**感想**

赵宇航 1300012778

这学期的散打课接近尾声了，这也是我大学四年中的最后一门体育课。

当初在选最后哪一门一门体育课中纠结，在散打课和跆拳道课中徘徊，最后还是选择了貌似更实用的散打。散打课确实强度还是可以，也许是我身体正在衰弱吧，感觉每次上完体育课，身上的汗都挺多的，但是第二天身体感觉还是没有那么酸胀的。散打课教了我们拳法腿法和摔法的知识。我觉得都挺实用的。但我觉得学得最好的还是拳法。我感觉我的腿不是很灵活，然后摔别人在别人有准备的情况下是摔不倒对方的。我觉得要想真正把散打融入生活，必须在课余时间来练习才行，课上的锻炼时间远远不够。我觉得身体素质练习的项目也挺好的，需要保持下去。但是，夏天锻炼的话，因为毕竟是室内，所以如果通风状况良好的话就更好了。

最后想提的一点建议是关于体育课的，我觉得可以将每人所能修的体育课学分数的上限取消。因为感觉很多体育课都想去尝试，但是只有4此机会，感觉如果可以多上几门体育课就更好了。