

跳绳的心得体会(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

跳绳的心得体会篇一

篇一：踢毽子今天下午有节体育课，同学们都很期待。可是，体育老师有事不能来上课，只好由吴老师来带。吴老师本想给我们讲卷子的，可是想到我们考的还不错，再加上天气也很好，考虑再三，最终 还是来训练我们——踢毽子。

同学们在操场上排成男女各两排，老师一声令下，同学们纷纷抛出毽子，开始踢了起来。我死死地注意着毽子的移动，随着这不断转弯。半分钟过去了，我已累得气喘吁吁，但还是坚持坚持 再坚持，每停一次，我就更累，到最后踢不动的时候，想着还有十几秒了，便坚持得踢了下去……终于，时间到了，我踢了71个。我兴奋极了，比上次踢毽子比赛进步了十几个！我兴奋的数着同学 的个数。对面的同学才踢了30多个。天啊，我居然发现李佳慧是踢得最好的一个！一次性可以不中断的踢34个！相当于我的好几倍啊！于是，我在下一次“比赛”中，吸取了李佳慧踢毽子的经验。

又到我了。我还是死死地盯着毽子，看准了再踢。这一次，我比上次进步了一些，踢了整整100个！对面的同学也踢了60多个。看来我们都进步了！

这一定是最有意义的一次课外活动！

篇二：学踢毽子下午放学，秦老师给我们留了一项作业，是让我们踢毽子，目的是明天我们要举行踢毽子比赛。

下午放了学，我第一个跑出来说：“妈妈，我们老师让我们今天写一篇踢毽子的日记。”妈妈说：“好啊，你会踢吗？我小时候就经常玩这个游戏。”我说：“我不会。”妈妈说：“那，我教你吧！”我说：“那就太好了。”回家后，我着急地吃完饭，迫不及待的去超市买了两个毽子。我精心挑选，分别选了一个紫色的和一个粉色的毽子。我迫不及待的打开包装拿起毽子边走边踢。

回到家里，妈妈开始教我踢毽子。妈妈说：“当毽子落下来的时候，先不要着急去踢，应该盯着毽子落的方向。并且踢毽子时，左脚要站稳，右脚要弯曲着踢，也不能踢的太高，不然就摔倒了。”我按照妈妈说得练了一次又一次，一遍又一遍遍遍遍……，我终于踢着毽子了，不过只能踢一个。

我要再练，练的能踢2个、3个、4个……一直踢下去！

篇三：踢毽子最近，我有一点郁闷。原因是，我总学不会踢毽子，最多只能连续踢一下。唉，别人学几分钟就能踢好几下，而我，学几天也踢不了多少下啊。于是我准备苦练踢毽子。

我回到家后，速速写完作业，立刻开始练习踢毽子。呀，我踢！毽子砸到我的脚裸上，好像很不听话似的，转了个圈落在地上。我总结了一下经验：“看来不能把毽子扔得离身子太近啊。”于是我调整好角度，踢了几次。啊，已经可以连续踢两下了。不过经常脚还没抬起来，毽子就落地了。“唔，看来还要掌握好时机。”我又试着踢了几下，已经能踢到三下了。但是，我又发现了新的问题，每次我都越踢越低最后就来不及踢了。我想了想：“脚可能要抬得更高些。这样可以使毽子飞得高一些，就有时间判断、反应和做出相应动作了。”我马上试了一下，果然，能踢到四下了。接下来只要能跟着毽子走就行了。终于，我能连续踢五下毽子了。

啊，原来踢毽子也有那么多技巧啊。这使我明白，做事要懂

得技巧，不能盲目地去练，不然就会像我以前一样，人家学几分钟就会了，我学几天还不会。

篇四：学踢毽子今天早晨，太阳已经出来了，但带几分冬天的寒意，外面有个姐姐在踢毽子，我非常羡慕。

我拿出一个漂亮的羽毛毽子对妈妈说：“妈妈，我也要学踢毽子！”妈妈说：“好啊！你先看我踢。”妈妈边说边踢，一个接一个，看了一会儿，我觉得很简单，便对妈妈说：“妈妈！我会啦！让我试试。”我拿起毽子一踢，没接到，再来，还是没接到，毽子在我的脚上，可就不听使唤了，不是踢歪了、踢轻了，就是踢重了，就差那么一点点，刚好够不着落到了地上。妈妈说：“你动作不标准，跟着我练。”我学妈妈的样子，把毽子往上一抛，当它快落到地上时，伸脚一踢，毽子就又乖乖地飞了上去。“成功！”我真想庆祝一番，可第二次我却没那么幸运了，毽子落到了地上。我练啊练，动作终于标准了，拿起毽子踢了踢，又慢了，我仍不气馁，拿起毽子继续练习，这次我把握了机会，一个、两个、三个……“成功啦！”我非常开心，妈妈也满意的笑了。

通过这次学踢毽子，我懂得了不管做什么事，都要一心一意，坚持不懈，才能做好。

篇五：踢毽子“叮叮叮，咚咚咚”下课铃声响了，一节课就这样过完了。

现在是语文课，下课铃声刚打响，一个个拿着毽子奔向走廊边的楼梯口，特别是女生。现在是冬天，都非常冷，踢踢毽子暖暖身是好事。刚开始我看到别人踢毽子踢了十几个时，心里不禁有点羡慕别人，而我却一个也踢不着。就算羡慕也不能干坐着呀！也要行动起来，让自己努力，加把劲。我照着别人的姿态踢，可是还是只能踢一个。我现在才知道，原来踢毽子也不是件简单的事啊！踢毽子也要天天练呀！刚刚

熟悉毽子的我，突然又有一个意料之外的事发生了。

踢毽子虽然好，可是不能光顾着踢毽子而毁了我们的学习，我们来学校不是玩的，而是学的。

跳绳的心得体会篇二

跳绳和踢毽都是我们小时候常玩的游戏，不仅能锻炼身体，而且对培养身体协调性和反应能力都有很大的帮助。最近，我重新拾起了这两项运动，不禁感叹岁月不老，童心永在。通过这段时间的锻炼，我深有感触，想和大家分享一下跳绳踢毽的心得体会。

首先，跳绳和踢毽都是需要耐心和毅力的运动项目。尤其是跳绳，初学者往往会遇到一些困难，如跳不过绳子、绳子打到脚上等。初时我也遇到了这些问题，但我没有放弃，而是坚持不懈地练习。通过多次尝试和摔倒，我逐渐找到了自己的节奏和技巧。这让我深刻体会到，只要有耐心和毅力，就能克服困难，取得进步。

其次，跳绳和踢毽需要不断地调整身体的平衡和协调。跳绳需要我们将双脚离地，并不断地控制身体的平衡，以避免摔倒。而踢毽则需要我们控制好力量和角度，才能稳定地踢中毽子。通过这些运动，我发现自己的身体协调性和反应能力得到了极大的提高。在其他运动项目中，我也感受到了这些提升，比如打篮球时的防守和控球能力。

再次，跳绳和踢毽都是需要专注和集中注意力的运动。跳绳需要我们时刻关注绳子的节奏和速度，以便跳得准确和稳定。而踢毽则需要我们专注于毽子的位置和运动轨迹，以便准确地踢中。这些运动项目能帮助我们培养专注力和集中注意力的能力。在学习和工作中，我也能够更加专心地投入其中，提高效率和质量。

最后，跳绳和踢毽是一项非常有趣的运动，能带给我们快乐和满足感。在跳绳和踢毽的过程中，我不仅能感受到身体的运动和力量，还能享受运动带来的快乐。每当我完成一次连续跳绳或准确踢中毽子时，我就会感到满足和自豪。这种快乐感让我愿意每天都去锻炼，让身体和心灵更加健康。

总之，跳绳踢毽是一种非常有益的运动项目，无论年龄大小都可以参与。通过这些运动，我体会到了耐心和毅力的重要性，锻炼了身体的平衡和协调性，培养了专注力和集中注意力的能力，同时也感受到了运动带来的快乐和满足感。希望大家都能拾起跳绳和踢毽，一起享受运动的乐趣！

跳绳的心得体会篇三

一、指导思想

为丰富校园文化生活，营造人文和谐、健康向上的校园文化氛围，推动校园精神文明建设，学校根据学生年龄特点，决定在全校学生中开展跳绳、踢毽子”比赛活动。

二、时间安排

比赛时间： 11月22日下午

三、竞赛地点

跳绳、踢毽学校篮球场

四、竞赛人员

裁判长：杨明远

裁判员：刘恩怀、李靖、李洪彩、陈长海、李艳华、张香、吴建培、张淑静

后勤（医务）保障：张永江

拍照（摄像）：刘庆东

五、竞赛规则

地面为失误。2) 每次比赛每人试踢一次。3) 比赛时，一人踢，两人记数。

跳绳的心得体会篇四

近日，我参加了学校举办的一项精彩的跳绳踢毽比赛。通过这次比赛，我不仅提高了技能，还体会到了团队协作的重要性。以下是我个人的心得体会。

首先，赛前的准备是比赛成功的关键。在比赛之前，我们团队进行了长时间的准备，包括集体训练和个人技术的提高。每天下午放学后，我们都坚持在操场上进行跳绳练习。我们相互之间互帮互助，共同提高技术。个人技术的提高离不开集体训练，团队的协作更能提高个人技术。

其次，比赛中的团队配合非常重要。比赛中，我们团队的配合非常默契。我和我的搭档之间进行了充分的沟通和理解，确保跳绳和踢毽的时间协调一致。我们互相鼓励，互相抬高，确保整个比赛的顺利进行。没有团队配合的默契，我们是无法取得好成绩的。这次比赛让我深刻体会到团队的力量。

第三，比赛中的心理素质至关重要。比赛时，我时刻保持镇定的心态，不受外界干扰。尽管紧张，但我尽力让自己保持冷静。比赛的关键时刻，我能够正确地判断和处理，没有因为紧张而出现失误。同时，我也注意到一些队友在紧张的情况下出现了失误，这让我更加坚定了保持良好心态的重要性。

第四，比赛结束后的总结与反思是提高的关键。比赛后，我和我的队友们坐在一起，总结了比赛中的经验教训。我们讨论了比赛中出现的问题，并提出了相应的改进措施。我们在心理素质、技术应用等方面的不足进行了深入的分析，这为我们下一次的比赛提供了宝贵的经验。

最后，比赛中的荣誉感是最美好的回报。在比赛结束后，当我们的团队获得了冠军的荣誉时，我感到非常自豪和开心。这份荣耀来自于我团队成员的共同努力和团队精神的凝聚。这份荣誉不仅仅属于我个人，更属于我们整个团队。同时，也让我明白了只有团队共同努力，才能取得更大的成功。

通过这次跳绳踢毽比赛，我获益良多。我明白了团队的重要性，也意识到个人能力的局限性。比赛让我更加坚定了努力训练的信念，只有不断地学习和提高才能够取得更好的成绩。同时，比赛也让我体会到了团队合作的力量，只有团结协作，才能取得最终的胜利。我相信，在未来的日子里，我和我的队友们会继续努力，创造更加辉煌的比赛成绩！

跳绳的心得体会篇五

为丰富同学们的课余时间，20__年1月1日我校在校园举办了踢毽子比赛。按照比赛规则，经过紧张激烈的角逐，决出了前四名。

踢毽子比赛得以顺利举行，这与同学们的热情参与是分不开的。当然老师们也积极地做好各种准备组织工作，以在紧张的学习之余带给同学们运动休闲的比赛活动。

比赛过程中，同学们心情放松、氛围欢快，但比赛同样还是紧张热烈。活跃的气氛中，同学们发挥都很出色。参赛选手们的. 绝佳表现也让同学们大开眼界。

当然，比赛在顺利举行的同时，也有准备不足的地方。

但总的来说，整个比赛过程还是有声有色，紧张而有节奏。同学们也都怀着高兴的心情积极参与，这也说明了踢毽子比赛颇受大家的欢迎。跳毽子比赛，这一看似简单的活动项目，对同学们的身心却是很有益处的。运动本身不仅增强了同学们的体质，而且对参与者比赛中的心态、毅力也是一种很好的锻炼。而其中的集体项目，加强了同学们相互之间的联系，提高了同学们的集体意识也便于同学们日后在工作、学习和生活等各个方面的沟通交流。

踢毽子比赛，这一严肃而不拘谨的比赛活动，让参与者真正做到了享受比赛，是值得提倡的。