

# 最新大学生体育课跆拳道的心得(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 大学生体育课跆拳道的心得篇一

这个学期我们学习了太极拳。在中国功夫中，太极拳是一种老少咸宜的运动，太极运用了五运六气、经络论和阴阳五行的原理，打拳时要求体现消息兼修，形体动而头脑静，动中有静，使大脑皮层得到抑制性的保护。要做到以意领气、意气相随。根据十二正经奇经进脉之走向，随动作的阴阳虚实，起落翻转，左右运行，上下贯通，升降开合，阴升阳降，阴收阳发，开源导疏，以动引气，以气推动肢体，意到而气力随之。要求呼吸与动作紧密配合，即以气支配动作，由快而慢、深、细、匀、长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，从而起到整体防病强身之实效，扶正祛邪之目的。只要长期坚持练习一定能起到强身健脑、祛病防病、修身养心的功效。练习时，要根据自己的体质，保持自然呼吸，使呼吸保持从容不迫，舒适自然，顺序渐进，吸起呼落，吸气时收腹提肛，呼气时小腹自然放松隆起。打拳时全身肌肉要放松，要含胸拔背，不能挺胸，要沉肩坠肘，骨骼肌放松，正脊松腰，提肛虚步，虚实分清、重心稳地，气沉丹田。打太极拳以柔克刚，用意不用力。总之太极拳博大精深，学无止境，我们刚学不久，只能看其项背，只有尽量将理论知识与实际打拳结合起来，一面琢磨，一面学习。但即使这样我也收获了许多东西。所以我也希望有更多的人来学习太极拳，将其发扬光大。

学习太极拳也有许多好通过太极拳的学习，不仅可以提高力

量、柔韧、协调、灵敏等方面的身体素质，还能培养我们吃苦耐劳质，意志坚强，积极进取，勇敢顽强，虚礼让等品格，同时还能学会一些防身自卫的本领，规范自己的言行，促进我们的身体发育和健康成长，更好地适应当今社会的发展。在练习太极拳的过程中，有些学生目标达不到时，特别是肥胖者，练习腾空飞脚动作飞不起来时就容易产生失败的精神压力，也就是挫折感，而有挫折感的学生在体育运动中会出现攻击、不安、逃避和推诿等现象。针对这些现象，在太极拳的习练过程中采用一些松弛的方式，使那些受挫学生的心理得到放松，压抑情绪得以彻底发泄，这样学生的心理异常会慢慢恢复。在掌握了太极拳练习的技巧后，学生脸上的笑容增多了，与之相伴的是愉快、振奋的幸福感。

据有关资料显示，太极拳对脂类、蛋白类及无机盐中钙、磷的代谢得良好的。有报道说，老年人锻炼10到30分钟后，血内的胆固醇含量会下降，而血中蛋白含量增加，这样动脉硬化的症状也会大大地减轻。太极拳对心脏血管系统及呼吸系统也有着好的的影响：就太极拳动作的组成来说，它包括各组肌肉、磁节的活动，也包括有节律的呼吸运动，特别是横隔运动。因此它能加强血液及淋巴的循环，减少体内淤血。肌肉的活动保证了静脉血液回流，呼吸运动同样也加速静脉的回流。太极拳的动作舒展，且要求有意识地使呼吸与动作适应，这就能更好地加速血液与淋巴的循环。通过以上论述，不难得出这样的结论：太极拳对人体身心健康的良性改善是完全可以肯定的，不论是身体上还是心理上都对人有很大好处。太极拳不只是武术，还是健身术、养生术、健心术，尤其在医学上作为一种医疗康复手段很起作用。但任何事物都不是绝对的，并不能说练拳就治百病，甚至长生不老，而是对某些疾病有治疗作用，并有调节心理的作用。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

## 大学生体育课跆拳道的心得体会篇二

作为一名大学生，我们每学期都需要选修一门体育课，而散打课程就是其中的一种。散打是一种中国武术，讲究以实战为主，强调击打技巧和防御技巧。在上完这门课程之后，我深深地感受到了散打对我的锻炼和成长带来的巨大影响。

### 第二段：散打对身体的锻炼

散打课程对我们的身体锻炼非常有益。在教练的引导下，我们进行了各种体能训练和技术练习，如跑步、跳绳、拳腿练习、拍打练习等等。这些训练不仅能够增强我们的耐力、爆发力和身体协调性，还能够改善我们的体质和抵抗力，有效预防疾病的发生。

### 第三段：散打对心理的影响

散打课程不仅对我们的身体有好处，还能够对我们的心理造成积极的影响。在散打的训练中，我们需要不断克服自己的恐惧，自我挑战，提升自己的自信心和勇气。同时，散打需要我们不断重复练习，培养耐心和毅力，这些都是对我们未来学习和生活都是非常有意義的。

### 第四段：散打对团队合作的重要性

散打还能够培养我们的团队合作精神。散打课程中，我们不仅需要与教练紧密合作，还需要与同学们相互协作，互相配合，共同完成各种动作和技术。在这个过程中，我们需要彼此鼓励，相互帮助，克服难关，这对我们建立团队意识是非常重要的。

### 第五段：结尾总结

总而言之，散打课程是一门非常好的体育课程。它不仅能够

强身健体，还能够培养我们的心理素质和团队合作精神。通过学习散打，我们能够获得锻炼和成长的机会，并且建立起自信、勇气和耐心等品质。希望未来有更多的大学生能够体验到散打所带来的乐趣和收获。

## 大学生体育课跆拳道的心得篇三

高三我们被剥夺了上体育课的时间，步入大学之后，我很喜欢我的体育课。

我选择篮球，跟我的身高有很大关系。我认为我的身高是很占优势的，所以在选课时我毫不犹豫的选择了篮球。我没有什么运动的天赋，所以学的时候很吃力，我想在学的每个人学起来都不是很轻松吧，因为毕竟大家都是女生，接触篮球的时间比较少。

但是这半学期篮球课下来，可谓是收获颇丰。这并不是说自己可以媲美nba了，但是不得不肯定还是取的技巧上的很大提高。并不是夸大其词，对于我这种菜鸟来说的确是如此。从刚开始时的笨手笨脚到现在能够稳妥地运球，传球，顺利三步上篮，不可不说是一种进步。从刚开始对篮球的怀疑到现在的喜爱，不可不说是质的改变。尽管自己喜欢看nba比赛，但是要自己亲自打球实战，要是放在从前我压根没想过。但是经历了半学期的训练和老师指导后，我已经摩拳擦掌跃跃欲试了。这真是一项美妙的运动，每次在篮球场上洒汗下来后，不仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中积累的负面情绪也发泄出来了，可谓是十分有利于身心健康。但是除了能力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识，还给予了人生的指导和劝言。我觉得后者显得更加重要和珍贵，因为很有可能在若干年后我们会对篮球生疏，但是老师给予的箴言却是终生受益的。

无论做什么事，不管能不能成功都要用心，无论是不是心甘

情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅会浪费时间而一事无成，而且会形成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分，等到那时就不仅仅不做不好某件事，而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心，也不可漫不经心，更不可三心二意。反向观之，如果用心做某事，不管最后的结果如何，在这个过程中还是会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

“熟能生巧”在篮球课上得到了充分证明。在欧阳修的《卖油翁》一文中，卖油翁“乃取一葫芦置于地，以钱覆其口，徐以杓酌油沥之，自钱孔入，而钱不湿”而让康肃折服，凭的就是其精巧的倒油技艺。上篮球课也是这样，坚持练习会使得手法渐渐熟练。尽管是动作的简单重复，但是等掌握了其中的要领，就会发现似乎这一系列动作是多么流畅和优美，一气呵成。这是放诸四海而皆准的。每一次的学习锻炼都是从不熟练到较熟练的，没有人一开始就是深谙此道的。即使是天才也是经过勤奋才能造就的。俗话说罗马不是一天造成的，任何技能的掌握也不可能一蹴而就的。唯有不断地学习实践才能熟练运用，也才能崭露头角。

## 大学生体育课跆拳道的心得体会篇四

大学体育课感想 大学的体育课即将结束了。总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

每学期最激动人心的就是体育课的第一堂课——选择项目。

学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了每个寝室卧谈会的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的备战和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

体育课，感觉就是在开心的玩儿！

心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。

一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉轻松不少！

进入的大学的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在四个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每堂课上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否则身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅可以强壮体质，而且还有利于我们的学习。告别体育课后，我会想念体育课的！

---

## 大学生体育课跆拳道的心得体会篇五

我对大学体育的认识体会和建议 不知不觉大一生活已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

一、对大学体育的认识和体会 体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。 学体育和高中体育有着天壤之别，大学体育基本由老师指定任务，但后者让我觉的更加充实，让我充分利用了课上的50分钟。体育教师比较善于发现学生学习动机的成因，循循善诱地强化学习动机，调动学生学习的积极性。由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。 积极转变学生对体育课学习的价值观，学习体育不仅仅是为了“娱乐和玩的痛快”，要把单纯的兴趣升华到更高层次的终身体育，并

确立学习和锻炼的目标，提高体育课学习的动机。高校体育教师要不断提高自身素质，学习心理学，潜心研究教法，不断更新教学观念和手段，对学生的学习动机进行科学的调控和有效的激励，创造出一个最佳的教学环境。生命在于运动。对于在大学体育课中开设保健课教学是很有必要的。体育运动本身在于防病治病强身健体方面有着积极作用。大学体育课教学应该作为终身教育的一部分，应进一步更新观念，形成比较完善的学生健康教育体系，切实提高大学生的健康意识与体育实践能力。大学第二学期我们就可以自由的选择体育课程,我所选修的是网球，学习网球的过程中我明确了自己的体育爱好，学到了很多网球方面的知识，同时也锻炼了身体，提高了身体素质。

二、对我校体育的几点看法和建议 大学体育应以终身教育理念为平台，在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新，树立“健康第一”和素质教育的指导思想，让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯，成为具有健康体魄，德、智、体、美全面发展的合格人才。作为本校的学生，我明显的感觉到我们学校开的体育课存在很多弊端，主要是以下几个方面：

- 1、我校供学生选修的体育项目太不多，比较简单枯燥，很多学生不能依自己的爱好选择所修课程，这就挫伤了学生上体育课的积极性，建议学校增设一些课程，如游泳、乒乓球等。
- 2、学校体育设施稍显落后，室内练习场太少，缺乏一些优良设备，操场需要扩建，增设看台，以便学校举办大型活动。
- 3、体育教学中缺乏竞争意识，老师应该在课上加强培养学生的竞争意识 现代社会是一个到处充满竞争的社会，而竞争的意识又是与竞技体育息息相关，学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能，体现自己的力量。这就要求每一个参加者都尽应当自己最大的能力去竞争，特别是一些直接对抗性的运动项目，如足球、篮球、拳击等，从而



渐渐增强了学生们的竞争意识和顽强毅力。

4、教学课程中应注意培养学生良好的社会道德与合作精神在体育中，各项运动都必须遵守严格的规则，同时，在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为，学生可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。大学体育在整个教育中的地位，有助于培养优良的个人品行竞技体育有助于培养人的乐观精神和自信心，敢于竞争，敢于胜利，要求改革自我、超越自我等社会生活中不可缺少的优良品行；通过体育来培养领导与服从和充分展示与自我约束的良好行为。又大大促进了校园体育文化的发展，丰富了校园文化生活。丰富校园文化活动的作用方面逐步向半专业化方向发展，其态势已经跨出校园，面向社会，走向世界。