

最新团员课心得体会(优秀9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

团员课心得体会篇一

第一段：引言（120字）

团课是一种集体化的健身方式，通过团队的力量让我们能够更好地坚持锻炼并享受健康生活的乐趣。我参加团课已有一段时间了，从最初的迷茫到现在的热衷，我不仅在身体上得到了锻炼，更以此感受到人与人之间的合作和团结。在这篇文章中，我将分享一些我在团课中得到的体会和感悟。

第二段：通过团课更好地锻炼身体（260字）

在团课中，我们常常需要跟随教练的指令进行各种运动，如高强度训练、有氧运动等。通过这些运动，我们的肌肉力量得到了极大的提升，体能也得到了显著的增长。一开始，我可能会感到有些吃力，但是随着时间的推移，我发现自己的体力逐渐提升，更多的动作可以完成了。团课不仅锻炼了我的身体，也提高了我的耐力和意志力，让我变得更加坚韧。

第三段：团结合作，培养团队精神（260字）

参加团课的一个重要原因是培养团队精神。在团课中，我们需要与其他人共同完成各种运动，这需要我们相互之间的合作和配合。当我们一起挑战高强度训练时，互相的鼓励和支持让我们能够坚持下去。通过团队合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，也看到了集体的力量。团课不仅是个人锻炼，

更是一个能够增强团队凝聚力的平台。

第四段：团课对我心态的影响（260字）

参加团课的过程中，我逐渐发现，不仅仅是身体得到了锻炼，我的心态也发生了积极的变化。团课给我带来了极大的享受和自信感。通过不断挑战自己，我意识到自己可以做到很多我之前认为不可能的事情。这种愉悦和自信从团课中延伸到了生活的其他领域，我变得更加积极乐观，充满了对未来的无限期待。

第五段：团课初心和得体会的总结（200字）

团课初心在于锻炼身体，通过团队合作增强团队凝聚力，并积极改变个人心态。这些是我在团课中所体会到的，这个过程虽然会感到吃力，但是坚持下来之后，收获的不仅仅是身体上的锻炼，更是对于团结、合作、自信和积极心态的培养。通过团课，我明白了集体的力量和个体的价值。团课使我在健康的同时也成长了许多，我相信我会继续坚持团课，以此为基础追求更高的目标和更好的自己。

总结：通过团课，我不仅锻炼了身体，更培养了团队意识和积极心态。团课初心，带给我无限的动力和信心。我相信，团课将继续陪伴着我，让我拥有健康、快乐的生活。

团员课心得体会篇二

从本学期第7周开始开始，会计学院开展了连续三周的团课学习活动，作为一名团员，我也参加了这次的学习活动，可以说这次的学习让我又一次正视了自己的团员身份，同时，也如同警钟一般，在我的耳边敲响，提醒着我应该重新审视团员的形象和责任。

就拿第一次的团课说起。团课持续的时间虽然不久，但是却

让我从中受益匪浅。梦想，梦想是什么？在拥有梦想之后又如何正确地为之奋斗呢？老师就用了一个现实生活中的真是存在的例子生动形象的阐述了以上问题，那就是他的哥哥，一个一次性报考注会5门，且5门全过的“牛人”。

之后，我一直在思考这个问题，是什么使他能够鹤立鸡群呢？是勤奋，是坚持。如果没有当时整日孜孜不倦的看书，如果不是坚持了那么多个日夜，那他还能以什么来面对这个对常人来说是道很难跨越的鸿沟的注会考试呢？然后我又联想到了我们这一代的大一新生，包括我自己。我们从小就生活在一个优越的环境中，被称为祖国的未来，我们也拥有自己的梦想，但是，有多少人在为此努力着，又有多少的人在中途遇到挫折就放弃了原先的梦想？恰逢百年难得一遇的金融危机，我们更应该守住自己的梦想，认真规划好自己的四年的大学生活和未来的职业道路。

这就要说道第二次的团课了。首先，我学会了如何做一名合格的大学生，如何在未来的生活中，锻炼自己，完善自己。大学生活，不但要学习知识，掌握适应社会的技能，更重要的是要注重自己的素质修养，换言之，就是要注重自己的思想道德的修养。积极做一名有理想，有道德，有文化，有纪律，在德智体美劳各方面优秀的大学生。

回顾源远流长的历史，便可知道德在其中尤显重要。穿越千年的岁月，人们依旧将道德列在最首要的位置。一个人可以无才，无势，无权，但绝对不可以无德。古语有云：有德无才半个人，有才无德不是人。一个无才之人至少不会对社会造成危害，但无德之人往往沦为社会的腐虫。《中庸》曰：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”同样的，清华大学的校训“自强不息，厚德载物”也体现了道德的重要性。

那么，如今的我们身处大高校园，又要如何提升自我呢？事实上，大学是人生中学习知识的黄金时期，从图书馆，从教科

书，从生活中，我们会有所得，会充实自己，完善自己。同时又不仅仅只学习知识，还会有更伟大的思想，她指引我们，让我们的心灵得到洗礼，灵魂得到升华。

就如同老师说的，学会做人，要在精神上成仁，学术上成才。为人处世，更显重要。也许，我们的知识并不是最丰富的，我们的成绩并不是最优秀的，但我们的人格一定要健全，思想品德要积极向上，有道德，有诚信，有理想，有正确的世界观，人生观和价值观。同时，要注重自己的德育，智育，体育，美育的全面发展，积极做一名全面发展的优秀大学生，包括身与心。

当我们成为了一名优秀的共青团员的时候，我们也越来越靠近了另一个神圣光荣的组织——中国共产党。共青团员是共产党的后备力量，加入中国共产党自然就成为了每个团员的梦想。在第三次团课中，老师就为我们讲解了入党的程序，包括递交入党申请书，竞选入党积极分子等等。总之，经过层层选拔后，挑选出最优秀的共青团员成为党员，为中国共产党注入新鲜血液。

经过了这三次团课学习，我进行了一次反思，对自己，还有对现在的大学生。

说实在的，现在的就业形势如此严峻，大学生就业率一直下降，为此我们就要努力打造自己适应社会发展的人才。如何适应社会发展？如何毕业后能有立足社会之地？只有自己去创新培养自己的才能，提高个人能力与应变社会发展的规律的能力。为何在就业形势严峻的情况下，有人能顺利找到工作，有人能够在这次危机中找到机会，实现目标。有人连饭碗也没有啊？那就要重新审视自己一下。你的大学生活是在虚度还是你在游戏人生。我现在就要做有目标的人，在大学里学的知识不一定在社会上都用上，但最重要的是你能将你学到的知识来改变你具有适应社会的能力。这种转变也能力的体现也你的人生价值的体现。为此我们在大学里，要具有就业

观，当你进入大学里的那一刻，你要想到你三年之后你如何走出这所大门。现今大部分学生都是团员，可是又有谁在待人接物的时候是用明确的团员的责任感来要求自己的呢？常言道：物以稀为贵。在大家都懵懵懂懂仰望那一面团旗，满怀期待准备投身中国共产主义青年团的时候，一定对团的章程和团员的责任义务了若执掌，同时也想象着自己以后作为一个先进的团员，一定会用实际行动证明团的先进性和团员的积极热情。可是随着年岁增长，越来越多的人成为团员。团员之间缺乏比较性和竞争性，自然在思想上会懈怠正是在这种情况下，团课的学习显得尤为重要，它使我们团员时刻能提醒自己要以身作则，提高自身修养。

通过团课的学习，我学会以新的视角重新审视我自己。尽自己最大的努力去生活，少点抱怨，多点实践，学会坚持，学会不轻言放弃。

我相信，我一定能够，因为“我们是五月的花海，用青春拥抱时代……”

团员课心得体会篇三

在团课上，班级同学演绎了这样一段小品：“一个成功的人在漫长的人生跋涉中，经过了一个渡口，由于船夫的刁难，他第一个就把“诚信”的“行囊”抛进水里。老船夫只是付之一笑。”可想而知，当这位成功人士到达彼岸时只能是一无所有。因为他失去了我们人生路上的朋友——诚信。

从字面上说，“诚信”就是诚实守信。诚信，乃时做人之本。诚乃信之本；无诚，何以诚信。诚而有信，方为人生。当今，在社会主义市场经济建设中，诚信显得越来越重要。如果一个单位，一个地方，一个人一旦失去“诚信”，那他将会成为那个“成功的人”。因而，世界因为有了诚信才更加精彩。

诚信是通往成就的道路。

诚信，即是立国之道，兴邦之计。也是每个人立生之本。修德之道，树无根不活，人无诚信难成事。

诚和信是相辅相成的，有诚方有信，信有则会更诚。诚信是多种多样的，对国家的诚信叫忠，对父母的诚信叫孝。对朋友的诚信叫义。对真理的诚信叫德。有诚信，世界才有美丽，有诚信世界才有真情，有诚信世界才有明天。

诚信是增进情感的润滑剂。

在生活中，人们难免与朋友发生这样或那样的误会，那么消除误会增进情感。-朋友受挫失落流泪时，你的一个真诚的微笑，一句劝慰也许会驱散朋友心中的乌云。朋友成功喜悦时，你报以热烈的掌声。一句祝贺的话语更能鼓励友人在以后的日子中一路走好。

我认为学生不能丧失诚信，在人的一生中，我们会得到许多也会失去许多，但守信用却应是始终陪伴我们的。以虚伪不诚实的方式为人处事，也许能获得暂时的“成功“，但从长远看，他最终是个失败者。这种人就像山上的水刚开始的时候是高高在上，但逐渐地就越来越下降，再也没有上升的机会啊！

诚信对我们的生活如同阳光空气水一样啊！重要！诚信是市场经济的基石，市场经济本身就是信用经济，在文明的社会里，一个在社会的立足与发展离不开诚信，诚信是全社会的需求。

树高千丈靠的是土里的根，河流万里凭的是源头的本，人生一世要凭那诚和信，国运昌盛，它才是那民族的魂。握住朋友的手，诚信记心头，拉起情人的手，诚信辨美丑。诚信虽是付出，它却让你拥有，诚信虽是奉献，它却让你永久。诚信是纽带，连接你和我，诚信是金桥，沟通五大洲。没有诚，就没有爱；没有信，何为人。诚信是人之根本，宇宙间永存。浩浩天地，朗朗乾坤，我中华民族千年精神，诚信是本啊！

孔子曰：“自古皆有死，民无信不立。”诚信是处理个人与社会，个人与个人之间相互关系基础性的道德规范。国无信不立，家无信不立，人无信不立。诚实、守信是我们做人的最起码的准则，它对我们的成长和成功都有着极其重要的意义。让我们精心呵护我们纯洁的心灵，自觉自律，自尊自强，诚实守信，做文明学生。

选择诚信。因为它比机敏来得憨实。诚信好比一个乡间小伙，他每日只知弓着黝黑宽广的脊梁在人生的沃土上默默耕耘；机敏则更像一个电脑黑客，他总是那样才思灵敏，头脑灵活，却总是不露真相叫人紧张。在人生的剧本里，一位老实踏实的演员总要比一个奸诈精怪的角儿更受观众青睐。

选择诚信。因为它比金钱更具内蕴。举着“金钱万能”旗号东奔西走的人生注定是辛劳乏味的人生，满身的铜臭最终带来的也不过是金钱堆砌而成的冰冷墓穴；而诚信，能给人生打底润色，让人生高大起来，丰满起来，它给生命灌注醉人的色泽与丰富含蕴，让生命在天地之中盈润注目，善始善终。

选择诚信。因为它比荣誉更具时效性。没有一蹴而就的业绩，没有一成不变的江山。没有人可以顶着荣誉的光环过一辈子。荣誉是短暂的，它只是人生旅途上一小片漂亮的风景，它再漂亮，也只是一小段的人生；但诚信是培植人生靓丽风景的种子，你一直耕耘，就会一直漂亮，你将诚信的种子撒满大地，你的人生将会漂亮到天长地久。

选择诚信，是正确之选。在你一一权衡过后，在你层层过滤之后，你会猛然发现，在人生面纱下最迷人的，原来是那最没有矫饰、最朴实不花哨的诚信！你会发现，没有了诚信，生活原来是那样的索然无味！

在人生与风浪的洗礼中，有了诚信，你就用最阳光的心情高唱吧。若为人生故，诚信不可抛！

通过班会，同学们认识到诚实守信是一种美德，是每个人必须具有的品质。作为新时代的青年大学生，在学好文化知识的同时，还应培养诚实守信的思想品质。同学们明白：诚实的意义和价值并不是别人对你形成的看法，并不在于别人说你是不是个诚实的人，最重要的是：诚实是我们做人的第一要素。做人诚实是要对得起自己，对得起别人，对得起天地良心，这就是诚实的价值。所以，作为大学生的我们，就应该起带头作用，做到“诚信”。

我们要以诚信为荣，失信可耻。创起诚信校园，树立诚信学风，争作诚信学子！

团员课心得体会篇四

20__年是基层减负年，为此，中央出台了多项政策减轻基层负担，也取得了明显的效果。20__年是决胜小康之年，是脱贫攻坚战收官之年，为确保基层干部的战斗激情，提高战斗力，中共中央办公厅近日印发《关于持续解决困扰基层的形式主义问题为决胜全面建成小康社会提供坚强作风保证的通知》，《通知》中明确提出，为基层持续破除形形色色的形式主义、持续为基层松绑减负，让干部有更多时间和精力抓落实发力。

中央持续抓基层减负问题决心和力度，得到了广大基层干部的认可 and 欢呼。对于如何更好地落实《关于持续解决困扰基层的形式主义问题为决胜全面建成小康社会提供坚强作风保证的通知》文件精神，确保基层干部有更多的精力和动力奋战的一线，我觉得还要继续做好以下几点：

一是减少没有必要的层层监督检查。虽然按照20__年基层减负年的要求，各级各部门减少了对基层的监督检查，但是仍存在个别单位或者部门以“指导工作”、“参观指导”等方式对基层工作进行监督检查，基层干部“迎检”压力仍较大。各级各部门仍需继续落实中央的要求，切实减少对基层没必

要的层层检查，使基层干部把迎检的时间投入到真正的服务基层工作中去。

二是杜绝隐形的“形式主义”。从疫情防控期间来看，各级各部门严格按照上级要求落实各项防控措施，进行科学防治，疫情得到了有效控制。可是，我们不难看到，还是有些地方存在将严防严控变成考勤开会，靠前指挥变成了层层下发文件、日上报信息的现象。朋友圈时不时看到防疫工作人员吐槽“没被疫情打倒却被表格打倒了”，这是大多数基层干部奋战在“填表抗疫”中的无奈，也是基层形式主义的具体表现，整治基层那些隐形的“形式主义”仍任重道远。

三是适当放权。根据实际，将部分事项的决策权利交给基层，能有效避免层层部署研究、层层拍板决策、层层推诿扯皮等问题，使基层有更多时间和权利去为群众服务。

四是删繁就简。精简办事程序，提高办事效率，一方面把时间归还给基层干部，另一方面也为群众办事提高了效率，提升群众对基层干部服务质量的满意度，进一步促进形成良好的干群关系。

形式主义是长期困扰基层的顽疾，不是一朝一夕可以治理到位的。很多基层干部都觉得，基层工作再苦再累也没有那么可怕，可怕的是没完没了的上级检查，没完没了的汇报材料，没完没了的约稿或者信息上报，深入治理基层形式主义仍是无数基层干部的心声。

团员课心得体会篇五

通过这次团课学习，让我对团的基本的知识、高校团组织的相关知识，心理健康，大学生职业规划都有了一个系统而全面的认识，填补了我在这方面的知识空白，使我获益良多，受益匪浅。

中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。是按照集中制组织起来的统一整体。坚决拥护中国共产党的纲领，把马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想作为团员的行动指南，把深入贯彻落实科学发展观，解放思想，实事求是，与时俱进，团结全国各族青年，为把我国建设成为富强民主文明和谐的社会主义国家，为最终实现共产主义而奋斗作为团员的奋斗目标。

作为一名合格的团员，在享受自己的权利的同时，更应该履行自己的义务，努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想，学习科学发展观，学习团的基本知识，学习科学、文化和业务知识，不断提高为人民服务的本领。宣传、执行党的基本路线和各项方针政策，积极参加改革开放和社会主义现代化建设，努力完成团组织交给的任务，在学习、劳动、工作及其他社会活动中起模范作用。自觉遵守国家的法律法规和团的纪律，执行团的决议，发扬社会主义新风尚，提倡共产主义道德，维护国家和人民的利益，为保护国家财产和人民群众的安全挺身而出，英勇斗争。接受国防教育，增强国防意识，积极履行保卫祖国的义务。虚心向人民群众学习，热心帮助青年进步，及时反映青年的意见和要求。开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结。

对共青团的几个标志有了更清晰的了解，中国共产主义青年团团旗旗面为红色，象征革命胜利；左上角缀五角星，周围环绕圆圈，象征中国青年一代紧密团结在中国共产党周围。团的重要会议以及团日活动可以使用团旗。中国共产主义青年团团徽的内容为团旗，齿轮，麦穗，初升的太阳及其光芒，写有“中国共青团”五字的绶带。它象征着共青团在马克思列宁主义、毛泽东思想的光辉照耀下，团结各族青年，朝着党所指引的方向奋勇前进。团的组织和团员应按规定使用团徽。中国共产主义青年团团歌为《光荣啊！中国共青团》。中

国共产主义青年团团员证封面为墨绿色，象征着青春和朝气蓬勃的青年运动；封面上方印有红色烫金团徽，象征着共青团是团结教育青年的核心。

在这次学习中我认为对我帮助的就是关于心理健康和大学生职业规划的设定。进入大学以后，我对学习一直感到很迷惑，生活总感到枯燥、乏味、无聊。因为他的模式完全和高中不一样。所以之前就是想到学什么就学什么，完全没有计划，学习效率很低，心情经常很低落。到考试时在突击。这样一来到考试时总会感到手忙脚乱的，觉得时间不够用。

在这几次团课中，老师谈到了计划和心理健康的重要性，在其中我学到制定计划的方法和如何按计划去做，以及怎样保持心理健康。相信这将对对我今后的人生起到一定的影响作用。

尽管此次团课开展的时间不算太长，但我接受了很好的思想，更新和丰富了我的知识。让我更加清楚，作为当代的大学生青年，应该珍惜时间，把握青春。努力创造出属于自己的那份价值。

团员课心得体会篇六

第一段：介绍团课的概念和重要性（200字）

团课是指一群人在同一时间、同一地点集中进行的体育活动。团课的种类很多，包括瑜伽、健身操、有氧舞蹈等。团课具有很多优点，可以提高身体素质，锻炼身体各个部位的肌肉，增强协调性和灵敏度，同时也有助于释放压力，提升心情。参加团课不仅可以享受阳光和新鲜空气，还能结交新朋友，共同努力追求健康和快乐的生活。因此，团课在现代社会的健康生活方式中发挥着重要的作用。

第二段：体验团课的好处（300字）

参加团课带给我的首先是身体健康的好处。团课可以全面、系统地锻炼身体各个部位的肌肉，而且动作科学合理，不容易受伤，有效降低了运动风险。在课堂上，教练会逐一指导动作，确保学员们做到位，这种专业指导让我在运动中更加安心。通过参加团课，我不仅感受到了身体的力量和灵活性的增强，还提高了体力水平和心肺功能。

其次，参加团课对我的心理健康也有很大的帮助。团课是一个轻松愉快的环境，各个年龄层次的人们聚集在一起，大家都有相似的目标，这让我感到温暖和归属感。在课堂上，大家一起高呼着口号，互相加油鼓劲，这让我感受到了团队的力量。同时，大家面对共同的困难和挑战，结识了许多志同道合的朋友，我们互相鼓励和支持，共同度过了一段愉快的时光。这种积极向上的氛围让我充满了自信和动力，更加积极向上地面对生活中的各个方面。

第三段：讲述团课的好处对自己的帮助（300字）

参加团课给我带来的改变不仅在身体健康和心理健康方面，还涉及到了生活的其他方面。首先，通过参加团课，我更加了解自己的身体状况和能力，知道自己的极限在哪里，如何合理安排和调整每周的运动计划，以达到更好的效果。其次，团课也增强了我的耐力和毅力，每一次坚持下来，我都能感受到自己进步的快乐和成就感。这种积极向上的心态也在其他方面产生了积极的影响，比如学习、工作和人际关系，我更加有信心和勇气去面对和解决问题。

第四段：对未来团课的期望和计划（200字）

通过参加团课，我深深感受到了运动的乐趣和健康的重要性。因此，我希望能继续参加团课，不断提高自己的运动水平和境界。我计划每周参加三次团课，每次训练1小时，这样可以坚持锻炼，保持身体的健康和活力。同时，我也希望能够挑战更高难度的团课项目，比如运动竞赛或者业余团队的培训，

进一步挑战和提高自己。

第五段：总结团课前心得体会（200字）

通过参加团课，我收获了身体健康、心理健康和生活的全方位提升。团课让我更加了解自己的身体和能力，增强了自信和动力。团队的凝聚力和支持让我感到温暖和归属感，一同努力追求健康和快乐的生活。未来，我将坚持参加团课，定期锻炼，挑战自我，让运动成为我生活中不可或缺的一部分。

团员课心得体会篇七

团课，作为一种集体健身方式，逐渐在健身圈中流行起来。我也有幸参加过几次团课，不仅锻炼了身体，更让我有了许多心得体会。团课的氛围热烈而有趣，锻炼效果也非常显著。在这里，我将和大家分享我对团课的几个心得体会。

首先，团课是一个集体活动，所以人们的热情互动是不可或缺的。在团课中，教练会不断地鼓励大家，激发人们的热情，让团队的凝聚力达到最佳状态。在团课中，我遇到了许多热爱健身的小伙伴们，大家一起挥汗如雨，互相鼓励，感受到了团队的力量。这种集体活动的氛围可以极大地提高个人的积极性和动力，让我能够更加努力地锻炼。

其次，团课的教学方式是团队化的，教练会给出整体的训练计划和指导。这种方式非常科学合理，通过不同的器械搭配和动作组合，可以全面锻炼身体各个部位。每节团课中，我可以练习到力量训练、有氧运动、身体韧性的提高以及协调性的练习等。而且，团课的教练通常会针对不同的人群制定不同的训练计划，保证每个人都能够从中获益。这样的团队化教学方式让我充分体验到了锻炼的全面性与专业性。

再次，团课是一个相互学习和交流的平台。在团课中，我经常能够从其他同学身上学到新的运动技巧和训练方法。有时

候我的肌肉会酸痛，其他同学会分享他们的热身和拉伸方法，让我能够更好地调整身体状态。有时候我对某个动作不太熟悉，其他同学则会主动指导我，使我能够更加准确地练习。这种相互学习和交流的氛围，大大提升了我在团课中的练习效果，并且让我在健身的道路上进步得更快。

此外，团课中的音乐和节奏感也给我带来了许多惊喜。团课的背景音乐往往鼓励人们跟随节奏进行动作。音乐的节奏感让我更有动力，也让我更加尽兴地投入到锻炼中。更神奇的是，有时候我明明感到力竭无力，却因为音乐的鼓舞，突然获得了超越自我的能力。团课的音乐和节奏感让锻炼过程更加有趣，并且提高了我的锻炼效果。

最后，团课中的挑战和成就感给了我很大的满足感。团课中常常会有一些复杂的动作和高强度的训练，让我感到非常困难。但是，当我一次次克服困难，成功完成这些挑战时，我获得的成就是无法言表的。在团课中，我不断地超越自己，突破自己的极限，这种自我突破带来的成就感让我更加热爱团课，也更加坚定了继续锻炼的决心。

总结而言，团课让我体验到了锻炼的乐趣、合理性和全面性。在团课的环境下，我不仅锻炼了身体，提高了体能，还结识了许多志同道合的朋友。团课的热烈氛围、团队化的教学方式、相互学习交流的平台以及音乐和节奏感，都让我对团课留下了深刻的印象。我相信，在未来的日子里，我会继续选择团课来获得更好的锻炼效果，并和更多的人一起分享健身的快乐。

团员课心得体会篇八

第一段：引言（大约200字）

团课是当今社会中一种越来越受欢迎的健身方式。通过参加团课，不仅可以锻炼身体，提高体能水平，还能结识新朋友，

增进人际交往。最近，我也开始参加团课，并在这个过程中获得了许多收获和心得体会。

第二段：锻炼动力（大约250字）

团课提供的集体锻炼氛围极富动力。当我融入一个忙碌的课堂上，看到身边的人们都在尽力挑战自己，坚持到底，我也感到自己被激励了。团课中的音乐、教练的激励，也使我刻意忽略疲惫，专注于运动感受和动作执行。我会被下一个动作、下一个挑战吸引，我会竭尽全力去完成它们，这种动力一直在鼓舞着我。

第三段：体验效果（大约300字）

在参加团课的过程中，我逐渐发现了团课的效果之一是增强心肺功能。通过一系列针对心脏、肺部和呼吸系统的练习，我的耐力明显提高了，能够更好地完成高强度的运动。其次，团课也对身体锻炼核心肌肉起到很好的作用。舞蹈课和瑜伽课的侧腹部练习改变了我的身体轮廓，使腰部更加苗条，塑造了更好的体形。此外，团课还在一定程度上提高了我的灵活度和平衡能力。通过不断重复的动作和身体协调性的训练，我发现我的柔韧性和平衡能力得到了显著改善。

第四段：社交互动（大约250字）

在团体课程中，我遇到了许多志同道合的朋友。我们一起努力挑战自己，相互激励，不仅增强了团队凝聚力，还扩展了人际交往圈。和其他久经锻炼的同学一起参加类似的课程，我可以从他们身上学到更多的锻炼技巧和经验，并得到他们的指导和鼓励。同时，跟教练和其他队员在课程以外的时间进行交流也很有意义。我们一起分享运动愉悦的经验，相互激励，互相支持，共同成长。

第五段：总结（大约200字）

通过参加团课，我不仅获得了良好的锻炼效果，更获得了强烈的成就感和幸福感。这种集体锻炼的方式激发了我对健身的热情，也提升了我的自信心。与此同时，我也从团课中学到了团队合作、互相鼓励和共同进步的重要性。我发现团课不仅仅是一种锻炼方式，而是一种积极向上、快乐的生活态度。我将继续参加团课，不断挑战自己，健康生活，追求更好的自己。

团员课心得体会篇九

为响应院团总支组织部的要求，我班于十一月二十六日下午开展了主题为“团结架起友谊桥，拼搏成就青春梦”的主题团课，在我和其他班干部的精心准备下，团课气氛十分热烈，活动进行地很成功。

我班的团课活动分为五个部分。首先进行的是“追忆童年”部分。伴着《虫儿飞》的童声合唱，那一张张儿时天真可爱的照片展现在大家面前，那一个个纯纯的、傻傻的表情，惹得同学们笑声不断。不仅如此，我们还对有些照片设置了“猜猜他是谁”环节，考验大家的观察能力。此时大家的心似乎都回到了个无忧无虑的、快乐的童年，心灵也在瞬间归于纯粹，我们都完全被一种简单的、纯粹的美好所包围。

接下来是“玩转三阶魔方”部分。103宿舍男生的玩转魔方水平享誉全班，而许多同学又对魔方情有独钟，因此我们特意邀请了103宿舍的魔方高手现场传授三阶魔方的玩法和技巧，并发给大家魔方现场进行练习，让每一位同学当场掌握一些三阶魔方的小技巧。这部分的活动不仅教给了大家一些游戏技巧，更增进了同学间的彼此交流，让大家在娱乐中增进了解。

个队员都发挥了自己的水平，队员们奋力抢球、准确投篮的精彩镜头不断呈现。最终，出国留学宿舍以小比分险胜，他们也每个人获得了这场比赛的荣誉——一袋洗衣粉。宿舍舍

友之间的友谊，同学之间的感情都在不知不觉中慢慢增长。赛后我们又制作了篮球赛的精彩照片和视频，并在照片上加上了搞笑的备注，在《灌篮高手》的音乐中，大家尽情享受篮球带来的刺激与快乐，身心都得到了充分的放松。

下一个部分是这次团课的核心部分——“祖国在我心”知识竞赛。为了使活动更有竞技性，我们将班级同学以抽牌的形式分成四个小组。我们为每个小组准备了必答题和抢答题，题目主要考察同学对祖国历史事件的了解程度和对国学知识的掌握情况。每个小组的同学都充分调动自己所学知识进行解答，在答题中，大家学习了祖国历史事件的相关知识，增加了对国学知识的兴趣，增强了大家的国家自豪感和民族自信心，达到了我们在快乐中学习知识的目的。

学习了知识，最后我们进入属于大家的“entertainment”部分。这部分包括猜成语游戏和传话两个环节。猜成语游戏凸显了同学们的智慧和团队合作精神。“传话”环节更是考验同学间的默契程度。在游戏的准备环节，每位同学均认真地投入其中，为自己小组的出谋划策。游戏过程中，从经前一位同学的手指加上后一位同学的背部感觉而得到传递的信息，成了打开同学们彼此之间默契的钥匙，各组同学各自发明的搞笑且高效的传递方式让人感受到智慧之花在同学们之间的悄然绽放。

此次团课大家通过在活动中的有效互动，放松了身心，在快乐中学习了知识，真正拉近了彼此间的距离，增强了班级的凝聚力。今后我班同学将心手相连，团结奋进，打造一个快乐温馨，朝气蓬勃，永不言败的**班。