

最新大学体育课的感想啦啦操(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学体育课的感想啦啦操篇一

时光如梭，不知不觉间，大学的第一个学年就将要过去，而大学的体育课也即将和我们说再见了，在这期间，我们学习了篮球和排球，就说一说我对大学体育课的一些体会吧。

首先，来说一说篮球，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。它不仅可以使从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能从体能上得到锻炼。篮球，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、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、假摔等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。

篮球，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。

在大学的篮球课上，我知道了什么才是团队篮球，什么才是合作精神。上个学期在打篮球的快乐中度过，这学期的我们是学排球。排球运动是深受广大大学生喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值，能够发展力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质，增强身体体质。学生通过有目的系统的排球运动技能学习，可有效地实现身体健康学习领域水平目标。

排球运动就是一个集体性项目，是一项通过集体配合取胜的竞赛项目，在双方水平相当对抗越激烈时，其默契配合越要紧密，更能体现出集体性，需要场上六名队员相互支持、相互理解、默契配合、机智灵活、顽强拼搏，才能取得最后的胜利。大学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向社会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。在排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养学生瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。还有就是，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养学生创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。这些都有助于社会适应学习领域水平目标的实现。

最后，觉得在大学中，体育，更能有助于大学生培养良好的合作和竞争精神，对心理健康有着良好影响，广大学生学可以通过体育活动调节情绪状态，增加自尊自信，形成更加坚强的意志品质。

大学体育课的感想啦啦操篇二

我对大学体育的认识体会和建议不知不觉大一生活已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了

巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

一、对大学体育的认识和体会体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。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，让我充分利用了课上的50分钟。体育教师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。由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。积极转变学生对体育课学习的价值观，学习体育不仅仅是为了“娱乐和玩的痛快”，要把单纯的兴趣升华到更高层次的终身体育，并确立学习和锻炼的目标，提高体育课学习的动机。高校体育教师要不断提高自身素质，学习心理学，潜心研究教法，不断更新教学观念和手段，对学生的学习动机进行科学的调控和有效的激励，创造出一个最佳的教学环境。生命在于运动。对于在大学体育课中开设保健课教学是很有必要的。体育运动本身在于防病治病强身健体方面有着积极作用。大学体育课教学应该作为终身教育的一部分，应进一步更新观念，形成比较完善的学生健康教育体系，切实提高大学生的健康意识与体育实践能力。大学第二学期我们就可以自由的选择体育课程，我所选修的是网球，学习网球的过程中我明确了自己的体育爱好，学到了很多网球方面的知识，同时也锻炼了身体，提高了身体素质。

二、对我校体育的几点看法和建议大学体育应以终身教育理念为平台，在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新，树立“健康第一”和素质教育的指导思想，

让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯，成为具有健康体魄，德、智、体、美全面发展的合格人才。作为本校的学生，我明显的感觉到我们学校开的体育课存在很多弊端，主要是以下几个方面：

1、我校供学生选修的体育项目太不多，比较简单枯燥，很多学生不能依自己的爱好选择所修课程，这就挫伤了学生上体育课的积极性，建议学校增设一些课程，如游泳、乒乓球等。

2、学校体育设施稍显落后，室内练习场太少，缺乏一些优良设备，操场需要扩建，增设看台，以便学校举办大型活动。

3、体育教学中缺乏竞争意识，老师应该在课上加强培养学生的竞争意识现代社会是一个到处充满竞争的社会，而竞争的意识又是与竞技体育息息相关，学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能，体现自己的力量。这就要求每一个参加者都尽应当自己最大的能力去竞争，特别是一些直接对抗性的运动项目，如足球、篮球、拳击等，从而渐渐增强了学生们的竞争意识和顽强毅力。

4、教学课程中应注意培培养学生良好的社会道德与合作精神在体育中，各项运动都必须遵守严格的规则，同时，在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为，学生可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。大学体育在整个教育中的地位，有助于培养优良的个人品行竞技体育有助于培养人的乐观精神和自信心，敢于竞争，敢于胜利，要求改革自我、超越自我等社会生活中不可缺少的优良品行；通过体育来培养领导与服从和充分展示与自我约束的良好行为。又大大促进了校园体育文化的发展，丰富了校园文化生活。丰富校园文化活动的作用方面逐步向半专业化方向发展，其态势已经跨出校园，面向社会，走向世界。

大学体育课的感想啦啦操篇三

一学期的工作即将结束，这一学期中，在完成课堂教学的情况下，利用业余时间组织学生进行田径训练。在学校各级领导的关心和各科老师的支持下，我校田径队员从幼稚走向成熟。下面将本学期的训练工作总结如下：

一、得到领导支持，取得老师配合

本学年开始，在校长的组织与帮助下，各学科老师的支持下，继续进行田径队的训练工作。在训练前认真制定每周的训练计划，从三~六年级中挑选运动员，并同各班班主任了解训练队中学生的学习情况，同家长取得一致认可。训练开始后，经常与领导和教师间去听取训练队的意见和建议，对提到的问题进行一一处理。如果学生学习成绩下降，就采取短时停训的办法，促使其提高学习成绩；对品质薄弱的队员，进行思想教育，勒令其改正。

二、积累训练经验，开展系统训练

田径队训练队员主要以跑为主，其中分为短跑和中长跑，还有投掷项目。在训练过程中，边找资料，边做记录。然后针对每个学生的特点进行分项，编写行之有效的训练计划。

三、一分耕耘，一分收获

在日常训练工作中，每天都是学生管理班以后的时间进行训练，从周一到周四，每天如此。

老师们没有怨言，更没有遗憾。老师们靠着一种坚强的毅志，为的是每一个学生和学校的荣誉。

四、存在不足

1. 学生参加业余学习班过多与训练时间冲突。
2. 运动量安排不够适当。
3. 学校场地与比赛场地不符，学生比赛难以适应。
4. 学生比赛经验不足，心理素质和意志品质差。
5. 学生条件不错，但不愿意参加训练，得不到家长的有利支持。

以上是本学年度田径队训练工作的一个简要总结，在今后的训练工作中，要发扬优点，改进不足，为学校体育工作发挥自己的最大力量。

文档为doc格式

大学体育课的感想啦啦操篇四

进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我两年之久了。大学的体育课里充满了责任，而不是单纯像小学初中和高中一样只是为了玩。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过体育课上舞蹈和其他运动的练习，使我的体质比以前好多了，它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。在体育课上，我学到了很多的东西，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大

展宏图。作为新时代的大学生应该把体育锻炼作为自己的一个责任，在老师的指导下发挥想象，富有创造力的完成动作，达到锻炼与形体相协调的目的。

进入的大学的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在这个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

用三句话总结这一个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

总之，大学的体育课让我学到好多，理解了好多，在此我多谢老师教我这么多东西。一周一次的体育课虽然不多，但我从中受益匪浅。体育，不仅锻炼了我们的身体，同时也使自己毅力、头脑等得到加强。

事情总是有始有终，无声无息中本学期已悄悄到头，但体育课将转变得更加精彩、更加深入人心。生命是多彩的，同时体育也是很美的，同学们能在体育中感受到生命的绚丽。生命在于运动，终身教育应贯穿于人的一生，而在大学体育课里学习的体育理论知识以及体育技能将是我们一生受用无穷。

感谢体育课，感谢为此付出辛勤劳动的体育老师！坚持运动，锻炼自我，并享受运动带来的乐趣，加油！

转眼间一学期又过去了，真是恋恋不舍，很高兴这学期选上

了乒乓球的课程，我从小就喜欢这项运动对练习打乒乓球充满了热情，记得小学的时候一下课就和同学们冲出教室到操场上去打乒乓球，每次打球的时候都是那么快乐。可是进入初中高中以后由于学习的压力就几乎没有练习乒乓球了可是我一直喜欢着这项运动，现在进入大学了有时间练习了。这学期我选择了乒乓球课程，在这个课程中，我重新找回来了当初童年了欢乐和记忆，可是由于长久没有练习，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，努力的在大学生生活中续写下光荣的篇章。

转眼间一个学期就过去了，这学期的体育选修课，我选择的是乒乓球，乒乓球，对于我来说并不陌生，在以前的学习生活中常常能够接触到。初中时，经常利用课余时间和同学们一起打，上了高中因为学习比较忙，就几乎没怎么打乒乓球了。没想到上了大学之后竟然专门有“乒乓球”一课，于是就选了乒乓球这门课。

上乒乓球课果然很轻松，大部分时间是我们自己练习的，因为乒乓球不同于其他深奥的理论，是不需要老师做什么详细的教学的，完全靠多练习，练出手感的。毕竟很久没打乒乓球了，手感还真不是怎么滴，总打不出几个好球。上了几节课之后，发现会打的很多，当然也有才刚开始接触乒乓球的同学，跟着这么多的同学一起上课，我发现了自己的很多不足，甚至连自己小学时候的水平都没达到。

老师上课不是很严，每次在讲课时都用很幽默的方式将乒乓球的理论基础传授给我们，这使一些由于自身基础不好的同学消除了紧张的情绪，每节乒乓球课上的气氛都很活跃。当然，在和同学们练球的时候，也结识了一些不同年级不同班级的朋友，大家平时一起打球切磋，上课的氛围也是其乐融融。

通过这一个学期的学习与练习，我发现自身的不足之处。并且，经过老师的讲解，我也学会了很多乒乓球的技术动作及要领，这使我的乒乓球技术有了很大的长进。

最令我不甘的是期末的比赛考试，由于紧张，而没有发挥出一个月练习的成果，着实有些遗憾，不过最重要的不是结

果，而是一个学期以来的过程。我相信，下学期的学习会更加精彩！

大学体育课的感想啦啦操篇五

据调查了解，喜欢上体育课的学生非但没有增加，反而明显减少。不少学生在课堂上无精打采，课外活动中却生龙活虎。俗话说“兴趣是最好的老师”。学生存在“厌恶”体育课的状态，究其根源便是体育课缺乏学生所需要的学习动力。其中有学校片面追求考试成绩，体育课不再是花样繁多、生动活泼的锻炼场所；师资力量缺乏，教师对先进教学方法及教学理念、学生身心发展情况掌握较少；学校管理体制及评估体系还不够健全，体育教学没有考评，形成“体育课一个球，老师学生都自由”的局面等诸多因素。体育课到底应该怎么上？怎样才算是一节成功的体育课？上好一堂体育课要把握住以下几个要素：

- 1、明确体育课教学的目的意义和作用。“体育与健康课程标准”中明确指出“体育与健康课程是以健康第一为指导思想，以身体、心理和社会适应的整体健康为课程目标，并以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程”。因此，体育教师在教学中就应当正确理解课程标准的精神，吃透标准的内涵，将“健康第一”这一目标放在首位。

- 2、树立以学生为本的教学思想。首先必须把“健康第一”作为指导思想，在课的设计和教学方法上做到科学、严谨，提高体育课的授课质量，减少伤害事故的发生。其次教学内容的选择要符合学生年龄特征，游戏以其丰富的内容、活泼的形式深受中小学生的喜爱，它对全面发展学生的基本活动能力，培养同伴间的良好关系及优良品质有重要作用。因此在选择教学内容时，尽可能将其游戏化、趣味化以增强学生的学习兴趣。其三在培养学生创造性的同时培养学生练习的兴趣。在体育课中不仅仅是让学生锻炼身体，还要发展学生的创造性，并从中激发学生的练习兴趣。如鼓励同伴间自主、

合作、探究学习等。

3、提高教师自身的业务素质，加强教法与学法的研究。体育教师是体育课的组织者，对学生的发展起着不可替代的主导作用，因此，作为一名体育教师必须要以高度的事业心和责任对等学生的发展。这就要求教师不断的提高自身的业务素质，使用新型的教学方法，提高学生的学习兴趣，调动学生的课堂积极性。