

最新拓展训练飞盘心得体会 体育课挂课的心得体会高中(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

拓展训练飞盘心得体会篇一

体育课是中学生生活中不可避免的一部分，作为一门注重实践的学科，课堂掌握的知识与技能在平时的锻炼中得以展现。然而，在高中阶段，体育课却成为了一项难以逾越的“槛”。对于那些挂课的同学来说，他们或许从中获得了些许有益的心得体会。

第一节：亲近运动，培养兴趣

体育课挂课的一个原因是对于某些运动项目缺乏兴趣。高中生的生活节奏紧张，加之学业繁重，时间安排紧凑。然而，通过挂课学习，在课余空闲时间中亲近一项适合自己的运动项目，也有可能培养出兴趣，进而提高课堂成绩。因此，在挂课之余，学生应该主动去了解各种运动项目，选择适合自己的，培养对运动的爱好，这样才能更好地投入到体育课的学习中。

第二节：树立目标，努力提高

挂了体育课并不是一种丢脸的事情，学生应该树立正确的目标，同时积极面对挂课的现实。通过挂课，同学们应该认识到自己在这个项目上的不足，并明确自己的目标：努力提高，

争取更好的成绩。同时，同学们可以请教老师和同学，借鉴他人经验，改正自己的不足之处，不断提升自己的水平。

第三节：掌握基本技能，夯实基础

体育课内容广泛，包含了许多不同的运动项目。有些同学可能在某个项目上差距较大，进而导致挂课。然而，通过挂课的经历，同学们可以专门加强那些自己较差的项目。通过有针对性的训练，掌握项目的基本技能，并夯实基础。只有打好基础，才能在进阶的学习中取得更好的效果。

第四节：锻炼意志，培养坚持

挂课并不意味着失败，它可以是一种锻炼意志的机会。同学们会在挂课中面对挫折和无助的情绪，但在这个过程中，他们也能坚持下来，学会从失败中吸取教训，逐渐提升自己的能力和韧性。锻炼意志是一种长期的过程，而体育课挂课也是其中的一个考验，通过挂课，同学们能够更好地锻炼自己的意志和毅力。

第五节：多角度发展，全面成长

除了体育课，同学们还有许多其他重要的学科和兴趣爱好需要培养。体育课挂课可以为同学们提供更多的时间和精力去发展其他领域的兴趣。在有限的的时间里，同学们可以更加专注于自己喜欢的领域，比如学习音乐、参加社团活动、读书写作等，以实现全面的个人发展。体育课挂课给了同学们一个机会，让他们可以在课余时间中充实自己，培养更多技能和兴趣。

总结：

虽然体育课挂课不能算作一件让人开心的事，但从挂课的角度来看，同学们能够从中获得很多有益的心得体会。通过挂

课，同学们可以更加亲近运动，培养对运动的兴趣；树立目标，努力提高；掌握基本技能，夯实基础；锻炼意志，培养坚持；以及发展其他领域的兴趣爱好等。无论挂课还是不挂课，都是学生成长过程中的一部分，重要的是我们如何去面对并从中学习到东西，以实现自己全面的成长。

拓展训练飞盘心得体会篇二

体育课在学生中一直是一个争议性很大的课程，其中挂课更是很多学生心中的噩梦。作为一个正在高中就读的学生，我对体育课挂课也感同身受。在这段时间的体育课挂课的经历中，我有了一些心得体会，想要与大家分享。

首先，体育课挂课并不可怕。在挂课这个问题上，许多学生心理上都有一种恐惧感。他们担心自己的成绩会因此受到影响，甚至影响自己的升学前途。但是，事实上，体育课挂课并没有这么严重。体育课的主要目的是锻炼身体，提高学生的身体素质。尽管挂了体育课，个人的成绩可能会受到一些影响，但并不会对升学产生太大的影响。学生们应该明白，挂课并不意味着自己就是一个失败者，而是应该正确对待身体和精神的平衡。

其次，自信心是避免挂课的好办法。作为学生，自信心是解决任何问题的重要因素。在体育课上，学生可以试着相信自己的潜力。不要因为一些失败就放弃，相反，应该勇敢地迎接挑战。无论是在体能项目还是技巧项目上，学生应该相信自己的能力，尽力去完成任务。当然，这种自信心并不是靠做梦或者妄自尊大可以获得的。学生需要在平时的训练中不断提高自己的实力，增强自己的技巧，才能在体育课上更自信地面对各种挑战。

另外，合理的训练计划和适当的锻炼是避免挂课的关键。不少学生在挂课的时候是因为自己的身体素质不达标，或者技巧水平较差。对于这个问题，学生们可以通过制定合理的训

练计划来提高自己的身体素质。在课余时间，学生可以选择进行一些适合自己的锻炼，如跑步、游泳、健身等，来提高自己的身体素质。另外，在体育课上，学生应该注重技巧的训练。若是学生发现自己在某些技巧项目上存在困难，可以寻求老师或同学的帮助，并加以熟练练习，提高自己的技巧水平。

还有，积极参与课堂活动可以提高体育课的成绩。课堂上，学生们应该积极参与各种活动，充分发挥自己的能力。无论是参加比赛还是进行训练，学生都应该全力以赴，不放弃任何机会。通过积极的参与，学生不仅可以提高自己的实力，还可以在与同学的交流中了解到更多的技巧和训练方法。同时，积极参与还可以为自己争取更多的机会和资源，使自己在体育课中取得更好的成绩。

最后，要保持良好的心态。无论在体育课上还是在挂课的问题上，学生们都应该保持一个积极向上的心态。挂课并不是世界末日，学生们不需要过于担心。相反，他们应该将挂课看作是一个机会，一个成长的过程。通过分析自己挂课的原因，学生们可以找到问题所在，并对自己进行改进和提高。同时，学生们还应该学会接受失败，并从中汲取经验教训，更好地面对未来的挑战。

总之，体育课挂课并不可怕，学生们应该更加积极对待。通过建立自信心、制定合理训练计划、积极参与课堂活动以及保持良好心态，学生们可以避免挂课，并在体育课上取得更好的成绩。挂课只是学生成长的一部分，通过这样的经历，他们可以更好地认识自己，提高自己的综合素质。所以，体育课挂课并不可怕，只要学生们用正确的态度去面对，相信自己能够克服困难，最终取得成功。

拓展训练飞盘心得体会篇三

体育课是学生们在高中阶段必修的一门课程，而许多人对于

这门课的态度却存在分歧。有些人对体育课不太感兴趣，从而导致体育课挂课的情况时有发生。而对于我个人而言，我也曾经经历过体育课挂课的尴尬局面。通过这一经历，我深刻地体会到了挂课的原因和教训，也认识到了体育课的重要性。下面我将从个人动力、学习积极性、身体健康、团队合作和人际交往五个方面进行阐述。

首先，体育课挂课的原因之一是个人动力不足。在高中生活中，我们面临着许多的学业压力和考试压力，往往将更多的时间和精力用于学习和准备各种考试。以我个人为例，曾经在一段时间内过于关注学习，没有给体育课留出充足的时间和精力，以至于挂了几次体育课。挂课让我深刻认识到，个人动力和全身心的投入是学习体育课的前提。因此，我逐渐明确了个人在体育课中要积极参与的责任，激发了自己的参与欲望。

其次，体育课挂课的原因还包括学习积极性不高。有些同学对体育课缺乏兴趣，只是因为这是必修科目而勉强参加。在课堂上，他们出于完成任务的需要，不愿意全心全意地投入到学习体育课中。这种被动学习的态度会导致学习效果的下降，从而影响到体育课的成绩。通过体育课挂课的经历，我明白了只有提高学习积极性、主动参与才能获得更好的成绩。因此，我开始主动与同学互动，参与到集体活动中，提高了学习体育课的兴趣和积极性。

第三，体育课挂课的原因还涉及到身体健康问题。在高中生活中，由于学习的繁重和长时间的课后补习，我们很容易忽视身体健康的重要性。缺乏锻炼和不合理的作息时间导致我们的身体状况不佳，往往在体育课上显得疲劳不堪。曾经有一次，在我的体育课上，我因为过于疲劳而出现了晕厥的情况，错过了重要的考核。这个经历使我深刻认识到，身体的健康是参与体育课学习的基石，只有拥有良好的身体状况才能更好地学习体育课程。

此外，体育课挂课的原因还与团队合作能力不足有关。在体育课中，往往需要与其他同学进行合作和协作，共同完成各种体育活动和项目。对于某些个人主义倾向较强的同学来说，他们更关注自己的表现，忽略了与他人的配合和合作，从而影响了整体的学习效果和成绩。这种自私的态度会在某些团队比赛或集体项目中暴露出来。我也曾经在合作的项目中因为与其他同学的不协调而导致失败，从而对团队合作的重要性有了更深刻的认识，并通过改变自己的态度和行为，逐渐提高了团队合作能力。

最后，体育课挂课的原因还与人际交往的能力不足有关。在体育课上，同学之间需要进行交流和互动，这涉及到一定的人际交往技巧。有些同学在面对陌生人时显得羞涩和不够自信，导致他们无法很好地与其他同学建立良好的关系，缺乏合作和交流的机会。这种交往能力的不足会影响到体育课中的团队合作和学习效果。通过我的体育课挂课经历，我认识到人际交往能力的重要性，并努力主动与同学进行交流和沟通，从而提高了我的人际交往能力。

总之，体育课挂课的心得体会高中的主题，通过个人动力、学习积极性、身体健康、团队合作和人际交往五个方面的阐述，使我更加清晰地认识到体育课的重要性。体育课不仅仅是一门课程，更是锻炼身体、培养合作精神和提高人际关系的机会。通过对体育课的学习和体验，我不仅获得了身体上的锻炼，还收获了与同学们更好地交流、合作和互动的机会，这些经历对我个人的成长和发展有着重要作用。希望未来的高中生能认识到体育课的重要性，珍惜这一宝贵的学习机会。

拓展训练飞盘心得体会篇四

随着时光的流逝，我们的大学体育素质拓展训练课渐渐接近了尾声。回顾我们在训练中的点点滴滴，我的感触颇深。经过一个学期的训练，我懂得最多的不仅仅是自己能力的提升，更重要的是团队的力量。一种团队的精神，团队的文化和团

队的气质。

我们挑战的第一项活动就是解密dna□由于我们当时没有团队意识，而且团队成员彼此之间了解不多，缺乏沟通，所以这也是我们团队唯一一项没有出色完成的任务。在这个活动中我们虽然挑战失败了，但是通过这次活动，我们团队成员之间完成了彼此的互相了解，初步培养了团队精神，为以后的挑战奠定了坚实的基础。

接下来，我们陆续挑战了信任被摔，穿越生死电网，蒙眼做矩形，鼓面抛球等一系列团体挑战任务，并且都取得了优异的成绩。在信任被摔活动中，我们挑战的不仅仅是个人的勇气和毅力，更大程度上是队友们之间的帮助。有许多队友承受着挑战的同学来自身体的高空冲击，甚至还有有的队友意外伤害，但是同学们还是成功的完成了任务，并且通过这次成功的挑战，我们树立了信心，完成了团队的第一次成功配合。在穿越生死电网的任务中，我们的团队精神获得了更大的提高，队友们通过互相鼓励，共同出谋划策，最后，在仅仅有一线希望的情况下，队友们团结一致，众志成城，把握住了最后的希望，赢得了胜利。在蒙眼做矩形活动中，同学们更是从分发挥自己的聪明才智，出谋划策，最后在班长统一指挥和队友们密切配合下，出色的完成了任务，使得我们的团队凝聚力进一步提升，团队也日趋完美。在穿越生死电网游戏中，同学们更是在规定的时间内出色的完成了任务，并且同学们更加精诚团结，团队凝聚力进一步提升。在鼓面抛球活动中，我们就将团队凝聚力发挥到了极致。当我们面对困难时，我们想到最多的不是，而是相互鼓励，共同促进，并且在训练的过程中单次达到了100多次的良好战绩，鼓舞了全队的气质，使的我们团队更加富有凝聚力和挑战性。

在个人挑战项目中，我们也取得了优异的成绩。在个人挑战项目中，最富有挑战的项目莫过于空中断桥这个项目了。在这个项目中，我学到的是一种超越精神，其实断桥并不可怕，因为那只是一步的事，只要勇敢的迈出那一步，那么就是胜

利。但是因为断桥在高空，给我们是视觉的冲击恰恰就是困难所在，当我们怯懦了，害怕了，想退出了，这是不妨孤注一掷，拿出气吞山河的其实，你就会发现其实一切都是浮云。当我们勇敢的迈开那一步，我们胜利了，当我们再回首时，我们不禁自己都很佩服自己当时的勇气。这就是超越。

在拓展课上，我们完成了太多的超越，完成了许多看似不可能的但是我们实际做到的许多事。真的很感谢老师对我们的帮助，感谢班长对我们的支持鼓励，感谢队友们的精诚团结和密切配合，真的谢谢大家让我明白了团队的意义，谢谢老师。

体育课的心得体会通用篇4

拓展训练飞盘心得体会篇五

1、根据体育教学中不同的运动项目，体育游戏可分为田径类、体操类、球类等。这样的游戏能作为训练的辅助手段，以便学生更快地掌握动作要领。三年级中的“围墙”、“捕鱼”、“穿过封锁线”就很典型。四年级的掷实心球是考核重点，就可以辅助“抛球接力”、“看谁传的快”等一些游戏。

2、根据发展身体素质的需要，又可以分为速度类、耐力类、力量类、灵敏类、柔韧类、弹跳类、协调类等。这类游戏能起到提高专项身体素质的作用，在教学中有机的穿插，能调节情绪，提高教学效率，从而促进素质的提高。如中低段刚接触立定跳远，是教学的难点。如果能利用“动物运动会”、“跳一跳摘桃子”一些游戏，收效会更好。

3、根据游戏运动量的大小，可以分为大、中、小三个级别。这种分法，首先要明确教学目的，体育教师在教学的不同部分选择不同的运动负荷的游戏非常重要。开始部分，一般主

要是提高兴奋性，提高各种队列练习技能。如“学习解放军”、“花样列队”的游戏。在基本部分，就选择一些技巧性、竞争性强的大运动量游戏，以便起到巩固运动技能的作用。而在结束部分主要是放松情绪，降低心率，一般选择小运动量放松性的游戏。应该说各类舞蹈游戏有了用武之地。当然仍要照顾到农村小学的特点。“劳动号子”和“迪斯科”选哪一个呢？当然选前者，更符合农村小学的特点。因为放松练习就要选接近学生生活的，可容易被接受和进入角色。