

大学生体育八段锦完整教学视频 大学生 体育心得大学生体育心得(优秀6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生体育八段锦完整教学视频篇一

[摘要]体育消费已经成为现代居民生活消费的重要组成部分。青年大学生是未来社会发展的主力军,更是一支不容忽视的体育消费群体。本文通过对大学生体育消费现状、影响因素的调查分析,有针对性的提出相应地对策。

[关键词]大学生体育消费消费现状影响因素

随着我国经济的持续快速发展,人民生活水平不断提高,人们对体育的要求日益增多,体育消费已经成为现代居民生活消费的重要组成部分。青年大学生是未来社会发展的主力军,更是一支不容忽视的体育消费群体。因此,研究和了解高校大学生的现状及影响因素,对于正确地引导大学生合理、健康的体育消费,促进体育产业的发展有一定的实际意义。

一、大学生体育消费现状

体育消费是指人们在体育活动方面的个人消费支出。体育消费不仅是指人们买票去观看各种体育比赛或体育演出,而更主要的是指人们为了取得身心健康、陶冶高尚情操、获得美的享受、欢度闲暇时间,促进人的体力和智力的全面发展而花钱去从事各种各样与体育有关的个人消费行为。现阶段我国大学生体育消费的总体状况表现为:1. 体育消费已逐渐成为大学生生活消费的重要方面。大学生的体育消费观点“:学校花钱,

我锻炼”的观点已被“花钱买健康”所代替。2. 目前我国大学生的体育消费虽比较普及但仍处于较低的消费水平, 体育消费水平呈现出两头低中间高的态势。3. 目前我国大学生的体育消费是以实用消费为主, 即为满足参加体育活动最基本的需要且以耐用品为主。如体育运动器材、体育运动服、运动饮料等。4. 不同月经济收入的大学生其生活消费水平与体育消费水平存在明显差别。大学生的月收入、月生活消费、体育消费水平均呈正相关关系。而且经济收入情况从整体上也制约着体育消费水平。5. 男女大学生体育消费水平存在显著性差异。男生的实物消费水平以及劳务消费水平均大于女生, 男女学生在进行体育消费时均以实物消费为主, 而男生的体育消费水平明显高于女生。

二、影响和制约体育消费行为的主要因素

1. 消费理念对体育消费的影响。大学生的消费理念还存在较大的差距, 对于“自觉自愿参加体育运动”的学生来说, 其认为体育运动上产生花费是必然的, 也就是说其具备了一定的体育消费观念。对于“从不参加课外体育运动”的学生来说, 有相当一部分认为体育消费是一种“奢侈”, 或是一种“可以节省的”、“没什么必要”的花销。基于这样一种错误的认识, 再加上经济状况的因素, 更加不会把宝贵的学习、生活资源用于体育消费。

2. 经济状况对体育消费的影响。大学生他们本身还没有独立的经济来源, 大多数是靠父母每月提供的生活费来完成生活、学习及娱乐的各项消费。作为大学生经济上首先满足基本的生活和学习的需求, 然后才会去考虑和承受其他各方面的消费支出。经济实力越雄厚, 其消费承受力也越强, 在体育消费支出方面的承受力也相应增强。因此经济支付能力的大小决定着大学生体育消费行为的实现程度, 从而影响大学生进行体育消费的水平。

3. 时间因素对体育消费的影响。随着社会竞争日趋激烈, 大

学生就业和生存的压力增大，他们不得不把主要精力放在学习科学文化知识、参加社会实践和考研上，因此学生真正用于体育锻炼方面的时间就相对地减少，体育消费水平相应就低了。

4. 体育设施对体育消费的影响。体育设施是体育消费的场所，体育设施数量和质量是制约大学生体育消费的重要原因。由于现在学校学生人数大量增加，而学校场地数量有限，场馆数量不能满足学生参加体育锻炼的需要，造成学生参加运动的人数下降。

三、促进大学生体育消费的几点建议

1. 加强大学生体育文化教育，树立正确的体育价值观、消费观，使学生明白体育正成为现代文明社会人类健康体魄的重要手段，明白众多体育锻炼有**chang**服务的道理，接受“花钱买健康”的现代体育消费观念。

2. 改善高校的体育设施，提高场馆设施的服务质量，增设适合大学生兴趣爱好的体育项目，使大学生有更多的健身场所。

3. 加大体育宣传的力度，加强体育消费行为的舆论媒体引导。充分利用学校报刊、广播、宣传栏等校园风格等形式，宣传体育的知识和体育对健康的重要意义，增强大学生的体育意识和体育消费意识，大力宣传体育消费的作用和意义，逐步引导大学生的体育消费进入合理化、科学化的轨道，从而促进体育消费的增长，优化大学生的消费结构。

4. 提高女生体育消费意识和消费水平。根据女生的特点开展各种形式多样的女生喜爱的体育活动，如健美操、形体操、羽毛球、游泳、网球等。

5. 加大体育改革力度，进一步实施和完善体育教育俱乐部模式，营造良好积极的体育锻炼氛围，让大学生把锻炼身体与

娱乐、求知紧密结合起来，使体育消费活动取得最佳效果。

参考文献：

[2]夏强:大学生体育消费研究[j].体育文化导刊, 2003, (2):59~60

[5]张岩:略论体育消费[j].成都体育学院学报, 1993(4)

大学生体育八段锦完整教学视频篇二

第一段：军训的意义和目标（150字）

军训作为大学生生活中的一部分，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

学生们必须按时起床、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。

大学生体育八段锦完整教学视频篇三

大学生军训是大学生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。

大学生体育八段锦完整教学视频篇四

军训是每个大学生都要经历的一段艰苦且痛苦的日子，但也正是因为它的严苛和艰辛，让我们成长为更加坚强的人。在军训中，每天早晨五点钟的起床号声，让我们没有了懒觉可睡；一天刻苦操练的训练，使我们的身体经受了严峻的考验；军姿、队列，严格的管制让我们养成了良好的生活和行为习惯。通过这段痛苦的日子，我深刻体会到了军训的价值，它让我变得更加勇敢、坚持不懈。

二、军训让我明白纪律的重要性

军训中最深刻的体会莫过于纪律的重要性。在军训的一天天里，我们学会了严守纪律，服从命令，合群意识也得到了培养。一旦犯错误，就可能接受体罚或进行惩罚性运动。这让我认识到，没有纪律的集体是无法前进的，每个人都应该

时刻牢记个体的力量微小，只有团结起来才能创造真正的奇迹。军训让我切身地感受到了纪律的重要性，并使我以后更加注重自己的行为及言谈。

三、军训激发了我的团队合作精神

参加军训的大学生来自各个院系，大家品性和兴趣爱好都不尽相同，但在军训中，大家都紧密团结在一起，完成任务，共同度过了这段艰辛的日子。军训培养了我的团队合作精神，让我更加明白只有团结合作，才能取得更好的成绩。在合作中，我和同伴们共同制定计划，相互扶持，学会了如何在团队中在合作中提高自己。这段经历让我深深地感到只有团结一致才能战胜一切困难。

四、军训让我学会坚持到底

军训是一项长时间而繁重的任务，测试了我们的耐力和毅力。在训练的时候，天气炎热、体力透支，但我们不能退缩，只有坚持才能走到最后。每当我感觉到疲惫时，我都会告诉自己要坚持住，因为许多人一起坚持，我不能辜负自己和大家对我的期望。通过军训，我明白了坚持和付出的重要性，只有坚持不懈，才能取得真正的成功。

五、军训使我更加自信和勇敢

军训中的艰苦锻炼和严格的自律，让我从内心深处增添了一份自信和勇敢。通过反复操练军姿和行进动作，在教官们的悉心指导下，我的身体和心理都得到了提升。每当我站在队列前进的第一列，我能感受到队伍的力量，感受到自己是一个团队中不可或缺的一员。这一切让我变得更加自信，更加勇敢面对困难和挑战。

总结：

体育大学生军训是一次锻炼意志，磨练身心的过程。通过军训，我学会了坚持和付出、纪律和团队合作，也变得更加自信勇敢。这段经历让我明白了奋斗的力量，也让我更加坚信只有不断努力和付出，才能取得成功。军训让我迎接生活中的种种挑战，并以更加积极向上的态度去迎接未来的困难，因为我相信自己一定能战胜一切。

大学生体育八段锦完整教学视频篇五

这些天我仔细地阅读了《义务教育体育与健康课程》，对课标实验稿与课标修订稿对体育课程性质的阐述作了比较，我有了以下感受，与大家分享一下。

体育学科面对的核心问题是“近二十多年来我国青少年学生体质健康水平持续下降”，青少年是祖国的未来、民族的希望，开展青少年体育运动，增强青少年体质，关乎国家的前途和命运，关乎民族的兴衰和复兴，是全民健身运动的重中之重，更是我们体育老师的主要职责。新课标重新树立了运动技能教学的重要地位，理清了学科的主要内容。作为一名新教师在此之前心中很茫然，对于每个水平段的体育课，选择什么内容？该达到什么目标？课中该用什么手段去组织引导？很难入手。修订后的《课标》将实验稿中“内容标准”改为“课程内容”。在对学生提出的每一条目标要求之后，修订稿中都会列举达到相应目标要求所需要学习的课程内容，供老师们选择。同时，还增加了“评价要点”和“评价方法举例”。仔细阅读后，我觉得我更加明确了应该选择什么教学内容去达成学习目标。学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段，这是我的弱点，科学的评价体系能够有效促进学生的全面发展，如何评价学习目标的达成情况？这是我在以后的教育教学中不断去探究的。修订后的《课标》整合了原先的运动参与，运动技能，身体健康，心理健康，社会适应五个领域，确立为运动参与，运动技能，身体健康，心理健康与社会适应“四个方面”，体育教学，这是一个整体，是互通的，是要求全面发展的。

《课标》的修改向着强化运动技术学习;突出体育课程的核心价值;强化教学内容弹性指导;明确体育教学评价方法;突出体育教师的评价地位,强化体育成绩的考核。在以后的教学中,我更该不断地区学习,探究,提高自身素质。

大学生体育八段锦完整教学视频篇六

[摘要]体育消费已经成为现代居民生活消费的重要组成部分。青年大学生是未来社会发展的主力军,更是一支不容忽视的体育消费群体。本文通过对大学生体育消费现状、影响因素的调查分析,有针对性的提出相应地对策。

[关键词]大学生体育消费消费现状影响因素

随着我国经济的持续快速发展,人民生活水平不断提高,人们对体育的要求日益增多,体育消费已经成为现代居民生活消费的重要组成部分。青年大学生是未来社会发展的主力军,更是一支不容忽视的体育消费群体。因此,研究和了解高校大学生的现状及影响因素,对于正确地引导大学生合理、健康的体育消费,促进体育产业的发展有一定的实际意义。

一、大学生体育消费现状

体育消费是指人们在体育活动方面的个人消费支出。体育消费不仅是指人们买票去观看各种体育比赛或体育演出,而更主要的是指人们为了取得身心健康、陶冶高尚情操、获得美的享受、欢度闲暇时间,促进人的体力和智力的全面发展而花钱去从事各种各样与体育有关的个人消费行为。现阶段我国大学生体育消费的总体状况表现为:1. 体育消费已逐渐成为大学生生活消费的重要方面。大学生的体育消费观点“:学校花钱,我锻炼”的观点已被“花钱买健康”所代替。2. 目前我国大学生的体育消费虽比较普及但仍处于较低的消费水平,体育消费水平呈现出两头低中间高的态势。3. 目前我国大学生的体育消费是以实用消费为主,即为满足参加体育活动最基本的需

要且以耐用品为主。如体育运动器材、体育运动服、运动饮料等。4. 不同月经济收入的大学生其生活消费水平与体育消费水平存在明显差别。大学生的月收入、月生活消费、体育消费水平均呈正相关关系。而且经济收入情况从整体上也制约着体育消费水平。5. 男女大学生体育消费水平存在显著性差异。男生的实物消费水平以及劳务消费水平均大于女生, 男女学生在进行体育消费时均以实物消费为主, 而男生的体育消费水平明显高于女生。

二、影响和制约体育消费行为的主要因素

1. 消费理念对体育消费的影响。大学生的消费理念还存在较大的差距, 对于“自觉自愿参加体育运动”的学生来说, 其认为体育运动上产生花费是必然的, 也就是说其具备了一定的体育消费观念。对于“从不参加课外体育运动”的学生来说, 有相当一部分认为体育消费是一种“奢侈”, 或是一种“可以节省的”、“没什么必要”的花销。基于这样一种错误的认识, 再加上经济状况的因素, 更加不会把宝贵的学习、生活资源用于体育消费。

2. 经济状况对体育消费的影响。大学生他们本身还没有独立的经济来源, 大多数是靠父母每月提供的生活费来完成生活、学习及娱乐的各项消费。作为大学生经济上首先满足基本的生活和学习的需求, 然后才会去考虑和承受其他各方面的消费支出。经济实力越雄厚, 其消费承受力也越强, 在体育消费支出方面的承受力也相应增强。因此经济支付能力的大小决定着大学生体育消费行为的实现程度, 从而影响大学生进行体育消费的水平。

3. 时间因素对体育消费的影响。随着社会竞争日趋激烈, 大学生就业和生存的压力增大, 他们不得不把主要精力放在学习科学文化知识、参加社会实践和考研上, 因此学生真正用于体育锻炼方面的时间就相对地减少, 体育消费水平相应就低了。

4. 体育设施对体育消费的影响。体育设施是体育消费的场所, 体育设施数量和质量是制约大学生体育消费的重要原因。由于现在学校学生人数大量增加, 而学校场地数量有限, 场馆数量不能满足学生参加体育锻炼的需要, 造成学生参加运动的人数下降。

三、促进大学生体育消费的几点建议

1. 加强大学生体育文化教育, 树立正确的体育价值观、消费观, 使学生明白体育正成为现代文明社会人类健康体魄的重要手段, 明白众多体育锻炼有chang服务的道理, 接受“花钱买健康”的现代体育消费观念。

2. 改善高校的体育设施, 提高场馆设施的服务质量, 增设适合大学生兴趣爱好的体育项目, 使大学生有更多的健身场所。

3. 加大体育宣传的力度, 加强体育消费行为的舆论媒体引导。充分利用学校报刊、广播、宣传栏等校园风格等形式, 宣传体育的知识和体育对健康的重要意义, 增强大学生的体育意识和体育消费意识, 大力宣传体育消费的作用和意义, 逐步引导大学生的体育消费进入合理化、科学化的轨道, 从而促进体育消费的增长, 优化大学生的消费结构。

4. 提高女生体育消费意识和消费水平。根据女生的特点开展各种形式多样的女生喜爱的体育活动, 如健美操、形体操、羽毛球、游泳、网球等。

5. 加大体育改革力度, 进一步实施和完善体育教育俱乐部模式, 营造良好积极的体育锻炼氛围, 让大学生把锻炼身体与娱乐、求知紧密结合起来, 使体育消费活动取得最佳效果。

参考文献:

[2]夏强:大学生体育消费研究[j].体育文化导刊,, (2):59~60

[5]张岩:略论体育消费[j].成都体育学院学报, 1993(4)