

# 2023年学校体育课外活动心得体会(通用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 学校体育课外活动心得体会篇一

心理学是一门关于人类心理活动和行为的科学，它既是一门理论学科，也是一门应用学科。为了更好地理解和应用心理学知识，我们学校开设了心理学课外活动，我有幸参加了其中的一次活动。这次活动让我受益匪浅，深刻体会到心理学带给人们的力量。以下是我对这次心理学课外活动的心得体会。

首先，这次活动让我了解到了心理学的重要性。在活动中，老师引导我们了解不同的心理学理论，如行为主义、认知心理学和人本主义等，通过理论的学习，我们知道了心理学对于理解和解决人们的心理问题的重要性。心理学可以帮助人们更好地理解自己和他人，调节情绪和观念，提高人际关系的质量。此外，心理学的应用还可以帮助人们解决各种各样的问题，如减轻压力、解决焦虑和恐惧等。通过参加这次心理学课外活动，我深切体会到了心理学的广泛应用和重要性。

其次，这次活动让我明白了了解自己的重要性。在活动中，老师引导我们进行了心理测试，以帮助我们了解自己的性格特点和心理状况。通过测试，我发现了自己的一些盲点和问题。比如，我一直以为自己是一个外向、乐观的人，但测试结果显示我在某些情况下会变得内向和消极。这个结果让我感到惊讶和震惊，但也让我认识到了自己的不足之处。通过了解自己的弱点，我可以更好地改善自己，增强内心的稳定

性和抵抗力。

再次，这次活动让我认识到了倾听和理解他人的重要性。在活动中，老师引导我们进行了一次团体讨论，讨论的话题是如何增强团队的凝聚力和合作能力。在这个过程中，我发现了自己的一个问题，我往往会在别人发表观点的时候，急于表达自己的想法，而忽略了他人的观点。这种行为不仅会导致他人的不满，也会造成团队的分裂。通过这次活动，我深刻认识到了倾听和理解他人的重要性，只有在充分了解他人的观点和需求后，我们才能更好地与他们建立联系，减少误解和冲突。

最后，这次活动让我体验到了心理学知识的实践应用。在活动中，老师带领我们进行了一次情境模拟，以帮助我们理解和应用心理学的知识。在模拟中，我们扮演了不同的角色，并且按照不同的心理学理论，对情境进行分析和解决。通过这个过程，我不仅巩固了之前学到的理论知识，还锻炼了实际应用的能力。我明白了心理学知识的灵活性和实用性，我也更加相信只有通过实践才能真正地理解和掌握知识。

综上所述，我参加了这次心理学课外活动。通过这次活动，我了解到了心理学的重要性，明白了了解自己和倾听他人的重要性，体验到了心理学知识的实践应用。这次活动不仅帮助我更好地了解和应用心理学知识，也让我更加认识到了自己的不足之处，并为我今后的发展提供了更多的思考和努力方向。我相信，通过不断地学习和实践，我可以不断提升自己的心理素质，为自己和他人创造更好的心理健康环境。

## 学校体育课外活动心得体会篇二

### 一、指导思想：

引导学生开展健康和有益的课外活动，丰富学生的精神生活，陶冶情操，使学生学到多种新鲜知识，培养学生的兴趣和爱

好，发展学生的智能。

## 二、活动内容：

- 1、组织开展丰富多彩的体育活动和文艺活动，如：跳绳、踢毽子、新年文艺演出等，丰富学生的课外生活。
- 2、利用班级图书角，组织开展读书活动。
- 3、在重大节日，开展诗歌朗诵活动。

## 三、活动措施：

- 1、保证活动时间，在每周二、四、五组织二十分钟的活动，让学生有充分的时间进行活动，切实达到活动目的。
- 2、做好活动的记录，在每次活动后都对活动的情况进行记录、总结。发现问题及时改正，为后面的活动打好基础。
- 3、抓好个别辅导，让个别差的学生在原来的基础上得到提高。
- 4、发扬集体精神，使每一个学生的潜能得到最大限度的发挥。

看过2017学校课外活动计划的人还看了：

## 学校体育课外活动心得体会篇三

近年来，心理学作为一门关于人类心理、行为及其发展的科学，备受关注。许多学校纷纷将心理学纳入课程体系，培养学生的心理素质。我所在的学校也举办了一次心理学课外活动，让我们更深入地了解这门学科。在这次活动中，我学到了许多知识，收获了许多体会。

首先，活动中我们了解了心理学的基本概念和发展历程。我

们通过观看心理学发展的影像资料和听取老师的课堂讲解，理清了心理学的发展脉络。我了解到心理学起初是作为哲学的一部分存在的，而后逐渐发展为独立的学科。我的认识还停留在心理学只是分析人的思想和行为的学科层面，而通过这次活动，我对心理学的内涵和广度有了更深入的认识。

其次，活动中我们进行了一些实践操作，如观察、访谈、测试等，通过实际操作来深入了解心理学的知识。我们进行了一次观察实验，观察人的行为和情绪变化，通过分析观察结果，可以从中揭示出一些心理性质的规律。这让我意识到心理学是一个需要实证研究的学科，只有通过实际观察和实验，才能获得更准确的结论。通过这些实践操作，我深入了解了心理学的研究方法和理论基础。

再次，活动中我们进行了心理测验，了解自己的性格特点。这让我开始关注自己的内心世界，并尝试理解他人的内心世界。通过心理测验，我了解自己的性格类型、个人特点，也使我认识到每个人都有自己独特的个性和思考方式。这使我更加尊重他人，不再片面地评价别人，也更加关注他人的感受和需求。同时，我对自己的认识也更加深刻，能够更好地调整自己的行为，与他人更好地相处。

最后，活动中我们还进行了一次心理辅导，了解并解决一些心理问题。在这次辅导中，我认识到心理问题是生活中普遍存在的一种现象，它们对我们的生活和工作都有一定的影响。通过与辅导师的交流，我解决了一些自己疑惑和困惑，并得到了一些积极的指导和建议。我体会到心理辅导的重要性和帮助作用，决心以后面对问题时勇于寻求帮助和解决。

总的来说，这次心理学课外活动给我们提供了一个了解和学习心理学的平台，丰富了我们的学科知识，拓展了我们的视野。它不仅让我对心理学有了更深入的认识，更重要的是让我对自己和他人有了更全面的了解。我相信，这次心理学课外活动对我未来的学习和生活都将产生积极的影响。

# 学校体育课外活动心得体会篇四

## 第一段：介绍背景和目的（200字）

作为一名对心理学充满兴趣的大学生，我参加了一项心理学课外活动。这个活动旨在让我们学生在课外进一步了解心理学的理论知识，并通过实际的体验来加深对心理学的理解。活动涵盖了多个方面的内容，包括实验室观察、心理测量以及参观心理机构等。通过这些活动，我对心理学的学习有了更深刻的理解，同时也收获了很多关于心理学的实践经验。

## 第二段：实验室观察的体验（250字）

在实验室观察环节中，我们有机会近距离观察心理学实验的进行。通过参与这些实验的观察和实践，我对于心理学实验的设计和过程有了更深入的了解。例如，在一个实验中，我们被要求观察参与者在解决问题时的思考过程，并记录其中的模式和困难。这个实验让我明白了人们在面对问题时的思维方式和可能的局限性。这个经验让我深刻体会到心理学的实用性和实验研究的重要性。

## 第三段：心理测量的学习收获（300字）

心理测量是心理学重要的一部分，它通过科学的方法和工具来测量和评估人们的心理特征和行为。在参加课外活动中，我们接触了多种心理测量工具，如问卷调查和个别测验。通过自己的实际操作和参与，我更加了解了心理测量的原理和方法。我学会了如何设计一个有效的问卷调查，并通过分析和解读数据来得出准确的结论。这些技能对于今后深入研究心理学或从事相关职业都具有重要意义。

## 第四段：参观心理机构的收获（250字）

除了在实验室中学习，我们还参观了一家心理机构。在参观

中，我们详细了解了心理咨询和治疗的过程。我们有机会与专业心理咨询师进行交流，了解他们在工作中的经验和技巧。通过观察他们与客户的互动，我进一步了解到心理咨询的重要性和作用。这个参观让我意识到，心理学不仅仅是理论知识，更是一门可以运用于实际生活的学科。

#### 第五段：总结和展望（200字）

通过这次心理学课外活动，我深入了解了心理学的理论与实践。我学会了如何通过实验来观察和研究心理现象，如何进行心理测量和评估，并了解了心理咨询的过程和方法。这些经历不仅丰富了我的学术知识，还提升了我的实践能力和人际交往能力。未来，我希望将所学知识应用到实际生活中，并为解决人们的心理问题做出贡献。我也期待参加更多类似的课外活动，不断拓宽自己的视野和经验，以更好地投入到心理学的学习和研究中。

## 学校体育课外活动心得体会篇五

回顾历史，在历届校领导的指导和大力扶持下，在体育教学部的领导和全体教职员工的辛勤劳动、努力工作下，我校的体育课程教学改革，已经历了一个从不断认识、不断改进、不断探索，到不断提高和不断完善的发展历程，同时，也为我校学生体质健康，素质教育和体育社团建设发挥了应有的贡献。

为了进一步深化我校公共体育课程教学改革，学习国外高校体育课程的改革与发展所取得的成功经验，并结合我国的国情以及我校的具体情况，从生理、心理、社会等多视角全面认识体育教育在高等学校中的地位和作用，突出学生的主体地位，以此为基础，厦门大学新一论体育课程教学改革的主要特点是：

- (1) 继续坚持以人为本，健康第一的理念。以学生为主体，

学生自主选择课程内容，自主选择任课教师，自主选择上课时间的三自主课程教学形式。结合课内外的多种自主锻炼的教育教学方式，改变以往教师需要学生做什么，变为学生根据自身状态来决定自己做什么。充分发挥学生的主体作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展体育课程的时间和空间。

(2) 放开修课时间限制。改变以往学生只能在大一、大二修完全部体育课程的有关规定，学生可根据自己的修课计划，除大一第一学期要求修完规定的基础体育课1学分外，其他3个学分均可在大学期间的任一学期修完，不再对大学体育课程的修课时段做限制。

(3) 获取学分途径多样化。除大一第一学期1个学分外，其它3个学分可以通过不同途径来获得，一是学生通过正常的体育选修课获取学分；二是通过特色项目来获取学分。特色项目学分：是指学生根据专长自选特色项目，如游泳、马拉松项目等。选择特色项目的同学必须要参加体育部组织的测试并达到规定要求，或者直接获得体育部认可的相关体育运动奖项。一个特色项目为1个学分。

## 二、课程目标

### 运动参与目标：

通过体育课程的教学，切实提高学生对体育锻炼的认识，深刻理解体育运动的内涵及其对自身发展的影响，激发学生参加体育活动的兴趣，并养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识。

### 运动技能目标：

通过体育课程教学，帮助学生找到适合自己的体育运动项目，较熟练掌握两项以上体育锻炼的基本方法和技能，为终身体

育打下良好的基础。

身心健康目标：

根据学生需要来精心设计体育课程教学，使学生在课内外体育运动实践中，身体形态、机能、身体素质得到改善和提高，保持良好的生理健康状态。并使学生在体育活动中得到愉快的情绪体验，使学生的个性、潜力和创造力得到充分展示，改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。

社会适应目标：

根据体育课程独有的学科性质特点，通过运动竞赛的对抗与合作，培养学生的团队合作精神，学会正确处理竞争与合作的关系。

### 三、体育课程设置

充分考虑我校的体育场馆设施、师资队伍状况以及学生对课程设置的需求，在此基础上，剔除和整合现有的课程体系，充分挖掘和利用学校体育资源，增加了具有时代性、实用性、地方性和文化底蕴厚实的运动项目。

目前，体育课开设的运动项目有：篮球、篮球裁判、排球、软式排球、排球裁判、足球、网球、羽毛球、乒乓球、棒（垒）球、高尔夫球、游泳（冬泳）、太极拳（剑）、武术拳械、跆拳道、形意拳、八卦掌、木兰拳（扇）、自卫防身、散打、形意强身功、舞龙舞狮、健美操、形体塑造、瑜珈、体育舞蹈、街舞、野外生存、定向越野、健身健美、马拉松、体适能、保健与康复等35门课。

### 四、体育课程学分设置

体育课程设4个必修学分，除大一第一学期必修1学分外，余



下3个学分可在大学期间的任一学期完成；可以是任选课学分或特色项目学分，详见体育课程考试内容构成与说明。

## 五、体育课程成绩评定办法

体育课成绩由学习态度、专项成绩、身体素质三部分组成，每一部分都有定量或定性的评分标准。体育课程成绩采用百分制记分，优（85-100），良（70-84），及格（60-69），不及格（60以下）。

## 六、体育课程要求：

1、根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等法规性文件要求，体育课程未修满规定学分不能毕业，只能作为肄业处理，只有在新学年补满必修学分后，方可补办毕业证书。

2、体育课程不及格只能重修，不能补考。如因运动受伤等原因，经任课教师同意方可缓考，并在新学期开始前三周进行补考。

3、体育课程缺课（见习、请假、旷课）累计达1/3总课时者，该学分必须重修。

4、对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设保健与康复体育课，参加保健体育课学生需持医院保健科证明，在开学前3周转入保健班学习。学期成绩评定在成绩后注明保健字样。

文档为doc格式