**网球课心得体会**

学院：计算机学院 班级：网工1801姓名：吴斌

选上网球课的时候是有点开心的，那时候想着过阵子开学就可以好好学习学习。没想到受疫情影响开学一拖就是没开成。临了临了也没能上操场上跑一跑，练一练。虽然这些节课都被疫情冲跑了，但我还是觉得这一学期在老师的带领下我学到了很多东西，有很多收获。光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。

在大学这两年里，我的体育课学习的项目是足球和网球。接触足球是从小学时候开始的，接触网球则刚从本门课开始。虽然接触网球的时间比较短，虽谈不上有什么心得，但感触颇深。我之所以选择网球起初的原因就是因为想培养一下自己的气质。通过近一个学期的学习，我发现我更加爱运动了。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过足球和网球的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，使我的气质比以前好多了，学习足球和网球会带给我带来一种乐感。它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质和健康标准”在逐步的推行，大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的重要指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

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”。只有这样我们才能无愧于国家、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。

通过超星课程的学习和我自己去网上查阅的资料，现在我对网球有了更深刻的了解。网球是一项优美而激烈的运动，网球的由来和发展可以用四个字来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行于全世界，被称为世界第二大球类运动。网球运动能增强血液循环系统的改善，消耗多余热量心肺功能能得到提高，还可以增加人体免疫能力提高抗病能力和病后康复速度，达到增进健康，增进体质，强化身心的目的。

到现在为止，我已经学习了网球的规则，东方式握拍，西方式握拍，正手击球，反手击球，和发球等等。网球对身体协调性要求很高，通过一学期的在线学习我在精神上已经入门了。现在整个学期的课程看下来了，我也勉强算是“学习”了一学期网球，在这里把自己学习的体会整理一下，也算是给自己的学习画上圆满的句号。

网球的学习过程让我不断的感受到它的魅力，但我更看重在学习过程中的感受。不断的在学习网球的过程中寻找、体会自己的闪光点，这会让最终的结果更加尽如人意学习网球的过程让我受益多多。

学习网球可以磨练斗志，学习永不放弃的人生态度，放开琐碎的生活烦恼，伸展筋骨舒缓紧张的精神生活，养成良好的爱好使我们的空余时间过得更有目标及意义。我们也能从各种不同的击球姿势中，提升身体各部分的协调性，增加身体的灵活性及肢体的力量，增加心肺功能的耐力，学习集中精神及注意能力等。这些都是网球所带来的好处，所以我希望大家积极参与到网球运动中来，毕竟它有益于我们平时的学习，还可以帮助我们减少压力放松心情，使我们身心更加健康！

时间总是在让人抓不到的缝隙里悄然流逝，一个学期的时间也终究是短暂的，而在这段宝贵的时间里，我学到了很多关于网球的知识，我想即使在明年的今天，当网球课已成为值得珍惜的回忆，球场上也不会少得了我们的身影。