

2023年学生体育课心得体会初中(大全5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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。

学生体育课心得体会初中篇一

进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我两年之久了。大学的体育课里充满了责任，而不是单纯像小学初中和高中一样只是为了玩。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。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。通过体育课上舞蹈和其他运动的练习，使我的体质比以前好多了，它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。在体育课上，我学到了很多，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。

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。作为新时代的大学生应该把体育锻炼作为自己的一个责任，在老师的指导下发挥想象，富有创造力的完成动作，达到锻炼与形体相协调的目的。

进入的大学的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定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

的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在这个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，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，达到了健身的目的！

用三句话总结这一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！心情愉快了，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项目。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。

总之，大学的体育课让我学到好多，理解了好多，在此我多谢老师教我这么多东西。一周一次的体育课虽然不多，但我从中受益非浅。体育，不仅锻炼了我们的身体，同时也使自己毅力、头脑等得到加强。

事情总是有始有终，无声无息中本学期已悄悄到头，但体育课将转变得更加精彩、更加深入人心。生命是多彩的，同时体育也是很美的，同学们能在体育中感受到生命的绚丽。生命在于运动，终身教育应贯穿于人的一生，而在大学体育课里学习的体育理论知识以及体育技能将是我们一生受用无穷。

感谢体育课，感谢为此付出辛勤劳动的体育老师！坚持运动，锻炼自我，并享受运动带来的乐趣，加油！

学生体育课心得体会初中篇二

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，毕竟运动是一件快乐的事情，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，其实平时在上课的时候，老师可以组织进行三、四个人传球、接球的游戏，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。

学生体育课心得体会初中篇三

“耶！万岁，上体育课喽！”教室里沸腾起来，欢呼声连成一片！同学们似乎比郊游还要高兴呢！

当然啦！体育老师可温柔着呢，从不动不动就打打骂骂的。哎，这下同学们可自由啦！看！大包小包的零食早已钻进了口袋；各式各样的玩具在袋子里早就等不急啦！一个挤一个地探出小脑袋来。有的干脆在家里找个黑袋子，把家里的零食全装了进去。什么牛奶呀，巧克力呀，蛋黄派呀……哎，应有尽有呀！体育老师叫同学们排队，同学们可乖着呢。整整齐齐的队伍，跟在老师的身后。一下楼，来到了宽阔的操场上。同学们像小鸟飞出了笼子似的，自由自在地玩耍，毫不理会体育老师怎样说。同学们的欢呼声几乎淹没了体育老师的大嗓门，喊得嗓子都哑啦！可乱成一团的同学们，旁若无师。还是尽情地、疯狂地吃着、玩着、跑着！天！这好像是他们自由的天地。看，操场的西边，一大群女同学簇拥在一起，尽情地品味着她们的“美味佳肴”；操场的东边，一群男生在疯狂的游戏，似乎把什么都忘了；操场的北边就更不用说了，看，一大群学生，有男也有女，在玩玩具呢！看，他们有的赛车，有的玩陀螺，有的折纸飞机，还有的放风筝、跳皮筋。不一会儿，那原本干干净净的操场就不像样了。西边，一个个零食袋几乎推成了一座小山；东边，一张张纸飞机还在天空盘旋；北边，一个个塑料袋让人看了格外刺眼。天啊！这还是我们美丽的校园那一干二净的操场吗？简直就是垃圾堆呀！突然，不知哪个同学喊了一声：“班主任来啦！”喧闹的操场上立刻变得鸦雀无声，同学们一个个吓得目瞪口呆，像被孙悟空施了定身法一样，一个也不敢动。班主任扫视了操场四周，眉头紧皱。接着就是一阵严厉的骂声，吓得同学们两腿直发抖。真的好恐怖！班主任老师像一头发怒的狮子，我好像觉得老师的头发都竖起来了！她的眼睛《·》瞪得圆圆的，好像要弹出来似的。不用训斥，看班主

任那神态，同学们都吓得半死！最后当然少不了要赏“油条”啦！这事还传到了校长的耳朵里，校长立即怒气冲冲地来到了同学们面前，哎，又得听他讲那头头是道的大道理啦！最后，校长对我们做出了“一审判决”！那便是：“从今天起，罚扫操场五周！违者到舞台上‘亮相’！”

哎呀，这节体育课可把我们害惨啦！不过同学们好像也明白了什么。哦，那便是——要遵守校规哟！

学生体育课心得体会初中篇四

第一段：介绍体育课在中学生学习生活中的重要性，指出写心得体会有助于总结经验和提高学习效果。

中学生的学习生活通常非常繁忙，课业负担沉重。然而，体育课作为其中的一门专业课，却十分重要。体育课不仅可以提高学生的身体素质，增强体质，还可以培养学生的团队合作意识和竞争意识。我在体育课上付出了很多努力，积累了一些心得体会，希望通过写心得体会来总结经验、发现不足，并进一步提高我的学习效果。

第二段：分享对体育课的热爱和参与，以及从中收获的成长和快乐。

我一直热爱体育课，对体育活动非常感兴趣，因此每一堂体育课我都积极参与。通过参与不同的体育项目，我学到了很多。例如，在篮球比赛中，我学会了团队合作、相互协作，这对我日后工作中与他人合作非常有帮助。在长跑项目中，我学会了坚持不懈，迈出第一步，才能坚持到底，这对我以后的学习和生活都非常重要。参加体育课不仅使我快乐，而且让我不断成长，成为更好的人。

第三段：探讨通过体育课培养健康的生活方式和敬业精神的重要性。

体育课不仅是为了锻炼身体，更重要的是培养学生健康的生活方式和敬业精神。在体育课上，我学到了合理饮食的重要性，以及每天运动的必要性。体育课还教会了我如何积极面对困难，在面对失败时，不轻言放弃，而是继续努力。

敬业精神在体育课上同样重要。每一次体育课都需要全力以赴，尽力发挥自己的潜力。在训练和比赛中，我学到了如何专注于目标，如何调整心态，如何积极面对挑战。这些经验不仅在体育课上有用，也会在其他学科和生活中帮助我更好地提高自己。

第四段：总结体育课中遇到的挑战和解决方法，展示自身的成长和进步。

在体育课过程中，我也遇到了一些挑战。有时候，我会因为技术不够熟练而感到沮丧，有时候，我会因为竞争压力而紧张。然而，我通过积极参与和努力训练，不断改善了自己的表现。与此同时，我也努力寻找解决问题的方法。例如，在篮球比赛中，我通过和队友沟通，共同制定战术，解决了比赛中的困难。在长跑项目中，我通过和教练的讨论，调整了训练计划，提高了跑步的效果。通过不断的努力和探索，我取得了可喜的进步。

第五段：展望未来，为自己设立合理的学习目标，并说明将如何通过持之以恒的努力来实现这些目标。

通过参加体育课，我意识到任何成就都离不开持之以恒的努力。因此，我决定在未来的学习中坚持不懈，向更高的目标努力前进。我计划继续参与体育活动，提高自己的身体素质。同时，我也会更加注重体育课以外的课程学习，全面提高自己的综合素质。通过坚持努力和不断学习，我相信我可以取得更大的成就，并且在未来的道路上走得更远。

通过写这篇心得体会，我不仅回顾了过去，在对体育课的思

考中更加深入理解了体育课的重要性，并确定了未来的学习目标和方向。希望我的经验能够对其他中学生有所启示，并帮助他们在中学生活中取得更好的成就。

学生体育课心得体会初中篇五

体育课是中学生学习的重要组成部分，除了学习知识外，体育课还有助于中学生的身体发育和健康成长。经过一段时间的学习和体验，我深深体会到了体育课的重要性。下面我将从自身经历出发，分享我的体育课心得体会。

首先，体育课锻炼了我的身体。每个星期都有几节体育课，课上有跑步、篮球、足球等各种运动项目。通过长时间的锻炼，我感觉到身体的柔韧性、协调性和耐力都得到了提高。特别是在跑步方面，我的体力和速度明显比以前有了很大的提升。这让我更加自信和积极地面对生活中的各种挑战。同时，通过体育课锻炼身体，我发现在学习和考试时我更加专注和集中精力，学习效果也有了明显的改善。

其次，体育课培养了我的团队合作精神。在体育课上，我们常常需要组队进行各种团队运动项目，如篮球比赛、足球比赛等。在团队合作的过程中，我学会了倾听他人的意见，学会了与队友相互配合和协调动作。通过与队友们的紧密关系，我逐渐明白了团队的力量是无穷的。每个人在团队中都有各自的优点和长处，只有互相协作、互相尊重，才能达到更好的运动成绩。这种团队合作精神在我平时的学习和生活中也起到了积极的作用。

再次，体育课给我带来了快乐和放松。作为中学生，每天上课和学习的压力都非常大，体育课可以让我暂时抛开学习的压力，尽情地放松和享受运动的乐趣。在体育课上，我可以与同学们一起畅快奔跑、挥洒汗水，感受到无比快乐的时刻。放松的同时，我也能够从中学到许多东西。有时候，当我感到疲劳和困惑时，只要参加一节体育课，就能够释放压力，

重新调整自己的状态。这让我在学习和生活中更加积极向上。

最后，体育课教会了我坚持和永不放弃的精神。在体育课中，我经常会遇到一些困难和挑战，比如打不进篮筐、跳高跳不过横杠等等。但是我从体育课中学到了困难并不可怕，关键是要勇敢面对和坚持不懈。在每一次的失败和挫折后，我都会反思自己的错误，并不断纠正和改进。通过反复练习，我逐渐提升了自己的能力。这种坚持和永不放弃的精神也影响到了我的学习，我明白只有坚持不懈地努力，才能获得更好的成果。

总之，中学生体育课对培养学生的身心健康，促进学生的全面发展起到了积极而重要的作用。通过参加体育课，我锻炼了身体，培养了团队合作精神，体验了快乐和放松，以及锻炼了坚持不懈的精神。我相信通过体育课的学习，我能够在学习和生活中更好地发挥自己的潜力。体育课给我的收获是无法用言语描述的，我将继续保持积极的态度，努力在体育课中追求更大的进步。