

2023年广告销售工作 广告销售年终总结(汇总10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

游泳课心得体会篇一

今年暑假，我看见我们班的同学都在学游泳，而且大部分同学都已经学会游泳。我心里很羡慕他们，终于，我向爸爸妈妈说：“我也想学游泳！”我原来以为他们会阻止我去，没有想到爸爸妈妈居然爽快地答应了！

现在我终于体会到了“世上无难事，只怕有心人”这个道理。

本文是一篇叙事的记叙文。文章记叙了爸爸叫“我”学游泳的一件事，叙事明理，通过学游泳，我懂得了：世上无难事，只怕有心人的道理。在后半部分如果能把游泳的动作写一写，中心就更突出了。

游泳课心得体会篇二

由于体育课大都是在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使学生从物质上、从心理上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织教学是上好体育课的关键。

在初中体育教学中，教师要根据体育课是透过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

初中体育单元教学反思教学反思。尤其本节课依据新课程标准精神及体育与健康课教学大纲的要求，坚持把“以学生发展为本”、落实“健康第一”作为指导思想，促进学生健康成长，在教学中注重，以学生为中心，重视学生的主体地位，同时充分发挥教师的主导作用，关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益，鼓励和引导学生在学习中用心动脑，互相协作，互相探讨，提高学生在学习过程中的感兴趣程度，使学生能用心主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。

从新课程标准所设置的学习目标来看，在义务教育阶段，应注重学生基本的运动知识、运动技能的掌握和应用，但是分追求运动技能传授的系统 and 完整，不苛求技术动作的细节。本节课我选取排球，而排球源于游戏，是一项深受广大学生喜欢的球类运动。

长期以来，我们在教学中更多地追求它的技术性，忽略它的趣味性、娱乐性、观赏性；忽视了学生的主动性，这样严重地挫伤了学生的学习用心性。随着新课程标准的实施，如何以人为本，全面关注每个学生的发展，真正把“健康第一”的指导思想落到实处；如何改变学生的学习方式，让学生成为学习的主人；如何使球类教学做到源于游戏，回归游戏，真正做到寓教于乐，是这节课力求探索的问题。

游泳课心得体会篇三

篮球课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。

首先，篮球是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使人从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，他可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。

其次，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球（胸前传球和击地传球）、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔（这个在女生中不常用）等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。

另外，它还是一种精神。它不仅磨练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像一位学姐说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。

我个人认为：如果能成为一个优秀的球员，就可以从中学到很多东西，个人的学习、工作和生活都能提供很好的借鉴。

中学玩篮球，居然为我说哪个大学后加入系篮球队打下了基础。与篮球真正结缘的也要算加入我们系的女篮队了。一般来说，我们每周大概训两三次，都是受学长、学姐和一些经常打篮球的男生指导，并于今年四月份参加了校的篮球赛。也正是基于能够得到更多正规的训练指导，能够争取更多的训练机会，为我们院女篮队再出一份力这种想法，我报了篮球班。

在这里，有较好的篮球场地，有充足的篮球，又有专业的篮球老师，所以我们可以得到尽可能多的练习。难以启齿的是，有时我却因为心情不好或其他什么原因，而不好好练习。今

后，我会更加努力地锻炼，不全靠死劲，还要多琢磨其中的技巧。

明年，比赛会继续进行，我想，我依然会参加，而且打得更好。

篮球训练，让我明白了什么是坚持，什么是拼搏，什么是责任感，什么是团队精神……我爱篮球，更爱篮球精神。

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较弱小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。

传球：为了团队的胜利，我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。

运球：在运球过程中，我们需要变线，变速，利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利，学会兵不厌诈，这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机，方位，角度和力度这四者都是

相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。

在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气，洞察力，果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更要学会的是团队合作。在成功的道路上，我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界，但它可以点燃整个世界的蜡烛。

在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行，必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

一学期就这样过去了，很感谢在这学期帮助过我的老师和同学们，和你们在一起打球真的很开心。篮球真是一项很不错的运动，它带给我的远不止上面我所提到的。最后，我只想说[i love basketball]（我爱篮球）！

游泳课心得体会篇四

十几周过去了，游泳课也要迎来最终的考试了，说实话，这短时间的游泳课我确实学到了很多，从一开始的不知蛙泳为何物到现在的基本掌握了蛙泳的要领，对于自己取得的成绩我还是挺满意的，当然能够取得如此成果也要谢谢老师的悉心教导，在此谢谢赵歌老师了。

其实我以前就非常喜欢游泳，但那时我们那没有游泳馆，只

能在水库里扑腾几下，也没有游泳的概念，只是大家在一起闹着玩而已。后来和学过游泳的同学一起去游泳我才发现了差距所在，和同学相比我的速度简直如一只乌龟般缓慢，因而就非常渴望能学会游泳，能够像一名真正的运动员一样在泳池里纵横驰骋。于是我每一学期都会提交游泳的志愿，但是学校的游泳课实在太受欢迎了，直到这学期我才有幸选到了游泳。

虽说选上了但一开始完全没有整明白上课地点在哪，问了很多人都不知道嘉园游泳馆在哪，结果第一节课很遗憾的旷掉了，还好第一节课仅仅教了换气，没有落下太多，到了第二节课老师同样把换气的要领讲了一遍，随后便是我们自己下水体验。因为我没有正规的学过游泳，也一直没有换气的习惯，刚开始还有点紧张，总是感觉很不自然，换气的节奏把握得不太好，老师看到这种情况便告诉我们要放松，要学会去感受再说水中的感觉，慢慢地我便可以自如的换气了。接着老师教了下潜，漂浮，同样一开始也由于没有掌握要领，所以每次都只漂浮了一小段距离便停下来了，但随着老师的讲解和自己的思考，也慢慢掌握了。接下来的几周老师只交了浮板练习，之所以练习这么长时间是因为这个动作主要在于体会腿部动作，而腿部动作是蛙泳的主要动力来源，一个人有的快不快主要便是靠腿部动作了。每个人领一块浮板下水，双手握住浮板前端，双臂置于浮板上，头部保持露在水面上再配合以腿部动作，腿部动作具体来说就是按照“收”（大腿保持平行，收小腿），“翻”（小腿收紧以后翻开脚腕），“蹬”（再用力向后蹬），“夹”（蹬完以后两腿再夹紧）的顺序使自己前进，当然进行腿部动作时要注意在分开腿时幅度要小一点，最好是只分开小腿，大腿与肩部保持平行，这样有助于我们更有效率的游泳，同时蹬腿要注意往后蹬，不要往下蹬，或者向四周蹬腿。自然我开始练习时感觉不太自然，游得也不快，有时候甚至会呛水，但通过听老师的分析示范以及观察掌握得比较好的同学再加上自己的思考和课外的练习才逐渐学会了这个动作。再接着便是手腿的配合加换气了，具体的步骤就是便是“划水时腿不动，收手时

收腿，伸手后蹬腿”，同时还要注意“浅划水，窄蹬腿”，也就是说收手时尽量离身体远一点，蹬腿时幅度小一点，换气也要由原来的水下吐气水上吸气改为现在的水上快速呼气吸气，而抬头换气时尽量收着下巴，头放入水中时将头埋入双臂下以减少水的阻力。说真的当把动作和在一起时我还真不习惯，开始时总是手忙脚乱的，毫无节奏可言，经常游到中途时由于呛水和动作的不规范而使得自己停下来了，当时还真是有点气馁，还好老师一直在鼓励我们，告诉我们已经游得相当的好了，让我们不要急，慢慢来，于是我平复下心情更加努力的练习，练习的同时也会时不时观察其它的人，将它们的动作和我的相比较，好的方面自然继续发扬，而自己不足的方面通过询问他人和自己思考也慢慢地改正了，几周以后我总算有点感觉了，能够较自如的在水池中“遨游”，速度也还算可以，在老师的一次提前测试的80中又出了1分25秒的成绩，虽然不知道这个成绩能得多少分，但总应该不算太差吧，应该勉强能够为这学期的游泳课交一份满意的答卷吧。

一是要认真听老师的讲解。老师会从一开始就对蛙泳的动作进行悉心讲解和指导，一有错误及时纠正。这也是学习游泳的最佳时期，过了最初的那一个时间段动作就会固定，以后想改进动作也会比较困难。因此要严格按照老师的要求练习，让每一个动作都做到位。二是在课下要主动去学，多看网上的视频教学，看书上的技术讲解。最重要的是要多练习，为了多练习我便时常约同学去游泳池陪我练习游泳，毕竟要理论联系实际嘛，游泳的时候也要注意其他人的游泳动作。将游泳的动作姿势记住，才能去好好模仿进而熟练掌握。三是要勤于思考，不能只限于练动作，还要多思考这样做动作的合理之处。这样才能真正理解动作要领，才能明白为什么要这样游，为什么不那样游，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要找到游泳的感觉，最好的游泳运动员在水中游的是肯定会感觉非常舒服，我想所谓的水性好便是能够与水融为一体，相遇而一般在水中畅游吧。

- 1、增强心肌功能；
- 2、增强抵抗力；
- 3、减肥；
- 4、健美形体；
- 5、加强肺部功能；
- 6、护肤。

既然游泳有如此多的'好处，我想它一定会伴随我一生的。

大学游泳课心得体会精选篇2

游泳课心得体会篇五

以前，我只会在水中嬉戏。三岁开始我便用泳圈游泳。那时候，手脚乱划几下，后来我渐渐大了，看看那些已经学会游泳的小朋友们像鱼儿一样游来游去时，心里很是羡慕。虽然有一百个不愿意，但我一咬牙便狠下心来——一定要学游泳。

果然，后面的练习证明了我的想法是错的。

在试游十五米时，游到十米后，突然感觉力不从心，手脚有些麻木，呼吸也调整不过来虽然带着厚厚的浮漂，但是好像快要沉下去一样我刚想偷懒爬上去，但是教练已经在那里了，他伸出粗大的'手，一招“如来神掌”，我便倒下去，我一歪一倒的游回了岸边，瘫倒在地上——我已经喝了不少水了。

教练把我拖回去，对我说了一声：“你紧张什么？”我恍然大悟——原来我要放松一点，那么紧张，怪不得手脚麻木呢。

不知不觉，我已经游完一圈了，感觉还意犹未尽。功夫不负有心人，经过几天的奋斗，我终于学会了游泳。现在我不再羡慕别人了因为游泳，我也会。以后面对困难，不要太恐惧，也不要太轻敌。