽英姿地去迎接挑战。

健康是人类社会生存发展的基本因素，也是个体或社会充分

发挥其功能的必要前提。在一个高效率、快节奏的社会里，健康的体魄、充沛的精力对人类来说是宝贵的，它直接影响一个人的学习、生活和工作以及美好理想的实现。而体育活动是人类生存和发展活动的一种健康的生活方式,也是文明的生活方式。大学生作为一个国家发展的新生力量,良好的体育消费行为习惯对体育生活方式的建立具有积极的意义。

上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动，创造一个成功的自我。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体验体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取.生活是丰富多采的,而体育是其不可缺少的.体育让我们对生活充满渴望、充满信心.相信我们的明天是美好的!

**体育心得体会大学生篇四**

体育运动是生活中不可或缺的一部分，不仅能增强身体素质，还能促进情感交流和个性发展。在这个信息化的时代，越来越多的人喜欢坐在电脑前或者手机上打游戏，而对于身体健康的关注度却不足。在我的成长过程中，体育运动对我的影响和意义十分深刻，对于体育运动的心得体会，我想详细分享一下。

二、我的体育运动历程

小时候，我虽然很胖却很喜欢运动。每天放学后我都会到附近的操场上玩耍，从跑步到踢球，从引体向上到打网球，我可以玩个不停。直到初中，由于课业繁重的原因和别的兴趣的涌现，我对体育运动的关注度逐渐下降。但是上高中后，我开始重新发现体育运动的魅力，开始在学校的外场踢球，开始在健身房锻炼。这时候，我明白了体育运动对自己身体健康的重要性，并且因为身体变得更健康，我开始感受到心理上的变化。

三、体育运动让我更有自信

通过体育运动，我开始变得更有自信，更有勇气去面对挑战和阻碍。在场上，我可以展现自己的技能和才华，并且即使遇到失败，也不会轻易放弃，因为我深知成功的背后需要付出努力和坚持，同时也需要足够的自信心和勇气。

四、体育运动让我更强大

另外，体育运动还让我变得更强大。锻炼身体的同时，我也在不断地磨炼自己的意志力，学会如何在疲惫和不适的情况下坚持下去。慢慢地，我开始把这种坚韧和坚持的精神融入到生活中，我不再轻易被困难和问题所打倒，反而会更加自信的面对困难。

五、结语

总的来说，体育运动对于每个人都是非常重要的，在现代社会的高压下，我们需要寻找某种方式来释放压力和保持身体健康。既然实现这种目标，为什么不选择运动呢？体育运动不仅能锻炼身体，还可以促进心理健康。在你迷茫和不确定的时候，不妨去运动，或许你会发现健康和自信的力量会慢慢地传递到你的生活中。

**体育心得体会大学生篇五**

体育是我喜欢的一项活动，通过参与体育运动，我不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以培养意志力和团队精神。持之以恒地参与体育运动，不仅可以让我更加健康、自信，还能帮助我应对挑战、战胜困难，使我更加乐观向上。在体育活动中，我不仅学到了技能和战术，更学到了很多人生的道理和智慧。总之，体育的意义不只是锻炼身体，更是培养品格和塑造个人形象的过程。

首先，体育活动能够培养我的意志力。体育运动需要不断地努力与坚持。有时候，尤其是在面对困难或者失败时，我会感到疲惫和想要放弃的冲动。然而，体育教会我要坚持下去，要克服困难。我记得在一次举重比赛中，我一开场就失败了，但我并没有气馁，而是坚持不放弃，最终取得了好成绩。这次经历让我懂得，在面对挑战时，一定要坚持，不放弃，并通过努力战胜它们。这样的体育精神也影响到了我生活中的其他方面，让我在学习和工作中更加有耐心和决心。

其次，体育还能提高我的团队合作意识和协调能力。在体育活动中，我们常常需要与他人合作，共同完成任务。培养团队合作意识和协调能力是体育运动中十分重要的一部分。我还记得在足球比赛中，我们必须互相协助，相互配合，才能取得胜利。通过这个过程，我学到了如何在团队中发挥自己的优势，并与队友紧密合作，达到最佳效果。这种团队精神不仅在体育活动中有用，同样也在日常生活中有很大帮助。当我遇到问题时，我会与他人合作，一同解决问题，而不是孤立地去面对。

此外，体育运动也帮助我塑造了良好的个人形象。通过体育活动，我不仅锻炼了身体，也让自己更加自信和乐观。在体育运动中，我不仅要有身体上的力量，还需要有信心和决心。参与体育运动可以帮助我建立自信，让我相信自己可以战胜一切困难。除此之外，体育活动还可以帮助我保持良好的形象和纪律。定期参与体育运动，我不仅能拥有健康的体魄，还能培养出良好的习惯和纪律。

总之，体育活动给我带来了许多收获和体验。通过参与体育运动，我学到了坚持努力的意志力、团队合作的精神和塑造良好形象的重要性。体育运动不仅锻炼了我的身体，也锻炼了我的意志力和品质。通过体育活动，我感受到了战胜困难的喜悦，也学到了乐观面对挫折的智慧。因此，我会坚持参与体育运动，不断地提升自己，让体育活动成为我生活的一部分。

**体育心得体会大学生篇六**

我非常有幸参加了国培计划----小学体育骨干教师的培训，通过这次培训使我收获很大,同时也感到自己的理论知识和教学实践的差距。作为一名体育教师，参加培训的机会少之又少。我非常珍惜这次培训机会，希望通过这次培训能在教学能力、理论水平上一个新台阶。经过这一段时间的“国培”学习，我内心有很深的感触。当国培学习结束的的时候，我才深刻的领悟到：自己原来仅仅只是一井底之蛙，不登高山,不知天之高也;不临深溪,不知地之厚也。下面谈点心得体会：

1、创设情境，激发情感

人的情感总是在一定的情境中产生的，创设良好的教学情境对学生学习情感的产生具有很大的作用，体育教学也不例外。有了良好的教学情境就能激发其强烈的好奇心。强烈的好奇心是保持旺盛学习动机的重要因素，是取得成功的重要条件。因此，激发学生的体育兴趣，创设情境满足他们的学习愿望，发挥他们的创造性学习，为终身奠定快乐体育培养良好的思想道德品质。

2、让音乐走进课堂，促进体育教学氛围

3、体育游戏化，增加体育教学兴趣感

根据儿童的生理特点和心理物特点，游戏才是他们的乐园。作为体育教师的我们为避免枯燥乏味、机械反复的练习，就尽量用合适的游戏手段来提高学生兴趣，使课变得生动多姿，学生听起课来就会有滋有味，动起来也会生龙活虎。

4、师生共同参与活动，提高体育教学积极性

体育教学是双向、多边、复杂的活动。体育教师掌握着教学方向、进度和内容。在体育课中既使有了轻松愉快的音乐和丰富有趣的游戏，教师不参与活动，只是让学生活动，这样的课也不一定有生机，学生兴趣也不一定那么浓。师生共同参加活动，不但能起到教师的引领、激励作用，同时更是建立师生之间和谐平等关系的最好时机。

首先，专家老师对课程改革做了回顾，对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。面对社会的发展，我们体育课堂教学改革与创新必须遵循体育教学的规律，坚持“健康第一”的指导思想，然后，对教材编写的指导思想、教学内容的构建以及编写依据、体育教学方法与体育教学行为的区别、评价体系的变化等方面做了详尽的讲解。

其次，专家老师重点讲解了，当前体育教学方法改革的问题分析和当前体育教学方法带来的利与弊等。重点讲讲解了体育教学方法的运用，并结合教学实际，在新课改下的体育课教学方法，学生学法。怎样评课等，教师素质的提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了更大的帮助。

通过学习重新认识了“健康第一”的指导思想的深刻内涵，通过老师的举例，对新课程理念下的课堂教学的方法与组织，有了重新的认识和理解。在看、听、讨论中，使过去的体育课非常的单一，课堂上教师就是全权代表，教什么，学什么，学生没有主动权，学生与教师之间是很被动的。我们和老师一起学习和研讨，我们深刻认识到，只有我们体育教师的观念转变，把适应新的课程方法和理念应用到我们的教学中，才能使我们的学生在体育课堂中快乐学习，健康成长。达到我们的追去的“让学生在乐中求学，在学中取乐”。

学习的时间是短暂的，虽然身体很累，但留给我的收获却是无穷的，头脑是充实。通过学习，我收获了很多平时很难了解到的经验和教学方法，通过学习让我更深的认识了体育与健康课程标准与体育课的乐趣。我会在今后的工作中，不断学习，为做一名优秀的体育老师而努力。

**体育心得体会大学生篇七**

首先，在课堂教学工作中，过多的注重了学生的主体地位，淡化了教师的主导地位。体育课经常是学生喜爱按照自己的爱好爱好来选择课的内容，而不乐意按照教师的安排来学习体育知识和技能。虽然学生几乎都能积极主动的投入到锻炼中去，甚至也能为终身体育打下良好的基础。但是一学期下来，学生学到的新知识甚少，取不到全面提高身体素养的目的。

造成这种局面的主要原因：一是受整个大环境的影响，周边许多学校都是按照这种教学模式在进行。二是教学内容比较枯燥不能够提起学生的爱好，致使许多学生不愿意跟着老师的安排进行学习。

通过思量，我决定在以后的教学中，努力摆脱外界的干扰，广泛的学习新知识，不断的挖掘教材，创编出活泼多样的教学形式，使每一个教学内容都能够以一种新的形式展现出来，从不同的角度激发学生的爱好爱好，使每一个学生都能够按照教师的要求全面发展。

其次，在教研工作中下得力度不深，成果不够显着。几年来，只顾着教学练习而忽视了反思和总结，致使教学论文发表较少。在以后的工作中，要学会动中求静，能够静下心来进行学习，不断的提高自己的理论水平，使自己教学更进一步。

最后，经过几年的工作发明自己的专业水平有待全面提高。自己在足球篮球等项目中有较大的优势，但是在一些诸如羽毛球毽球等小球项目中，技术水平较差，有待进一步提高。

功夫不负有心人，凭借着自己对教育事业的无限热爱，凭借着自己一颗上进的心，我相信通过自己的不断努力，我的教育教学水平会得到很大的提升，同时也会让每一个学生身体素养得到全面的提高，为终身体育打下坚实的基础。

体育教学心得体会秋冬两季的教学工作马上就要结束了，在这半年的教学工作中，既收获了成功的喜悦，也留下了不少的疑惑，需要我进一步地去深思、去探究、去解决。

在接近五年的教学过程中，通过不断的摸索，并结合学生的实际情况，总结出一套科学的课堂管理方法。它能够在课堂上，使每一个学生都能够积极、主动、愉快地参与到体育锻炼中去，整个课堂教学即规范，又不缺少活力与欢乐。要做到这一点，要求教师首先要有高度的责任感，其次要善于挖掘和培养学生的兴趣爱好，只有学生对一种运动项目产生了浓厚的兴趣，他们才会积极主动地参与到体育运动中去，科学地锻炼、愉快地学习，为终身体育打下良好的基础。

在暑假，对学校男子篮球队进行了系统的训练，并取得了亚军后，今年暑假又担任了学校的田径训练中的整个径赛项目训练工作，通过整整一个暑假的不懈努力，取得了九中田径比赛历年来的最好成绩--团体第七名。其中释宝怡获得初中女子组400米第二名，李月明获100米第三名，巩帅获3000米第一名，朱志杰获1500米第三名等，自己也因此被评为优秀教练员。

在中学生篮球联赛中，裁判工作突出，被评为优秀裁判员，并颁发了篮球国家一级裁判员证书。在湖北省宜昌市第六届中学生田径运动会中，被评为优秀裁判员。在宜昌市羽毛球裁判工作中，刻苦认真，虚心学习，得到了同行前辈的一致认可。

通过对多年教学工作不断地探索和总结，逐渐地整理出一些xx，自己的论文《浅谈中学生篮球训练与比赛》获宜昌市二等奖。

五、对学校工会组织的活动，积极参与并取得了一定的成绩。

下半年，学校工会承担了西陵区篮球比赛的任务，我主动担当起教工篮球队的组建与筹备工作，并在比赛中取得了第三名的好成绩。

成功使我无比的高兴和快乐，它既是对我辛勤付出的一种回报，也是对我教学能力的认可，使我更加热爱我教育工作，使我更加自信、更加努力的去工作，争取更大的成功。兴奋之余，不禁又沉静下来，在这半年中似乎还留下很多疑惑，需要我进一步地去深思，去探究，去解决。

首先，在课堂教学工作中，过多的注重了学生的主体地位，淡化了教师的主导地位。体育课常常是学生喜欢按照自己的兴趣爱好来选择课的内容，而不乐意按照教师的安排来学习体育知识和技能。虽然学生几乎都能积极主动的投入到锻炼中去，能够很好的应对体育中考，甚至也能为终身体育打下良好的基础。但是一学期下来，学生学到的.新知识甚少，取不到全面提高身体素质的目的。

造成这种局面的主要原因：一是受整个大环境的影响，周边许多学校都是按照这种教学模式在进行。二是教学内容比较枯燥、不能够提起学生的兴趣，致使许多学生不愿意跟着老师的安排进行学习。

通过思考，我决定在以后的教学中，努力摆脱外界的干扰，广泛的学习新知识，不断的挖掘教材，创编出活泼多样的教学形式，使每一个教学内容都能够以一种新的形式展现出来，从不同的角度激发学生的兴趣爱好，使每一个学生都能够按照教师的要求全面发展。

其次，在教研工作中下得力度不深，成果不够显着。几年来，只顾着教学、训练而忽视了反思和总结，致使教学论文发表较少。在以后的工作中，要学会动中求静，能够静下心来进行学习，不断的提高自己的理论水平，使自己教学更进一步。

最后，经过几年的工作发现自己的专业水平有待全面提高。自己在排球、篮球等项目中有较大的优势，但是在一些诸如羽毛球、毽球等小球项目中，技术水平较差，有待进一步提高。

功夫不负有心人，凭借着自己对教育事业的无限热爱，凭借着自己一颗上进的心，我相信通过自己的不断努力，我的教育教学水平会得到很大的提升，同时也会让每一个学生身体素质得到全面的提高，为终身体育打下坚实的基础。

**体育心得体会大学生篇八**

体育是一门让人们身心愉悦的活动，能够培养人的意志品质，锻炼人的身体素质，让人更加健康快乐。通过参与体育活动，我有了许多的心得体会。首先，体育教给我坚持不懈的精神；其次，体育教给我团队合作的重要性；第三，体育教给我赛场上的尊重与理解；第四，体育教给我胜败的接受与坦然；最后，体育教给我坚强面对困难的勇气。这些体会让我深深地体会到，体育对个人的成长和发展具有非常重要的影响。

首先，体育教给我坚持不懈的精神。在体育运动中，坚持不懈是取得进步的关键。刚开始我对篮球不太感兴趣，觉得投篮很难。但我并没有因此放弃，我知道只有通过坚持不懈的努力，才能够取得进步。我每天都花时间在篮球场上投篮练习，经过一段时间的努力，我发现自己的篮球水平有了显著的提高。这个过程让我明白，在体育中，只有坚持下去，才能够看到自己的进步，才能够获得更多的成就感。

其次，体育教给我团队合作的重要性。在团队活动中，每个人都起着不可或缺的作用。我曾经参加过一次足球比赛，我是球队的后卫。在比赛中，我们需要相互配合、相互支持，才能够击败对手。通过这次比赛，我意识到每个人都有自己的优点和不足，只有相互合作才能够发挥出最佳的水平。在团队合作中，我学会了倾听他人的意见，学会了与队友积极沟通，使球队更加团结，取得了比赛的胜利。这让我明白，团队合作的力量是无穷的，只有在团队中互相支持和配合，才能够实现共同的目标。

第三，体育教给我赛场上的尊重与理解。在体育竞技中，尊重和理解是非常重要的。我曾经参加过一次乒乓球比赛，与一个实力很强的选手比赛。在比赛中，他不停地给我指导，告诉我如何改进技术。虽然我输了比赛，但是通过和他交流，我发现他对乒乓球有着深厚的理解和热爱。他的理解和帮助让我更加深刻地体会到体育中的尊重和理解。体育不仅仅是竞争，更是一种通过交流与合作实现共同进步的方式。

第四，体育教给我胜败的接受与坦然。在体育竞技中，胜负是难免的。我曾经参加过一次游泳比赛，在比赛中，我失去了冠军，但是我并没有因此而沮丧，反而从失败中汲取了教训。通过这次比赛，我明白了失败并不可怕，关键是能够从失败中学到东西，并准备好迎接下一个挑战。体育教给我接受胜负的态度，不论输赢，都能够坦然面对。

最后，体育教给我坚强面对困难的勇气。体育竞技中常常会遇到困难和挫折，但是只有勇于面对困难，才能够战胜困难。我曾经在篮球比赛中遇到过很多困难，但是我从不退缩，勇往直前。通过面对困难，我不仅增强了自己的意志力和毅力，也学会了如何应对和克服困难。这种勇气不仅仅在体育领域中有用，同样适用于生活中的各个方面。

通过体育运动，我学到了许多关于坚持、合作、尊重、胜败和勇气的重要道理。体育不仅仅是一种健身运动，更是一门培养品质、塑造个性和展示自我的活动。通过体育活动，我变得更加健康、坚定和自信。体育教给我许多宝贵的经验，让我受益终身。我相信，在今后的日子里，体育将会继续影响着我的成长和发展。

**体育心得体会大学生篇九**

许多学校对学校体育往往是，“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”。甚至迫于种种压力，以应试教育替代素质教育，以“升学第一”替代“健康第一”。结果造成学生课业负担过重，根本没有时间进行体育锻炼；在教学内容上，中考高考考什么，学校就开什么课，体育课干脆就不开了。体育课常常被主课占用，课外活动时间也被用做自习课，这种现象十分普遍。此外，除了一些条件比较好的中小学之外，许多中小学，尤其是农村中小学都不同程度地存在着场地少、师资缺乏、课程和活动内容陈旧等问题。特别是为了尽量避免伤害事故，大多数学校都不敢开展激烈对抗的运动项目，很多学校还习惯于把孩子“圈养”在教室里，不允许在操场上奔跑，打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

开展“阳光体育运动”给各级教师尤其是体育教师提出了更高的要求。阳光体育运动不是单纯的享受，是建立在达到学生体质健康标准基础上的快乐；也不是把大部分精力放在培养少数体育尖子学生，带他们参加比赛，夺得奖牌上，而是使大多数学生形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。体育教师面临着更大的挑战，要求他们更加富有责任心、体育技能娴熟、教育手段得当。

学生缺乏自主运动锻炼的.意识，66％的学生每天锻炼不足1小时，近24.8％的学生基本不锻炼；有60.4％的学生没有养成体育锻炼习惯，有74.6％的学生认为他们体质不好是由于体育锻炼不够造成的；有28.9％的学生说他们没有时间进行体育锻炼。

**体育心得体会大学生篇十**

体育仿是一种特殊的运动方式，通过模仿动物、植物和其他自然现象的姿势和动作，锻炼身心，提高个人素质。作为一种新兴的运动方式，体育仿让我对健康生活和个人成长有了更深刻的认识。在这个过程中，我体验到了身体的力量和灵敏，感受到了大自然的神奇与力量，也从中获得了一份对自己的认同和自信。下面，我将通过一次体育仿的体验，分享我的心得体会。

第一段：体育仿是一种全新的运动方式

体育仿是近年来发展起来的一种运动方式，它结合了现代人追求健康生活和对自然的喜爱。通过模仿动物的动作和姿势，人们可以锻炼身体，增强体质，同时也可以平衡内心，感受大自然的力量。体育仿不仅锻炼了身体上的力量，还锻炼了人的心智和意志力，让人们在运动中找到自己的平衡点。

第二段：体育仿带给我的身体力量和灵敏

在我参与体育仿的时候，我发现这种运动可以让我的身体变得更加灵活和有力。通过模仿动物的动作，我可以使自己的身体像虎一样灵活，像鹰一样矫健。在这个过程中，我逐渐感受到了自己身体的力量和灵敏，也逐渐发现了自己身体的潜力。通过长时间的练习，我的体力逐渐得到了改善，我的运动能力也有了明显的提高。

第三段：体育仿让我感受到大自然的神奇与力量

在参与体育仿的过程中，我不仅仅模仿了动物的动作，更多地是感受到了大自然的神奇与力量。当我模仿鱼儿舞动自如的身姿时，我仿佛能够感受到水流的潺潺声和水下世界的奇妙。当我模仿鹰展翅高飞时，我仿佛能够感受到天空的广阔和风的呼啸。这些感受让我对大自然充满了敬畏之心，也让我明白了自然的伟大与不可思议。

第四段：体育仿给我带来的自我认同和自信

在体育仿的过程中，我发现自己的身体可以做到很多我以前想都没想到的事情。当我模仿蛇的柔韧时，我突然意识到自己有着超出想象的柔软能力。这种发现让我对自己的身体有了更深刻的认同，我开始更加自信地面对自己的身体和生活。体育仿让我相信自己可以做到任何事情，只要努力和坚持。

第五段：结语

通过参与体育仿，我不仅仅锻炼了身体，更重要的是锻炼了自己的心智和意志力。体育仿让我重新认识了自己的身体，感受到了大自然的神奇与力量，也让我对自己有了更深刻的认同和自信。体育仿是一种独特而有趣的运动方式，我会继续坚持下去，不断挑战自己，达到更高的境界。

**体育心得体会大学生篇十一**

体育教学是落实课改的主渠道，课改理念应主要在教学中得以体现。但在最近组织的评优课上，出现的问题很多，教师学习理解新课程标准存在偏差，不得不引人思考。

在课堂上，有的教师为了便于控制学生，有大场地不用，而是在很小的场地上或在篮球场上上课，学生活动空间受限，活动量达不到要求。再看教师的教学内容安排，也只是围绕学生“玩得兴趣”做文章，课堂场面看似热闹，却忽视了对学生的全面锻炼。一节快速跑课只在十几米的场地上安排学生跑4次，游戏安排也是没有什么锻炼价值的拼图“20xx”，其结果是把课的运动负荷放在了次要的位置上，课的效果是不言而喻的。体育的根本特征是以身体练习为基本手段，“健康第一”应该首先保证学生体能的增强，没有一定的“运动负荷”做保证，就不能够有效地促进学生健康，单一的教学内容设计同样会影响学生的全面发展。所以体育课应该注重教学效果，关注学生的全面发展。

有位教师组织学生进行投准练习，由于投掷物太轻，投中的学生很少，教师在评价时只鼓励投中的学生，而没有投中的学生则出现了消极练习的现象。其实投准只不过是一种练习手段，发展学生投掷能力才是目的，只要学生参与了，教师都应当给予恰当的评价。

教师应当把握好评价时机和评价的角度。在体操练习中，有位学生在给同伴保护帮助的时候漫不经心，发生了学生摔倒受伤的事故。教师本应该抓住这一时机对学生进行加强责任心的教育，而他却对学生进行了勇敢精神的教育。体育课上，安全重于泰山，如果出现上述现象，教师就应当首先从安全的角度去考虑评价的问题。课堂上，教师必须应用丰富的教学语言，抓住时机，适时、适度对学生进行渗透教育，如团结合作、不怕困难、公平竞争、尊重他人、增强责任感等，这些教育随时会对学生产生潜移默化的作用，会对培养学生奋发向上的精神、形成开朗乐观的生活态度产生积极的影响。可以说只有技能学习，没有思想教育就是不合格的体育课。

有的教师没有把学生的自我评价和相互评价落实在课堂，评价还是教师一人的事情。尽管教师很累，但效果不好，缺乏自我评价和相互评价，很难充分体现学生的主体地位。

在教学中，有的教师让学生滚动4次，有的让学生创造过障碍方法，有的让学生创造玩的方法等。但练习之后要看学生练习是否达到目标，教师应该及时进行针对性评价，同时还要组织学生进行相互的评价。这样每个学生的练习情况都可以在别人那里得出结论，才能让学生产生成就感和知道自己的不足。

有的教师在课堂上给学生提供了自主空间。例如，让学生利用小垫子讨论滚动方法，让学生实践把纸片放在胸前活动中怎样才能不掉下来，等等。但学生不知道这些活动的目标是什么，不知道达到什么要求才算成功。这就需要教师在教学中有目标设计：创造了3种滚动方法、跑了4次纸片不掉下来才算成功。然后让学生根据设置的目标讨论、探究、实践。有了目标，教师的教学评价也就有了依据，评价就会科学合理、具体生动。如果只提供自主空间，没有目标要求，没有相应的评价，那么这种自主只是一种放任。

学动作，让学生两人一组进行攻防练习，同时进行武德教育，学生的学习兴趣就会大大得到激发。

（一）努力学习，加强教学研究，才能提高教学水平

教师应该养成终身学习的习惯，注意汲取他人教学经验和新的知识信息，注重自身教学研究。如果不对教学过程进行经常性的反思和研究，要想提高教学水平，只能是一句空话。因为教师自己对自己的课堂设计、操作和评价往往具有片面性。实践证明，任何一堂好课，不是一个人可以完成的，而是集体智慧的结晶，当然不可否认，这里面有个性化的东西。但是，一节课只自己说好是远远不够的，而要其他人说好，包括学生说好才是真正的好课。都说新课程的课没有一个具体的衡量标准，但是我们认为，对新课程目标完成了多少，对新理念体现了多少，学生上课是否生动活泼、是否积极参与、是否有一个好的课堂气氛、是否能促进每个学生的健康发展应该是显而易见的评定标准。而达到这一标准要求，只凭自己的努力是远远不够的（况且自己是否真正地努力过还要打上一个问号）。这就出现了以下一些问题：我们对课堂教学付出了多少？我们对待这个问题的态度是什么？我们对新课标研究得有多深？对于运动训练，有人说，平日训练的水平就是比赛的水平。对于新课程我们是不是也可以这样说，平日研究多少，上课就能体现多少。这就要求教师在加强自我研究的基础上，要多加强横向联系。同伴之间、校际之间的互相看课、评课是行之有效的方法。加强纵向联系，求得同行专家或专业人员的指导也是必不可缺少的一环。此外，还要加强理论方面的学习研究。“课程标准”是课改指南，《中国学校体育》《体育教学》《课程·教材·教法》《中小学教材教学》《试教通讯》等刊物对我们有很大的指导作用，关键在于努力学习和理解。

（二）注重教学环节，提高综合素质

在课上，如果能处理好细小环节，针对一件很小的事情进行教育渗透，对教师来讲可能没什么，但对学生来说就不一样了。例如，平时课上经常有以下现象：自觉地去帮助别人、主动帮助教师安排器械、练习的积极性很高、不小心从器械上掉下来或不小心摔倒了、不按规则要求进行游戏、对小组长指挥不服从、自我展示时向后退、怕苦怕累，等等。这些现象的出现是动态的，如果教师不闻不问，那就会一晃而过，久而久之，学生会意识到：原来体育课是这么上法，我表现得好（积极）或不好（消极）老师看不到，不公平的事情老师也不管。这时，学生的惰性就会抑制其积极性。其结果是符合学生口味的练习就去做，不符合口味的就去应付。要知道，体育课不只是完成技能目标的问题，还有其他维度目标需要完成。所以说，上课的每一个环节和细节，都要去观察，去考虑，去处理。在发挥学生主体性的同时，也要看到他们不成熟的一面。在发挥教师主导性的同时，更要考虑教师自身对课的`设计是否周全，教师所扮演的角色是否符合新课程的多目标要求。集中精力每周研究一节课，或者每两周研究一节课，积累起来就是一笔丰厚的财富。研究要从一个点上去搞突破，这个点就是一个班或一个现象。可以想象，如果教师在课堂上没有激情，那学生更不会有什么激情可言。所以说，在课上教师要善于“煽情”，用优美规范的动作，用富有鼓励性的语言，吸引学生积极练习，这也是体育教师必备的基本功。

（三）课堂教学要注意教材内涵的开发

课堂教学设计要符合学生的年龄特征，但不要一味幼儿化，不要一味迎合学生。学生是主体，但他们是不成熟的主体。我们的教学目的是让学生的身心得到锻炼和发展。对学生兴趣的激发，不只是对教材的选择上，更重要的一点就是对教材本身的兴趣挖掘。这是比较难的一项工程，只有想办法挖掘才能挖出来。此外，教学场地器械的多样化也是激发学生练习兴趣的办法之一。

小学体育新课标解读心得体会体育是学校课程体系的重要组成部分，课程改革如春风吹绿了神州大地，带来了令人鼓舞的变化：教育观念发生了变化；课堂和学生生活出现了新的变化；参与、支持课程改革的氛围逐步形成……让人欣喜不已。体育与健康课程正从育体向育体与育人有机结合的方向转变，新课程标准颁布以来，作为体育教师，我们一直在积极摸索、思考，自己应定位在一个什么样的角色，怎样让学生学得更加快乐，一直是体育教学工作中的一个聚焦话题，通过对《体育新课标》的认真学习和积极实施，颇有些感悟和收获。如果教师不能领会课程标准的真正含义的话，那么体育与健康课教学就会被老师误认为“放羊式”教学了。如此看来，新课程对体育教师的要求是很高的，需要教师在深刻理解课程标准精神上，吃透教材，对教材进行改造、加工、整合，使之变成学生喜欢的可以亲身体验的、有兴趣的对体育与健康知识和技能的学习。《新课程标准》充分体现了人性化教学活动，以健康、快乐教学为中心，讲求学生个性化发展，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位，体现个体差异以培养学生运动兴趣为手段，培养终身体育为目的。对于《新课程标准》的态度是看得懂，能理解读起来明白，说起来容易，但琢磨起来却又有些模糊，干起来会觉得困难重重。也就是说：理论上是赞同的，实践中是茫然的。如：一些学校的领导在长期教育实践中忽视或轻视体育的行为、观念、思想没有得到根本转变，以致于严重影响了体育教师的工作量太大，没有多余的时间去学习探究存在的问题，只能从形式上去装“象”。包括一些评优课，展示课等都带有演戏的味道。再就教学内容是众口难调。现在一个教学班有50至60人之多，有男生有女生，学生的兴趣、爱好、体质运动能力各不相同。不论选择什么教材，教师无论怎样精心组织课堂教学，总有一部分学生是在被动接受，或应付差事，甚至扰乱正常教学秩序。如果教师硬行实施教育，就必然与《新课程标准》倡导的“以学生为主体”相矛盾。

针对以上的问题和实施面临的问题。首先，体育教师必须从角色转变，优化自身知识结构等方面提高自身的素质。不能再将自己禁锢在体育这一门学科的壁垒之中，而是要更多地加强体育与教育学、心理学、美学等其它学科的横向联系。不断提高自身科研水平，善于总结。其次，教师要创建以人为本的体育教学氛围，变课堂的主宰为学生的良师益友，变知识的容器为学生学习的引路人。再次，转变以往的以教为中心的教学指导思想，切实从学生的需要出发，为学生的学习和发展创造一定的空间，使学生的身心健康发展与终身体育观紧密结合起来。最后，要真正树立健康第一的指导思想，做到“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”，促进学生身心的和谐发展。

《新课程标准》还要求教师注重评价方式的多样化，注重评价的激励作用。表扬是体育教师的一门教学艺术，体育教学过程也离不开表扬的教育方法，在整个教学中，会时刻注意课堂上的变化，细心观察每个学生在活动中的表现，善于捕捉学生身上的“闪光点”，及时给予表扬、鼓励、指导，对部分素质差的学生，不应过于苛责，不应使其丧失信心，及时进行评价激励，帮助学生解决问题，特别是不安全因素要及时排除，促进学生健康的身心发展，更好地上好体育课。

**体育心得体会大学生篇十二**

体育仿是一种新兴的锻炼方式，通过模仿动物的动作和动作特点来锻炼身体。它不仅可以锻炼肌肉，还能提高协调能力和灵活性。在这个浮躁的社会中，体育仿让我重新找回了内心的平静和稳定。下面我将分五个段落来分享我的体育仿心得体会。

首先，体育仿让我重新认识了自己的身体。在一次体育仿课程中，我们模仿蛇爬行的动作，每一节课都会有一个特定的动物作为锻炼对象。通过模仿动物的动作，我们可以更加细致的感受到自己的身体。比如模仿蛇爬行时，我们会感受到脊椎的拉伸和力量的释放，这是平时很少体会到的。通过体育仿，我开始了解到自己的身体是如此的灵活和强大。

其次，体育仿让我学会了专注和耐心。在体育仿的锻炼过程中，我们需要专注于动作的每一个细节，甚至是每一个小的肌肉的运动。只有专注才能感受到运动的真正魅力。同时，体育仿也需要耐心。有时候一个动作可能需要多次的练习才能完美掌握。通过体育仿，我学会了在细微之处寻找乐趣，这也使我在现实生活中变得更加耐心。

第三，体育仿让我体验到了身心的和谐。通过模仿动物的动作，我们将身体的力量和和谐结合起来，进而使身体与心灵达到和谐的状态。在一次模仿猿猴蹦跳的锻炼中，我感受到身体充满力量的同时，心灵也变得非常平静和安宁。这种和谐状态不仅让我感到身心愉悦，还为我带来了更多的创造力和思考力。

第四，体育仿给我带来了新的挑战和机会。体育仿的动作多种多样，每一种动物的动作都有其独特之处。通过不断锻炼，我迎接了一个又一个新的挑战。有些动作可能需要我克服一些困难才能完成，但正是这些挑战让我成长并变得更强大。体育仿也为我提供了一个学习和交流的平台。在课程中，我遇到了很多志同道合的朋友，我们一起互相学习和进步。

最后，体育仿让我拥有了更健康的身体。通过体育仿的锻炼，我增强了身体的肌肉力量，提高了耐力和柔韧性。这对于日常生活中的工作和运动都有很大的帮助。同时，体育仿也调整了我的体态，使我站立更加挺拔，优雅而自信。拥有一副健康的身体，我也感到更加自信和开心。

总之，体育仿是一种全面而有趣的锻炼方式。它让我重新认识自己的身体，学会了专注和耐心，体验到身心的和谐，迎接了新的挑战和机会，并拥有了更健康的身体。体育仿已经成为我生活中不可或缺的一部分，它让我拥有了更积极向上的心态，并带给了我更多的快乐和满足感。我相信，只要坚持下去，体育仿将给我带来更多的收获和成长。

**体育心得体会大学生篇十三**

第一段：引言 (150字)

作为一名体育兵，我有幸参与军队的体育工作。通过多年的锻炼和实践，我深刻体会到体育在军队中的重要性。体育不仅仅是锻炼身体的方式，更是一种战斗力的体现。在本文中，我将分享我在体育工作中的心得体会，以及对体育兵工作的理解。

第二段：体育与军事 (250字)

体育和军事有着紧密的联系。体育的训练方式和方法，在很大程度上可以应用于军队的战斗训练中。通过体育锻炼，我们能够培养身体的素质，如力量、耐力、速度和灵敏度等。这些素质在军事训练中同样起到了至关重要的作用。同时，体育的训练也可以培养军人的意志品质，如坚忍不拔、团队合作等。体育与军事的结合，不仅提高了军队的整体实力，也增强了士兵的个体战斗力。

第三段：体育兵的使命 (250字)

作为一名体育兵，我们肩负着训练和指导部队士兵的责任。我们要为士兵们制定科学合理的训练计划，并确保他们能够按时达到培养目标。我们要注重培养士兵的体能，提高他们的柔韧性和协调能力。此外，我们还需要关注士兵的心理状态，通过适当的体育锻炼，来缓解士兵的压力和疲劳，提高他们的士气和战斗力。我们的使命是为军队打造一支强大的体能过硬的队伍。

第四段：体育兵的角色 (250字)

作为一名体育兵，我们不仅仅是培训师，更是士兵的榜样。我们要具备过硬的体能和技能，能够在训练中展示给士兵们。我们要带领他们一起训练，身体力行地践行军事和体育的理念。同时，我们还要关心士兵的各个方面的成长，包括身体、心理和思想等。我们要关注他们的进步和困难，帮助他们解决问题，提高他们的训练效果。体育兵是军队中的积极分子，我们的作用不仅仅是培训士兵，更是带领他们成为优秀的体育战士。

第五段：体育的意义 (300字)

体育对个人和军队的意义不可忽视。对于个人来说，体育锻炼能够提高身体素质，增加抵抗力，预防疾病。同时，体育也能够促进个人的全面发展，培养自律、团队合作和领导能力等。对于军队来说，体育不仅能够提高战斗力，还能够增加军人的士气和凝聚力，提高部队整体素质。体育能够培养军人的英勇精神和意志品质，使他们能够面对各种困难和压力，不失勇敢和坚忍。总之，体育对个人和军队的重要性是不可替代的。

结尾：总结 (100字)

通过自身的实践和体验，我深刻认识到体育在军队中的重要性。作为一名体育兵，我将始终牢记自己的使命和责任，努力培养出更多优秀的体育战士。我相信，在体育战士的引领下，我们的军队一定能够更加强大、更加凝聚、更加战无不胜。

**体育心得体会大学生篇十四**

随着教学改革的力度不断增强，对于教学理念的呈现也是在不断探索中而更新着。而作为一名新老师，我始终在寻求能指引自身教学的新理念，因此在选择阅读书籍的时候，《教育新理念》这本书最先映入了我的眼帘。

在《教育新理念》中，作者那朴实无华的文字，独特的简介给了我很多启发，全书从课堂教学、学科教育、素质教育、理想教育、教育研究等五个方面来阐述日趋更新的教育新理念。其中在学科教育的走进体育这一章节给我留下了深刻的印象。下面我就书中所谈及的观点，结合平时的教学实践与思考，来说说一些肤浅的感受。

什么是体育呢？大部分人会觉得只要活动了就是体育，其实不然。书中有段文字对“体育”这个名词做了一个很好的解释：

体育是有力量的运动，温文尔雅的活动代替不了体育。

体育是不规则的运动，规则只是为了使人的力量得到更自由、更奔放的表现才设置的。

体育是为了争第一、为超越的运动，谦让也好，友谊也罢，那是表演，不是体育。

体育是一种习惯，不是仪式，体育在体育课中，更是在生活中。

当我读完这段文字后，我内心波澜起伏，这字里行间都充满了对体育的真知灼见。人们在体育活动中体现了一种精神，即一种强力的冶炼，一种冒险精神的培养，一种运动习惯的形成。重新思考自己这两年来的教学，我认识到，要让学生真正在体育课中得到学习，势必要让他们感受到体育精神，通过体育课的学习，锻炼挑战困难的\'勇气；培养相互合作的能力；发展生存社会的本领。

那么如何让学生感受并体会这种精神呢？

一、有效地开展体育课活动，让学生在学习中感受体育精神。随着全民运动这个观念的普及，我国中小学每天开展体育课的情况尤为乐观。因此对于体育老师来说，如此繁多的课务更加不能轻易对待，在实施每一节体育课前，教师要设计有趣味性、新颖的，能让学生积极参与的教学内容，当学生取得胜利或者失败的时候，教师可以引导学生用肢体动作或者语言来表现内心的感受，只有这样，才能真正实现唤醒学生内心多潜伏的体育精神，培养感受体育精神的能力。

二、参加各项比赛，让学生在比赛中感受体育精神。

比赛是作为感受体育精神的最佳手段，比赛无疑是最佳选择。在比赛中，学生往往尤为关注结果，正是这一关注，能让学生产生一种强烈的竞争精神。领先的学生想在最短时间内创造优异的成绩；落后的学生更想抓住转败为胜的机会，双方都在这一活动中处于积极进取的状态。虽然“重在参与”是人们欣赏与实践的体育信念，但获得比赛的胜利，却能让人从中获得一种满足感、成功感。因此，我们老师要不失时机地引导学生“友谊第一，比赛第二”，激励学生全力拼搏，感受体育精神。感受体育精神的所在，让我们在这种新的教育理念的指引下，不断创新思想，在教学实践中熠熠生辉。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn