

# 最新大学体育课心得体会排舞(通用5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学体育课心得体会排舞篇一

大学生体育课是大学生生活中难以撇开的一部分，而太极作为一种传统的中国武术也逐渐成为大学生们体验身心和改善健康的非常好的选择。太极拳源于中国古代武术，它注重身心合一，通过缓慢的动作和深呼吸来调节呼吸和放松身心。作为一名大学生，在大量的课业压力下，太极课为我们提供了一个放松自我的舞台。

### 第二段：太极课启示我们的身心和和谐

太极拳的基本理念是以柔克刚，通过全身的放松去接受和融合外力。在太极课上，我们通过身体的动作和呼吸的配合来实现这种和谐的状态。在动作的过程中，我们训练身体的柔韧性、平衡感和协调性；而在呼吸的配合中，我们学会调节呼吸，缓解焦虑和压力。这种和谐的状态不仅有助于提高我们的身体素质，还可以帮助我们调整心态，面对压力和困难。

### 第三段：太极课培养我们的耐心和集中力

太极拳需要经过反复的练习才能够掌握其中的精髓。在太极课上，我们需要耐心地反复练习基本动作，才能够逐渐提高技巧和水平。在练习的过程中，我们需要集中注意力，感受身体的每一个动作，调整身体的力量和重心。这种耐心和集中力的培养，不仅有助于我们在太极拳上取得进步，也会在其他方面帮助我们更好地面对困难和挑战。

#### 第四段：太极课促进我们的友谊和合作精神

太极拳通常需要两人配合进行练习，一个人负责进攻，一个人负责防守。在太极课上，我们与同学进行配合练习，互相借力，互相协作。在这个过程中，我们不仅能够建立友谊，也可以培养合作精神。通过合作和配合，我们可以更好地学习和理解太极拳的技巧，提高我们的团队合作能力。

#### 第五段：太极课带给我们更多收获

太极拳最重要的是培养我们平和的心态。在太极课上，我们通过练习太极拳，放松身心，调整呼吸，缓解压力，让我们的心境更加平和。太极拳的和谐与平和不仅有助于提高我们的身体素质，还可以帮助我们更好地应对生活中的挑战和困扰。此外，太极拳还弘扬了中华优秀传统文化和武术精神，培养了我们的文化自信和民族自豪感。

#### 总结：

通过参加大学生体育课的太极课学习，我们不仅锻炼了身体，提高了身体素质，还学会了放松身心，调整心态。太极课的参与不仅丰富了我们的校园生活，也使我们更加了解和传承中华文化和武术精神。因此，参加太极课是一种非常值得推荐的体育课程，对于大学生健康成长和全面发展有着积极的意义。

## 大学体育课心得体会排舞篇二

作为一名大学生，我们每学期都需要选修一门体育课，而散打课程就是其中的一种。散打是一种中国武术，讲究以实战为主，强调击打技巧和防御技巧。在上完这门课程之后，我深深地感受到了散打对我的锻炼和成长带来的巨大影响。

#### 第二段：散打对身体的锻炼

散打课程对我们的身体锻炼非常有益。在教练的引导下，我们进行了各种体能训练和技术练习，如跑步、跳绳、拳腿练习、拍打练习等等。这些训练不仅能够增强我们的耐力、爆发力和身体协调性，还能够改善我们的体质和抵抗力，有效预防疾病的发生。

### 第三段：散打对心理的影响

散打课程不仅对我们的身体有好处，还能够对我们的心理造成积极的影响。在散打的训练中，我们需要不断克服自己的恐惧，自我挑战，提升自己的自信心和勇气。同时，散打需要我们不断重复练习，培养耐心和毅力，这些都是对我们未来学习和生活都是非常有意义的。

### 第四段：散打对团队合作的重要性

散打还能够培养我们的团队合作精神。散打课程中，我们不仅需要与教练紧密合作，还需要与同学们相互协作，互相配合，共同完成各种动作和技术。在这个过程中，我们需要彼此鼓励，相互帮助，克服难关，这对我们建立团队意识是非常重要的。

### 第五段：结尾总结

总而言之，散打课程是一门非常好的体育课程。它不仅能够强身健体，还能够培养我们的心理素质和团队合作精神。通过学习散打，我们能够获得锻炼和成长的机会，并且建立起自信、勇气和耐心等品质。希望未来有更多的大学生能够体验到散打所带来的乐趣和收获。

## 大学体育课心得体会排舞篇三

一堂体育课取得的效果是好是坏，主要取决于能不能把这堂课上得丰富多彩。让学生在轻松、愉快的氛围中接受新的知

识，让学生感觉到知识的吸引力，能够在不知不觉中掌握了知识的要领，运用自如，这就达到了教学的有效性。何谓教学的“有效”性呢？主要是指通过教师在段时间的教学后，学生所获得的具体进步或发展。教学有没有效益，并不是指教师有没有教完内容或教得认不认真，而是指学生有没有学到什么或学生学得好不好。如果学生学得很辛苦，但没有得到应有的发展，也是无效或低效教学。因此，学生有无进步或发展是教学有没有效益的惟一指标。

一堂体育课是不是好课，学生面部表情是张“晴雨表”。有没有达到让学生在这课堂上直处于奋状态，能够积极参与互动。要想上一堂成功有效的课就要努力创造教学情境，就要关注学生的生活经验，创设贴近学生生活的情境。要追求简单有效、顺应学生心理需求的情境。设计富有挑战性，有思考空间的情境。要充分运用“对话”，师生之间相互提问。在这点要注意，教师的提问要有针对性、探索性和开放性。在教学过程中教师还要成为学生的理解者。用微笑告诉学生老师关心你，通过参与授于权力为学生提供做贡献的机会，让学生有节奏地参与课常活动。根据学生的实际能力调整任务或技巧的难易程度，帮助学生设定具体、合理的目标让学生懂得“失败乃成功之时”的道理等等。学更加强调要实施素质教育从原有的应试教育向素质教育转变。过去我们的传统教育，就是典型的应试教育，这在定程度上扼杀了学生的创造能力，也抹平了学生的个性。而之所以提倡素质教育，原因在于教师需在教学过程中，充分挖掘学生的内在潜能，全面和谐地发展学生的素质，教学过？程切忌整齐划、统一教学，教师应该根据每位学生的实际，实施分层次教学，努力把因材施教发挥到极致。而且，教育是培养人的事业。作为教学对象的学生，他们是一个个活生生的人，不是产品。所以，在教学过程中，教师应该平等地关注和尊重每一位学生，给他们以主动参与教学活动及表现、发展能力的机会，尤职对于外诺教学来说，在训练学生口语表达能力时，整多舒以鼓励，肯定，对他们在学习过程中的失误和错误采取宽容的态度，物立学生的面管心，让他们品尝到成功的滋味。

一体育堂课是不是好课，最有发言权的是学生。我们只有给孩子“爱”和“尊重”，才能走近、走近、再走近“孩子的世界”。

## 大学体育课心得体会排舞篇四

第一段：介绍太极的起源和特点（200字）

太极拳作为我国传统文化的精髓之一，是一种练习身体和心灵的运动方式。它起源于中国的武术，通过慢速、柔和的动作，强调身体的平衡和柔韧性。太极拳的核心理念包括阴阳平衡、以柔克刚、内外协调等，符合中华文化中“和为贵”的思想。在大学生体育课中开设太极课程，不仅能锻炼身体，还能培养学生的意志品质和改善身心健康。

第二段：太极在大学生体育课中的价值（250字）

大学生正处于学业和生活的压力之下，经常感到疲惫和紧张。太极拳作为一种流畅的运动方式，能够帮助学生释放压力，增强体质。太极拳练习注重平稳的呼吸和舒展的动作，可以有效地放松身心，缓解焦虑和压抑情绪。此外，太极拳注重身体的平衡和柔韧性，可以帮助学生改善姿势，增强核心力量，并预防常见的脊柱问题。太极拳的训练还有助于提高学生的专注力和耐力，培养坚持不懈的品质。

第三段：太极在大学生体育课中的教学方法（250字）

太极拳的学习需要系统的指导和坚持不懈的练习。在大学生体育课中，教师应该采用灵活多样的教学方法，以激发学生的兴趣和参与度。例如，引导学生一起练习基本动作的同时，教授太极拳的起源和哲学基础，让学生对太极有更深入的了解。教师还可以利用音乐和情景模拟，让学生感受太极拳的韵律和身心融合的美感。此外，鼓励学生进行小组合作和互相学习，可以增强学生的团队意识和合作能力。

#### 第四段：太极对大学生全面发展的重要性（300字）

大学生体育课的目标不仅仅是锻炼身体，更是培养学生的综合素质和人文精神。太极拳作为一种将身体和心灵统一的运动方式，对大学生的全面发展具有重要意义。太极拳的独特气质可以培养学生的气质和意志品质，使他们具备持久的精力和进取心。太极拳的核心理念可以提醒大学生要保持内心的平和和开放，面对困难时保持冷静和乐观的态度。太极拳通过强调和谐和柔和的动作，激励学生在生活和学习中追求平衡和协调。

#### 第五段：总结太极在大学生体育课中的意义和影响（200字）

##### 大学生体育课太极心得体会

太极拳作为一种中国传统文化精华，融合了武术和哲学思想，对大学生的身心健康和全面发展具有深远影响。在大学生体育课中开设太极课程，可以帮助学生释放压力，增强体质，培养学生的意志品质和改善身心健康。教师应该采用灵活多样的教学方法，以激发学生的兴趣和参与度。太极拳对大学生的全面发展具有重要意义，可以培养学生的气质和意志品质，使他们具备持久的精力和进取心。太极拳通过强调和谐和柔和的动作，激励学生在生活和学习中追求平衡和协调。综上所述，太极拳在大学生体育课中的开展具有重要的意义和影响。

## 大学体育课心得体会排舞篇五

光阴荏苒，不知不觉中大一的学习生活已经走向尾声，从高中步入大学，不仅文化课程的学习发生了很大的变化，而且体育等素质培养课也是如此。在大一的下学期，很幸运的选到了刘老师的排球课，通过一学期的排球学习，让我在提高身体素质的同时也收获良多。

第一次接触排球是在高二时期，当时就很喜欢排球这项运动，通过高中时对排球的初步学习，首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，它需要的是团队精神。其次，正如很多东西的获得不是一蹴而就的，排球的学习和锻炼也不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。最重要的是我领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，而作为学生我们最需要的这种顽强拼搏的精神。基于对排球这项运动的喜爱，在大学里我再次选择了排球这项运动。

可是尽管在高中时已经接触过排球，但当时更注重的是自己一人的垫球，所以在大学再次接触排球，当得知要学习的是和同伴的互垫时，我便遭遇了学习的瓶颈：和同伴的合作不默契、对垫球的力度把握不够、垫球姿势不标准等问题相继出现，犹记得第一次老师让和同伴互垫六个球作为一次课堂小测试，我本以为这是一项很简单的任务，可事实却是我和同伴互垫了仅仅两个球便以失败告终，尽管当时感觉很失落，可是也正是这次的小测试是我认识到了自己在排球技术上的缺陷，也使我明白了自己在排球学习的道路上还有很长的路要走。

一学期的排球学习是很短暂，可是真的让我受益良多，刚开始觉得自己在高中时已经有了一定的排球基础，本以为这门课的学习对自己来说会很轻松，到最后课上的实战演习证明事实并非如此，让我意识到自己的排球基础并不过关，要学习改进的地方还很多。为了更好的掌握排球技术，我和同伴也亲自买了排球作为课下练习使用，和同伴在闲暇时间一次次的练习，让我的排球技术有了很大的提升，和同伴的默契程度也大大增强，让我在体味排球这项运动的乐趣的同时也与同伴结下了深厚的情谊。

如果说最初选择排球仅仅是因为兴趣，那么伴随深入的学习我也喜欢上了教导我们排球的xx老师，很多时候都觉得与其称xx老师为老师，其实朋友最恰当。老师就像一个相识多年

的朋友一样可以与我们的随意的谈笑风生，没有师生之间的隔膜，更多的是像一个挚友为了让你真正的掌握一门技术而倾情奉献。因为技术上的疑问向老师请教，老师总是不厌其烦的指导，更多时候老师会亲自上阵让你对排球这项运动有更深刻的体会，喜欢排球这项运动更喜欢这位想挚友一样的恩师。

一学期的排球学习，让我对排球这项运动有了更深的体会：排球是一项需要团队合作的运动，通过学习你可以从个体到团队的运动中吸收知识、学得技巧、以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结。

通过我对排球的努力学习，我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力。参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力、反应等身体素质和运动能力，而且最重要的是我也培养了机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球训练，也培养了团结战斗的集体主义精神，胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底也是排球课上我最大的收益。排球课上的学习，也培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，都可以学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球也可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

大学体育和高中体育有着天壤之别，大学体育基本由老师指定任务，但后者让我觉的更加充实，让我充分利用了体育课的一个半小时。刘老师也比较善于发现学生学习动机的成因，循循善诱地强化学习动机，调动学生学习的积极性，这也大大增加了排球学习的趣味性，让我们在课堂上可以收获更多。



对排球课的学习我也有一些建议，因为排球是一项集体运动，所以它更注重的是团队合作，而且团队合作对于我们每个学生的学习、生活都意义重大，所以在课堂上我希望老师可以适当的多增加一些有关排球的集体小游戏，这些对于培养学生之间的默契、丰富教学内容都有较大的意义。同时也希望老师在授课期间可以穿插的给我们传授一些排球比赛的规则，让我们对排球这项运动可以有一个更深层次的了解。

最后，我也希望学校有条件的话可以经常性的更新学校的体育设施和设备，学校定期举办体育赛事并让学生有兴趣参与到其中，形成良好的校园风气，让学生真正认识到锻炼健身的益处，满足学生在校的基本的体育运动的需求。毕竟，大学培养的是德智体全面发展的人，大学更是为社会奉献人才的地方，而不是奉献没有‘革命’本钱的书呆子，这个问题在当今的学生中很是普遍，缺乏良好的身体素质，这些不应该只是个人的事情，应该引起学校的重视了，不能只是关注升学率就业率等等。

“生命在于运动”，正是这一学期的学习让我深刻认识到了体育锻炼的重要性。作为国之栋梁的当代大学生，体育运动对于我们的重要性更是不言而喻了，没事的时候多做运动，保持一个好的身体状态，无论是对学习还是生活都是大有裨益的。大学的体育课是丰富多彩的，在课堂上你不仅学到了科学的锻炼方法，更学会了如何与同学沟通交流。多姿多彩的大学生活，谆谆善诱的老师，一学期的体育课堂活动已早已在无形中影响了我生活的方方面面，大学四年势必是丰富多彩的，而我相信多样的体育运动也势必是我生活中的一大亮点，在大学中多多运动，乐观向上，努力的在大学生活中续写下光荣的篇章。

文档为doc格式