

2023年运动按摩的心得体会(通用8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

运动按摩的心得体会篇一

大学生总洋溢着年轻的活力、充满着狂热的激情!在硕果累累的金秋时节，新生已经适应了大学生活，有更多的时间来参与社团的，于是今天在我校体育部的精心策划下，我们在运动场集合，举办了一场别开生面的。我们物理工程学院的的大学生应邀参加了这一场令人无比开怀的趣味运动会，丰富了我们的课余生活，让我们每个人都体会到了团结合作的快乐。

上午9点，我们迎着蒙蒙的秋雨，开始了这场趣味运动会。这次的趣味运动会分为五个环节，分别是“绑腿跑”、“仍保龄球”“篮球接力”、“螃蟹前行”“颠球决胜”、观众互动环节，让我印象最深刻的就是“篮球接力”那个环节，在同学们的努力之下，取得了还不错的战绩，为我们的学院争了光。

但要说最激动人心的时刻莫过于在“螃蟹前行”的环节上，秋雨萌萌，更是让我们看到了一场青春活力主题的竞赛，不管是男生还是女生，都展现出了青春的张扬和活力，着实让我们大饱眼福。

1. 本次活动由综合部进行了精心策划，并根据各学院的意见对策划进行了多次修改，策划比较详细和具体。
2. 为保证活动的顺利进行，我们进行了充分的物资准备，保证了活动的顺利进行。

3. 运动会的活动内容新颖，形式多样，极大地调动了大家参与活动的积极性。
4. 其他部门成员提前到场帮助进行准备活动，使得活动进行的比较成功。
5. 活动结束后各部门成员积极主动地协助打扫场地，使得卫生工作进展迅速。
6. 在选人上我们严格把关，让最好的选手得到机会，为我们学院争光。

其实无论怎样的活动都是一条很好促进同学朋友间感情的纽带，在娱乐的同时也学到了很多平常都难以学到的东西。在快乐中学习，在学习中快乐！希望在以后的日子里我们能举办各式各样的特色活动，给我们更多展现自我与风采的平台。

运动按摩的心得体会篇二

在这个完美季节里，__学院运动会已圆满地落下了帷幕！

本届运动会期间，在和衷共济、上下同心的良好氛围的熏陶以及团结进取、奋勇争先的激昂斗志的鼓舞下，我院全体教师和同学凝心聚力，展现出了良好的精神风貌和强大的竞争力，取得了骄人的成绩，顺利到达了确保女子团体前三和摘取优秀组织奖的预期目标。成绩和荣誉值得我们去庆贺和骄傲。

首先，赛前筹备阶段，根据校运动会筹委会的总体要求，学生会提前一个月制定了运动员选拔机制，组织了运动员的选拔工作，经过严格测试和评比，基本做好了各项目参赛人员的确定工作。由学生会体育部总体制订了我院运动会策划书，对赛前备战训练进行了详细安排，并建立了相关的监督考勤机制，同时，学生会各部门分工协作，分别负责若干个赛事

项目的训练工作，并把职责明确落实了到各位项目负责人。这些举措有力的保障了训练正常有序和卓有成效的进行。

赛前我们对正式比赛期间需要处理的各项事务进行了细致入微的研究，做出了详细的赛期策划书，对场地安排、考勤监督、后勤服务、赛场掌控等几大方面的任务划分和人员调配进行了细致明确的规划，同时将各项任务职责明确到个人，确保了整个运动会期间所有的事务杂而不乱、有条不紊的顺利开展，为我们取得优异的成绩奠定了组织基础。

其次，作为运动会生力军的广大运动员们在备战阶段牺牲自我绝大部分的课余休息时间，克服了天气、伤病、器材、场地等等各种困难因素的限制，积极参加项目训练，在互相竞争、互相提高的良好训练氛围中为正式比赛打下了坚实基础；比赛期间，运动员们沉着冷静奋勇争先，表现出了良好的竞技状态和水平，用自我的活力和汗水、信念和勇气书写出了经管学院的骄人战绩。

再次，各班班委认真负责，在班级考勤和运动会后勤及赛事服务方面给予了学生会强有力的支持和配合；同时很好的组织和调动了广x学们的进取性，比赛期间各班同学们热情高涨，用一篇篇文采飞扬的新闻稿为运动员加油，用一声声活力澎湃的呐喊为运动员助威，表现出了空前的凝聚力和高度的团体荣誉感，为我们取得好成绩供给了强大的精神动力。

此次运动会，我们的工作有得亦有失，但总体来说成功的，重要的是我们在实战中检验了自我，找出了差距与不足之处，对自我有了更清醒更全面的认识，这对于我们日后的提高和发展有着很重要的意义。经过本次运动会的洗礼，我们的凝聚力更大了，我们的团体荣誉感更强烈了，这对于我们每一个__学院人来说都是一笔宝贵的精神财富，本次运动会让我们有理由相信，我们的明天必须会更好！

运动按摩的心得体会篇三

实践出真知，这句至理名言用在趣味运动会当中最适合不过。虽然，一次参加趣味运动会的时间不多，但却是令人震撼，融入无形之中。怀着孩子一样的心态去参与游戏，以成人的心态来总结培训。参加趣味运动会项目后总结出了五点心得体会。

棋错一步，就可能满盘皆输。一个决策将影响整个项目的成败，只有领导的决策对了，才能顺利的展开工作，环环相扣。所谓，一只狮子带领的一群绵羊能够打败一只绵羊带领的一群狮子，说的就是这个道理。

人心齐，泰山移。要达成团队目标，如果欠缺共识是万万不能成事的。因为，共识是团队行动的基础，要想执行出成果就必须建立团队共识。共识是为了把力量集中在目标执行上，一致的认可与方向才能朝着一个方向努力，否则，团队的力量会被内部意见的分歧消耗掉。

服从是领导之母。服从不是软弱，不是没主见，而是一种美德，一种智慧。不管什么项目，服从是行动的第一步，没有服从就没有执行，没有服从就不会有胜利。可见团队运作的前提条件就是服从，没有服从就没有一切。

战术是一场战争的作战技术，而战略却是着眼于全局，从长远出发，安排布局的。战略的重要性不言而喻，找准正确的方向，做正确的事。

做事情要先计划、先统筹，再寻求方法。如果事前不详细加以计划考虑，一接手就想到什么做什么，那到最后，很难达到预期效果，甚至南辕北辙。

这一次趣味运动会，通过系列寓教于乐的游戏，使我对工作和生活的认知有了质的提高。人都有自勉能力，我更愿意把

这种观念和思想的提升运用到实际中来，优化自己的工作心态、思路、效率，为创造一个强大的'团队贡献一份力量。

运动按摩的心得体会篇四

众所周知，五四运动是一场伟大的反帝反封建的爱国运动。同时。它也是人们思想解放，引起新文化的一个过程。

我国历史悠久，是文明古国，经历了奴隶社会、封建社会等社会制度，其旧思想旧制度的存在阻碍了社会的发展，国家的进步。

五四运动，我们可以把它作为一种风尚，一种传扬新知识、新文化的潮流。有了它的存在，才能打开我们被封建思想尘封的心灵、禁锢的思想。它为我们打开了一个未知的世界，我们从中可以不断成长。最为重要的是，我认为它向我们提出了一种敢于变革、批判、创新的想法。

试问一下，在当今社会又有多少人能够做到这样呢？

再者说来，无论做任何事，都是需要变通的而不是一层不变的，一层不变只会使人落后，落后于他人，落后于社会，最终其效益如何呢？对社会则无半点益处。

创新是社会发展的源泉，是国家永葆安康的支柱，不仅仅是个人需要创新，改变思想，国家、社会也应该与时代背景不相融的部分，或许其中有艰难险阻或许有落后努力的压迫等，但这些都是我们所必须应该做的。

我们国家既然选择了社会主义社会，而这一选择并不能一时间全为人所接受，同时，也必须会遭到阻扰，而五四运动就充当了传播那些先进思想、先进事例以及先进制度的这样一个角色，其影响是巨大的，其效果也是良好的，大多为人们所接受了，同时，也行起了一股反抗封建势力以及革新制度

的群体，他们的存在是由于社会的发展而孕育产生的，同时也是社会发展的中流砥柱。

五四运动，你为我们带来的先进思想，是我们不再如以前一样迷茫；你为我们社会带来了新兴的活力，使我们不再甘于被压迫；你为我们带来了变革的精神，使我们不再一生不变的尘封于世。你为我们社会带来了福者，你为广大人民带来了活力，为国家永葆生机，带来了不可磨灭的功绩。

运动按摩的心得体会篇五

十二月十八日是一年一度学校的亲子运动会。我感到很开心。

当天的天气阴凉，还下着微雨。那里有高高的大树、绿绿的草、漂亮的花儿，还有红红的跑道。看台上坐满了学生、老师和家长。他们都期待着运动会的来临。

过了一会儿，运动会开始了。经过升国旗、宣誓和集体操后，比赛正式开始。这天有很多比赛项目，例如跑步、跳远、穿胶圈……看台上的同学声嘶力竭地为比赛选手打气。大家都兴奋得手舞足蹈。全场气氛热烈。

令我留下最深刻的比赛是穿胶圈接力赛。那天，我与七位同学努力比赛，希望拿得好成绩。最后，我们取得亚军，大家都很高兴。但意想不到是评判竟然宣布我班夺得冠军，我们听了兴奋得大叫起来。原来裁判是因为冠军那班犯了规，故取消了他们比赛的资格。

在这次运动会中，我感到很开心。因为我已参加了三年运动会，这次是我第一次拿到奖牌。我们感到很自豪。我希望在下次运动会中继续可以为我班取得更好的成绩。

运动按摩的心得体会篇六

热闹欢腾运动会，外语学子显雄威。在这秋高气爽的十月里，我们外语学校的数千名莘莘学子迎着秋日的阳光，伴随着收获的季节，十月十八号在郑州七十三中又迎来了一年一度的秋季运动会。

8:00随着宣布运动会正式开始，各班队伍依次进行入场式的表演。此时进行曲雄壮响起，一个又一个班级排着整齐的队形，舞动着手中的道具大踏步向主席台走来。他们个个身着统一的校服，面带笑容，昂首阔步从主席台经过，展示出我们青少年特有的青春与活力。所有的班级表演各有千秋，有的队形多样，有的衣着亮眼，有的动作齐整，有的编排新颖，他们矫健身姿吸引了所有人的目光。他们的表演给整个运动会描上了绚丽多姿的色彩，犹如春天的花朵，夏日的阳光，带着凉爽的秋风扑面而来，令在场的师生无不动容，无不欣喜。

当行进队伍全部入场后，接踵而来的是广播操的比赛。伴着“时代在召唤”的旋律，所有学生抬头挺胸，精神饱满，节奏准确无误，动作到位有力。在他们的脸上，我们看到了青春的气息，青春的价值，青春的活力，似乎要在新的时代里召唤更加美好的未来。

我今年报的运动项目是跳高和跳远。虽然没有取得好的名次，但我依然是为了得到更好的成绩，拼尽全力，即使失败也毫不放弃，因为我知道我代表的不仅仅是我自己，还肩负着我们八二班集体的至高无上的荣誉。所以，当我面对目标跨出坚定的步伐，跳了一次又一次时，我丝毫没有觉得身体摔倒后的伤痛，而是更坚定了自己的目标。我知道，这种不断超越自我的精神今天不仅是我个人的巨大财富，更是将来我能够走得更高更远的稳固基石。

运动会持续两天。最精彩的比赛被安排在了第二天下午。虽

然天公公的脸从昨天的阳光高照变成了今天的阴云密布，但师生们的热情豪末减退。当大会宣布50米接力团体接力比赛正式开始时，整个赛场顿时沸腾起来，加油声、助威声此起彼伏，络绎不绝。再看那跑道上的运动员，一个个如矫兔般飞离起点，像利箭般冲向终点，引得在场的观众兴奋不已。我也参加了这个项目的角逐。我认为最好的项目就是这个接力跑。每一个参赛的选手不管是平时学习如何，关系如何，在这一时刻，只有一个共同的目标，那就是为了班级的荣誉，向着目标冲刺！有的同学摔倒了，不怕！我们重新再跑！有的同学的接力棒掉了，不怕！我们断续再来！因为在我们的心中，我们此时的冲刺不仅是对身体上的考验，更是心理上的一种考验。

其实，我们现在在赛场上发扬的是不屈不挠，顽强拚搏的体育精神，这不正是我们将来每个人在学习上奋进的动力，也是我们今后人生宝贵的财富吗？我想它给我们的感受远比取得好的成绩意义要丰富、深远得多。

运动按摩的心得体会篇七

这天是20xx年x月x日，一个艳阳高照的日子，我们的春季运动会在这天上午圆满召开。

这次运动会我班共有30位阳光宝宝参加，一大早，孩子们就身着整齐的园服来到幼儿园，个个兴奋极了。家长们也在八点四十准时到达幼儿园，这天没有场地出场，我们就用口号展示了每个班的风采，30位阳光宝宝们很争气，三十人的声音还是很洪亮的，只是我们班的家长这天早上有点“害羞”哟，没有帮忙喊口号，在亲子带动跳中只有周玉玺等几个家长跳了，期望家长们以后能大方参与到孩子们的活动中来！

这天我们在教育局的塑胶场地进行比赛，孩子们表现的很礼貌，整个比赛在家长的大力支持下顺利进行完毕。尤其让我高兴的是：在我们几位老师摆放器械时，几位家长居然帮我

们把孩子组织起来在唱歌呢，看到他们那么有秩序，我心里别提有多高兴。

首先进行的是班级自制器械比赛项目《送小兔回家》，30位孩子分十组进行，每组取前两名，这个活动所有的孩子都完成了比赛，在比赛过程中有几次出现并列状况，但是又没有设并列奖，家长很理解，主动说再来一次，帮我解决难题，十分谢谢。

接下来进行的是年级组的亲子项目《螃蟹走》，因为这个活动的玩法是彩虹贝贝班带给，我担心我班家长不会玩，也没事先练习，就把幼儿园分配给我班的24个奖的20个都给了孩子们的项目，目的就是为了让更多的孩子有获奖机会。亲子项目就是乐一乐，重在开心，这天家长们表现很好。

感觉此刻阳光宝宝班的家长凝聚力越来越强，孩子们也很爱自己的班级，我也信心百倍，有信心把以后的活动开展得有声有色。

运动按摩的心得体会篇八

10月25日星期五，我们举办了一次秋季趣味运动会，一开始郜一和我扮演成了皮卡丘和多啦a梦的人偶。在里面好热啊，只不过今天降温了，还是有秋风冷飕飕的吹了进来。接下来，我就让大家认识一下运动会的项目和运动会的景象吧。

首先举行的是小马过河的项目，小马过河就是每个班里出一些同学来举行的。给你两个垫子，踩一个垫子，再把后面的垫子放到前面，走到头再铺回去，只不过我没有参加这项比赛，在班级队伍里给他们呢。

第二项是赶猪，就是给你一根体操棒。再放一个球在前面，用体操棒将球往前滚，滚到终点再滚回来。但不能把球打到终点，一开始我非常紧张，可是我们比完的时候就听老师说

了一声第一，那时候我开心极了，以为我得了第一名，可是这是不可能的啦。

下午又举行了双脚扔球，和拔河两个项目，双脚扔球，就是给你一个球，让你用两个脚。中间的一个空，把球扔出去，扔了多远就多远。

说到拔河，就是我写“难忘的运动会”的原因了。拔河比赛就是让我们的班长朱x去抽签，抽到了一班。就是我们跟一班比赛，结果在我们队员拼尽全力快要赢的时候没有参赛的x同学在后面帮了忙。所以导致我们犯了规。输了这轮的比赛，我们班都很失望。最后老师又给我们一次机会，让我们跟二班比赛。我们拔呀拔，使出了九牛二虎之力总算拔赢了。当然拔完之后就看到二班的人全部倒在了地上。可是。我们赢了，却没有一点高兴的气氛。

回到教室之后，只见朱京、朱亚飞还在伤心着，我能感觉到他们是因为班级输了比赛而伤心。后来班主任又给我们讲了比赛要遵守比赛的规则，包括以后我们长大了也要遵守社会规则一样。这本来就是一个体育项目，但是它却深深地印在了我的脑海中。