

2023年大学生上体育课的重要性论文(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生上体育课的重要性论文篇一

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 and 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

大学生上体育课的重要性论文篇二

为了认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《学校体育工作条例》《学生体质健康标准》和《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育活动的通知》文件要求，弘扬奥运精神，主动实施“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，主动参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，我

们江苏教育学院附属小学克服了学生多、活动场地小等实际困难，开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况汇报如下：

为有效引导师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了由王九红校长为组长，金玉、刘春生副校长、丁敏奎教研组长为副组长的阳光体育活动领导小组。根据我们全校现有设备情况以及全体学生的实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案。在全校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育组与各年级组、大队部、各活动队联动机制，确保活动开展得有序、有效、安全。学校要求全体师生以开展阳光体育运动为契机，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，以“达标争优，强健体魄”为目标，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成优良的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高体质健康水平。

学期初，我校便将阳光体育活动写入了学校工作计划之中。校领导通过国旗下讲话向全体同学发出号召，提出了具体目标和参与方法。随后的一周内，我校15个教室都召开了主题班队会，对校园阳光体育活动的目的意义、活动理念等相关知识进行了讲解。“达标争优，强健体魄”、“我运动、我健康、我快乐”等口号深入每一个同学的心中。从体音美教研组成立校园田径队、校园足球队、校园武术操兴趣小组、校园跳绳活动队等兴趣小组开始，全校师生都主动投入到以提高师生的身体素质为目的，走向操场、走到阳光下的体育锻炼活动中来，掀起了了我校阳光体育运动的高潮。为扩大影响，学校还订制了横幅悬挂于校门口，扩大了对外宣传力度，赢得了父母和社会的’一致好评。

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的教学氛围，教导处、大队部、体音美教研组协同各教室领导及配班老师认真组织，主动实施，在加强、创新校园体育

活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动。

1、时间安排科学，项目安排合理

每天上午9：00——9：05眼保健操，9：45——10：10师生大课间活动，下午14：30——14：35眼保健操，15：15——15：40师生大课间活动。另外我们的体育课的课时安排是严格执行国家规定来开设的：一、二年级每周四节，三、四、五、六年级每周三节。

从开学到十一月底我们就按体育组定的活动项目与场地来安排活动；从十二月一日到次年的三月底进行冬季三项全民健身活动。

2、加强“三操”与大课间的指导，提高运动与保健的质量

由于校园活动面积比较少，我们结合学校的具体场地来选择项目来活动。两节课后的大课间时，体育器材室的值班教师负责及时为学生提供跳绳、毽子、羽毛球、羊角球、乒乓球、篮球等器材，确保学生能在有限的时间和场地内有效、安全开展好各种体育锻炼，丰富大家的校园生活。每周末由体育组对各班组织情况进行总评奖励。

3、在继承中创新，开展形式多样、丰富多彩的二教室活动。

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。它不仅可以磨练人的意志，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。

大学生上体育课的重要性论文篇三

乒乓球是一种具有娱乐性和运动性的运动项目，能够从多方面来解释。

乒乓球适合所有人群，只要遵守规则，你能够用随意的方式来打，这样能够尽情的发挥自己的实力，打球时，由于思想务必集中于球，这样就能够放松自己，不去想烦心的事，高高兴兴的玩，抛开一切烦恼。而对于喜欢乒乓球的人群来说，这不仅仅是一种忘记烦恼的方式，而且也是一种享受。运动的乐趣是无法用语言来形容的。只有靠自己去慢慢体会。

在很多人看来，乒乓球根本达不到强身健体的功效，只是小孩和老龄人消遣时间的一种方式罢了。其实不然，乒乓球能够说是一种剧烈的运动。任何一种运动都有规范动作，乒乓球也一样，乒乓球从预备姿势开始到结束一向都持续马步姿势，这样才能够看清球的方向，决定球的旋转以及大概落点。并且身体要随时快速移动，才能够接住两边的球，不至于输掉一个比分。大家都明白，在赛场上一个比分意味着什么，这个就不用我多说。在比赛时，我们务必用眼睛观察球的旋转、力量、方向、落点以及高度，然后再想自己如何接住这个球，以及怎样攻球。攻球则会用到腰力，并且攻球之后务

必快速恢复准备姿势，时刻准备对方的反攻。能够这样说，乒乓球是一种锻炼手、脚、眼、腰以及大脑的全能运动。

在乒乓球这一运动项目中，方法也是层出不穷的，每一个人都有不同的打法。因此，在老师的教导之下，就会在大脑内构成两种不同打法。由于刚融入的打法的干扰，将会导致我们的水平从降低再到回升的趋势。因为比赛时，你将会受到新方法的干扰，有点犹豫不决，导致失去接球的时机，将会失去一个比分。只有当自己把自己的方法和老师传授的方法合二为一之后，你才能不受到影响，发挥出自己真实的水平。

任何一种运动，都要靠自己用心去体会方法，而不是老师一味的教导，方法都是一个时代的，不存在永远的真理，因此要能够创新。

运动，让你更强健。

运动，让你更快乐。

运动，让你更健康。

大学生上体育课的重要性论文篇四

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。

大学生上体育课的重要性论文篇五

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。它不仅可以使人从紧张的状态

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。