# 大学生体育心得体会(优秀8篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-12-11

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。大学生体育心得体会篇一光阴似箭，岁月...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

**大学生体育心得体会篇一**

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。在大学这两年里，我的体育课学习的项目是足球和网球。接触足球是从小学时候开始的，接触网球则刚从大二开始。虽然接触网球的时间比较短，虽谈不上有什么心得，但感触颇深。我之所以选择网球起初的原因就是因为想培养一下自己的气质。通过近一个学期的学习，我发现我更加爱运动了。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过足球和网球的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，使我的气质比以前好多了，学习足球和网球会带给我带来一种乐感。它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质和健康标准”在逐步的推行，大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平;越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的重要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

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面任务是远远不够的。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. 当然我自己也有一些比赛的感受. 一学期下来我感觉到合球是那种不注重个人技术的球 类比赛,这一点不同于篮球.它更多的是讲求团队精神,团队配合.当我在球场上参与比赛 的时候,我感觉必须要发挥团体力量,单靠个人总是受拘束,而且往往败兴而归.即使球员 个人能力再强,也必须要配合,这样才能把合球比赛打好. 当然合球的投篮和进攻也很重要, 合球比赛毕竟是以投篮得分多少决定胜负的. 这一学 期老师也以练习投篮为基础,然后分别又教会我们一些防守,队友配合的基本能力.一般我 们对篮球的比赛规则了解的更多一些, 而我们又不能简单地把这两类运动混为一谈, 它们毕 竟还是有很大差别的.像不能运球,防守时只准一对一,而且只准同性之间进行防守等等. 这一学年的合球学完, 我们的体育课也就结束了. 很高兴能够以合球来伴随我度过大二 的美好时光, 还有这么可亲的老师和彼此相处融洽的同学. 我们在没有感情基础的情况下进 入一个陌生的体育班级, 共同和老师完成半学期的合球学习, 渐渐地培养出一份无法言说的 情感,这也是一种很大的收获. 郑老师是一个很平易的人,待我们很好.课堂上也很认真,经常和我们共同打比赛, 做课前准备活动, 给我们一种很轻松的感觉. 相信下一学期郑老师和我们一定会共同度过更 完美的时光,把合球学得更好.我也相信这门课将对我以后大学生活的发展有很大帮助,让 我可以充分地利用这项体育运动来激发学习的热情,更好的完成大学生学业.

**大学生体育心得体会篇二**

第一段：军训的意义和目标（150字）

军训作为大学生活中的一部分，不仅仅是一种训练，更是一种锻炼意志力和团队精神的机会。军训的目标是培养学生的纪律意识、团队合作能力和人际关系处理能力等。体育大学生在经过军训后，能更好地适应大学生活和未来面临的挑战。

第二段：体育大学生军训的特点（250字）

体育大学生军训相较于其他专业的学生军训，有着独特的特点。由于体育学生的身体素质相对较好，军训项目更加注重锻炼和考验学生的身体素质，如长跑、素质训练等。体育学生的军训项目也更注重团队合作，以队为单位进行训练，不仅能增强学生的团队精神，也能培养学生们对团队的忠诚和担当。

第三段：在军训中的收获（300字）

体育大学生在军训中收获了很多。首先，军训锻炼了同学们的体能，提升了他们的耐力和力量。在艰苦的长跑训练中，体育学生通过坚持不懈，克服自身的疲劳，不断的超越自己，不仅提升了个人的身体素质，也培养了他们坚韧不拔的品质。其次，军训也让同学们学会了规律的生活。在军训期间，同学们必须按时起床、按时吃饭、按时休息。这种规律的生活让同学们养成了良好的生活习惯，这对大学生活和将来工作中都非常重要。最后，军训还锻炼了同学们的团队合作能力。在各种团队项目中，同学们必须密切协作，相互扶持，在这个过程中，同学们学会了沟通、合作和倾听的技巧，也培养了对团队的忠诚和担当。

第四段：军训中的困难和挑战（250字）

虽然军训给体育大学生带来了许多收获，但也面临着许多困难和挑战。首先，身体疲劳是最常见的挑战之一。军训期间，同学们需要进行大量的体力训练，很容易感到疲劳和累。其次，气候的变化也是一个挑战。有时候军训期间会遭遇恶劣的天气，例如寒冷的冬天或酷热的夏天，这对学生们的体力和毅力都提出了很大的考验。最后，人际关系的处理也是一个挑战。军训期间，同学们需要和不同背景的同学相处，要学会尊重和包容。这也是对大学生自身成长的一种考验。

第五段：军训对体育大学生的影响（250字）

军训对体育大学生的影响是深远的。首先，军训锻炼了体育学生的身体素质，提升了他们的体能水平，更好地适应体育专业学习和未来工作的要求。其次，军训培养了体育学生的纪律意识和团队合作精神，使他们成为有条理、有纪律的人，并具备更好的沟通和合作能力。最后，军训增强了体育学生的意志力和坚韧性格，让他们在面对困难和挑战时更加坚强和勇敢。

总结：体育大学生军训不仅仅是锻炼身体，更是一种全面培养和陶冶情操的过程。通过军训，体育学生能够锤炼意志、培养纪律性，同时增强团队合作意识和自身素质，为今后的学习和工作奠定了坚实的基础。

**大学生体育心得体会篇三**

生命在于运动，在繁忙的学习之余，我们需要适量的运动来缓解压力，调解状态。这样我们的学习效率才会提高。运动会则为我们提供了一个很好的机会――让我们在锻炼身体的同时有继承了阳光体育的精神。

只是在提笔和顿笔的刹那，大一的生活即将接近尾声。一路走来，大学生活给予了我太多，教会了我太多，而自己的心智也随着大学生活的足迹而愈加丰满。它凝聚了太多值得感动的记忆。

清晰的记得四月的最后三天，天空似海一般澄澈的蓝，和煦的风抚摸着美丽的校园，短短的三天运动会却让每一个身临其境的大学生受益匪浅。就此，我想谈谈自己的心得体会。

首先，这次运动会是在由统筹有计划的前提下层层展开的分工明确。从运动会隆重盛大的开幕式，到运动会比赛紧张激烈的过程，再到最后令人激动的闭幕式，一切都是那么有序的进行着，所有人都市那么尽职尽责。

其次，的服务热情和积极性低很高，这种良好的氛围给前来准备的学生运动员提供了一个舒心轻松的环境。我一直信服态度决定一切，从一开始进入田径队单纯的只是想锻炼身体到现在如愿以偿的得到了历练，我从未过分的奢求过什么，但也是源于这种端正的态度，源于这可激情飞扬，热血方刚的心，它不仅锻炼了我的身体，而且还给了我一种精神，一种挑战自我，坚持不懈的精神。若干年后，我们依然会记得在田径场上有一群充满朝气和热心的年轻人在赛场上绽放如火的青春。几时得不到鲜花和掌声，即使没有名次和奖牌，但我依旧坚持，因为我来自田径队，我拥有一颗与学院荣誉共比拼，共成长的心。

最后，运动会结束的那一刻，没有水谁擅自离去，而是默默地带听最后的结果，一阵阵欢呼雀跃的呐喊淋漓尽致的诠释着我们对学院，对延大最虔诚的敬意。运动会就这样结束了，虽然倍感疲惫，但是身体的乏累是无法与精神的充盈和欣喜相抗衡的。

田径运动会，不仅给了我一次锻炼身体的机会，而且还给了我莫大的收获，责任，荣誉和沟通。我一直将会铭记于心，我会用热情来承担责任，用自认来获取荣誉，用诚挚来和每一个人沟通。未来的路还很长，我将会带着运动场上的这番热情和这份坚持去追逐，我会用田径队所赋予我的精神去打拼，让这种阳光体育的精神融入我的整个生命。

**大学生体育心得体会篇四**

大学生军训是大学生活中非常重要的一段经历，对于体育专业的学生更是如此。我就是一名体育专业大学生，最近刚刚经历了一次军训，让我对自己的体能和意志力有了更深的认识。在这次军训中，我收获了许多，不仅意识到了军训对我们的重要性，也明白了体育专业应该具备的素质。

第二段：身体素质的提高

军训期间，每天早晨开始的晨跑让我感到非常疲惫，但同时也让我明白了一个道理：只有拥有强健的体魄，才能有更好的体育能力。在长时间的晨跑中，我逐渐感觉自己的身体素质有了明显提高，持久力增加、呼吸更加顺畅，这些都是经过锻炼后的结果。体育专业的学生更应该注重身体锻炼，通过军训让我明白了这一点。

第三段：团队协作的重要性

军训中，体育专业的同学们都被分到了一个小组，由此我意识到团队协作的重要性。每天的操练中，我们需要团队中的每个人都完美配合，只有这样才能完成我们的任务。通过与队友的配合和沟通，我感受到了团队协作的力量，明白了个体的力量是有限的，而一个团队的力量却是无穷的。这个经验对我今后作为一名体育专业的学生更加重要，团队合作能力将是我未来发展的关键。

第四段：意志力的培养

军训过程中，我们经历了各种各样的训练，从晨跑到体能训练，再到战术演练，每一项任务都需要我们毅力和意志力的支撑。在极限状态下坚持不放弃，是我从军训中获得的最宝贵的收获。通过军训，我不仅锤炼了自己的意志力，也明白了在面对困难时应该如何坚持下去。

第五段：对专业的理解和认识

军训过程中，我发现体育专业并不只是要求我们具备优秀的体育能力，更注重的是对专业的理解和认识。在军训的课堂上，我们不仅学习了基本的体能训练和战术知识，更了解了体育培训的目的和意义，以及如何在实践中发挥我们的专业优势。这样的理论学习让我明白了体育专业不仅仅是运动的技巧，还需要我们了解运动背后的科学和理论知识，才能更好地服务于我们的专业。

总结：

通过这次军训，我收获很多，不仅仅是身体素质的提高，更是对体育专业的理解和认识。军训加深了我对团队协作和意志力的认识，让我明白了这些素质对一个体育专业的学生有多么重要。我相信，这次军训将会对我未来的学习和发展起到非常积极的影响。

**大学生体育心得体会篇五**

体育篮球，作为一项以团队协作为核心的运动项目，在大学校园里越来越受到年轻人的喜爱。作为一名大学生，我始终将体育篮球作为重要的课外活动，通过参与篮球比赛，我体会到了团队合作的重要性、锻炼了自己的坚韧品质、提高了与他人的沟通能力，让我受益匪浅。

首先，体育篮球教会了我团队合作的重要性。在球场上，每个球员都需要与队友密切合作，相互协作才能取得胜利。在比赛中，我们需要根据队友的位置和动作做出反应，及时传球、接球、投篮，协作紧密。通过篮球比赛，我逐渐领悟到只有团结一心，相互配合，才能克服困难、战胜对手。而这样的团队合作精神也在生活中发挥着重要的作用，在项目合作、团队管理等方面，都能够更好地与他人协作，达成共同目标。

其次，篮球让我锻炼了自己的坚韧品质。在篮球比赛中，我们不仅要应对对手的防守、协调队友的配合，还需要承受体力的考验和比赛的压力，这对于我们的坚韧品质提出了很大的要求。在比赛中，我们常常会遇到对手咄咄逼人的防守，疲劳加剧，这时候，只有坚持不懈地奋力反抗，才能赢得比赛。在日常生活中，我也发现自己在面对困难时更有坚持的决心和克服困难的能力，这源自于篮球锻炼中培养的坚韧品质。

再者，打篮球让我培养了与他人沟通的能力。篮球比赛离不开球员之间的配合与默契，因此，良好的沟通能力是十分必要的。在比赛中，我们要不断沟通，告诉队友自己的位置、意图，以便更好地协调动作。通过与队友的交流，我学会了倾听和表达，进一步加强了与他人的联系。这种与他人的良好沟通能力，不仅在篮球比赛中起到重要的作用，也对我日后在工作和社交中的表现至关重要。

最后，篮球给予我快乐享受的机会。篮球比赛既是竞技性的，又是娱乐性的，给予我在大学生活中快乐享受的机会。在比赛中，我可以尽情释放压力，感受到运动带给我的愉悦感和成就感。而在与队友一起训练、比赛的过程中，我也结识了很多志同道合的朋友，通过和他们的互动，我找到了满足和快乐。篮球不仅是一项运动，更是一种让我充满激情和活力的生活方式。

总之，作为一名大学生，在体育篮球中我体会到了团队合作的重要性、锻炼了自己的坚韧品质、提高了与他人的沟通能力，同时也找到了快乐享受的机会。无论是在球场上还是在生活中，这些经历都给了我很大的影响，让我变得更加坚韧、更加适应团队合作、更加积极乐观。体育篮球的种种体验，将伴随我一生，成为我大学生活中的重要回忆与收获。

**大学生体育心得体会篇六**

我一直觉得自己很幸运，因为我们宿舍一共有四个人选了乒乓球，而最终只有我一个人选上了，特别让他们所羡慕。相比之下，我有个同学就显得比较悲剧了，他把乒乓球排在第一志愿，第二志愿，可最后还是没有选上，而他本人高中打了三年的乒乓球，的确是个高手，而我的水平相当一般了，但却误打误撞地选上了乒乓球。值得一提的是，我高中也学了三年的乒乓球，但却一直保持着“大内低手”的地位，高中体育课因为高考到后来减少了很多，加上老师指导的也不是很多，更主要的是我没有好好提升自己，有时直接不去上课在教室里作为高考而备战的试卷，这就垄断了“倒一”的地位。

说也奇怪，我们这学期乒乓球分组，两人配合，我当时看见球台边老有三个人在一起打球，我就主动加入了他们，没想到他们几个全是大三的，水平那个就不要说了，刚开始第一节课时打着玩，我被“虐”得很惨，惨不忍睹。11―1，11―2都是很正常的比分，相当伤自尊，我那队友叫郑斌，水平相当高，人也相当好，因为第二节课就开始了“推打”练习，而他也很耐心教我如何拿球拍，用什么样的姿势接球。因为刚开始我只会竖着拿球拍削球，其他动作基本都不会，稍微快点球就接不住。所以也就选了乒乓球初级，但他很耐心地把你所教的动作一遍又一遍地演示该我看，耐心地跟我练习着推打。

相比高中而言，虽然每周乒乓球只有一节课少了点，但我真的学会了很多。正如你所说的一样，一定要把基础打牢，这样才可以逐步稳健地提高水平，你一步一步地教我们练习基本动作，在你看来，判断来球是乒乓球首要的一个环节，它是确定移动步法和击球技术的根据。重在判断来球的路线和旋转方向。同时站姿也是一个很重要的因素，前后脚的位置，拍子的高度和角度，右肩膀略低，低头收腹，身体成弧形。在平时的推打练习中，我发现那三个队友的水平都挺好，他们的基础也都相当扎实，而我的唯一技能是只会一个方向的削球，但是你每节课所布置的任务，我总会耐心地完成，你讲得任何一个动作，我都会尽力去模仿，因为我们最后的考试就是50个来回的推打，关键重在配合，而这是两个人平常慢慢一起磨合逐渐练出来的，所以只要我们认真完成你每节课所布置的任务，最终的考试也不应该是个难事。

令我有点自豪的是，我们是第一组完成考试的。第一组，虽然当时心里有那么点小紧张，但最终还是圆满的通过了，相当不错，很开心，真的。在接下的比赛里，虽然是2―4的结果，是我输了4局，但我觉得还行吧，毕竟我的水平就那个样，至少我还赢了两个同学，也许有一点偶然性，但我的确进步了不少，这是肯定的。

整体来说这学期的学习，可谓受益匪浅，我们这学期的学习，重在练习，我的水平也增进不少。对于乒乓球的基本技术有了进一步的理解认识。我觉得乒乓球虽然不像篮球那样耗费大量的体力，但同样需要平和的心态。另外，无论训练过程还是比赛都要一心一意打球，不要畏首畏尾，要勇于尝试新的打法，只有通过不断的努力，才能取得不错的成绩，有人说，如果没有上百万次的`出球机会，就很难成为一位佼佼者，即使有上述的触球机会，没有一位优秀的教练指导，也很难成为座上客。

在此，深深地向老师您表示感谢，感谢您的辛劳指导！

**大学生体育心得体会篇七**

篮球是一项集体项目，拥有激烈的竞技性和丰富的战术技巧，它不仅能够提升身体素质，还能培养团队合作精神和个人能力。作为一名大学生，我加入了校园篮球队，并在其中收获了许多宝贵的体育篮球心得体会。

首先，在体育篮球运动中，刻苦训练是必不可少的。篮球是一项需要高度身体素质和综合能力的运动，身体的力量、速度、耐力和灵活性都是决定胜负的关键因素。每天早晨，我都坚持进行力量训练，通过举重和弹跳训练来增强力量和腿部爆发力。下午则进行篮球技巧训练，包括投篮、传球、运球和防守等方面的练习。通过刻苦的训练，我的体能和技术水平得到了显著提升。

其次，在参与校园篮球队的过程中，我体会到了团队合作的重要性。篮球是一项需要团队配合的运动，每个球员都有自己的位置和任务。只有通过相互协作和默契配合，才能发挥出最大的潜力。在每次训练和比赛中，我们都会进行团队战术的练习和演练，通过默契的传球、出色的协防和协作完成进攻和防守。团队合作提高了我们的整体实力，并培养了我们相互支持和信任的品质。

此外，在校园篮球队的训练和比赛中，我也学会了正确面对失败和挫折的态度。篮球是一项竞技性极高的运动，胜负无法预测，每场比赛都存在失败的可能。尽管我们会尽力训练和准备，但遇到强队时不一定能取得胜利。在一次失利后，我感到非常沮丧，但经过教练和队友的安慰和鼓励，我意识到失败不是终点，而是人生道路上的一次经历。我明白了要从失败中吸取教训，继续努力和进步，坚持我的篮球梦想。

最后，通过参与校园篮球队，我也发现了自己的潜能和个人能力的提高。在比赛中，我能够克服困难和压力，保持良好的心态和技术发挥。在我们的队员和教练的帮助下，我突破了自己的局限，提高了投篮精度、运球技巧和进攻防守能力。这些进步不仅体现在场上，也在日常生活中表现出来，我变得更加自信、坚定和勇敢。

综上所述，通过参与校园篮球队，我体会到了体育篮球运动的乐趣和收获。刻苦训练、团队合作、正确面对失败和挫折以及个人能力的提高，这些都是我从篮球运动中学到的重要经验和体会。我相信，这些心得体会将伴随我人生的各个方面，并帮助我成为一个更好的大学生和职业人。毋庸置疑的是，参与体育篮球运动对于大学生的成长和发展有着重要的意义。

**大学生体育心得体会篇八**

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。

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