

体育心得大学生(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

体育心得大学生篇一

说真的，新课程实施已经多年，但我并没有认真地去研读过新《初中思想品德课程标准》，在教学上也是浑浑霍霍，凭着十几年的老经验不知误了多少子弟。去年第二个学期以来，我摆正了心态，挥手告别过去，认认真真，真真正正地研究教学，以求自我专业的发展。我开始学习其他教师的论文，学习过程中，我发现了一个现象：这些教师的论文中都不约而同地谈到了新的《初中思想品德课程标准》。因此，带着疑问，我认真地学习了这个新课标，再结合自己具体的教学实践，我有了以下几点心得体会：

教师要走进新课程，实现课程目标，其自身必须有先进的、与新课程相适应的教育理念。为达成这一目标，教师首先要把自己定位成一个学习者。

1、要学新的《课程标准》，理解新课程的目标，准确把握课程功能、课程内容、课程结构、课程实施、课程评价，把握新课程的精髓。例如：新的课程标准与以往使用的思想政治课课程标准比较，其体例、结构、表述与呈现方式等方面都有了很大的改进。新的思想品德课程设计以心理、道德、法律和国情教育等内容为横坐标，以成长中的我、自我与他人、自我与社会为纵坐标，作为内容整合的逻辑。

2、教师要以最新的教育理念构建课程目标。在新课程目标下，教师自身应具备宽厚的基础知识和现代信息素质，形成多层次、多元化的知识结构；有开阔的视野，善于分析综合信息，

有创新的教学模式，创新的教学方法和以创新思维培养为核心的评价标准等。因此，为了适应教学，教师应通过自学或培训等方式，提高自己的专业理论水平。其次，通过报刊，杂志等收集有关的教育教学资料，充实知识。总而言之，教师一定要通过学习后以最新的教育理念构建课程目标。

3、教师要在掌握扎实的专业知识上，学习自然科学、社会科学研究前沿的最新成果最新知识，还要学习与提高对人的认识，现代教育技术手段的运用以及教育研究等方面的知识，构建多元化的知识结构，使自己不仅会教，而且有自己的教育追求与风格。现代教师不再比喻为一桶水，而应当被比喻为一条不断流动的河流，装满一桶水，享用一辈子的思想已不适应现代社会的发展。

教育家陶行知说过：真教育是心心相印的活动。

1、师生合作

在新课程中，传统意义上被认为是知识传授者的教师的教与学生的学，将不断让位于师生互教互学，彼此将形成一个真正的学习共同体，建立起教师和学生之间的平等的朋友式的关系，营造和谐的教与学的氛围，创设师生对话的情境，使学生体验平等、自由、民主、尊重、信任、同情、理解和宽容，形成自主自觉的意识、探索求知的欲望、开拓创新的激情和积极进取的人生态度。这就需要教师与学生、学生与学生之间形成平等而又密切合作的关系，以达到共同合作完成知识建构的目的。

2、教师与教师之间的合作

例如，在新的课程中要开设思品综合实践活动课，由于综合实践活动课包括的知识的内容很广，有信息技术、各种专业知识、科研方法等。因此，对绝大多数教师而言，是不能包打天下的，几乎很难独自一人很好地完成该课程的教学指导

工作。这就要求教师从个体走向合作，从仅仅关注本学科走向关注其它相关学科，从独立完成教学任务到和其他同志合作完成对学生的活动课指导。在教育学生学会合作的同时，教师首先学会合作。

教师作为学生学习的促进者有五大内涵：知识体系的构建者，学习活动的指导者，学习过程的激励者，学习能力的培养者和人生的引路人。新课程理念告诉我们：教育的本质回归到立人上。教师的角色转变到促进人的发展上，一切为了每位学生的发展。所以教师成为学生学习的促进者是与新课程的理念相适应的。

1、在思想品德课堂上，当学生在观察、讨论时，教师并不是清闲的，而是积极地看，积极地听，真实地感受学生的所作所为、所思所想，随时掌握课堂中的各种情况，考虑下一步如何指导学生。同时教师还应给学生心理上的支持，创造良好的学习氛围，采用各种适当的方式，给学生以心理上的安全和精神上的鼓舞，使学生的思维更加活跃，热情更加高涨。

2、在教学过程中，教师必须尊重每一位学生做人的尊严和价值，尤其是智力发育低下的学生、学业成绩不良的学生、被孤立和拒绝的学生、有过错的学生、有严重缺点和生理缺陷的学生，教师不仅要尊重每一位学生，还要学会激励每一位学生，面对学生的活动成果，教师应喜出望外、赞叹不已：科学的发现总是属于孜孜不倦、顽强探索的人；面对学生的创新想法，教师应不耻下问：这么新奇的想法你是怎么想出来的？面对学生的暂时失败，教师应热情引导：换个角度想想，说不定会柳暗花明呢。同时还特别应处理好和自己意见不一致的学生，赞赏每一位学生对学习内容中的知识的质疑和对老师的超越。这样，学生始终处于被激励的气氛中，能够激发他们的求知欲，让学生焕发出生命的活力。

4、学生正处于人格塑造和定化时期，社会文化中的价值取向、

理想和信仰、道德情操、审美情趣等都会受教师潜移默化的影响。作为思想品德教师的言传身教，决定了其人格对学生人格的'形成有润物细无声的功效。这就要求思想品德课教师按公民的道德原则和规范去塑造自我，实现超我。

新的思想品德课标强调，教学要面向丰富多彩的社会生活，开发和利用学生已有的生活经验，选取学生关注的话题，围绕学生在生活实际中存在的问题，帮助学生理解和掌握社会生活的要求和规范，提高社会适应能力。我们知道内因是事物变化的根据，学生的内驱力非常重要，以学生为主体是获得好的教学效果的根本保证，任何脱离学生的实际认知特征的教学行为都是事与愿违的。本着人的思想品德是通过对生活的认识和实践逐步形成的这一理念，新的思想品德课程标准强化了过程性、体验性目标，以期引导学生主动参与、亲身实践、独立思考、合作探究，改变单一的记忆、接受、模仿的被动学习方式，从而实现学生学习方式的变革。

创新是一个民族的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。新课程中，增设了培养学生的素质的内容。这些内容要求教师要用全新的教学模式来组织教学，因此，要求教师具有创新精神，要能够推崇创新，追求创新，要善于打破常规，突破传统观念，具有敏锐的洞察力和丰富的想象力。使思维具有前瞻性和独创性。总之，教师要有创新的教学模式，创新的教学方法，灵活的教学内容的选择，以创新思维培养为核心的评价标准，善于创设创新的自由空间，为学生提供更广阔的学习园地，指导学生改进学习方式。

总之，课程改革的核心环节是新课程实施，而教材和教师是新课程实施中的重要角色，新教材仅提供一些简单的素材，因此，还要我们教师细心揣摩发现与思想品德教学背景相关的素材，挖掘思想品德课程资源，使教学内容不断丰富，日渐完善，同时教师要不断学习新知识，新方法充实自己，不断总结自己的课堂教学，改变教学方法，才能提高教育教学质量。新课程的实施中出现一些问题在所难免，只要我们勇于实践，

不断探究，我们就能克服前进道路上不断发生的问题，真正做到用科学深思的目光、追求真理的激情去感染学生，用聪明智慧的火花点燃每一位学生。

体育心得大学生篇二

第一段：介绍大学体育军训的背景和目的（150字）

大学体育军训是中国高校教育的重要组成部分，旨在通过军训，培养学生纪律意识、团队合作精神和身体素质。作为大学新生，参加体育军训是我们走进校园的第一步，它不仅为我们提供了锻炼身体的机会，更让我们深刻体验到团队的力量和个人的成长。

第二段：军训对身体的影响和收获（250字）

参加大学体育军训的最直接体现是对身体健康的影响。通过连续的体能训练和高强度的户外活动，我们的体能水平得到了显著提升。军训期间，每天早晨的晨跑让我们的体能逐渐增强，同时，长时间的步行和站立锻炼了我们的耐力和腿部肌肉。此外，各种军事训练还加强了我们的协调能力和反应能力。通过这些身体上的锻炼，我们不仅感受到了身体的力量，也树立了保持健康的意识。

第三段：军训对团队合作的培养（250字）

大学体育军训不仅是个人的锻炼，更是团队合作的磨砺。在军训过程中，我们被分为不同小组，每个小组里的成员要紧密合作，相互协助，共同完成各项任务。团队合作需要大家的默契和配合，这对每个个体来说都是一次挑战。在面对各种困难和压力时，我们学会了相互扶持和互相支持，懂得了团队的力量和重要性。通过和队友一起战胜困难，我们不仅提高了自己的团队合作能力，也理解了团队合作的重要性在生活中的价值。

第四段：军训对个人的心态调整和成长（300字）

大学体育军训是一次个人心态调整和成长的过程。在军训期间，我们不仅要面对个人的身体疲劳和各种挑战，还需要适应早起、常常吃苦的生活。这个过程虽然辛苦，但也使我们变得坚强和自信。面对困难和挫折，我们要学会积极应对，保持积极乐观的心态，从而更好地完成任务。军训还培养了我们的纪律意识和自律能力，我们养成了规律的作息习惯和规范的行为举止。军训中培养的这些良好品质和习惯将对我们大学生生活和日后的工作生活产生积极影响。

第五段：总结体会和展望未来（250字）

总体来说，大学体育军训对于我们新生来说是一次宝贵的经历。在这段时间里，我们不仅锻炼了身体，还学到了很多重要的品质和价值观。通过军训，我们变得更加强壮、自信和适应能力强。我们深深感受到了团队的力量，认识到个人的力量与团队的力量相结合才能更好地完成任务。未来，我们将把军训过程中的收获和体验运用到学习和生活中，为自己的成长和发展打下坚实基础。

总结：通过大学体育军训，我们不仅锻炼了身体，更培养了团队合作精神和个人素质。军训让我们意识到团队的力量，并使我们的态度得到调整和成长。这段经历将对我们的大学生活和未来的发展产生积极影响。通过军训，我们更加明确了自己的目标并相信只要坚持努力，一定会取得成功。

体育心得大学生篇三

在这次的体育课上，老师给我们讲了许多，也让我明白了大学的体育课和高中体育课有着怎么样的差别。

或许在表面上看来都是差不多的，只不过是教广播体操变成了教太极拳，自由活动依然是自由活动。但他所代表的意

义是完全不一样的，太极拳作为我国古代所传承下来并且被我们所沿用至今是有着很重大的意义，它所代表的是一种文化的传承，虽然它和广播体操的目的性都是一样的，都是让我们练习从而做到强身健体的。但我却也明白能够这样学习到太极拳对我们这样的学生来说也是一种机遇，否则我想现在也没有什么人会专门去学习这样的东西了，大家每天都沉浸在手机和电脑的网络世界里，人们的身体素质也是越来越差。

不说哪些中年人，光说是像我们这样的大学生，现在的身体也没有几个是好的，都是有着很大的问题。在好几年前就有这样的一个概念，叫做亚健康，这也是确实存在的。现在的人一坐就是一天，学生坐着上课，白领坐着上班，而这样的工作状态，长时间的久坐则是会让人的腰椎，脊椎，都会有所损伤，而让我们上体育课的目的，也是为了让我们的学习久了之后有这样的一节体育课，让我们能够锻炼身体，不至于影响到我们正常的学习生活中去。

但这样的问题其实也是普遍存在的，只要保持锻炼才能让自己的身体一直处于一个健康的状态，而长时间不规律的生活也会让人的身材走形，在十多二十岁就有一个中年人才拥有的大肚子。这些也是在体育老师给我们讲了之后我才真正明白了，而事实也确实这样，包括我自己的身体也远远没有之前的好了，这也让我明白了体育课的重要性。所以在明白了这些之后我在上体育课时也在认真听课，就是为了让自己的能够学习到更多锻炼的知识，从而恢复自己的健康。

而一个好的身体在面对疾病时也会有着更强的免疫力，这也能够让我们更好的投入到学习之中，免收一般疾病的困扰。我在以后不仅仅是自己做到，也会带动身边的同学一起在体育课时认真听课，在平常时候带着他们一起锻炼身体，让大家都能够有一个好的身体条件，毕竟作为同学肯定是希望对方能够过得更好的’。

体育心得大学生篇四

09-10赛季终于在20xx-6-18结束了，洛杉矶湖人队在科比·布莱恩特带领下取得了总冠军，完成了卫冕。而科比也众望所归两度夺得总冠军“最有价值球员”。这对于我这个铁杆湖人粉丝来说，跟自己拿了总冠军一样高兴。

我第一次看nba赛事，就是01年总决赛湖人对决费城76人。我当时就深深地被科比吸引住了。当时我对篮球理解还是很浅，但是科比身上散发那种王者气息我却感受到了。从那时开始我就关注湖人，关注科比。随即，湖人完成了3连冠，当时与“大鲨鱼”奥尼尔形成ok内外组合，所向披靡，遇佛杀佛。后来拆伙了，湖人就打造以科比为战术中心的体系。只可惜，篮球是要靠集体和团结，一个人孤军作战是不可能成功的。当年的公牛王朝jordan身边也不缺乏帮手，如皮蓬等。

形势开始扭转是湖人从灰熊队交易得到了西班牙国手保罗·加索尔。加索尔篮球智商高，技术全面。十分适合湖人传统的“三角战术”。于是，化学效应就产生了，那赛季湖人勇闯总决赛。然而，当时的绿军拥有加内特，雷阿伦和皮尔斯组成的“三巨头”，实力上更胜一筹。就这样，绿军击败湖人取得那年的冠军，也为今年决赛的激烈程度埋下了伏笔。然而在08-09赛季，湖人知之而后勇，常规赛打得很出色。同样打进总决赛，这次的对手是无经验的奥兰多魔术队，凭借着湖人团队出色发挥，4-2湖人真正地捧起了奥布莱恩杯。科比等待多年的总决赛mvp也拿到手了。

而这个赛季，湖人发挥同样出色。在阵容上，除了安祖·拜纳姆伤愈复出之外，还通过交易得到防守悍将罗恩·阿泰斯特。这样，在联盟中形成为数不多的双塔：加索尔与拜纳姆。在季后赛首轮差点倒在青年军雷霆队之后，湖人似乎被惊醒一般。打出属于冠军球队的.攻防。次轮面对爵士队毫不留情4-0横扫。西部决赛太阳也成不了湖人的阻碍。

让大家期待已久的经典对决再次上演。只是这次大家的实力再没有两年前如此悬殊。而凯尔特人的队员们相对来说年龄偏大，但防守强硬依然是他们的秘密武器。加上控球后卫一环上，朗多的成熟是湖人值得头疼的一个因素。而湖人依旧由科比，加索尔主攻，加上内线上高度优势。前两场湖人主场双方打成1-1绿军似乎拿回了主场优势。回到绿军主场第一场湖人却狠狠给了绿衫军一个耳光。战况似乎变得更有悬念。最终还是要通过“抢七”解决这一场世界之战。最后一场比赛，双方防守强度较大，命中率双方都偏低，以至于比分较低。最后湖人顶住压力，主场卫冕再次捧上奥布莱恩杯，同样的，科比再度拿了fmvp

由于这样，更加坚定我对湖人对科比的痴迷。在湖人的战术体系，比较明确。开始要向对手的内线发起猛攻，中段由于对方加大内线防守就让球转移到外围，让个人能力很强的科比组织进攻。由于科比的牵引力能够吸引协防，导致会有队友有空位投篮的机会，只要把握得好，湖人拿下比赛不成问题。另外，拜纳姆在内线的威慑力和对篮板保护也很重要。而另一名内线加索尔，也是传球好手，篮板控制得也很好。外线防守阿泰也具备一定攻击力，而费舍尔则拥有出色的经验。科比更不用多讲，不论在技术还是心理素质都是联盟顶尖，拥有这样一个人物确实令对手头疼。再看看湖人的替补，火力不算太强。有奥多姆这个可以打五个位置的全面手领军，外线有武贾西奇的三分射手，法玛尔和沙文·布朗能力也不差，不过在系列赛对球队的贡献却不明显。

体育心得大学生篇五

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）