

# 2023年体育养生课程心得体会(实用7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。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 体育养生课程心得体会篇一

公开体育课程是指将学校的体育课开放给社会公众参与，成为一种公益的活动形式。近年来，随着人们的健康意识的提高和全民健身的倡导，越来越多的城市开始开展公开体育课程活动。它不仅能加强学生的身体素质和增强体育意识，更能够促进社区居民之间的交流和沟通。

第二段：回忆自己参加公开体育课程的经历

我还记得第一次参加公开体育课程的情景。当时，我是通过学校的宣传广告得知了这个活动，然后便毫不犹豫地报名参加了。在运动场上，我看到一群热爱运动和健康的人，有年轻人、职业人士、退休老人等等，这让我倍感惊讶。教练利用多年在体育领域的经验，为我们制定了一系列科学、合理的锻炼方案，让我们在愉快的氛围中不断进步。

第三段：阐述公开体育课程对身体素质和锻炼能力的提升

公开体育课程旨在提高个人健康水平和身体素质，提高锻炼能力和增加运动的乐趣。尤其对于缺乏运动的人来说，公开体育课程是一种非常好的锻炼机会，不仅可以掌握正确的锻炼方法和技巧，也可以避免因不正确的运动方式导致的运动损伤。

第四段：强调公开体育课程对社区交流和社会发展的推动作用

公开体育课程不仅有助于提高个人的身体素质和健康水平，也对于社区居民之间的交流和社会的发展有着重要作用。当一个小区的居民参与同一项活动的时候，他们之间建立了更广泛的联系和互动，并不断增强他们的归属感。另外，公开体育课程还可以使健康生活的理念更加普及，推动社会健康水平的全面提高。

## 第五段：总结公开体育课程的心得体会

通过自己的亲身经历，我深刻体会到，公开体育课程除了可以锻炼身体，还可以促进社区之间的紧密联系，同时也有着推动全社会健康水平提高的作用。在今后的生活中，我将会继续积极参加这样的活动，坚持健康的生活理念，为推动社会 and 个人的整体发展做出更多的贡献。

## 体育养生课程心得体会篇二

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。

### 体育养生课程心得体会篇三

大学的体育课已经上了近一年了，从高中到大学，不仅生活环境发生了改变，学习环境和学习方法也有了很大的变化，体育系等素质课多方位的向我们展开，由其对体育课更是深有体会。

上中学时，广播体操是我们每天的必修课，体育课的内容也多是完成达标而做的一些被动活动，单一无聊，加上中学阶段学生有很大的文化课压力，所以对体育课只是应付而已；上到大学，唯一定量的运动就是每周一次的体育课，在缺乏运动学习的生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会，发现了中学体育与大学体育的天壤之别，大学体育课

除了由老师指定的任务外，还有了自己多样性的选择余地，因为没有了升学的压力，所以体育课的学习变得实在，轻松，而且体育课的学习还占了一定的学分，让我们更加重视，几乎所有的人都抓住了这个机会，并且在体育课的学习中，学会了很多专项体育的知识，真正懂得了锻炼身体的科学方法。

在第一学期的太极拳学习中，我系统学习了二十四式太极拳，收获颇大，对太极拳有了更深的认识。在我心中，太极拳不仅仅是一门体育课程，也同样是一份每个中国人必须接受的文化教育。这学期，老师常常教导我们，太极拳是一门儒释道三家交融的文化产物，既有着老庄的逍遥无为，又有着孔孟的仁义思想，还有着佛教的”禅”学思维。每一次的练习，我们都是重新温习一份古老却又青春的文化，重新走进一个经典却又新潮的世界。在太极拳里，我们崇尚着柔和，遵循着平缓；我们对自然充满敬畏，对人生充满愿景。

太极拳不是一份简单的拳法或是技术，而是一份承载着中华五千年文化的宝典。可能对于我们这群80后和90后，太极拳似乎已经是一个老的掉牙的历史了。但是，在这每周一次的体育课上，我们在老师的指导下，开始学习和研究太极拳，摆脱对旧事物的厌烦，重新发掘这份潜藏在”太极拳”下的精神文化底蕴，我们倍感亲切。

## 体育养生课程心得体会篇四

作为一名热爱运动的学生，我在接受公开体育课程之后获得了许多宝贵的经验和体会。公开体育课程不仅仅是一个简单的课程，它还在许多方面影响了我的生活和观念。在这篇文章中，我将会分享自己的心得体会。

### 第一段：公开体育课程的意义

公开体育课程是一种向大众敞开的课程，它不仅仅是体育课

程的一种形式，也是一种创造公平机会的途径。这门课程为每个人提供了平等的机会，促进了心智和身体的健康发展，并且在促进社交和团体精神方面扮演了重要的角色。体育课程是为了创造更普及的体育教育机会，让更多的人能够参与到体育活动中，这是一种在积极影响身体健康方面的教育倡导。

## 第二段：公开体育课程的利和弊

公开体育课程中，我发现一些优点和缺点，这些经验和体验会对我的未来产生重要的影响。首先，课程的受众范围较广，这能够将更多的人纳入到运动中，同时也能增强社会责任感和团队观念。其次，公开体育课程可以提高体育运动的水平和技能，在改善身体和心境方面更为有效。但是，在一些小组和团队项目中，有时会让一些学生产生身体上的不适和受辱感。所以教师在开展公开体育课程的时候要注意公平和平衡原则。

## 第三段：我的收获和成长

在参加公开体育课程的过程中，我收获了许多宝贵的经验和知识。我学会了如何高效运动，在许多运动项目中逐步取得成功。同时，我也学会了如何与其他人合作，在团体项目中扮演重要的角色。无论是个人成长还是团体进步，公开体育课程都为我提供了重要的支持。

## 第四段：体育课堂的挑战与解决方法

公开体育课程有很多挑战，但是我相信所有的难题都可以通过努力和创新来克服。其中一个问题就是缺少适当的运动设备和教育资源，以及课程组织不够完善等。为了克服这些难题，在召开课程前教师可以充分探讨学生和自己的需求，以便为每个学生提供更加适宜的活动和更有趣味性的课程。此外，学生自己也应该及时反馈，向教师提供意见和建议，以

改善整个体育课堂的建设。

## 第五段：结论

在接受这个挑战的过程中，我发现我受益匪浅。在公开体育课程中，我学会了許多关于自己和他人的一些问题，学习如何与之合作。经过这些课程的学习，我认为我成长了很多。我相信，公开体育课程的推广能够帮助更多的学生从中获益，开启更加健康和积极的未来道路。

## 体育养生课程心得体会篇五

体育课程一直被认为是学生们最爱的一门课，但近年来很多学校选择不公开体育课程，让许多学生无法真正享受到体育课的乐趣。笔者很幸运地就读于一所公开体育课程的学校，今天想分享一下自己对公开体育课程的心得体会。

### 第二段：体验公开体育课程的过程

在公开体育课程的学校，学生们可以自由地选择他们感兴趣的活動，例如打篮球、踢足球以及进行跳绳等。每节课的活动内容都不尽相同，不仅考验了我们的体力和技巧，也让我们对其他运动形式有了更加全面的认识。此外，每个学期都会组织一些大型体育比赛，我们可以结合自己的喜好报名参加，这既增加了课外活动，也提高了我们的竞技水平。

### 第三段：公开体育课程的好处

公开体育课程为学生们提供了选择的自由，使得我们可以根据个人兴趣和特点进行锻炼，这种方式不仅让我们更加积极主动地参与体育活动，也能避免学生们在无趣的活动上浪费时间。此外，公开体育课程还可以增加学生们的社交经验，让我们结交更多志同道合的朋友，对我们的成长，特别是对个人性格的塑造，大有裨益。

#### 第四段：建议学校推广公开体育课程

作为一名学生，我觉得学校应该推广公开体育课程制度。首先，这可以激发学生体育锻炼的热情，提高我们参与体育活动的积极性。其次，公开体育课程可以让学生们进行更加全面的锻炼，从而使得我们的健康状况得到进一步改善。最后，公开体育课程还可以提高我们的教育素养，使得我们更加全面、更加开放地看待生活。

#### 第五段：总结

通过个人的经验和对公开体育课程的分析，我认为公开体育课程是非常有必要的一种制度。它可以让学生们自由选择自己喜欢的锻炼方式，同时也可以增加我们的社交经验和学习能力，对我们的成长大有帮助。希望更多的学校能够推广这一制度，让学生们在进行体育锻炼的同时，也能享受到更多的成长与快乐。

### 体育养生课程心得体会篇六

体育是一门综合性极强的学科，它不仅涉及到人体的各个器官和系统的发展，更是与个人的心理素质、社交能力等方面密切相关。正因为体育的综合性和广泛性，学校在课程设置中纳入了体育精品课程的开展。我有幸选修了体育精品课程，通过一学期的学习和实践，我获益匪浅，深感体育精品课程的重要性和价值。下面，我将从个人发展、团队合作、身心自律、健康生活、积极心态等几个方面谈谈我的体育精品课程心得体会。

首先，体育精品课程对于个人的发展起到了积极的促进作用。在课程中，我们进行了大量的体育运动，包括田径、游泳、篮球等。通过这些运动锻炼，我逐渐提高了自己的体能水平和身体素质。在长跑训练中，我不仅增强了心肺功能，而且学会了坚持不懈、始终不变的品质。在篮球训练中，我学会



了团队合作和互助精神，与队友们一起克服困难，取得了优异的成绩。通过这些运动项目的学习和训练，我感到自己的身体、心理和意志力都得到了很大的提升。

其次，体育精品课程重视团队合作的培养。在课程中，我们分为不同的小组，互相合作、互相帮助，在团队中收获了友谊和成长。在一次集体项目中，我们需要通过合作完成一项指定动作，当时我们的团队出现了一些问题，但是我们通过积极的沟通和妥协，最终解决了问题，完成了任务。通过这个过程，我学会了与他人合作和相互信任的重要性，也感受到了一个团队的力量可以使一个个体变得更强大和出色。

再次，体育精品课程注重身心自律的培养。在体育锻炼中，我们不仅需要掌握正确的运动技能和方法，还需要有良好的自律意识和行为习惯。比如，在晨跑训练中，我们每天都要保持规律的作息时间，按时起床，做好身体拉伸训练，保持良好的饮食习惯。通过坚持做好这些自律的事情，我对自己的时间管理和生活规律有了更深入的认识，我也学会了自我约束和自律。

此外，体育精品课程对于培养健康的生活方式有着重要的意义。在课程中，我们不仅学习了各种运动项目的技能和规则，还了解了运动对身体健康的益处。从课程中，我明白了体育锻炼可以增强免疫力、预防疾病，保持身体健康。因此，我每天都坚持锻炼身体，并逐渐养成了良好的运动习惯，保持了良好的身体状态。

最后，体育精品课程给了我一个积极向上的心态。在课程中，老师经常强调“健康第一，比赛第二”的原则，让我们明白了体育精神的真正含义。在运动中，我们要追求进步而不是刻意追求胜利，要享受过程而不是只关注结果。通过这样的教育，我逐渐发展了积极向上的心态，学会了正确对待失败和挫折，保持了乐观向上的心态。

总结起来，体育精品课程不仅对个人发展起到了积极的促进作用，还注重团队合作、身心自律、健康生活和积极心态的培养。从这门课程中，我不仅学到了体育知识和技能，更重要的是，我明白了体育的精神和价值，享受运动带来的快乐和成长。希望通过这门课程，更多的同学能够感受到体育的魅力，养成健康的生活方式，塑造积极向上的心态。

## 体育养生课程心得体会篇七

体育精品课程是我国教育领域的一大亮点，它以科学的理论基础和先进的教育模式，培养学生的体育素养和体育能力。在参与体育精品课程的过程中，我深深感受到了体育的魅力，也获得了许多宝贵的经验和心得。

首先，体育精品课程注重培养学生的体育兴趣和乐趣。在课程中，我不再把体育视为一项任务，而是把它看作是一种享受。通过各种丰富多样的体育活动，如游泳、篮球、足球等，我逐渐发现体育的乐趣和快乐。在与同学们的互动中，我体验到了团队协作和友谊的力量。这让我对体育有了更多的向往和热爱，从而培养了养成良好的运动习惯和健康的生活方式。

其次，在体育精品课程中，我学到了很多关于团队精神和合作的重要性。在体育活动中，每个人都需要与他人合作，共同完成任务。只有团队中每个人都发挥自己的特长和能力，才能取得更好的成绩。在一次足球比赛中，我们的团队面临着强大的对手，但是通过集体的努力和默契的配合，我们最终战胜了对手。这次经历让我明白了团队合作的重要性，以及相互支持和信任的价值。

再次，体育精品课程对于锻炼学生的毅力和坚持不懈的精神也起到了重要作用。在体育锻炼中，我们经常遇到困难和挫折。例如，在长跑训练中，我一度感到疲惫和无力继续。然而，通过持续的努力和坚持不懈，我逐渐提高了长跑的能力，

并且取得了显著的进步。这个过程让我认识到，只有坚持不懈，才能战胜自己的弱点。这对于我们未来的成长和发展非常重要，无论是在学业上还是在生活中，我们都需要坚持不懈地追求自己的目标。

最后，体育精品课程教会了我如何正确对待竞争和成功。在体育比赛中，我学会了以积极的态度对待竞争，并从中找到了自己的不足之处。比赛的成功不仅仅是取得好成绩，更重要的是在竞争中发现自己的不足，进而提高自己。获得成功是一种价值，但学会从失败中汲取经验和教训同样重要。这种正确的竞争观念不仅适用于体育，也适用于我们今后的人生，让我们能够更好地面对挑战和困难。

总之，体育精品课程是一种独特而宝贵的教育资源，通过体育锻炼，我获得了乐趣和快乐、团队合作的重要性、毅力和坚持不懈的精神以及正确对待竞争和成功的观念。这些经验和心得将伴随我一生，并对我的成长和发展产生重要影响。感谢体育精品课程给我带来的机会和收获，我会继续努力，将这些经验和知识用于未来的学习和发展中。