个人课程总结

吴晨聪　20222010311　wucc22@mails.tsinghua.edu.cn

在我进入清华大学前，我便已听闻清华向来注重体育的传统，在经历了长达19天的军训后，更是令我了解到清华对体育方面的要求有多么严厉。而从小到大，我在运动方面的能力都不太过关，因此，在真正上体育课前，我一直担心自己无法良好通过体育课上的各种测试。

在秋季学期，老师在第一节课上就和我们说明了这学期的各项评分标准，其中， 3000米耐力跑对我而言是最大的挑战。为了改善自己的长跑能力，我每节体育课都加倍认真刻苦，同时，每一周我都总会抽出几晚的时间在紫操练习长跑，即便北京的冬天非常寒冷，我也坚持了下来，只求自己的运动能力能够提升。我的努力没有白费，在期末的时候，我的长跑成绩的确有了很大的进步。在秋季学期，我想我最大的收获并不是分数，而是我明白到，有时候不逼自己一把，真不知道自己可以去到什么高度。

在春季学期，最大的难关从3000米长跑变成了引体向上。这个项目在我心中其实不比长跑简单，我知道如果想要取得好的成绩，那也和长跑一样只能慢慢的练。于是我在宿舍中厅的门框上安装了一个拉引体的杆子，每次吃完饭后我都总会去拉几下。随着期末越来越近，我的引体数量也从一开始的0，逐渐增长到10几个，而且我也能感受到自己的手臂力量有明显的增强。引体上升这个项目绝对不是练一天两天就能有进步的，而是要靠长久的积累，正如人生中很多其他的事情一样，这是我春季学期最大的感悟。

除开体育课，大一还有每周固定的体育锻炼。我们班的锻炼强度对比起其他班都比较高，因此一开始我甚至有些逃避体育锻炼。但后来随着我身体素质的上升以及同学们的热情，我也逐渐开始享受这一个小时的体育锻炼。我发现，体育锻炼不光是想要我们放下书本，出去运动，更是能增长同学之间的感情，毕竟在军训之后，也很难得有机会大家能聚在一起聊天玩游戏了。

在初来清华园的这一年，我能感受到园子里到处都充满着浓郁的体育氛围，而在感染之下，我也从一个讨厌体育的人，逐步变得对运动不再抗拒，在未来，我也会保持对体育的热情，希望能够做到 “为祖国健康工作50年”。