

# 本学期体育课心得体会

周三34-金镇雄-1900094619

本学期之前我没有接触过地板球这一运动，选课时有一个朋友向我推荐了地板球这门课后才了解的。他说这门课特别有趣，老师讲课也非常细心。听完他的建议后我在网上查看了各种地板球比赛视频，对地板球产生了浓厚的兴趣。但因为我没有运动的什么天赋，学的时候很吃力，担心我拿不到好成绩，所以一开始没有选这门课而考虑了乒乓球等我以前学过的课。但后来就觉得这学期结束后我会后悔大学四年的体育课中没有学到真正有用的东西，也不想让大学里的最后一学期的体育课变成枯燥无味的课，最终选课时决定了选地板球这门课了。上完接近15周的课后我发现我的选择没有错。在这一个学期的地板球的学习中，我学到了许多，收获了许多。

每次上课后不仅仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中所积累的负面情绪都发泄出来了。这门课让从不爱做运动的我了解锻炼身体的乐趣，甚至让我每周都参加了跑团活动。我不仅仅在运动中收获了快乐，更重要的是我锻炼了身体，大学的学业其实还是挺重的，每个星期都能够锻炼身体对我的身体健康也有很大的帮助。通过一学期的体育课，我能够发展力量、速度、灵敏的身体素质，增强身体体质；学会了通过体育活动调节情绪状态，形成坚强的意志品质；培养良好的合作与竞争精神。