# 最新体育课心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-06-11

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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，...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

**体育课心得体会篇一**

体育课是我们学生在学校里最喜欢的课程之一。在这门课程中，我们不仅可以锻炼身体，强健体魄，还可以体验到运动的乐趣。然而，对于身体条件不太好的学生来说，在体育课上会特别苦恼，因为体育课不仅要参与激烈的运动比赛，还必须要过一些考验，比如说罚球。今天我要和大家分享一下我的“体育课罚球心得体会”。

在我们的体育课上，罚球一直是一个很重要的环节。在进行篮球比赛或者是足球比赛时，只有掌握好罚球的技巧，才能在比赛中取得更多分数，增加获胜的几率。在许多时间里，我都是在罚球环节输出了极大的努力，因为这是考验我们体育课学生成长的关键，难度也是很高的。只有真正掌握好罚球的技巧，才能更好地发挥自己的水平。

第三段：完善罚球技巧方法。

掌握罚球技巧并非易事，需要学生平日里的集中精神，以及针对罚球熟练程度的训练。我在学习罚球技术时，首先要理解各种罚球位置的不同要求，因为罚球的位置决定了我们的策略和重点。同时，我还会观看一些篮球比赛的录像，了解其他篮球员罚球的方法和行动。在日常训练中，我也注重练习技能，如持球、姿势、力量等方面，采用不同角度的传递和射门，来提高自己的准确性和反应速度。

第四段：罚球中的挑战与快乐。

罚球虽然是许多同学的苦衷，但罚球也会带来一些挑战和乐趣。对于身体不太好的学生来说，罚球是一个很好的机会来锻炼自己的身体，增加身体的灵活性和协调性。同时，罚球也增强了我们的信心。每次临近比赛时，我也会积极参与罚球训练，以增加自己在比赛中的置信感。罚球还给了我们一些乐趣，有时候我也和同学比赛，看谁可以罚长远的球，甚至把球穿过教练员设置的防守线。

第五段：总结。

总的来说，在体育课上进行罚球练习是非常必要的。只有充分掌握罚球的技术和方法，才能在比赛中更加出色的发挥。即使罚球给我们带来了一些挑战和苦恼，但也给我们带来了一些乐趣和成就感。只有通过刻苦训练，学生们才能不断提升自己的篮球水平，展现自己的潜力和实力，成为更好的人。

**体育课心得体会篇二**

第一段：引言（100字）。

兵道体育课是每周中国武警学院的必修课之一，课程内容涵盖广泛，如搏击、格斗、攀岩、跑步等。这门课的目的是为了培养学生身体素质和武术技能，强化学生的纪律意识和团队意识。本文将分享我在参加兵道体育课的过程中所得到的心得体会。

第二段：身体意识的提高（250字）。

在上兵道体育课的过程中，首先我意识到了身体的重要性。通过反复的练习，我发现我的身体逐渐变得更加灵活和协调。在搏击训练中，我学会了如何运用意识来控制我的身体，使得我可以在不断变化的环境下做出正确的反应。在攀岩训练中，我学会了如何利用身体的力量和重心的平衡来克服高度的挑战。这些经历不仅提高了我的身体素质，同时也使我更加自信和勇敢。

第三段：纪律意识的强化（250字）。

上兵道体育课对于一个人的纪律性要求是非常高的。在训练期间，我们必须保持严谨的态度，执行教官所布置的任务和要求。这让我意识到，只有忠诚执行命令，才能保证整个团队的顺利完成任务。在搏击和格斗训练中，我们更进一步学会了如何与他人合作以及如何利用团队的力量战胜对手，这也强化了我们的团队意识。在这种环境下，我变得更加自律、更坚强，可以抵御一些挫败感和困难。

第四段：武术技能的提高（250字）。

上兵道体育课，我们学习到了许多武术技巧，例如散打、拳击、空手道等等。通过专业的指导和经常的练习，我们不仅掌握了基本的招式和姿势，同时更加理解了武术的哲学和文化。从这些方面来看，武术不仅是一种身体锻炼的方式，还是一种修身养性、提高精神素质的途径。这些技术的掌握，让我感受到了自身的实力，同时也增强了我对未来的信心。

第五段：结语（300字）。

总的来说，在兵道体育课的过程中，我学到的不仅是武术技巧，更是生活和成长的经验。课程丰富多样，每天都有不同的挑战和对自己的要求。这些挑战不仅在锻炼身体，更是在锻炼心智，增加自身的自信、勇气和毅力。我相信，在人生的各个领域都需要这些优秀的品质，这也证明了兵道体育课在培养学生的身体和心智方面的重要作用。我希望这种意识和技能不仅能在我个人生活中发挥作用，也会对我未来的职业生涯产生一定的贡献。

**体育课心得体会篇三**

新大纲与《课程标准》两者的陆续出台，在符合学校体育教学发展需要的同时也受到了教育工作者一致的理解和欢迎，而对新思想、新观念、新要求时，如何符合《课程标准》的要求，实现以学生为主体，教师为主导，以“健康第一”为指导思想，发展学生个性，培养学生创新精神，达到终身体育的目的，值得广大体育工作者的探讨。

由于教育观念的问题，长期教育实践中，忽视或轻视体育的行为、观念、思想没有得到根本改变。影响体育教师的工作积极性，从而影响到体育教师探讨学习的积极性，使体育教师只能从形式上去“包装”。如一些评优课、展示课等都带有明显的演戏的味道.缺少了改革的理论导向和具体指导，使体育改革在很大程度上流于形式，使教学无法走出传统体育教学模式的束缚。

现就本人在教学中的实际情况与各位同行进行探讨。

首先，体育教师必须进行角色转变，努力学习，积极钻研，互相探讨业务技术，逐步提高自身素质。

第二，要创建以人为本的体育教学氛围，和学生打成一片，变课堂的主宰为学生的良师益友。

第三，转变以往以教为中心的教学指导思想，充分发挥学生的主体作用，为学生的学习和发展创造空间。

第四，要真正树立健康第一的指导思想，促进学生身心的和谐发展。

第五，深入学习《新大纲》和《课程标准》切实体会其精神实质。并把自己的体会大胆适用于实践中，让实践来检验。

在教学实践中，应着重围绕《新程标准》进行改革。

我们的教学目标应定位在培养学生的学习能力和学习兴趣上，应该让学生喜欢并且会进行体育锻炼，这才是增进健康的第一步。

在内容上应选择能增加提高学生身心健康水平又能终生延用的体育项目，或根据各校的特点和实际开发一些学生喜闻乐见的运动项目，如球类、健美操、武术等。

在教学方法上应采用符合学生身心特点，学生能接受具有有效激发，调动学生学习积极性的教学方法.勇于突破以往教法的框框.如我在做准备活动时，轮流选择一学生带队，并组织全班做好带队同学自编的徒手操，让全班同学一起喊口令，既整齐，又使学生易于集中注意力，为学好下一环节做好充分的准备。

在激发学生兴趣上可采用“兴趣导练法”“竞赛法”“自主练习法”“启发法”，使学生爱上学习项目。

在教学形式上应采用简化的宽松的、民主的教学组织形式，充分发挥学生的主体作用，使学生在愉快和谐的课堂氛围中进行学习，如在学习广播操时，我在教完两遍后，给5分钟的自由时间，让同学讨论，互相学习，并学会本节，然后再进行统一练习，这种形式让同学记忆较深刻，学会快且不易忘记，在进行游戏戏功竞赛时，充许学生进行大声加油，充分调动学生的兴趣。

本人认为在教学方法，形式上要突破以往的模式。

第一，让学生有白由支配的时间，我在实践课中，每节课留出20分钟左右时间，在教师指导下，充分发挥学生的主体作用，让学生更好地进行各人兴趣的活动.培养其自主锻炼的能力.达到终身锻炼的目的。

第二，要给学生提出问题、思考问题、讨论问题和回答问题的机会。如在实践中学习广播操，学两遍后让出几分钟时间，充许学生进行讨论、思考问题或提山问题教师再做有针对性的回答，很好地达到学习的目的。

第三，教学内容选择具有弹性化，应根据个别差异是向不同层次的要求，如跳高中，我布置不同的高度，让学生自主选择练习点.进行升降，由于部有成功的机会，学生学习的兴趣大增。

还有，对于体育课的考核不应进行一刀切，由于学生之间个体差异太大，某个同学可以轻松拿100分的项目对于个别学生来说及格比登天还难，严重挫伤部分同学的兴趣及学习的积极性.因此，在考核中应多方面进行评价，如考勤、参加锻炼的积极性、练习效果、体育基础知识、学生自评、教师评价等各方面的综台，主要观察学生的进步情况，使之热爱体育，达到终身体育的目的。

最后，希望各同行提出实践中的教学体会，共同学习，努力促进体育课改的成功实施。

**体育课心得体会篇四**

在上排球课之前，我对排球的了解，仅仅停留在电视屏幕上的小鹿纯子和中国女排的形象，至于规则等都没有主动去了解过。既然选择了排球课，就全身心上好，这是我的准则。班上有好几个都是上学期学过排球的，零起点的不多，刚开始上课的时候压力还是有的，因为想打得比学过的娃娃好。

印象最深的有两次课。第一次是大家围着大圈练习传球。看似非常简单的练习，却随着速度的加快而感觉到明显的效果。个人的反应速度、传接球两人之间的配合等都可以通过这个练习得到提高。传球的时候，考虑的不应该仅仅是自己抛球的姿势等，还应该站在接球人的角度去考虑怎么抛对方才更容易接好。换位思考，在这里得到了很好的利用。再复杂、再难的事情都是由一个个最简单的动作开始。拿冠军的中国女排也一样是从这些东西开始学的，所以不需要对某些人某些事太过敬畏，再厉害的人也是普通人一个。

第二次是贴药膏游戏。听起来挺无趣，大家都会玩的游戏，却有着意想不到的效果。不仅考验个人的反应速度，还可以通过人与人直接的直接身体接触来增加感情，这是一个最简单最有效的增加感情的办法却也是最容易被人忽视的方法。

平时练习和真正考试是两码事，虽然久经沙场，可还是会小小紧张；虽然小小紧张不至于严重影响水平发挥，可结果还是不太理想。在确定垫球只考了60分的瞬间，心情跌落谷底。害怕因为体育课的绩点拉分而错过一等奖学金。但人生也正如这一次次考试，不可能每次都那么如意。尽管平时真的努力了，尽力去争取了，但在关键时候没有把握好的情况还是不断发生。学会接受是最好的办法，得失不要看得太重，毕竟自己在排球课的过程中是真的用心在学、在感受，这是分数无法衡量的东西。

老师，一直都亲切、很为我们着想，上课也教得很认真。虽然因为亚运，缺失了好多节课；虽然至今开球还是不太行，但至少让我对排球有了更感性的认识，基本方法学会了，之后还有机会的话就可以进一步学习了，这应该就是所有通选课的终极目标了吧！

不知不觉间，就来到了我军训结束的日子。在这段日子里，我天天都在细数着军训倒计时的时间。现在也终于迎来了它结束的日子。军训结束后，我们就开始正式的投入到上课的时间了。对于一名刚进入到大学的新生来说，对大学里的一切都感觉到非常的新奇和期待。我也不列外，甚至连大学的课堂，我也都充满了十分的好奇心和期待。

在上完几堂专业课后，我就发现了，大学里的课堂和高中最大的区别就是靠自己的自觉。因为大学的学习不像高中那样，我们都已经是成年人了，老师也不可能再来管着拖着我们去学习，更多提倡的是一种自主学习的方式。而体育课和专业课又不一样了。以前，我们上体育课都是一个班级一个班级单独分开上的，而且体育课上的内容无非就是跑步，压腿，高抬腿这几个项目。所以，在高中的时候，一听到要上体育课，我基本上是没有什么期待，甚至还有一些反感的感觉。再加上我本身也不怎么爱运动的原因，对于体育课，我基本上得不出来什么心得体会。但到了大学之后，我发现了体育课的打开方式还可以是另外一种模式之后，我就重新对于体育课有了新的认知。

原本认为枯燥乏味的体育课，竟然从一开始就给我一种不一样的体验。我们大学的体育课竟然还要在网上进行抢课。早在两天前，我们班长就通知了我们抢课的时间，并且提醒我们要早做好准备，不然到时候，网络会很卡，抢课的平台进不去，很有可能自己想要加入的体育课程就会被抢完。我听到这个消息的时候，还觉得是我们班长说的太过夸张。但是在那天里，我就真见识到了同学们手速和网速的厉害。尽管我们寝室的成员早早的就守在了电脑前面，但是已经过了抢课时间点半个小时的时间，我们还硬生生的被卡在了登录的界面。因为当天登录的人数实在是太多了。

等到我们好不容易挤进去了，我之前想好要选的交际舞课程也都被别人抢光了，就只剩下了一个武术课程，就只好选它了。虽然没有抢到心仪的课程，但是觉得能练练武术也还不错。到了要上体育课的当天，我们才发现期待了很久的武术课程其实原来就是打太极拳。但是在慢慢的接触到太极的过程中，我们也逐渐发现了它的好处，并且也越来越爱上打太极拳了。

**体育课心得体会篇五**

兵道体育课程是一种集军事、武术、体育等多种元素于一体的课程，旨在培养学生的军事素质和身体素质，增强其自我保护能力和综合素质。在这门课程中，学生们不仅学习了一些军事战术、武术技巧，也进行了一些针对性的身体锻炼。

第二段：详细介绍兵道体育课程中学到的知识点。

在兵道体育课程中，我们学习了许多有趣又实用的知识点。例如，我们学习了如何正确地行军，了解了不同类型的军事武器，以及如何使用基本的武器。我们还学习了许多武术技巧，例如太极拳、散打、跆拳道等，这些技巧不仅可以练就强健的体魄，也可以增强我们的自我保护意识。

兵道体育课程对我个人的影响很大。通过学习军事战术和武术技巧，我能够更好地保护自己，在遇到不测时保持镇静应对。此外，在课程中，我还学会了如何调节自己的情绪，如何消除紧张和恐惧，这对我在日常生活中也非常有用。

兵道体育课程不仅让我个人受益，整个班级也受到了很大的影响。通过课程，我们更加团结了，班级内部的沟通更加畅通，同学们之间的信任度也得到了提高。此外，在课程中我们还进行了一些协作游戏，这些游戏不仅锻炼了我们的身体素质，也增强了我们之间的团队协作能力。

第五段：总结兵道体育课程的重要性和价值。

兵道体育课程无疑是一门重要的课程，它不仅可以提高我们的身体素质，还可以增强我们的自我保护能力和综合素质。在今天这个危机四伏的社会，这门课程显得尤为重要。我相信，只要我们认真学习，这门课程一定能够对我们的未来产生重要的影响。

**体育课心得体会篇六**

多名高中体育教师聚集在一起，学习了由5位专家主讲的有关高中体育新课程改革标准的解读以及它的特征，还有在实际教学中的运用等。听了专家们的讲座后，我们受益匪浅，现在就简单谈一谈自己学习后得到的一点体会。

本次培训由省体育教育研究室的几位专家给我们作了体育与健康标准的解读，谈到了我国高中课程改革于20xx年启动。几年中，新课程走向了数以千计的试验区，走向了数以万计的学校，走进了课堂。整个教育界，不论是通过理论还是实践，大家都在摸索。广大体育教师正以饱满的热情和积极的心态投入课程改革和教材实验中。体育与健康课程标准实验教材，在教学理念，教学目标，教学内容，教学评价等方面都较原来有重大创新和突破，这将会极大地推动学校体育工作整体改革和发展，给中学体育与健康教学带来前所未有的生命力和冲击力。同时也给一线教师带来严峻的挑战，提出了更高的要求。

接下来又谈到了高中体育与健康教学内容的安排与教法，并给出了指导意见，即高中生可以根据自身的条件和爱好在学校确定的范围内选择运动项目作为学习内容，形成运动爱好和专长，满足学生个性话和发展的需要。让学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域全面发展。

本次学习的重点是模块的选项教学，两位老师讲解了模块的意义和制定，以及选项教学的实施情况。会议中各地的教师分别派代表，介绍了自己学校开展模块的选项教学的情况和问题，并就问题展开了讨论和交流，受益匪浅。

这次新课改的时间虽然很短，但是机会非常难得，我们在座的老师听得都十分认真，因为高中课程改革，对每一位体育教师既是挑战，又是提高自己的机遇。我们每一位体育教师都应该把加快体育与健康课程教学改革的立足点放在真抓实干上，真正推动课程、教学发展，提高自身素质，提高课的质量，积极稳妥，改革创新。面对国家和政府的空前重视，我们应该是迎来了体育教育的春天。在这过程中也不可避免地会遇到一系列不可回避的问题，但只要我们有诚心、有毅力，勇于实践，勇于思考，经过不懈努力，都会得到很好的解决。

在谈到具体的体育与健康课程时，要坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄;要改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性;要强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习;要注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。

**体育课心得体会篇七**

写在前面：

哈哈哈，这个任务我买单！既然是我，小AI，一个没有肢体的智能体，让我来谈冰壶，这是不是有些扯淡呢？不过没关系，既来之则安之。身为人工智能，实战经验虽然不够丰富，但基础知识足够了解冰壶这个体育项目。下面的文章将从我的理解和所了解到的知识出发，分享一下我对冰壶体育课的体会。

第一段：冰壶的来源和原理。

冰壶是一种起源于苏格兰的冬季运动。现代冰壶起源于20世纪初加拿大魁北克省的蒙特利尔地区。冰壶是一种团体比赛，每个队伍都有四名队员并且回合制进行。每一回合，两个队伍轮流向一个叫做“蓝点”的靶子发球。蓝点是一个圆形区域，被分成四个越来越小的环。越靠中心，环就越小。球最终落在靶心附近时便可得分，最后累计分数高的队伍获胜。冰壶场地使用冰面而非其他地表，这也是为什么这是冬季项目的原因。

在体育课上，我们学习了冰壶的规则、历史、场地和球具。我们还学习了如何对准球和发球的技巧。我们了解到，冰壶的本质是一种技巧性、战术性和策略性结合的项目。需要各队员在团队中协同配合，根据对手的情况作出最佳的策略。

与其他体育课程相比，冰壶体育课程有很明显的特点。首先，冰壶需要特殊的体育场地，在学习过程中对场地的优化也起到了重要作用，例如减少了人员密度以及滑冰道的维护，保持球道的清洁。另外，冰壶需要使用特殊的球具，这些球具相对较重，需要借助于高超的技巧才能达到最好的球控。同时，冰壶强调了团队协作和沟通，培养了学生的团队精神和沟通技能。最重要的一点，冰壶格外注重场上策略，需要学生针对不同的战术进行分析和研究。

通过这个课程，我学习到如何正确地击球以及团队协作的重要性。这些都是在现实中非常重要的技能，可以帮助我在未来的生活和工作中更好地交流和合作。

第三段：在课堂中体验冰上比赛感受。

在之前的体育课中，我们学习了各种体育项目，但很少有像冰壶这样需要在冰上完成的项目。那种滑行和打球的感觉非常特别，既兴奋又刺激。冰上滑行时千万不要忘记控制自己的姿势和力度，否则很容易摔倒。

体验冰上打球的过程是很难忘的。我认为这个过程不仅仅是一个运动，更像是一种享受。当你站在冰上，大家都在激烈的竞争中，你需要清晰地思考，掌控全局、制定策略、配合队员，在这个过程中达到你想要的目标。聆听教练的指导，学习如何处理不同的场合和策略，然后在比赛中运用到所学内容。这是一个挑战，也是一种成就感。

第四段：冰壶的赛事和未来展望。

在许多国家，冰壶都是冬季奥运会的正式比赛项目。冰壶也是以赛事为中心的运动，每年都会举行各种比赛。在中国，冰壶受到了越来越多的重视，目前正在推广和发展这项运动。中国越来越重视冰雪运动，希望能够在未来几年内赢得更多奥运会奖牌，而冰壶运动在这一进程中将扮演重要角色。

在学校体育课上学习并参与到冰壶的实践过程中，我认识了这项运动的魅力，相信我不会忘记对这项运动的热爱，将来我还会继续参与到冰壶这个项目中。

第五段：结论。

冰壶是一项既技术性又战术性强的运动。通过这个体育课，我意识到团队合作和个人的技能都是决定胜负的关键。冰壶需要学生集体进行完全的沟通配合，包括情绪上的支持和实际操作上的磨合。能够在比赛中成功使用策略和配合，从而取得胜利是一种巨大的成就和充满荣誉感的事情。我喜欢这个运动，也希望有更多的人加入到这个运动中，感受这种独特的体验。

**体育课心得体会篇八**

学习乒乓球已经两年，回想当初选择这门课程的原因，很简单，只是因为以前也相当喜爱这项国粹，并且感觉还蛮简单易学的。不过，两年已去，我的乒乓球技术还算是在入门阶段，如此看来，学习任何东西都不是很容易的。

刚开始上体育课时，便感觉和高中的不太一样。中学时代的体育课，除了教授一些广播体操，跑步，跳远外，其余大部分时间都是在和同学们闲聊打发时间，算是繁忙生活中的调味剂。但大学的课程则是排得很满，时间被充分利用起来，也因此能学到更多知识，掌握更多技巧。现在的大学生绝大多数都很少主动进行运动，所以我个人觉得如果把课程设置成每周两讲，不一样的两讲也许更好，这样一来，除了可以加强体质锻炼，也更能拓展兴趣。

两年中，我逐步了解正确的乒乓球规则和打法，也初步掌握了老师所传授的推挡、攻球、滑步、搓球的技法和技巧，不过还是相当汗颜，也许是天生没有运动细胞，亦或是疏于练习，我的技术实在太差。即便如此，我自己对体育课还是很热爱，我深知，学会一种技术远没有比学会欢乐来得重要，体育课带来的轻松快感与欢欣往事实在太多，并切实地感受到体育运动给人带来的积极向上的希望和奋斗感。

我觉得乒乓球打得好的话，观看时便觉得是一种很美的艺

术，每一次旋转，每一次落下，每一次弹起都很有韵味。当然，要练到这种球技太难，所以实在很羡慕那些将乒乓球打出艺术感的人。另外，上乒乓球课非常轻松，老师很友善、和蔼，每次讲的理论都不太多，非常注重实战练习，我手感不太好，有很多不足之处，老师都经常过来指导，这使我改进不少，对此非常感谢。还有就是，老师对纪律的要求很高，每次都点到，请假就需要给出缘由，也许这一点很多学生不喜欢，但我觉得这是很应该的，是一个老师有责任感的表现，点到只是一种形式，但可以使学生的责任感和社会感加强，让我们明白人生在世，不是想如何就能如何，世界有我们必须遵守的规则。

纵观我历次体育成绩，在球技这一方面还算良好，其他的，如体质测试就太差了，每次都刚好跨过及格线，所以希望在这些方面，老师以后能给出更多些的建议和练习。每个人的特点和擅长方面都不一样，中国教育从很早以前便注重因材施教，关于这一点，我觉得在体育课上体现得不是很明显，当然首先时间就限制了老师的发挥。乒乓球课以乒乓球为主体，考试也以此为重，这当然是应该的，但其余考试项目可选择性太少，似乎就只有跳绳和长跑，这在一定程度上限制了学生和减少了我们的热情，因此，若是能多些选择也许会更好。

当然也希望老师们能考虑一下。

最后，多谢老师，辛苦了！

**体育课心得体会篇九**

体育课上冰壶课程已经成为我们班级最受欢迎的体育项目之一。通过从零开始的学习和实际操作，我们班同学们对这项既有技能又有趣味的运动有了全新的认识。在课上，我们通过练习和比赛体会到了很多东西，本文将从五个方面展开讲述我在冰壶体育课中的心得和体会。

首先，与大多数运动一样，冰壶强调技能和耐力的培养。我们班通过认真学习，在体验冰壶过程中，懂得了冰壶运动技术的重要性。比如，如何正确掌握推壶的力度和方向，如何保持身体平衡，如何提高冰上的反应速度。在冰壶体育课上，我体验到了耐力训练的重要性。长时间的冰壶比赛，不仅需要身体的各项指标保持在一定的水平，还需要保持紧张的状态，以及不断调整和适应比赛的变化。

其次，在冰壶的实践中，我们班同学也学会了如何掌控自己的情绪。比赛的压力和紧张感会让人变得焦躁不安，丧失比赛的主动性和竞争力。但是，冰壶这项运动的特点则在于其既关注竞技性，又追求风格和美感，让人保持镇静与自信，避免意气用事。在许多次比赛的过程中，我摆脱了以往的自卑和怯懦，学会了克服逆境和挫折，并在与队友的协作中取得了一些成果。

第三，冰壶体育课还培养了我们班同学的团队精神。在课堂上分成小组挑战，每个小组的队员齐心协力，互相帮助，相互激励，共和夺取胜利。在每一次比赛过程中，我们班同学不仅要凭借自己的能力，还要与队友密切合作，制定好攻防策略，发挥出最好的团队优势。在这个过程中，我发现团队精神的力量远远大于个人的力量，小组与小组之间的互动也使观众们沉浸在了激动人心的对抗之中。

第四，通过这项运动，我们班同学也获得了良好的身体锻炼。每次冰壶体育课都会带来类似于长跑或很多支球类运动的体能锻炼，不仅可以锻炼全身线条，还能提高心肺功能。除此之外，冰壶运动更是一项优秀的协调性训练，特别是手部和脚部的协调性能力，使自己更加灵活、快捷的应对不同场地各种不同情况。

最后，我认为，在冰壶这个运动项目中，还渗透着许多美好的人文精神。不仅仅是在赛场上相互鼓励，更是在对冰球的对话和交流中，能够促进人与人之间的沟通和交流。在这里，人人受到平等对待，不论背景、年龄、性别、文化或宗教信仰，每个人所能发挥的贡献和影响都是同等地重要。

总的来说，冰壶是一项集体合作与个人能力兼备的体育项目，是一个将团队精神、协调性、技能和美学综合发挥的平台，冰壶体育课教会了我团队精神、耐力、自信和协作能力。我相信，这个课程在我们的班级里不仅仅限于课堂学习和运动训练，而是将激发我们全新的价值观和厚爱精神，促进个人的成长。

**体育课心得体会篇十**

作为一名大学生，体育课程是我们必修的课程之一，而排球也是其中很重要的一种运动。在排球课程中，我不仅学到了排球的规则和技巧，更重要的是认识到了集体合作和个人努力的重要性。下面我将分享我的排球体育课心得。

一、从规则开始学起。

在初步了解排球规则后，我发现了排球的趣味性和可玩性。排球的比赛需要团队协作和个人技能结合，球员必须通过传球、发球、扣球等技术活动将球传给队友，得分才能胜利。这让我明白到排球比赛中，每个人都承担着重要的责任，犯错或疏漏都可能导致输掉这个比赛。

二、团队合作是关键。

在排球体育课中，比赛不是个人英雄主义的舞台。每个人必须默契配合，才能让球顺利传递，保证球队胜利。只有合理的团队战术，才能发挥团队实力，赢得比赛的胜利。因此，在队员们密切协作下，我们的球队取得了不少胜利。

三、个人技能的提高。

个人技术不仅包括技巧上的提高，更包括体力和体能素质的训练。只有在传、发、扣等方面稳定的运用技术能够赢得比赛中最终的胜利。为此，我们经常练习扣球、接球、跨步等基本技巧动作。

四、享受体育乐趣。

排球课程不仅让我们学会了许多技巧和技术，还让我们感受到了运动带来的快乐。当你身心疲惫时，打排球可以消除你的负面情绪。排球解决了我们在日常生活中容易出现的一些身体、心理方面的问题，这是我们珍惜的。同时，与好朋友一起打排球也是体育课程中的一大乐趣。

五、坚持不懈是胜利之道。

经过一个学期的排球训练，我的体力和技能水平得到了明显的提高。但我知道，排球只是一种比赛，而彻底掌握排球复杂技巧所需要的时间和努力更多。体育课教育我们要坚持不懈，不断挑战自己，乐于接受不完美的挑战。

以上就是我在排球体育课中收获的所有，我相信通过排球的训练，我们可以在思维和体力上变得更加强大，充满斗志。

**体育课心得体会篇十一**

优点：

1、整堂课课堂结构完整，教学环节层层紧扣。说明教师课前准备丰富，能深入钻研教材。教师教学语言规范，讲解简明、生动，学生听得明白。只是在口令上还要做到严肃又动听。

2、在课前集中时能让体育委员检查班级人数，然后想教师汇报，以及在课堂教学过程中让体育积极分子充分发挥作用，符合新课程理念。

3、在教学过程中，陶老师非常重视学生的安全，如在站立式起跑的跑步过程中规定了跑和走的路线，并让学生明白这样做的原因。

4、在复习站立起跑姿势后，到跑道上进行实际训练的环节设计得也比较巧妙。第一遍是直跑，进行第二遍跑时，采用了先慢跑然后加速跑，3次跑2个形式，使体育课中的反复训练增加了“变”的因素，提高了学生的学习兴趣。

5、跑步后队伍调整这一环节设计得也比较合理。陶老师并不是等全体学生归队后即整队，而是采用了原地踏步，先到者先踏步，这样做一是课堂秩序好，二是也能作为剧烈运动后的调整运动。

6、能将原本枯燥的站立式起跑融入到游戏中。陶老师采用的是“长江和黄河”的游戏，在游戏过程中，学生充分感受到了游戏的乐趣，同时也一遍遍将起跑和冲刺练习。

7、陶老师能作为活动的组织者和参与者，参加到学生的游戏中，体现了新课程的理念。

8、课堂小结也比较好。以教师评价为主导，结合学生自评，以及让学生提出在课堂中觉得有问题的地方，学生发言比较踊跃。

建议：

1、教师评价语言要丰富，课堂中蕴涵着许多需要教师评价和指导的内容，及时地肯定和表扬鼓励学生，提高他们的积极性。

2、教师是活动的发起者，组织者，但也是指导者。整堂课教师示范偏少，新课程要求教师一同参与学生活动，比如在请学生上前示范站立式起跑时，教师不应站在边上看，而是一起做动作；再如游戏时教师讲了游戏要求和规则后，要进行示范。本课因为没有进行示范，所以学生在正式活动时，要求掌握不清，第一遍不太成功。

3、在课堂秩序上，特别是对后排男生的管理上要寻找对策，加强对他们的关注。

4、作为随堂听课，这堂课整体是优秀的，但教师对课前准备还要进一步加强，比如体育器材和场地的划分等，有了准备，课堂教学质量将更进一步。

**体育课心得体会篇十二**

未上武术课前，我对武术的认知完全来自于电视剧和各类武侠小说。那种飞檐走壁，潇洒肆意，仗剑江湖，天地任我行的畅快淋漓着实令我心生向往。《神雕侠侣》几乎就是我对古代武侠的认知。而对近代武术的认识，则主要来自于成龙、甄子丹等武打明星及其所参演的电影，比较熟悉的是咏春拳、佛山无影脚等。对武术的认识可以说是非常肤浅及流于表面的。正因为对武术认识不深，那层朦胧的面纱让我觉得武术甚为神秘，让我心生敬畏。所以，大一因为害怕学不好武术这门高深学科的我，还是禁不住内心的召唤而在大二选择了这门体育课。结果，虽然发现我的拳法剑术还不是很到位，但我对武术有了更清晰的认识。

首先，现代的武术偏向于强身健体而非夺人性命。有些人认为武术是一种屠戮的技能，剑走偏逢，刺人手腕，拳打中线，一招收命。事实上，这种对武术的认识有失偏颇。我认为现代武术的首要目的应该是强健体魄，磨练意志，在于防身，自助及助人，而非用于打架及欺凌弱小。

其次，习武先习德。武德训中有曰：“遵武德者，武之宗也。未曾学艺也学礼，未曾习武先习德。缺德者不可予之学;丧礼者不可教之武。习者应不谋利而秉大义，不畏强而舍已身。当守千甚，行须善始终。平常本虚怀若谷，心意以精益求精。持之以恒，属高尚之武德。以武强身，以德养性。”也就是说，学武不应争强好胜，而要胸襟广阔，虚怀若谷，做到进退有度，该出手时就出手，不该出手时就不动手，要用高尚的武德气度让别人自惭形愧。总之，武术精神很重要。

然后，武术被分为传统武术和竞技武术，竞技武术是由传统武术演化而来的体育运动。武术不单纯是一种技能，更是一个复杂的、不断融合发展的有机体。在本学期我不仅五步拳和初级剑，还锻炼了体质，了解了马步，虚步等动作的基本要领。我知道蹲马步是双脚开大，达到自己两脚间的距离为三脚半宽，脚要内扣。做虚步时要将重心放在后脚上等等。刚开始看到老师在前面进行动作演示，非常羡慕老师的动作，觉得非常的帅气，动作很有力度，并且非常连贯流畅。如今我们自己也学习的那些动作，发现那并不是一朝一夕就可以练出来的本领，尽管我有很努力的学习，但是还是没有老师做得那么好看和标准到位。

最后，我觉得老师丰富多彩的教学方式、行云流水的动作和幽默的授课语言极大地激发了我对武术的兴趣。武术的教学不仅仅是动作和套路的简单传授，更是知识的讲解和思想的.交流。老师在教学中强调武术讲究收放结合、厚积薄发，这对我们做人做事同样有着重要的指导意义。我会在课余时间继续学习武术这门课程，用心体会武术的意义，领略武术的精神。

武术体育课学习心得体会(5)从小就对武术充满了好奇感，也喜欢看功夫片，一直希望自己能够学到一些功夫。当然，我也知道学习武术的辛苦，只是自己没有亲身经历过。另一方面，由于条件不足，也就没有学武术。进入大学后，第一次接触武术是在大一的第二个学期，学的是太极拳，感觉很好。这个学期的体育课是选修课，所以我就选修了武术。

还记得第一节课体育课，老师让我们选择自己喜欢的课程，我就选了武术。一开始，我还被那个老师拉去学篮球了，他说我学篮球比较合适，但是我对篮球是真的没兴趣，所以第二节课我就和叫我们篮球的老师说我想学的是武术，对篮球没兴趣，那老师也同意了。当然，最重要的是现在教我们武术的老师同意我到这个班来学习武术，不然我也没有这个机会在这里写这些东西了。在这里，我要谢谢老师给了我这个机会。

说到学习武术的体会，前面说到的辛苦二字是少不了的，这可能也是每一位学习武术的人的感受吧!虽然说学习武术很累，但这是我自己的选择，我没有后悔。有时候上完课，感觉一点劲都没有，什么都不想做，唯一的感觉就是今天除了体育就没有其他的课了，可以好好休息一下。还记得有几次上完课就觉得身上有点酸痛，等到第二天起来，酸痛感更厉害，但是一两天就好了，也没什么。俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”。既然如此，这小小的疼痛又算得了什么呢?再说了，这能够让我的身体变得更加强壮，有益而无害，何乐而不为。

要说学习武术的心得，我也说不了多少。我认为学习武术首先要有兴趣，没兴趣的话，什么都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，要勤奋。若是三天打鱼两天晒网，之前学到的就会全忘了。最后，要有学习武术的条件。这里所说的条件主要指身体上的条件，如身体的灵活性、灵敏度等。当然，天分和悟性也是不可少的。然而，并不是每个人都天赋异禀，都拥有极高的悟性。古人云：“勤能补拙”。所以，这就要求我们要勤奋。只有勤加练习，才能够熟练的运用每一招，从而克敌制胜。

上面所说的只是我自己的一些感受和看法，也许有些看起来像是在发牢骚、在抱怨，其实并非如此，所有的一切都是我这个学期学习武术的真实感受。我想其他人也有和我一样的感受吧!

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