

2023年体育成绩不理想的检讨书(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体育成绩不理想的检讨书篇一

您好！

我是xxx□我们高二月考我考得不理想，我很伤心和难过，同时我也把您的期待辜负了，我对不起您的支持。为此，我写这检讨书想向您道歉，并且检讨这次月考为什么考的不理想。

我们班级每月一次考试，就是为了检测我们一个月来的学习情况，我本来很有自信在这次考试中拿到好名次的。这次考试我也是做了充分的准备的，考前我对这一个月来所有学习的科目知识都系统的复习了一遍，所以我是抱着必胜的目的考的，知识这次却不是我预料的。我以为的高分、好成绩都，只剩下一个班上第十五名的成绩，这与我来说很是打击。我以前至少在前八名以内，无一例外都没有下来这么多，可是这次考试我竟然拉了班级分这么多，我不知道怎么去面对您。想我考前还对您自信说，一定会考的比上一次月考还要好，结果打脸的很彻底，我不知道怎么办。

我拿着试卷仔仔细细看了一遍，我终于知道自己成绩不理想的原因了。我该对自己检讨的，还要把自己骂一顿的。我发现我这次月考试卷上我有很多题目都没有认真看，就下笔写了，也没有检查一遍，是我太自信造成的。我每一个科目试卷上的填空选择我都没有认真分析题目，看着差不多跟之前做的题目，我就直接填了答案，我没有给自己充分的时间去

思考题目中是否设置了陷阱。所以结果出来之后，我的前面两道大题我分都是极低的，把所有的分数全部都拉下来了。我不知道自己哪里来的自信都能够做对，明明老师在考前还特意提醒过我要注意试卷上的题目跟以往做的题目的不同，不要看着差不多就不认真了。我的确是这样不听您的意见，结果就不是我想要的，也不是您所期待的那样了。

我检讨完自己犯的错，我决心不管是平常还是考试，我做题都必须认真分析题目含有的条件，分析完之后，在下笔解题，不然我又会是这样的结果。老师，这次我没有做到我承诺的那样，也请您原谅，我下次一定给您一个满意的月考成绩，让您开心，不在辜负您对我的支持。我也会认真听您给的意见的。这次结局已定，我无法做出什么挽回的举措，只能是让自己吸取教训，对下一次考试认真考好。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

体育成绩不理想的检讨书篇二

尊敬的老师：

您们好！现在我怀着愧疚的心情，写下这份检查。以向您表示我的决心和悔改之意，只希望老师能够给我一个改正错误的机会。

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我成绩下降。

一是学习不用功。这么说有些笼统，其实它可以分为很多小原因。也许您知道也许您不知道。前段时间不是因为月考成绩看得过去有所松懈，而是一直就不紧张：早读有一半的时间用来犯困，另一半时间中的效率也不高，有时还哼首歌什么的(由此决定以后少听歌)。上课时，尤其是数学和英语，一有听不懂的情况就犯困，越困越听不懂(最近课前开始仔细预习了，上课听懂了就不犯困了，这方面有了改善)。

二是我不知道什么时候有了个大毛病——发呆。这的确浪费了很多时间。只要一闲下来就发呆。所以，以后打算把日程排满，充实自己，改掉这个自杀式的烂毛病。还有，我有个不爱写作业的毛病。尤其是上了二年级后作业多了起来。以后要勤快些。其实这也是学习态度的问题。然而有时候又控制不住自己，总想着上网。如今，大错既成，我深深懊悔不已。

1、对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。

2、制定学习计划，认真克服生活懒散、粗心大意的缺点，在下次考试中考好，以好成绩来弥补我的过错。

3、和同学们加强沟通。保证不再出现上述错误请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步!同时，我也会尽量少的少上网的!

检讨人：

时间：

体育成绩不理想的检讨书篇三

尊敬的老师：

现在我深深地知道错了，检讨我的错误，我学习成绩差、课间打闹的行为：

第一，是我缺乏纪律意识与思想觉悟的表现。从今日起，我必须从以往错误当中充分吸取经验教训，花大力提升自己的纪律意识、思想觉悟方面，要以充分谨慎的态度面对在校生活，最大限度地保证在校期间不违反纪律。

第二，针对我学习成绩差的问题。正所谓“学习要搞好，必须度煎熬”！从今日开始，我要对彻底端正学习态度，摒弃以前慵懒作风，刻苦努力勤奋读书。学习之余要充分利用时间来熟悉、积累学习方法，培养自己的学习能力。通过不断地学习、积累，尽我最大努力避免今后学习失误情况的发生。

第三，我今后必将定期做好学习反思与总结。从今往后，在努力认真完成一阶段任务之外。我必将要求自己对于每一单元学习做深刻反思与总结。反思学习当中暴露出的问题，想出解决方案，全面地总结学习。

最后，我必将深刻吸取教训，培养自身对学习的危机感、警惕感。我一定做深刻的反省与自查自纠，从思想高度上觉醒自我，认真谨慎对待学习中的每一个关卡。并且，以高度危机感、警惕感对待学习。使自己变得成熟、稳重、谨慎。

进入高中这么久以来，我接连犯错。我愧对于老师，也辜负了老师对我的期待与关怀。此次检讨之后，今后我将坚决执行上述改正措施认真改正错误，请老师不要放弃我，请同学们监督我！

此致！

检讨人：

日期□xx年xx月xx日

体育成绩不理想的检讨书篇四

您好！

的学习已经接近倒计时了，我们也开始有一丝的紧迫感了，更是对于自己的学习要有一个合理的安排和正确的认知，并且在自己的学习和备考的过程中，保持良好的态度，保持积极乐观的心态，去为自己的以后而，也不让自己在未来的日子里面后悔现在自己不够努力。

我知道自己这次月考的非常的不理想，我也感到非常的抱歉和愧疚，对于自己的成绩辜负了老师您以及家人对我的期待和信任，更是对于自己没有好好的学习而感到后悔，在成绩出来之后的很长一段时间，我还在想要是自己当初努力一点，或者早知道现在成绩这么差，之前就应该怎么样，但是后来我也认真的审视了自己现在的情况，以及对自己的试卷有了更多的分析，我才得知到自己的错误的严重性，我现在这个关键的时候，不应该再去花费更好的时间去后悔自己的所作所为，要是知道自己之后会后悔，就更加应该在现在更加的努力和上进，才在以后不管是结局怎么样，至少知道自己努力过，就也不会后悔。所以我也认真的想了一下，自己这次月考的成绩之所以会这么的不理想，还是因为自己的精神过度的紧张，自己给自己的压力太大，才会导致这样的结果，我总想着一蹴而就，而不希望自己细水长流，甚至对于自己所付出的努力，希望在下一秒就得到好的结果和回报，更是因为自己的压力太大，导致没有办法更好的放松和疏导，才会在考试的时候过于紧张，导致成绩的不够理想。

在错误发生之后，在意识到自己的错误所在之后，我就决定自己应该要改变现在这样的心态，去调整好自己的心情，付出更多的精力去改变自己的态度，以及对自己的压力要有一个足够的放松，用最好的心情去迎接考试的到来。更是在现在这个时候，我们更加需要及时调整过来，趁着现在还有这么长的时间，我们还有时间去调整和改变，更加需要珍惜

现在的一分一秒，珍惜现在的学习时间，更需要在自己的心态调整之后，将自己的心思和精力都用在学习中来，既然成绩已经出来了，考试也已经过去了，就不应该在停留在原地了，应该找出错误之后，改正自己的错误，并且一直努力前进。

老师，您说是吗，也希望在以后的学习当中您还能够监督我，相信我。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

体育成绩不理想的检讨书篇五

尊敬的科学老师：

经过这一次科学的考试以后，我非常深刻、清楚地意识到自己的错误所在(具体错误详见正确答案参考卷)。

我明白了，造成我此次科学考试成绩如此低的原因完全是因为我的不认真学习，对于这一点，我只能很诚恳地向您说三个字：对不起！

是的，我这样糟糕的成绩很对不起您每晚在烛光下的身影，对不起您努力编译的教程，对不起老师孜孜不倦的教诲！

敬爱的科学陈老师，您的辛勤教导，您的彻夜不眠，您的根根银发(尽管您今年28岁，长得膘肥体胖、虎背熊腰的)...都在我的心中激起阵阵巨浪，让我在一个又一个暴风雨的夜晚，

对天呐喊：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”

要学好科学，我就要成为学习的管理者，在未来的日子里，我将会：

第一，主动学习自主思考。作为中学生，我就应该逐渐摆脱对父母对老师的依赖，应该成为一名学习的管理者，应该在学习上争取自立、自强、自主、自爱、自信，否则我就不能够成为一名合格的中学生。

第二，努力提高学习效率。学习过程包括许多环节，学习效率是嵌在各个环节之中。只有把握好质量，课前提前预习，上课认真仔细听讲，课后及时复习，才能从根本上提高整体学习效率。

第三，科学安排时间。（虽然这适用于五个科目的学习，但科学的安排时间的前提就是学好科学）。所有学科当中，属科学的科目最多，难度最大，科学的安排时间对于科学这门科目的学习极其重要。

其次，我了解到学习科学，自信心是一个很关键的因素。陈老师，您曾说：发现自己的长处，你就能建立自信。在这一点上，我惊奇地发现，我除了缺点就都是优点了。

此外，俗话说，细节决定成败。在这种蝴蝶效应的影响下，我的科学成绩此次落入雅鲁藏布大峡谷。我发誓，经过我多年的思考与努力后，我一定可以积蓄能力，一举冲出亚洲，走向世界。

最后，在这个阳光明媚，多云转晴的晚上，我要感谢很多人。

希望陈老师不要再生我的气，因为你一心情不好，我就心情不好。我心情不好就不想学习，不想学习成绩就会一落千丈，如此恶化下去，我中考也就会失利，中考失利，高中颓废，

影响高考，找不到工作，七八十岁老了可能就住在车站地下通道了。

检讨人：

日期□xx年xx月xx日