

# 最新踢毽子心得体会(大全7篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

## 踢毽子心得体会篇一

下课了，同学们便像出笼的小鸟一样，飞到了外面。而女生们也把走廊这块“风水宝地”给占了。可男生们并不是安分地都在阳台上玩，有几个不安分的主儿，就特别喜欢招惹正在踢毽子的女生，非得弄出点事儿来，而我就属于那几个男生中的一个。

这不，我们又准备“偷袭珍珠港”了，这次的目标是我同桌，我正和其他两位与我一样调皮捣蛋的男生——陈浙和项毅一起商量对策呢！

我们的计划是这样的：因为我坐在靠窗位，而同桌就在窗外，近水楼台先得月嘛，我就首当其冲地打头阵了——一把她的毽子从窗外夺过来。接着她必定会追进来，我们三个就在空中传来传去，一直到她快哭的时候，假装还给她。当然，是在她不告诉老师的前提下。

说干就干。我悄悄把窗打开，没人注意！我心中一阵窃喜，伸手欲抓。就在这时，杨彤看见了我，警惕地质问我：“你干嘛？”“这个……这个……我……”我语无伦次，就像卡了磁带的录音机一样。“我在鼓掌呢！”总算灵机一动，说完便作势欲拍手，杨彤这才不再关注我，自顾踢毽子去了。

“嘿！”我伸手一抓，毽子便来到了我手中，同桌生气了，大喊：“胡可畏，你活得不耐烦了，是吧！”还作势要打我，

幸好我眼疾手快，把窗关了上去，快速躲过一劫。

同桌终于进来了，正当她要抢时，毽子飞到了项毅那儿，项毅一转手又跑到陈浙身边。就这样，同桌着急地在我们之间跑来跑去，那我们没办法。可这时，我们最不愿意的事发生了，胡老师到了。原来是杨彤去叫老师的，胡老师问我同桌怎么回事，她带着明显的哭腔，向老师诉说了事情的来龙去脉。

“你们下课是不是很空没事干！”男生们显然听出了胡老师话中有别的意思，便一直低头不语。

“抄吧！你们把第一课抄下来。”

“毽子\*\*”就这样在女生们幸灾乐祸的笑声和我们几个调皮捣蛋者的沮丧中结束了。

## 踢毽子心得体会篇二

在我们童年时代的游戏中，毽子是一项非常受欢迎的活动。而在众多毽子中最为知名的就是大白毽子。除了它的造型和颜色十分独特之外，大白毽子还有着许多值得我们体会和学习的地方。在这篇文章中，我将分享我对于大白毽子心得体会的感受和思考。

### 第二段：大白毽子调节情绪的作用

大白毽子是一种特别适合放松心情和肌肉的运动方式，可以缓解紧张和焦虑情绪。拿起大白毽子，我们仿佛回到了童年的世界，放下了心理的负荷和压力。在玩耍的过程中，我们可以想一些美好的事情，专注于毽子的飞行，让我们的身体和大脑同时感受到快乐和轻松。因此，大白毽子经常被人们作为一种缓解情绪的方式。不仅对孩子们如此，同样也适用于成年人群体。

### 第三段：大白毽子锻炼心肺功能的作用

大白毽子的游戏规则要求玩家连续几个球踢上去并不落地。这就需要玩家有足够的爆发力和耐力来完成。玩大白毽子可以改善我们的心肺功能，增强我们的体能。通过持续不断地练习，我们可以让我们的身体更加灵活，身体素质越来越好。同时，这项运动也可以加强人体的协调性和对空间的认识能力。

### 第四段：大白毽子团队合作精神的体现

大白毽子虽是个人的运动，但是通常都是多人一起玩。这不仅增加了娱乐性和社交性，更体现了团队合作的重要性。在玩大白毽子的过程中，玩家必须不断地和队友沟通、合作，并为彼此提供帮助。团队之间的默契和协调，能够让团队的战斗力大大提高，成功率也随之上升。因此，无论是在体育活动还是在日常生活中，在我们的内心深处，我们都应该培养出团队合作的精神。

### 第五段：结语

在我们快节奏的生活中，大白毽子这个简单而欢乐的游戏，可以让我们暂时离开紧张的生活，放松身心，重新回到童年时代。同时，这项活动也让我们重新感受到生活的乐趣，强迫我们培养团队合作精神，提高心肺体能素质。总的来说，玩大白毽子不仅能够让我们感受到快乐，还可以带给我们许多生活上的体验。所以，无论我们身处何地，我们都应该尝试一下这项充满童真的活动。

## 踢毽子心得体会篇三

踢毽子是在很早以前就有了，古代人都会踢各种花样的毽子。

上午第二节课，我们班举行了踢毽子比赛。老师选出了a组

和b组，每组两人□a组有彭博、臧佩萱□b组有我和薛晓宇。

开始比赛了□a组先踢，彭博踢了5个，臧佩萱失手，只踢了一个。我这次踢了8个，薛晓宇踢了12个，我们都向上升了。

第二轮开始了□a组踢完之后，薛晓宇先踢，当她踢到第10个时，毽子在眼前，一下xx眼上，毽子掉下去的一瞬间，薛晓宇把眼睛闭上了，因而没踢到毽子。

我想：毽子怎么会被薛晓宇踢到自己的眼睛呢？这时薛晓宇把毽子给了我。

我开始踢，当踢了一二个的时候，不小心用鞋底踢了一下，我急忙大步过去，把毽子又踢起来，踢到第6个时，毽子改变了主意，向我身后跑去，我急中生智，把腿向我身后一抬，抬错了地方，没有接到这个可恶的毽子。

第三轮，我们组是6□8□a组是5+9，我们两个组在最后一轮竟然打成了平局，我很高兴。

最后算了算每组总成绩，我们组赢了，因为我们组48个，她们组27个。我明白了团结力量大这句话的深刻含意。

## 踢毽子心得体会篇四

大白毽子，是我小时候最为喜欢的玩具之一。每次踢毽子的时候，我都会在毽子上留下自己的痕迹，像是一种无声的见证。如今，大白毽子已经成为了一种传统文化，作为一名中国人，我感到非常荣幸。在这个过程中，我也深深体会到了大白毽子的特殊魅力。

### 第二段：历史渊源

大白毽子作为中国的传统文化之一，它的历史可以追溯到古

代的唐、宋时期。据史书记载，唐代宝应元年（765年），诗人白居易曾在《琵琶行》一文中写道：那时候，人们便会用丝绸制作毽子，来表达对和平的向往。从此，毽子成为了我国的一种传统文化，一直传承至今。

### 第三段：技巧要领

虽然大白毽子看似简单，但要真正做到游刃有余，并不容易。在我多年的踢毽子经验中，我总结出了一些心得体会。首先，要掌握正确的踢毽子姿势，腿要放松，身体要平衡。其次，要控制好力量，不要用力过猛，否则毽子会飞得过高或者过远。最后，要注重跑动和节奏，灵活变换，才能更好地把握毽子。

### 第四段：参与体验

随着大白毽子的认知度越来越高，越来越多的人开始参与其中。作为一名大白毽子爱好者，我也和朋友们经常开展各种毽子活动。其中包括比赛、集训和表演等。在那里，我们可以结识到各个年龄段的爱好者，也可以一起切磋技巧，共享快乐。

### 第五段：结语

大白毽子在中国有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，正因为如此，它才得到了广泛的认可和传承。作为大白毽子爱好者的我们，更应该好好珍惜这份文化遗产，把它传承下去，让更多的人了解、喜欢、参与大白毽子运动。无论是在哪个时代，哪个地方，只要有着这份热情，就能在大白毽子这种独特的文化运动的世界里留下自己的烙印。

## 踢毽子心得体会篇五

今天早上，阳光小队进行了一场踢毽子比赛。

首先，老师宣布比赛规则：每人踢一次，根据个数决出前三名。我的心差点飞走了，心情很兴奋，也很害怕，害怕别人超过我。

比赛开始了，第一出场的是鲍安然，她的脚一上一下的动着，像一只不听话的小蜜蜂，她跳了34下。我非常非常担心我的成绩，可是，我上去的成绩非常不好，踢了1下就掉了，差点把毽子踢到骆家涛头上。

接下来是“跑步高手”骆家涛上阵，他的成绩有些好，踢了3下。最后我们叹了口气说：“怎么这么难踢呀。”

最后轮到“赤脚大仙”罗老师上阵，罗老师两手挥来挥去，毽子也跟着跳来跳去，非常有次序，毽子像一朵荷花在天空中飞下来，飞上去，她还进行了斜踢，竖踢等，成绩非常不错，竟踢了30下。

比赛终于结束了，鲍安然第一名。

通过这次比赛，我明白了一个道理：只要苦练，就一定会有好成绩。

## 踢毽子心得体会篇六

第一段：介绍跳绳踢毽子比赛的背景和个人参与动机（200字）

最近，我参加了一场跳绳踢毽子比赛，这是一项传统的中国运动，激发了我对体育运动的兴趣。这场比赛不仅考验了运动员的跳绳和毽子踢技巧，更重要的是需要良好的团队合作和默契。作为一名参赛者，我不仅在比赛中锻炼身体，还学到了很多重要的团队合作和沟通技巧。

第二段：描述比赛前的准备工作和训练经历（200字）

为了能在比赛中取得好成绩，我和我的团队经过了一段长时间的准备。我们为了训练跳绳技巧，每天都进行坚持不懈的训练。我们一起制定了训练计划，每天练习跳绳和毽子踢技巧。在这个过程中，我不仅学到了跳绳和毽子踢的技巧，更重要的是培养了坚持不懈和团队合作的精神。

### 第三段：回忆比赛的经历和与队友的合作（300字）

比赛当天，我充满了紧张和期待。面对其他参赛队伍的强大竞争，我们团队要发挥最佳水平。通过分工合作，我们互相配合默契地完成比赛。我看到了队友们在比赛中的努力和拼搏，我们凭着团队协作的力量一次又一次地完成任务，最终获得了比赛中的第一名。这次比赛让我深刻理解了团队合作的重要性，只有团结一致、相互信任才能获得成功。

### 第四段：总结个人在比赛中的优点和不足，并思考如何改进（300字）

通过这次比赛，我发现自己的优点和不足。我在比赛中表现出了坚持不懈和团队合作的精神，然而在一些技术方面还有待提高。我会把这次比赛中的经验总结和反思，找到自己的不足之处，并为之后的训练做出改进。我将更加努力地锻炼和提高自己的技术水平，增强自信心，并学会更好地与队友相互协作。

### 第五段：总结对跳绳踢毽子比赛的反思和对身心发展的意义（200字）

跳绳和毽子踢作为一项中国传统运动，不仅让我体会到了运动的乐趣，还提高了我与人合作的能力。在比赛中，我明白了只有团结一致，共同努力才能取得成功。这次比赛不仅加强了身体的锻炼，还促使我不断提高个人技能。它让我学到了如何面对挑战和困难，以及如何与他人合作共同达到目标，这对我个人的成长和发展有着极大的意义。

总结起来，跳绳踢毽子比赛不仅锻炼了我的身体，还培养了我坚持不懈和团队合作的精神。通过这次比赛，我明白了团队合作的重要性，并发现了自己的不足之处，进一步完善个人技能。这次比赛不仅给我带来了快乐和成就感，还为我未来的成长和发展奠定了良好的基础。

## 踢毽子心得体会篇七

寒假里的一天，我想锻炼身体，看见摆在桌子上的毽子，顿时心血来潮，就想到了踢毽子。

我兴致勃勃地拿起毽子。我踢得不好，毽子一抛出去我怎么也接不住，手经常拐拐着，让人见了就发笑。小小的毽子像只机灵的小猴子上窜下跳的，令人手忙脚乱。妈妈在一旁捂着嘴巴偷偷地笑。我心想：我怎么这么笨呢？连个毽子都不会踢。哥哥在一旁看着我忍俊不禁说：“小妹，哥哥教你踢毽子吧！”

我们来到了客厅。哥哥告诉我：“踢毽子要掌握技巧，不能乱踢。”说完他就给我做了示范。只见他姿势优美，动作敏捷，小小的毽子一起一落就像一只小鸟上下飞舞。我看得眼睛都直了，心想我要是像哥哥那样该多好啊！

哥哥叫我试一试。我按照哥哥说的，做的那样，眼睛紧盯着毽子，腿抬起并弯曲，胳膊抬起摆动。哇塞！这次我竟连续踢了三四个！我像吃了棒棒糖一样心里甜滋滋的。正得意呢，“啪”的一声传入耳际，紧接着是一声大叫：“啊——”毽子砸到了我的头。妈妈乐得眼泪都笑出来了。我下定了决心一定要好好练，不让别人笑话。

我一个接一个地练，又踢毽子又捡毽子。半个小时过去了，我满脸通红，头上的汗水一滴接一滴地流了下来，心“砰砰”地个不停，腰酸腿痛。在我的坚持下，我踢毽子的技术有了长进。五颜六色的毽子像一位小姑娘在欢快地跳舞。



我学会了踢毽子，我很高兴。望着花花绿绿的毽子毛，我的心里像绽开了一朵五彩斑斓的花，甜甜地笑了。