

# 最新初中学生上体育课心得体会(优质5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

## 初中学生上体育课心得体会篇一

体育课是每个初中学生最期待的一节课，这是他们释放能量、锻炼身体的最佳机会。通过体育课，我学到了很多知识，感受到了许多快乐和成长。下面就让我来分享一下我的心得体会。

初中生活非常紧张，学业繁重，压力很大。体育课是我放松心情最佳途径。每次上体育课，我就感觉放松了许多，紧张的神经得到了舒展。在体育课上，我可以尽情地奔跑、跳跃、投掷，感受到身体的自由和舒展，这让我觉得非常愉快。体育课让我远离了学习的压力，在释放身体的同时，也舒缓了我的精神压力。

在体育课上，我了解到了身体锻炼的重要性。通过体育课，我懂得了身体锻炼对我们的成长和健康的积极作用。在体育课上，我们不仅锻炼了身体的各个部位，还加强了心肺功能。每次上完体育课，我都能明显感觉到身体更加轻松，精神更加饱满。体育课不仅仅是锻炼身体，更是培养我们的毅力、坚持和团队合作精神。在体育课上，我们要时刻保持团队意识，与队友密切配合，共同完成任务。这让我明白了团队合作的重要性，并通过与队友的互动培养了我与人交往的能力。

通过体育课，我也收获了自信和勇敢。在体育课上，我们经常需要站在舞台的中央，做出一些挑战自己的动作。刚开始，

我总是害怕尝试，怕失败。可是，当我看到身边的同学们都充满自信地挑战着自己时，我渐渐地明白了，只有勇敢地去尝试，才能有机会获得成功。于是，我开始勇敢地尝试每一个动作，并且取得了一些小小的成绩。这让我感到非常自豪和满足，也让我更加有信心去面对生活中的各种挑战。

在体育课上，我还学会了尊重和团结。体育课上的比赛让我意识到了尊重对手的重要性。无论比赛结果如何，我们都要学会尊重对手的付出和努力。通过体育课，我认识到团队的力量是无穷的。当我们团结一心、合力攻关时，就能够突破自己的极限，取得比预期更好的成绩。我明白了在集体中，个人的力量虽然微小，但却是不可或缺的。

通过参加体育课，我不仅学到了许多身体上的知识，更加明白了身体的重要性和运动对健康的益处。体育课不仅是锻炼身体机会，更是培养我们的毅力、自信、团结和勇敢的平台。我珍惜每一次与队友们一起挑战自己、取得成绩的机会，也感恩每一位带领我们一起成长的老师。身体是革命的本钱，只有拥有一个健康的身体，我们才能更好地学习、生活。在以后的日子里，我将坚持锻炼身体，保持良好的体魄，并且充满自信地面对一切的困难和挑战。

## 初中学生上体育课心得体会篇二

白驹过隙般的，时光像一条潺潺流淌的小河。仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句号就来到了眼皮底下。接下来，小编在这给大家带来初中学生军训心得体会。欢迎大家借鉴参考！

时光流逝，转眼间，小学六年也已成为了过去，我们将迈入初中的大门，去感受与众不同的生活。为期三天的军训成为了我们进入初中学习的第一课。

进入初中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生

活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

我深信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。其实我觉得军训的这几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

令我印象最深的是“俯卧撑”，那可真叫“刻骨铭心”，我想我这辈子都不会忘的。

本以为我们的教官还是有一个菩萨的心肠，后来太让我失望了！他说“趴下”的那一刻，我就已经绝望了。我已经热汗盈眶了！算了，今天我就先忍忍你，明天就不用训了。随即，我也趴下了。可是没那么好爬，这个“路途”还是很艰辛的，没想到男生真的是“深藏不漏”哇！爬得这么快，后来我发现我落后好多了！我使劲的爬，发现我不管怎么爬，还是在后面。我开始犯规了，我用“狗爬式”的，还只能勉强在女生中的前几名！快到了，我看别人在教官不知道的时候跑，我也豁出去了，跑了起来才发现我已经是“伤痕累累”了，而且手特别痒。太折磨人了，我要投诉你们虐待青少年！（开玩笑的，我才懒得）

更折磨人的还在后头呢!我们跑了一会儿就要20个俯卧撑，这些教官真是“站着说话不腰疼”!我想起电视剧里的人做俯卧撑都那么轻松，我应该没问题的!我觉得我是太过自负了，现实是残酷的!我刚做了一个，就不行了，还有19个怎么熬得下去啊!只能再次耍赖了，就直接趴在跑道上，用两只手撑起来，随便应付一下咯。

时间过得太快了，一转眼，三天的军训已经结束了，回想军训时的我们，心里很开心，也很不舍。

军训的第一天，我们认识了教官，那天很热，我们又是第一次军训，当时只是觉得军训很好玩并没有想太多，谁知教官下的第一道命令就是站军姿，10分钟，并且腰要直，两手要紧紧贴在大腿两侧，两脚要分开60度，10分钟以后，同学们一个个都累得汗流浹背。可是到了下午下起了大暴雨，所以教官就不得不停止了训练。

第二天，是练习向左转、向右转、向后转，和齐步走，这些动作看起来简单，而亲身实践可真是难啊!光是向左转、向右转和向后转就把大家弄得晕头转向，常常转错方向。而齐步走更是难，教官总是说我们像散步，有的同学都走顺拐了。下午继续让我们练向左转、向右转、向后转和齐步走，因为明天就要会操比赛了，大家也变得认真起来。

军训最后一天到了，上午的时候，教官领着我们熟悉场地，并练了几遍，就让我们休息，下午，比赛开始了，大家认真地完成每一个动作，到了最后我们还是没有得到奖状。会操结束之后要跑操，跑操好像跑了n圈，很累的!一般人是承受不了的，我觉得我整个人都轻飘飘的，四肢好像要散架了!但是木有办法。

这一次的军训让我体会到了，军人的艰辛，也明白了付出汗水的快乐，让我们锻炼了自我，提高了素质，坚定了意志，团结了同学，战胜了困难。

历经了小学六年的风霜雨露后，我终于可以开开心心的踏入初中的校园了。在即将步入这个新的学堂前，我与许多新同学经历了四天半的军训。在这次艰苦的军训结束后我的感慨是不能用语言表达出来的。

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。这对我来说，简直是一种煎熬。因为我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿必须一动不动，昂首挺胸。这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我。我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人。经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦，我无论怎么坚持，还是因为体力不支，而中暑。看着同学们在操场上仍监守岗位，而自己却坐在阴凉的地方休息，我真是自愧不如，后悔自己以前不常常锻炼身体，以致现在的自责与后悔！

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的。它从点到面改变着一个人，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘，受用一世。军训生活，使我们与军人的距离拉近了很多，使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任，不断纠正我们观念上的偏差，形成正确的人生观，价值观，树立坚定的自尊心和自信心。这次军训使我受益匪浅，这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆，但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质，去迎接新学期的考验！

五天的初中军训生活很快就结束了，这短短的五天，使我们深切的体会到生活的艰苦，感受到团结是集体的灵魂，更使我们懂得了坚持的含义。这里留下了我们太多的第一次，留下许多美好的回忆。

还记得第一次来到军营，看到整洁的床铺，干净的地面，心中不免会有疑惑。但更多的还是清新，也许一开始我们会想“这难道是我们睡的地方？与家里宽大，柔软的床比起来真是太简陋了！”第一次叠被子是在教官耐心手把手的指导下，终于叠成了，虽然七皱八褶，不能与教官叠那样平整的相比，但内心却充满了自豪与满足。第一次与同学们睡集体宿舍，每个人的心中都有安奈不住的喜悦，即使冒着被拉出去罚站的危险，我们仍然会在一起“嗡嗡嗡”的小声议论。会觉得与教官“打游击战”的确是件有趣的事儿。第一次在操场上训练军姿，一站便是三分钟，不像平时一样随意。站得每个人浑身酸痛，腿脚发麻，甚至会羡慕起家舒适的生活，会抱怨教官的严厉，反感这里的训练和纪律。第一次在食堂用餐，餐桌上的食物并不如我们想象的那样丰盛，美味，只是简单的三菜一汤，白面馒头和略带苦涩的青菜，并不合我们胃口，但在教官的压迫下不得不吞下肚去。第一次洗碗，油腻腻的碗筷拿在手中直打滑，一不小心就可能摔破一只，但我们只得硬着头皮小心翼翼地清洗。

逐渐地我们习惯了军营里的生活，虽然训练很苦，纪律很严，但我们都咬牙坚持下来。宿舍里被褥和床单铺得平整干净，枕头摆放十分整齐。训练场上同学们个个精神饱满，听从教官的安排，认真专心的训练。我们不再抱怨，不再反感军营生活，懂得了坚持的含义。吃饭前嘹亮的军歌唱的铿锵有力，久久回荡在军营。我们一个个迈着整齐的步伐，甩开双臂，目光坚定，放开嗓子喊着“一，二，三，四”，这时候我觉得自己就是一名军人，一名严守纪律，以集体荣誉为重能够担当起建设，保卫祖国的重任的军人！晚上，我们一个个端坐在小椅子上，看着军事记录片，内心慷慨激昂，不仅了解了军事，国防方面的知识，更感受到了作为一名军人所承担的职责之大，之重。深切的明白团结的力量，严守军纪的重要。

眼看短暂的军训生活就要结束了，一股不舍之情从我心底油然而生。回忆几天军训过程中的点点滴滴，苦中有甜，甜中带苦，嘹亮的歌声还萦绕在我耳畔。教官严肃的面孔，同学

们整齐的步伐浮现在我的眼前。最后一次有同学们睡在集体宿舍中，最后一次吃食堂的饭菜，最后一次与教官一起训练，最后一次坐会场里看电影。一切都是如此美妙，一切都成为我记忆中宝贵的财富。

经过这次军训，使我变得成熟，更坚强，我想在平时的学习，生活中需要的也是这种品质。“阳光总在风雨后，不经历风雨怎么见彩虹”，我会牢记这句话，迎接生活给我的挑战！

金子要经过寻矿、开洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来，我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢？其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢？是按兵不动？还是立即撤退？为了练就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去！毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的？毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了！没有毅力，许多事情是办不成的。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力的时候，你要抓住这个机会！珍惜这个机会！

军训，让我懂得的，太多，太多...

凡是参加过军训的人，一般都对跑步有比较深刻的印象，因为这是军训中技术含量较高的项目，过程相对来说比较烦琐。果不其然，光一个立定，就让原本整齐的班变得参差不齐。

于是教官决定分排作业。

今天的太阳格外明媚，阳光肆无忌惮地晒着我们的皮肤。不一会工夫，大家就都汗流浹背口干舌燥。“跑步——走!121!121……”“立-定!1234”我扯起嗓子尽力让每人都听到，大家一遍一遍地在操场上来回奔驰。紧遵教官“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我，一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量，如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音，加紧练习，互相打气。终于练好了立定。

“经过我们的教官一致决定，这次军政夏令营活动初一年段第一名的班级是——”就在这时，时间好像静止了，大家迫不及待的盼望着最后的成绩，“是八班!”随着成绩的公布，台下传来阵阵掌声和阵阵叹息声。“耶!”我们八班的同学高兴极了，在这个值得我们欢庆的时刻，我们不禁感叹，这几天军训的汗水没白流，努力没有白费呢。

这次比赛我们班得了第一，这是我们进入中学的一个好的开始，是第一次我们初一八班站在一起的比赛，虽说在一起相处才7天，但是彼此间却结下了友谊，心中都有一股团结的力量。

这次军训，最重要的是锻炼了我们吃苦的精神，记得军训的第一天，教官教我们怎么样站军姿。两脚分开约 $60^{\circ}$ ，挺胸抬头，小腹微收，两肩后张，教官跟我们讲了些动作要领，并示范给我们看后让我们自己开始练习。

军姿?有许多同学都暗笑，很简单的动作嘛，不就是比平常的



站姿再稍微直点吗?哎，没想到所谓的军训没想我们想象的那么难。但是你真正实践过才明白，一个简单的动作，做起来是那么的不简单呢。特别是肩膀，半个小时下来，实在是说不出的酸，都僵硬了。再加上天气十分的炎热，有些女同学受不住在太阳下暴晒，有些是难受，有些都当场晕了过去。看了看身边的人，我咬了咬牙，心想：我一定能吃苦，要坚持，一定要坚持!除非万不得已，一点小痒小痛不能向教官打报告。

果真，努力是一定有收获的，就在军训的最后一天，我被评选上了“优秀营员”，我很开心，但是不是因为我被评上了“优秀营员”的称号，而是为我们的班级高兴，我们的班级得了第一!每次想到这，我都会想起一个词，团结。我们班的团结不禁体现在这次比赛，还有每天唱军歌的时候。

每一天，我们都会拉歌娱乐，每个班和每个班对比唱得好，对比唱得更响亮。刚学的时候，大家都很认真的在学习一首首军歌，会唱的总是大声的带着不会唱的。到了后来，每班开始拉歌比赛，我看见了我们班团结一心，大家放声歌唱着，虽说有些跑音，但是看到自己班级是那么的团结，我十分的开心，心中暗喜：太好了。

这次军训，虽然很苦很苦，但是苦中总是带着欢乐，7天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入中学的第一个影响我们的深刻的一课。

## 初中学生上体育课心得体会篇三

体育课是初中阶段学生们最期待的一节课，不仅可以锻炼身体，还可以培养团队合作精神。通过多年的体育课学习和实践，我深深地体会到了体育课的重要性和价值。下面将从乐趣、锻炼、意志品质、合作精神以及激发潜力这五个方面出发，分享我在体育课中的心得体会。

首先，体育课给我带来了许多乐趣。在体育课上，我可以自由地奔跑、跳跃、运动，尽情地释放自己。每当我感到疲倦时，一节体育课就像魔法一样能让疲劳烟消云散。举个例子，我们曾经进行过一次足球比赛，一起奔跑、争球，畅快淋漓地享受着比赛的过程。通过比赛，我不仅感受到了队友之间的默契，还收获了胜利的喜悦。这些乐趣使我对体育课充满了期待，每次上体育课都是我一天中最快乐的时刻。

其次，体育课锻炼了我的身体。通过不同项目的训练，我不仅增强了自己的体质，还提升了自己的运动能力。举个例子，我们经常进行的徒手倒立训练，虽然一开始很难做到，但是通过反复的练习，我逐渐掌握了技巧，稳定地完成了动作。这使我对自己的身体变得更加自信，也让我深刻地理解到只有通过不断的努力才能取得成功。体育课的锻炼不仅使我变得更健康，更重要的是培养了我坚持不懈的品质。

再次，体育课让我懂得了意志品质的重要性。在体育课上，我曾经遇到过很多困难和挑战，比如长跑时的持久力问题，或者排球比赛中的技术要求。但是，我从来没有放弃过，每一次都充满信心地去面对。正是因为这样的坚持，我才能迎来成果的喜悦。体育课对我的意志品质的培养不仅在体育课中能够体现，在学习和生活中也能够起到积极的影响。每当我遇到困难时，我会用体育课上培养的意志品质去面对，努力克服困难，取得进步。

此外，体育课还培养了我的合作精神。在团队项目中，我学会了与队友密切配合。只有互相信任，共同协作，我们才能取得更好的成绩。例如，在接力比赛中，我们每个队员都要发挥自己的特长，严格控制交接时间，只有通过更好的配合，我们才能在比赛中获得成功。这样的合作精神不仅在体育课上有用，也能够在学习和工作中提高效率，解决问题。

最后，体育课激发了我内心的潜力。每个人都有不同的优点和潜能，而体育课给了我展现自己的舞台。通过体育课，我

发现了自己在某些项目上的特长和潜力。例如，在篮球课上，我发现自己具有出众的投篮技巧。这让我明白到只要找到自己的优势并加以发展，就能够在某些领域取得突出的成绩。这种发现和自信激励着我在体育课中更加努力，并在其他方面不断尝试和探索。

总而言之，体育课不仅仅是一堂课，而是一种生活态度。通过体育课的学习和实践，我深刻地认识到了体育课的重要性和价值，体验到了乐趣、锻炼身体、培养意志品质、合作精神和激发潜力。体育课对我而言不仅是学习的一种方式，更是一种态度，一种积极向上的生活方式。我相信，通过持之以恒的努力和训练，我会在体育课中不断提高，实现自我的突破和进步。

## 初中学生上体育课心得体会篇四

《中华人民共和国宪法》作为我国的根本大法，它是治国安邦的总章程，是‘依法治国’方略的根本依据。它不仅对公民权力进行了确认和保障，同时对国家权力的设置和行使进行了规范，它是保持公共权力与公民权利的协调与平衡的根本规范。

《宪法》所规定的公民权利与国家权力是相互作用的。

首先，公民权利是国家权力的来源，公民权利是经过宪法确认的，而国家权力是人民通过的宪法所赋予的。

其次，公民权利是国家权力的目的。国家权力的设置是以公民权利为对象，以维护公民权利为目标的。

再者国家权力是公民权利的有效保障。通过有组织的国家权力，维护社会的正常秩序，公民的基本权利和自由才能得到有效保护。

国家权力是一柄双刃剑，它既有维护公民权力的作用，如果行使不当，又会侵害公民的正当权利。为了既发挥国家权力在保护公民权利方面的作用，又防止权力行使不当造成对权利的侵害，必须保持国家权力与公民权力之间的协调与平衡。国家权力与公民权利之间的协调与平衡是国家繁荣富强、人民安居乐业的基本条件。

如果权力过于膨胀，权利则必然萎缩；权力空间过大，权利空间则必然狭小；反之如果权利过于膨胀，没有足够的权力空间，导致无政府状态，社会失去秩序，最终损害的仍然是公民权利。

因此既要防止国家之权被滥用，侵犯公民之权，以维护公民的基本权利和自由；也要防止公民之权被滥用，以维护国家和社会的正常秩序，维护最广大人民的根本利益。

总之，要实现国家富强，民族复兴，人民幸福，实现国家的长久治安，就必须保持国家权力与公民权利的协调与平衡。作为行政管理部门的工作人员，我们必须始终牢记宪法保护公民权利的精神，牢记权力是人民赋予的，我们只有为人民服务的义务，没有凌驾于人民之上的特权。

这是我们神圣的宪法责任。

## 初中学生上体育课心得体会篇五

体育课是中学生生活中一门非常重要的课程，它不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们的品质和能力。在这门课上，我有很多心得体会。首先，体育课让我享受健康的身体；其次，体育课提高了我的团队合作意识；最后，体育课教会了我如何超越自我。

首先，体育课让我享受健康的身体。在体育课上，我们进行

各种各样的运动，如跑步、跳远、篮球等。这些运动不仅可以增强我们的体能，也有助于培养我们的协调性和灵活性。每一次锻炼，我感觉身体都充满了力量，精神也特别好。而且，通过体育课的锻炼，我发现自己的身体变得更加健康，不再那么容易生病，精力也更加充沛。因此，体育课让我享受到了拥有健康身体的快乐。

其次，体育课提高了我的团队合作意识。体育课上的许多运动项目都需要团队合作才能完成，比如篮球、足球等。在这些项目中，我和同学们需要相互配合，才能取得好的成绩。通过这样的合作，我深刻地体会到了团队合作的重要性。在团队合作中，我们需要互相信任、互相支持，共同努力。而且，每一次合作都是一次互相学习的机会，我们可以通过观察和借鉴他人的优点来提升自己，也可以通过分享自己的经验来帮助他人。因此，体育课让我明白团队合作的重要性，并且提高了我的团队合作能力。

最后，体育课教会了我如何超越自我。在体育课上，我们经常会进行各种各样的竞赛，为了取得好的成绩，我要经常挑战自己的极限。有一次，我们进行了一场长跑比赛，我原本认为自己无法坚持到最后的终点，但是在比赛过程中，我不断地鼓励并告诉自己要坚持下去。最终，我成功地跑完了全程，获得了一个好成绩。通过这样的经历，我明白了只有不断超越自己，才能取得更好的成绩。体育课让我学会了勇敢地面对挑战，并且激发了我不怕困难、勇往直前的精神。

总之，体育课是初中生活中非常重要的一门课程。通过体育课的锻炼，我们不仅可以拥有健康的身体，还可以提高团队合作意识和超越自我的能力。希望每个同学都能充分利用体育课的机会，培养良好的运动习惯，并通过体育锻炼来提高自身的素质和能力。相信在未来的学习和生活中，体育课给我们带来的收获和体验将会发挥重要的作用。