2023年大学游泳课心得体会(汇总5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

大学游泳课心得体会篇一

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东西，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，当然能够取得如此的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，问了很多人他们也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。

游泳可以说是一项技术性很强的运动，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。总结一学期来的学习体会，我觉得要想学好游泳，迅速掌握游泳技术，要注意一下几个方面：

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必定会感觉非常舒服，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。

游泳课虽然要结束了，但是我以后还会继续练习游泳，毕竟我现在只会蛙泳而且仅仅算是基本掌握要领，与真正的高手还有好大的差距，同时如果有机会也一定要学会自由泳，仰泳，甚至是蝶泳，争取做一个全能型的“选手”。而且游泳也是一项对人身体非常有益的运动，以前曾在一本读物上了解到游泳和牛奶是目前为止对人身体最无害的两种东西，游泳额诸多好处包括：

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篇二

春天，是万物复苏的季节，是春暖花开的季节，更是一个播种希望的季节。在这美好的季节里，又迎来了我们一年一度的“文明礼貌月”。泱泱华夏，千秋绵延，中华民族自古以来就被称为“文明古国、礼仪之邦”。今年三月我们学校启动的“文明礼貌月”活动，开展了主题班会、办板报、为社区服务等活动，在全校师生中唱响了“文明之歌”。现将二(七)班“三月文明礼貌月”活动总结如下：

一、大力宣传，营造教育氛围

为了激发学生学雷锋的积极性，理解雷锋精神的真正内涵，利用班会向学生介绍了雷锋的事迹，利用黑板报、墙报对学雷锋的活动进行大力宣传，对学生作好动员工作。并且鼓励学生收集关于雷锋小故事，并学习歌唱雷锋的歌。从而，调动学生的学雷锋热情。

二、树立典范，掀起文明高潮

在文明礼貌月活动中，我班根据班级实际，将学雷锋活动与学生的文明礼貌习惯及班级日常管理结合起来，引导学生说文明话，做文明事、当文明人，寻找身边“道德榜样”，班机级活雷锋不断涌现。班干部、团员模范带头、身先士卒，全体同学积极响应。主动拾起路边的垃圾，主动向老师问好，主动排队打饭等等。

通过这次活动，同学们学会了尊敬师长、主动问好、不随地吐痰、把纸屑扔进垃圾桶、不踩草坪、爱护花草树木、爱护一切公共设施、不乱涂乱画或毁坏、不说脏话、语言文明、课间文明休息、不追逐疯打、上下楼梯右行礼让。

三、美化环境，不怕脏不怕累

为弘扬雷锋精神，共建和谐家园，学生在班主任的带领下，彻底清扫了我班清区的卫生死角。宏歌已经唱响了校园，并内化成了同学们自觉的’行为习惯。在活动中，同学们不怕脏、不怕累，清除了大路及路两边的垃圾，受到当地老百姓的一致表扬。

四、我班成立班级爱心小组，献出一片爱心

我班成立班级爱心小组老师们，为了老师有更多的时间对学生进行培优辅差，每天为老师办公室倒垃圾，到了老师们的好评。通过本次文明礼貌月活动，我班许多学生在礼貌待人方面取得了可喜的进步。同学们从平常的点点滴滴做起，从很小很小的事开始，将文明礼貌教育实践活动落到实处。

文明礼貌月已经结束，我班里涌现出了许多感人的事迹和先进典型，但仍存在着个别同学文明卫生习惯差，如随地乱扔，出口成脏等不和谐的表现。当我们在总结学雷锋活动的时候，每个同学可以问一问：我到底学习了雷锋哪些精神?以此激励和鞭策今后的学习和生活。让我们携起手来，让雷锋精神永驻校园，让雷锋之歌在校园越唱越响!

上一篇：干部培训周学习总结下一篇：炼铁厂顶岗实习报告

大学游泳课心得体会篇三

光阴荏苒，不知不觉中,一学期的学习生活已经走向尾声。很幸运的选到了李忠老师的课，通过一学期的学习，收获良多。

伏尔泰曾说：“生命在于运动。”达芬奇亦言：“运动是一切生命的源泉。”作为学生总是埋头学习，如果不经常活动四肢，对健康是一种伤害，也是一件极其痛苦的事情，最终是不利于学习的。所以体育的重要性不言而喻。而对于我们这些往往会忽视体育的大学生们来说，上好体育课显得尤为关键。大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。

“生命在于运动”，作为国之栋梁的当代大学生，体育运动对于我们的重要性不言而喻了。古人说，腰缠万贯，不如一技在身，而游泳，作为一种技能，那已经直接与安全甚至是生命相挂钩，尤为重要。所以，我觉得自己很幸运，可以选上游泳课。

游泳课是实打实的上。由老师示范，指定任务，课上的一个半小时利用得很充分，也得到了充足的锻炼。我最想称赞的就是课上的练习时间很充足，也可以及时请教老师，有利于我们学习。对于不太会花其他时间在锻炼上的我来说，体育课能让我适时地放松一下身心，也是难得的锻炼。

这学期的游泳课我上得很开心，也很认真，课余时间也不忘去游泳馆练习 虽然我学得有点慢，有些动作的幅度太小，体力耐力都不怎么好，总是要麻烦老师，请教老师，但我一直为自己能够全力以赴，认认真真的学习一项运动而自豪。 不过，我现在游得不快，也不会踩水，希望通过暑假的努力，

游得熟练，学会踩水。

我认为体育锻炼的目的是使身心舒服，循序渐进。每个人都知道怎样对自己的身体最好，而不是依靠一个标准把人给分开，。在属于自己的状态内达到更好，这样才最好。

最后，提点小小的建议。由于浅水区域过于小，课余去练习的时候太拥挤，无法达到理想的效果。我希望学校可以完善游泳设施和设备，让我们更好地享受到游泳的乐趣。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质。

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。

大学游泳课心得体会精选篇4

大学游泳课心得体会篇四

时光飞逝，转眼间，一个学期的游泳课已经接近了尾声，虽然自己现在还很难游出很远，有时甚至会呛水，仍然需要不断的努力，但是与之前的自己相比，已经有了很大的突破，真的十分感谢老师细心认真的教导。

开学时，我怀着一丝好奇与向往选择了游泳，之前从没下过水的我对此既有些害怕也有些向往，我希望能在大学学会游泳这项必需的技能，这对自己和他人都是有好处的。在好奇中，我开始了自己的游泳课。

第一节课上，我就感受到游泳绝对不是一件容易的事，对游

泳知识完全空白的我不但不会游泳，甚至对水有着一种出自心底的恐惧。下水后，每当自己的手不能接触到岸边时，我就感到十分的慌张，很难让自己放松下来，但是随着课程的不断深入与不断地练习，这种恐惧感在不断地减少，我开始努力尝试着让自己漂起来。一开始，感到在水中很难保持平衡，很难控制自己的身体，但是无论水多么的冰冷入骨，老师都会一直陪伴在我们身旁，指导我们，保护我们，只要看到老师在身边，我便能感受到一份信心与安全感。在不断地尝试与努力后，虽然对身体的控制并不是很好，但我终于能成功的漂起来了。

在之后的学习中，我们开始学习蛙泳的基本动作，手上的动作与腿上的动作先是在岸上练习，之后再到水中进行分解练习。蛙泳的动作看似简单，但是到水中却很难控制自己的身体，尤其当自己沉入水中时就忍不住会有一些紧张，很难把动作做到位，总是还没把动作做好就有些慌张了，之后就会有一点呛水，很难再继续游下去。每次上课，老师都会一遍遍的给我们示范，在一边不断纠正我们的动作，教我们蛙泳的技巧，甚至手把手的教导我们。

蛙泳的动作分为手上和腿上的两个方面，蹬蛙泳腿的技巧很难掌握，需要多加练习。在刚开始练习时，总是很用力的蹬腿，但是却只前进很短的一段距离，总是蹬腿蹬得很累，但是效果却并不理想，后来在不断地观摩中，我发现自己的动作做的有些不标准，所以才会效果很差，随着自己的不断练习，已经能蹬蛙泳腿前进一小段距离了。蛙泳的换气也是很难的，总是掌握不好时机，每当换气不成功就会喝进去很多的水，这时就会很慌张，很难再继续游下去。换气需要不断地练习，找到感觉后才能找准换气的时机，换气换好后才能调整好呼吸的节奏，才能有力气游下去。

自己练习时，身旁总是有许多的同学，大家会在水中互相让路，在有人需要帮助时热心帮助，有时大家甚至会开一些玩笑，让紧张的神经能得到一些放松，让自己能在筋疲力尽时

能有动力继续游下去。游泳不仅需要技巧，更需要毅力与不断地练习。只有勤加练习，才能不断地进步，虽然我现在游得并不好，但是我会在今后的日子里尽我自己最大的努力，不但要把蛙泳游好，还要争取学会自由泳，仰泳等多种泳姿，在水中尽情的遨游。

谢谢老师耐心的指引和专业的教导，您的认真与负责让我十分敬佩，不但让我体会到了游泳的乐趣，还对我们的身体素质作出了严格的要求，鼓励我们多锻炼。也许游泳对我来说还并不容易，但是我一定会努力让游泳成为我生命中一抹最绚丽的色彩。

大学游泳课心得体会精选篇3

大学游泳课心得体会篇五

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东西，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，当然能够取得如此的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

多人他们也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。

游泳可以说是一项技术性很强的运动，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。总结一学期来的学习体会，我觉得要想学好游泳，迅速掌握游泳技术，要注意一下几个方面：

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必定会感觉非常舒服，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。

游泳课虽然要结束了，但是我以后还会继续练习游泳，毕竟我现在只会蛙泳而且仅仅算是基本掌握要领，与真正的高手还有好大的差距，同时如果有机会也一定要学会自由泳，仰泳，甚至是蝶泳，争取做一个全能型的“选手”。而且游泳

也是一项对人身体非常有益的运动，以前曾在一本读物上了解到游泳和牛奶是目前为止对人身体最无害的两种东西，游泳额诸多好处包括：

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。