

# 最新对体育课的认识和体会(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 对体育课的认识和体会篇一

体育课(gymclass)是体育教学的基本组织形式，主要使学生掌握体育与保健基础知识，基本技术、技能，实现学生思想品德教育，提高运动技术水平。为大家整理的相关的关于供大家参考选择。

身体乃;革命;的本钱，生命在于运动。每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。运动能够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。当然运动务必是适当，否则只会是适得其反，剧烈的运动不仅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，运动必须要适可而止，必须要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，能够从多方面来解释。

娱乐性

乒乓球适合所有人群，只要遵守规则，你能够用随意的方式来打，这样能够尽情的发挥自己的实力，打球时，由于思想务必集中于球，这样就能够放松自己，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。

## 运动性

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，乒乓球能够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向都持续马步姿势，这样才能够看清球的方向，决定球的旋转以及大概落点。并且身体要随时快速移动，才能够接住两边的球，不至于输掉一个比分。大家都明白，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，我们务必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，并且攻球之后务必快速恢复准备姿势，时刻准备对方的反攻。能够这样说，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，就会在大脑内构成两种不同打法。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，而不是老师一味的教导，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。

## 对体育课的认识和体会篇二

今天，上了一节体育课，我们穿着整齐的校服，排着整齐的队伍，来到场地。虽然天气很冷，可是我们要和解放军一样不怕冷坚持到底。

首先，我们做了热身运动。开始做游戏，游戏的名字叫《水果蹲》，1号队叫苹果，2号队叫葡萄，3号队叫香蕉，4号队叫桔子。老师说苹果蹲，1号队苹果就蹲下，老师说香蕉，3号队就蹲下，苹果队就起来。

我们开始扔沙包了，我们一次比一次扔的远，有的还打到外面呢。还有一个游戏也叫《扔沙包》，我们到排球场，老师说哪边的沙包多哪边就输，哪边的沙包少哪能边就赢。每次都是1号队和3号队赢。最后我们扭秧歌，老师把扭得最好的叫出来让大家看看。

叮铃铃的下课铃响了打断了我们高兴的时刻。我快上了两年的学了，也上好几节体育课，可是哪有这节课上的'开心!我觉得小学两年的课也比不上这一节体育课。

## 对体育课的认识和体会篇三

体育课作为学生中非常重要的一门课程，不仅是锻炼身体的重要途径，还培养学生团队合作精神和集体荣誉感。然而，在我过去的学习生涯中，我曾经遭遇过体育课挂课的尴尬，这让我深刻体会到了体育课的重要性和学习的价值。通过这次经历，我获得了一些宝贵的心得体会，我相信这些心得将

对我的未来发展产生积极的影响。

首先，我认识到体育课的意义远远超出了简单的运动和锻炼。在体育课上，我们学生通过参加各种各样的运动项目，可以锻炼自己的身体，并且培养出对运动的兴趣和热爱。同时，通过各种团队合作的项目，我们可以学习到如何与他人协作，相互帮助。这些技能对于我们日后的工作和生活都是非常有帮助的。

其次，我从体育课中认识到了自身的不足，这让我更加重视运动训练的重要性。每一次挂科的经历都是对自身能力的一次检验，也是对自己努力程度的一个评估。通过这些经历，我意识到自己在某些方面存在不足，比如体能、协调性和技巧等。为了不再挂科，我开始主动参加学校举办的体育训练课程，并且在日常生活中增加运动的时间和强度。这些努力不断改善了我的体能水平，也让我更加自信地面对体育课。

再次，体育课挂课让我认识到自己应该积极参与，主动融入到团队中去。以前，我往往在体育课上选择躲避或者被动参与。然而，挂科的教训告诉我，只有积极参与，主动付出努力，才能得到更好的结果。我开始与队友们积极交流，相互鼓励和帮助，我们一起制定训练计划，相互监督，相互促进进步。通过这样的团队协作，我逐渐获得了更好的成绩，也收获了更多的友谊和成长。

最后，体育课挂科的经历让我明白了失败并非可怕，重要的是从失败中吸取教训，不断努力提高自己。在每一次挂科之后，我都会反思自己的不足之处，并制定一个合理的计划来弥补这些不足。这样的韧劲和毅力，不仅让我在体育课上得到了提高，也在其他学科中获得了更好的成绩。这个过程教会了我如何面对困难和挫折，让我更加勇敢地迎接挑战。

总结起来，体育课挂科的经历对我产生了重要的影响。我从中学到了体育课的意义和学习的价值，认识到了自身存在的

不足，以及积极参与团队和从失败中吸取教训的重要性。这些体会和经验将伴随我一生，不仅对我的学习生涯有着积极的影响，也将对我的未来发展产生深远的影响。通过这次挂科的经历，我变得更加勇敢、坚韧和自信，这将成为我人生中宝贵的财富和力量。

## 对体育课的认识和体会篇四

同学们，心里着慌了，不可以上体育课，没穿布鞋的’心里想：我以后不敢不穿小、布鞋回来了，然后我们就出去排队。我们到了操场跑了两个圈，就去老师那排队，老师叫了一个同学去拿一个足球，老师说了那个同学没的踢足球，男同学踢足球，女同学自由活动，我自己捉草蜢，我捉了十只草蜢。

不知不觉，下课了，老师说：“集队了，回教室放学了”。

今天玩的真开心呀！

## 对体育课的认识和体会篇五

体育课作为学校课程中不可或缺的一环，对学生身体素质的培养和全面发展扮演着重要角色。然而，挂掉体育课成为了许多学生的困境。作为一位曾经遭遇过体育课挂课的学生，我深有体会，下面将分享我在这个过程中的心得体会。

首先，现代学生身体素质下降的原因是多方面的。随着时代的变革和城市化的快速发展，学生们的生活方式也随之改变。过度沉迷于电子游戏、手机等电子产品，导致了眼睛疲劳、肌肉萎缩等问题。同时，学习压力和各种培训班的兴起也使得学生们的时间被占据，无法合理安排体育锻炼。这些因素共同作用，导致学生们对体育课失去了兴趣和积极性，从而出现挂掉体育课的情况。

其次，挂掉体育课对学生身心发展有着不良影响。体育课不

仅可以提高学生的运动能力和体质，更可以培养学生的团队合作意识和竞争意识。此外，体育锻炼还能缓解学生的压力，提高学习效果。然而，挂掉体育课会使学生们失去了这些机会，无法全面发展自己。同时，体育课挂了成为学生们的心理包袱，不仅影响了他们对体育的兴趣，还可能引发自卑心理和自我压力。

再次，挂掉体育课是可以避免的。首先，学校和家长应该共同重视学生的体育课程，在课程安排上给予足够的时间和空间。家长们可以和孩子一起参加户外运动，组织家庭运动日等活动，培养孩子对体育的兴趣。其次，学生们自己也要主动参与体育课程，不论自己是否擅长，都要积极投入其中。通过锻炼能力和团队合作，才能在体育课上取得好成绩。而且，学生们还可以通过一些健身俱乐部和社团活动来弥补体育锻炼的不足。只有这样，才能有效地避免挂掉体育课。

最后，对于已经挂掉体育课的学生，应该积极面对挑战，并努力改变。挂掉体育课虽然是一种不好的经历，但并不意味着无法弥补。首先，学生应该对自己进行反思，找出挂掉体育课的原因，从而采取相应的措施。其次，学生们可以主动请教老师或高年级学生，寻求帮助和建议。老师们会很乐意给予指导，告诉学生们如何恢复体育课程。最重要的是，学生要尽可能地去参加体育活动，并制定一个可行的计划，逐步提高自己的运动能力和体质。只有付出努力，才能改变挂掉体育课的现状。

总之，体育课挂掉对于学生的成长和发展有着不良影响。学生们应该重视体育课程，积极参与其中。对于已经挂掉体育课的学生，应该努力改变，寻找合适的方法进行体育锻炼，从而弥补挂掉体育课的遗憾。只有这样，学生们才能真正健康成长。