

# 军体课心得体会 陆军体能训练心得体会 (汇总7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

## 军体课心得体会篇一

作为一名陆军战士，体能训练是不可忽视的重要部分。通过长时间的艰苦训练，我深刻体会到体能训练对于我们的身体素质和战斗力的提升有着不可估量的作用。在这篇文章中，我将分享我在陆军体能训练中的心得和体会。

### 第二段：培养毅力和忍耐力

陆军体能训练要求我们拥有坚韧的意志力和强大的毅力。长跑、军体拳以及其他训练项目需要我们在疲惫和痛苦中坚持下去。通过这些训练，我学会了忍耐和坚持的重要性。无论是在战场上还是在平时训练中，这种毅力和忍耐力都是至关重要的品质。

### 第三段：提升体能素质

身体素质是一名士兵的基本素质之一，对于保卫国家和完成各项任务具有重要意义。在陆军体能训练中，我们进行了各种有氧和无氧运动，如短跑、俯卧撑、引体向上等。通过不断练习和训练，我的肌肉力量、心肺功能得到了极大的提升。这使得我在执行任务时能够更加从容和高效地应对各种身体挑战。

### 第四段：锻炼团队合作精神

陆军体能训练不仅仅是个人能力的锻炼，还能培养团队合作精神。在组队训练中，我们需要密切协作，相互支持。只有所有成员共同努力，齐心协力才能完成训练任务。这种团队合作精神在实战中尤为重要，因为只有团队的力量才能形成无坚不摧的力量。

## 第五段：塑造坚强意志

陆军体能训练不仅是对身体的一种锻炼，更是对意志的考验。在面对各种艰辛和困难时，只有坚强的意志才能支撑我们继续前进。通过体能训练，我意识到身体的疲劳只是暂时的，而坚强的意志才是永恒的。只有在最困难的时刻坚持下去，我们才能真正战胜自己，取得胜利。

结语：

通过陆军体能训练，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了毅力、忍耐力、团队合作精神和坚强意志。这些品质无疑对我的军事生涯产生了重大影响。我相信，只有拥有良好的体能素质和强大的意志力，我才能更好地履行军人的职责，保家卫国。希望通过我的分享，更多的人能够认识到体能训练的重要性，并加入到这个值得自豪的行列中来。

## 军体课心得体会篇二

20xx年11月1日，我参加了县教研室组织的新进综合科教师教学比武听课活动，一共听了六节课，三节音乐课、二节美术课和一节体育课。

一天的听课受益非浅，其中体育课对我感触最深。

这位老师的课基本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。

这些课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。

整堂课教师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且教师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

李老师教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。

强烈的动感刺激加上木棒操、课前激趣游戏等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。

结束部分的意念放松练习，能使学生彻底放松，效果非常好。

李老师教师赋有渲染性的语言和满堂课的微笑，使课堂激情高涨和亲和力，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不决口。

精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。

合作能力培养游戏“海上飞船”富有刺激性和情感教育，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻印象。

总之，在以后的教学中值得我学习的地方甚多，希望领导以后能多组织这样的活动，以此来提高我自身的素质。

## 一、我的学习经历

我深知这次机会难得。

因此在学习过程中始终都是全身心的投入，丝毫不敢懈怠。

争取让自己能在有限的学习时间内学到更多的先进经验，感悟同行对体育教育事业的完全认同和献身精神。

因此，在外出听课的时间里，我除了参加听课学习以外，积极地向其他优秀教师学习。

通过这种高水平的观摩课，更加引起我的思考，进而通过和同行的方方面面的对比找到自己的不足。

因此，在学习期间我尽可能的利用时机，多听、多看、多问、多思，并与其他体育教师一起进行交流，不放过一丝的学习机会。

## 二、我的学习体会

### 课堂教学方面

通过这次的听课与学习，我从体育课的各个方面与优秀教师进行对比，发现还是存在华考|zk168着一定的差距的。

主要体现在：这些教师的基本功扎实，在课堂上的一言一行，都充分的反应出其扎实基本功的。

课前准备充分，每一个讲课教师都真正的做到了课前备教材、备学生。

不论从教材内容的选择、还是课得设计，以及根据学生的实际情况来安排活动内容上都做了精心的设计与准备。

这是我以往所不能做到的。

在课堂教学中融入情景教学，使课堂教学中始终贯穿一条主线，环环相扣，组织紧密。

课堂的组织结构合理。

课堂评价的艺术性，在体育课上，教师多以鼓励与表扬为主，并对学生进行正确的评价。

有一堂课，学生进行分组比赛，比赛结束后教师对最后一名的评价是不甘落后组，对第二名的评价是奋勇拼搏组。

评价恰如其分，保护了学生的自尊心。

### 三、我的学后反思

“生命是一条河，需要流动，需要吸纳”。

教师有了丰富的文化底蕴，教育教学活动才会有底气。

此次的学习，让我找到了明确的努力目标。

在今后的教学中我要脚踏实地，实实在在结合自己学校和学生的情况，备好每一节课、更要上好每一节课，使自己真正成为一名称职的体育教师。

首先我非常感谢各级领导给我这次外出学习的机会，虽然只有短暂的两天学习时间，但我感觉自己收获了很多知识，对我今后的工作有借鉴之处。

下面是我通过学习获得的几个方面的体会：

第一、浮华退去，尽显本色。

这次听课最大的感受就是，老师执教的课都很朴实，注重学生的学习效率，从而淡化了课件等的辅助作用。

华丽惹眼的课件被几张简单的幻灯片代替；五花八门的活动被扎实的学生练习所代替，真正彰显了课堂本色。

第二、教师要做一个成功的引路人。

再一感受就是这次活动的务实精神。

在教师上课过程中，有教师讲解田径时跨栏动作漂亮到位，游戏的讲解、示范与操作环节(规定时间内)，队列队形的口令清晰，还有篮球行进间运球低手上篮干净利落。

这些技能对老师的个人专业技能，钻研教材能力，教学实施能力都提出了考验。

这样的学习氛围也给我敲响了警钟，想到自己还有很多不足，需要继续努力，提升自身素质。

第三、高效成为衡量标准。

教师教学设计的每一个环节都围绕着“高效”，注意提高课堂效率尤其学生的练习效率。

每节课都非常注重对学生动手的落实。

上课直接解决，没有拖沓；目标明确，有利于学生真正成为课堂的主人。

这也提醒我们切切实实逐步培养学生自主学习好习惯，上起课来一定能取得事半功倍的效果。

第四、在教学活动中，教师要当好组织者。

教师要充分信任学生，相信学生完全有学习的能力。

把机会交给学生。

俯下身子看学生的生活，平等参与学生的练习中，及时了解他们的情况。

时间过的很快，在2天里我学到了许多在自己学校里没有学过的知识，我会继续努力，努力提高自己的教学业务水平。

因为很多教练会很严格，因为学车要很认真不能随意嘛，要是以后成了马路杀手教练也有可能是没有教好。

刚开始学的确会很紧张，很怕什么都弄错之类的，教练也让自己有压力，不过最重要的是在学的时候要头脑清醒，我就是那种不怎么清醒的人，所以经常都会忘记呀。

所以呢，你在学了一点之后有机会就用车再试试，没有的话就在脑子中反复记得，不然下次去又忘记了，又要被教练训话又要自己紧张了...记得第1次教练让我从学校可i到学车场，紧张到要死，生怕随时撞。

其实学车呢我就觉得是个基础的事情，以后很多开车的东西还是要有经验，现在就是练习一下那种感觉吧。

心态好自然就好了，不过我那时候巴不得快一点拿到驾照，因为就不用经常被教练训了，不过不同教练方法肯定不同。

## 军体课心得体会篇三

作为现代化军队的骨干，部队的训练十分重要。军体拳是部队训练的重要组成部分，通过军体拳可以让士兵进行全面、系统的锻炼，并提高士兵的身体素质，增强士兵的战斗力的。

在完成了数次军体拳培训后，我深刻地认识到，军体拳培训对我们的成长是至关重要的。

## 第二段：对训练的感悟

军体拳短小精悍，有助于加强身体各种部位的肌肉弹性，提高了身体素质与身体协调性。同时，通过进行军体拳，可以增强身体的耐力和力量，提高自身的抗疲劳能力。拳法的练习常常使我们的身体处于紧张状态，敏锐的生理反应和快速的身体反应能力被逐渐培养和锻炼。基本跑步训练也是军体拳中非常重要的一环。在军体拳的课程中，士兵通过不断跑步来提高自身的耐力和速度，还能增强自身的体魄，让我们更加健康和自信。

## 第三段：对教练的评价

一个优秀的军体拳教练，不仅能够纠正士兵的姿势和动作，也能够热情地帮助我们解决曾经困扰我们的问题。除此之外，他们还能够帮助士兵根据个人特点来推荐相应的锻炼方法，在个性化锻炼的同时保证训练的效果。更重要的是，他们不仅在训练中教导我们如何锻炼，还同时教导我们如何在军事生涯中更好地训练自己，如何逐步提高个人战斗力。对于每个士兵来说，接受这样的教练是一份幸运。

## 第四段：军体拳带给我的改变

在参加军体拳课程的过程中，我感受到自己的身体每天都在不断的变化和成长。军体拳让我的身体变得更加强健有力，从而为更长久的训练的跑步和其他活动打下了基础。同时，训练中的耐力和坚持也帮助我营养饮食，保持健康的生活方式。通过这种恒心不懈的锻炼，我感觉我不仅变得更健康，身体素质也得到了提高。而且，这种无论在军事训练还是生活中坚持的态度也同样教育了我，让我学会耐心、决心和信念。

## 第五段：总结

作为一名新兵，我感到非常荣幸能够接受如此全面的锻炼。军体拳培训锻炼不仅让我们的身体和心态得到了极大的提升，同时也在我们的日常生活中产生了积极的影响。通过军体拳的锻炼，我们不仅能够拥有更健康的生活，同时我们的士气将更加高昂。总之，无论是身体上还是心理上，参加军体拳培训课程对我的影响是深远的，它也是我的生活和职业道路中不可或缺的部分。我相信，只有不懈地努力和坚持才能让我们在战斗和生活中赢得胜利。

## 军体课心得体会篇四

“哈！哈！哈！”伴随着一阵阵响亮的喊声，我们五年级五个班级在礼堂里打军体拳。同学们动作整齐划一，个个精神抖擞，加上穿着整齐的军服，使我们看上去很像解放军。

军体拳包括“弓步冲拳”、“马步横打”、“反弹侧击”等十六招，“弓步冲拳”出拳迅猛，右拳直出，左拳收于腰间，双脚下蹲成马步，眼睛直视前方。

我很喜欢军体拳，既可以强身健体，锻炼身体；又可以用来自卫，抵御坏人。军体拳出拳迅猛刚烈，出掌攻击精准，出脚攻敌要害。

练军体拳练好很苦，很累，但更多的是来自自己辛苦换来的无尽快乐。我从练军体拳中学会了坚持不懈，服从命令，协调一致。练军体拳我付出了汗水，付出了辛苦，然而换来的是一个袋子，里面装满了欢乐，装满了坚持，装满了一颗颗沉甸甸收获的果实。

军体拳锻炼了我的意志，我的毅力，我的身体，是我的好伙伴。

## 军体课心得体会篇五

军体圈是指通过参加体育锻炼等各种形式的活动，团结激励士兵们加强身体锻炼，培养健康良好的体魄和良好的团队精神。进入军队以来，我在军体圈的锻炼中有了许多心得体会，深刻认识到军体圈对于个人和集体的重要性。

### 段二：坚持不懈的训练

军体圈中的体育锻炼是对身体的一种极佳的修复和提升，但训练的规模和强度常常是极大的。在面对困难时，坚持训练是最重要的。只有通过反复的磨砺和锻炼，才能逐渐适应和超越自我。坚持不懈的训练，使我拥有了更强的体魄和勇往直前的精神。

### 段三：团队合作的必要性

军体圈的训练都是以团队为单位进行的，而团队合作是个人成为优秀军人的重要条件。在团队合作中，通过相互帮助和信任，我们能够更好地实现协调配合和高效工作。体育锻炼的过程中，我们也能更深刻地理解团队合作的必要性，这种精神将成为我们日后完成任务时的宝贵资本。

### 段四：挑战和成长

在军体圈的训练中，总会遇到一些挑战，这些挑战不仅是对个人体力的要求，更是对意志力和毅力的考验。只有在挑战中挺身而出，才能不断成长。挑战也是一种成长的机会，通过不断超越自我，我们能够不断提升自己的实力和能力，进而更好地完成各项任务。

### 段五：价值观的重塑

进入军体圈后，我们的价值观也发生了一定的改变。在军体

圈中，我们注重的不止是个人的成长，更注重的是团队的成长。这种以团队为重的思想深深影响了我们，使我们更加注重团队协作和集体荣誉。在这个过程中，我们逐渐塑造了积极向上、服从命令、团结协作、英勇无畏的价值观，这些价值观将在日后的军旅生涯中发挥重要作用。

总结：军体圈的锻炼不仅仅是一种体力的提升，更是一种思想的转变和价值观的重塑。通过坚持不懈的训练、团队合作、挑战和成长，我们逐渐拥有了更强的体魄和勇往直前的精神，同时也明白了团队合作和集体荣誉的重要性。军体圈的心得体会将使我们在军事生涯中成为更好的军人，为实现军队建设和国家安全作出更大的贡献。

## 军体课心得体会篇六

“起床了，快起床”，在室友的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。大学军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站上一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个“下马威”，我们在原地一动不动地站一个小时。“啊？要这么久。”“再说就再加时间。”无奈，只好站呗！一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：“刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑。”“唉！我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手有

些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“惨不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”“耶！”在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。“唉，终于重获自由了。”我这时全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训接近尾声时，要进行全校汇报表演。虽然天下着雨，但同学们依旧动作迅速，专心致志的参加队列表演，受到了部队教官和学校的赞扬，响亮的口号响彻在训练场上空。汇报表演完毕，我们便和教官合影。这时，我却觉得对教官们依依不舍，舍不得他对我们的严厉，舍不得他们的笑容。忽然，我脸上滚落下一滴水，不只是雨还是泪！

## 军体课心得体会篇七

近年来，随着社会发展进步及军事实力的不断增强，军队对于军人身体素质的要求也日益提高。作为军队中负责提高军人身体素质的军体教员，他们通过长期的磨砺和实践，积累了丰富的教学经验和心得体会，并将这些经验与体会传授给士兵，帮助他们更好地提升身体素质。

### 第二段：不断学习的心态

军体教员的第一要素是持续不断的学习心态。他们时刻关注军事科技的最新进展，学习新教学方法及科学的训练理论，将其融入到军事体育训练中。通过参加各种培训和学术交流活动，不断提升自己的教学能力和水平。同时，与年轻士兵保持紧密的联系，了解他们的需求和特点，才能针对性地改进训练计划和方法，提高训练效果。

### 第三段：激发学员的潜力

军体教员在教学中注重激发学员的潜能。他们充分认识到每个学员的潜力不同，因此在教学过程中采用个性化的指导方法，帮助每个学员充分发挥自己的优势。他们注重培养学员的自信心和毅力，通过鼓励和表扬，激发学员的热情和动力。军体教员深知只有激发学员的潜力，才能实现更好的教学效果。

### 第四段：丰富的实践经验

军体教员不仅通过学习理论知识提升自己的教学能力，还注重通过实践经验的积累不断改进教学方法。他们经常参与各种实战模拟和演练，亲身体会军事训练过程中的各种困难和挑战。通过自身的亲身经历，他们更能理解学员们所面临的困难和压力。同时，他们还注重与其他军体教员的交流和合作，分享彼此的实践经验，从中汲取教训，不断优化自己的教学方法。

### 第五段：和谐的师生关系

军体教员坚守宗旨，保持谦虚和蔼的态度，与学员保持和谐的关系。他们注重与学员之间建立起良好的人际关系，既能严格要求学员，又能给予他们关心和关爱。军体教员致力于培养学员的团队意识和协作精神，通过各项选拔活动和体育比赛，增强学员的集体荣誉感和凝聚力。只有真正关心学员，才能建立良好的师生关系，激发学员对军体教育课程的热情和兴趣，进一步提高他们的身体素质。

### 结尾

军体教员以其优秀的教学能力和丰富的实践经验，为军人的身体素质提升做出了重要贡献。他们持续学习、激发潜力、丰富实践经验和建立良好的师生关系，使得军队的体能训练

取得了显著的成就。我们应该向这些军体教员学习，不断提升自身的教学能力和水平，为军事事业的发展做出更大的贡献。