

最新大專心得體會 大專體育心得體會(優質7篇)

體會是指將學習的東西運用到實踐中去，通過實踐反思學習內容並記錄下來的文字，近似於經驗總結。記錄心得體會對於我們的成長和發展具有重要的意義。那麼下面我就給大家講一講心得體會怎麼寫才比較好，我們一起來看一看吧。

大專心得體會篇一

大專體育是大專學生的一項必修課程，通過這門課程，我們可以學習到很多關於體育的知識，同時還可以提高自己的身體素質和體育能力。雖然每個人最初都可能對這門課程不太感興趣，但是如果你能夠認真學習並盡力去踐行其中的理念，你就一定會獲得意想不到的收穫。

第二段：課程內容

在大專體育課程中，我們主要學習的是各種體育運動的基本技能和規則，比如籃球、足球、排球、游泳、網球等等。通過這些課程，我們可以提高自己的技術水平和戰術意識。同時，大專體育也注重傳授運動員需要遵守的道德規範和體育精神，諸如互助友愛、勇於拼搏、頑強拼搏等等，這些品質不僅僅對於我們體育運動中的成功至關重要，同時也可以幫助我們在日常生活中更加自理自尊。

第三段：對身體健康的益處

通過參加大專體育課程，我們可以增強自己的心肺功能、促進血液循環、增強身體素質和耐力，更直球來說，參加運動有助於減輕我們的肥胖症狀，緩解我們的壓力，提高我們的免疫力，促進我們長到康復速度等等。總之，參加大專體育課程可以使我們更好地了解我們自己的身體，更好地照顧它

们。

第四段：对个人成长的帮助

作为一名大专生，我们的主要任务是学习和发展，但是我们也不能忽视身体素质和体育能力的提高。大专体育课程帮助我们发展自己的时间管理和自我调节技能，让我们更好地协调学术和运动之间的平衡，同时也提高了我们的团队协作和集体意识。在以后的工作和生活中，这些品质将帮助我们更好地应对各种挑战，更好地发挥我们的创造力和领导力。

第五段：结尾

在大专体育中的所有发现和收获都是我们的宝贵财富。它不仅让我们更加了解自己的身体，更能够培养自己的人格品质和成长意识。我们希望我们每个人都能够认识到这一点，并且尽可能地去尝试和学习新的技能和技巧，这样我们就可以让自己和我们的社会变得更加美好。

大專心得体会篇二

艰苦的集体生活考验了我们同学之间深厚的友谊，虽然当时的我们并不怎么认识，但谁都看得出，我们之间是比不认识还好((__^__^))嘻嘻)!友谊自然就建立了，可以说军训的日子有多苦，我们的友谊就有多深，只有在艰苦的场景下，我们才会显露出最真切的感情，来建立我们的友情，巩固我们的友谊。当结束了会操训练，我们拖着疲惫的身躯走到餐桌前准备就餐，那时的我们又饥又渴，又累又热，恨不得马上喝上一碗热汤。同一连的同学也都口干舌燥，回到餐厅等待着美食。有的立刻跑到小卖部买各中冻饮料或矿泉水，可是，习惯了家里珍馐美食的我们，部队食堂的“大锅菜”一开始确实有点难以下咽，但随着训练强度加大，时间一长，大家也就逐渐适应习惯了。多少也会吃一点，因为如果你不吃，你根本不能保证有好的精力面对接下来的训练，当然了，加

餐干粮成了我们最爱，方便面是我们的最佳美食，难以忘怀的就是和同学们一起享受干粮的日子，那感觉是甜甜的。现在回忆起来，还能乐上一阵呢…！

最苦的莫过于夜晚的紧急集合，累了一整天，本以为可以安安心心的睡上一觉，可是接着的紧急集合，一次次的磨炼着我们，最后，连睡觉是都不脱衣服，随时准备着应战~~还有紧急集合时如果一个人迟到，整个班都将被罚，那个教官超严，他让我们半蹲着(这可是我们从未受过的罪啊!)，没他允许不准起来，这些只能用残酷来形容了。平时训练如走姿不正确，手、脚方向不对，也会受罚，教官会让你做到不会出错为止，苦中之苦就数临走前1天晚，教官让我们蹲了一小时的蹲姿。当时全班心里都恼火，感觉超委屈，可能都有在心里感到不服，只是没出声而已，但我们还是坚持下去了，可是这样的苦并没有把我们吓倒，反而，借这个机会锻炼意志，培养永不畏惧、坚持到底的精神。

大专心得体会篇三

体育课程在大专教育中占据重要地位，不仅能够促进学生的身体健康，还可以培养学生的团队协作意识和领导才能。在大学阶段，学生们通常面临着各种诸如考试、论文、社交压力等等的挑战，体育可以成为其中一种缓解压力的方式。

第二段：大专体育课程的培养目标

大专体育课程有一系列的培养目标，包括但不限于：

1. 身体素质：提高学生的身体素质，降低患病风险；
2. 心理素质：提高学生的抗压能力，增强学生的自信和心理素质；
3. 协作能力：培养学生在团队中协同合作，提高团队整体素

质；

4. 社交能力：促进学生之间的交流和联系，扩大交际圈。

第三段：通过大专体育课程的收获

通过积极参加大专体育课程，学生们可以获得许多收获。其一，提升身体素质。体育活动将使生活在紧张的大学环境下的人们能够恢复精神和体力，缓解压力，提高身体素质。其二，增强与人合作的能力。在团队活动中积极参与，将培养学生的团队合作能力，从而更好地扩展社交圈并增强社交技能。其三，提高心理素质。体育活动可以加速机体新陈代谢，有助于分散注意力，减轻大学学习的压力，增加内心的平静。

第四段：大专体育的重要性

大学里的体育课程至少有两个重要的方面。其一，无论你的志向是什么，你都需要一个强健的身体来支持你的梦想。学生们身体健康状况直接关系到学生未来的发展和生活质量。其二，是培养良好的心理素质。身体健康和心理健康之间有着密切的关系。缓解压力，释放心理积极能量，这些对于未来的角色和人际关系至关重要。

第五段：结论

大专体育课程不仅可以促进学生的身体健康，还可以通过团队合作和社交交流等多个方面对学生进行全方位的培养。它不仅可以帮助学生提升个人素质，还可以为学生未来的发展奠定一个坚实的基础，是大学教育中不可或缺的部分。在以后的学习和生活中，我们应该积极参与体育活动，不断提升自己的身体素质和心理健康，将提高个人素质作为一项重要任务。

大专心得体会篇四

近年来，随着社会经济的快速发展，会计专业的就业前景越来越广阔。作为具备会计理论和实务知识的大专会计专业学员，我深感这门学科的深奥和重要性。通过学习和实践，我收获了许多宝贵的心得体会。

首先，大专会计课程的理论学习为我打下了坚实的基础。会计学作为一门学科，有着严谨的理论体系。在专业课程中，我学习了会计的基础知识，如会计核算、财务报表、成本管理等，并且深入了解了会计准则和政策的应用。这些理论的学习为我今后的实践提供了有力支持。例如，我曾在一家小型企业实习，通过应用我所学到的会计知识，为企业做出了正确的财务决策，有效地提升了企业的经济效益。

其次，大专会计实训的经验使我更加熟悉会计工作。大专会计专业注重实践操作，通过大量的实训活动，我学会了运用会计软件进行财务处理、编制会计凭证、记账汇总等，同时也学会了处理财务报表和编制工资表。这些实践经验增强了我对于会计工作的熟悉度和掌握度。在实习期间，我了解了企业内部的财务管理流程，掌握了财务软件的操作技巧，也积累了实际应急处理的能力。这些实用的操作技能在日后的工作中必然发挥重要作用。

再次，大专会计专业的学习让我意识到会计的重要性。会计是企业财务管理的核心，是企业运营和发展的重要保障。我通过上课、实训和实习的过程，真切地感受到了会计对于企业的重要性。会计不仅能够帮助企业及时掌握财务状况，还能为企业提供合法的税收筹划和资金运作建议。同时，会计还是公司决策的参考依据，有助于企业领导层制定明智的战略和运营策略。因此，作为一名会计专业学生，我深感责任重大，必须不断提高自身能力，在将来的工作中为企业做出积极的贡献。

最后，大专会计专业的学习也让我意识到持续学习的重要性。会计是一个与时俱进的领域，随着经济的发展，相关政策和规定会不断调整更新。因此，只有通过不断学习和跟进新的会计理论和政策，我们才能够保持竞争力。我明白，不论是工作还是学习，只有保持学习的态度和热情，才能不断提高自己的知识水平和技能，适应社会的发展。作为一名大专会计专业学生，我会不断提升自己的专业素养，同时也会关注行业发展的动态，以便更好地适应未来的工作挑战。

综上所述，大专会计专业学习给予我许多宝贵的心得体会。理论基础和实践操作的结合让我在会计领域更加自信和熟练。同时，我也认识到会计的重要性以及持续学习的重要性。这些心得体会将伴随我在未来的工作和学习中，不断提升自己的能力，迎接新的挑战。

大專心得體會篇五

军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队！只有这样的军队在有能力保卫我们的国家。

第一天，累，但执着。

真正的考验是接下来的两天：齐步、正步、跑步，站姿、蹲姿、坐姿以及步法之间的变换，这些都是死要求，不能有丝毫含糊的。印象最深的是站军姿，“抬头，挺胸，手贴好”已经深深地嵌入我的脑子里。以至于，以至于我在梦里都在念这句话。

第二、三天，训的我彻底没脾气…

我时常想，我军训是为了什么，我冒着满头大汗、头顶烈日立于太阳底下收获了什么。直至今今天，教官的一句话让我明白我为什么要军训“你们军训，是要你们学会组织跟纪律性，

要有钢一样的意志!”，是的，组织与纪律。是存在于社会的人要生存永远不能缺少的。回想起刚军训大家一起走路时稀稀拉拉与今天会操时我们迈出整齐一致的步伐相比，真是天壤之别啊！

随着时间的深入，我们同教官的感情日益深厚起来，我们的教官是一名二年级的军人，来自八中队。是个很健壮的小伙子，与我们是同龄人，作风正直，我们都很尊敬他。军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事，只说其中两个吧，一次是第二天晚上的训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：“报告，我想吐”…顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了…还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多“浪漫”的场面啊！

智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强”军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。

大专心得体会篇六

七天时光何其短暂，七天时光何其漫长。七天，我们哭过，我们笑过，七天苦短，但我收获多多。

我收获了坚强。七天的军训，能坚持下来的人没有一个不是坚强的。我坚持下来了，我也坚强了。以前，我从没吃过这么多苦，从未流过这么多汗。在训练过程中，我有几次就快倒下，但看着别人挺直的身姿，我想，别人能做到，我为什

么不可以。于是，我挺住了，我挺下来了，我真的做到了，我想，这对我来说是一种成长，我坚信自己有超能量。今后，当我遇到困难时，当我坚持不住时，我都会想到这次军训，我会用我的坚强战胜一切。

我学会了拼搏，七天，我挥洒着汗水，不断的挑战自我。我知道，青春就是这样，在挥洒汗水中度过，青春正是拼搏的时光。爱拼才会赢，在拼搏中，我们进步，我们成长。即使人生的路上布满荆棘，我也要奋勇前进，因为没有苦难的日子毫无意义，不曾为梦想拼搏的青春黯淡无光，只有不断拼搏，青春才更加绚丽，就算苦，就算累，我也一样要拼搏，至少，我努力过，我奋斗过，我青春无悔。

我懂得了承受与忍耐。可以说，这七天的军训，就是一个承受苦难，学会忍耐的过程。我们承受着炎炎烈日，忍耐着口干舌燥，承受着阵阵酸痛，忍耐着汗流浹背。人生非坦途，只有学会承受与忍耐，当灾难来临时，我们才可以受得住，忍得了，才能挺过去。

我还学得了沉甸甸的责任感。我知道，我们刻苦的训练，不只是为了我们自己能有强健的体魄，更是为了我们班级取得一个好成绩。当然我更知道，我们十年寒窗苦读，流泪流汗，不只是为了我们明天的幸福生活，更是为了国家，为了社会，刻苦训练，与其说它是一种任务，不如说他是一种责任。因为，仅提示我们共同的集体，为集体争光是我们义不容辞的责任。我要把这份自认扛在肩头，因为，我代表的不只止是我自己。

当然，我也收获了纯真的友谊。军训过程中，我们相互鼓励，休息时，我们一起聊天，一起唱歌，我们最爱唱的就是《相亲相爱》，每当耳畔响起“天下相亲与相爱，动身千里外，心自成一脉”心里就有一种特别温暖的感觉。尽管朋友只是一个人一生中的一个过客，但我仍要珍惜这一份份友情，让这情谊地久天长。

此刻，我特别想念我们的教官，在我心中，他最可爱。他是最严厉的，但他是为了我们好。我们疲惫时，他跟我们一起流汗，我们辛苦，他更辛苦。每天，每次，他都响亮的喊着口令，从不含糊，直到声音沙哑。那时候。我的心里就特别难受，特别心疼。我想，我今后一定严格要求自己，站姿，走姿按照教官教给我们的动作要领去做，这大概就是感谢和报答他的唯一方式了。

好想在军训一次，好想在流一身汗，好想再听教官下一声口令，好想……就让这次军训成为我生命中最重要成长经历吧！军训带给我的收获会让我受益一生！

大專心得体会篇七

大專体育作为一门重要的专业课程，是为了培养学生正确的体育观念和习惯，提高身体素质和国民素质。在整个学习过程中，我们不仅学习了各种体育知识和技能，还参加了各种比赛和训练，极大地提高了我们的运动能力和个人素质。在这篇文章中，我将分享我在大專体育课程中的体会和心得。

第二段：初学体育的困难与克服

作为一名初学者，我对体育方面的知识和技能了解很少，刚开始的时候感觉非常困难。在做一些比较基础的动作时，步骤不够流利，容易失误、错位等，让我感到很沮丧。面对这些困难，我认真听老师的讲解，学习不放弃，力求每次练习都比上次进步一点点。通过长期的努力，我逐渐掌握了体育技能，并且在许多比赛中取得了好成绩。这让我更加热爱体育，也让我觉得付出一点点努力，就能取得不一样的成果。

第三段：体育比赛的经历和感受

大專体育不仅仅是学习，更是完成体育比赛的过程。在参加各种比赛的过程中，我受到了很多锻炼，更重要的是培养了

自信心和团队精神。有一次，我们的学校组织了一场篮球比赛，我被选为队长，带领我的队伍一路前进，最终成功拿下比赛。在比赛中，我学会了如何领导团队，分配任务，合理安排时间和资源，充分体现了员工的团队协作精神和领袖风范。

第四段：体育课程对个人品质的提升

除了提高身体素质和运动技能，大专体育课程更重要的是对个人品质和素质的提升，这个过程是由认真学习、认真训练和认真比赛构成的。体育课程以体育精神为核心，包括了竞争、友谊、团队精神等等。通过体育课程的学习，我学会了正确认识自己的本领和不足，逐渐形成了勇于担当、自立、自律、自信的性格特征。这些都是非常有益的素质，会帮助我们更好的适应未来职业和生活。

第五段：总结与展望

总之，大学体育是我们成长过程中一个非常重要的环节。在这个过程中，我们能够学习到各种各样的技能和知识，并且通过实践锻炼和比赛检验。同时，完成这个过程还需要付出很多的努力和时间，但是这个过程中所获得的收获也是很大的。希望我们可以把大专体育所学习的精神，运用到未来的生活和工作中，在今后的发展路上更好的迎接挑战。