

2023年运动活动心得体会(优秀6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

运动活动心得体会篇一

这次春季运动会，比过去的运动会更加隆重，因为时代的原因，大家越来越重视健康，也更喜欢运动，很多过去不愿意参加运动会的人，都已经开始进入到了活动项目中，主动参与。

运动会开始的时候学校领导做了一个隆重的动员大会，没有参加运动会的同学都站在操场上认真的聆听着领导的激动人心的演讲，而又项目的人，都在等候着跃跃欲试，我们最先的是个人运动，比如长跑，跳远调高，扔铅球等运动，每个场所都有一个小节目，很多个小节目小项目一起举行，圆形的操场，四周都有约比操场高两三米的观众台，如同阶梯状的观众台露天，温暖的阳光照射在操场上泛起淡淡的金色，在运动场上的同学都在尽情的挥洒自己的力量。

如同百川汇哈，百花争艳，真相奔放。操场上还有老师做裁判，每当一个接结束，就会马上举行另一个节目，参加的很多同学，穿着运动服，做着热身运动，展现自己的能力让所有观众都感到了一个不同的同学，在操场上的每个同学，都散发出不同的魅力，那就是自信的微笑。

春季是充分阳关，充满了色彩的地方，这里让我们接受到了很多的春的色彩，让我们开心之余也学会了去锻炼，我们学习大力鼓舞所有同学参加运动，所有参加运动的同学都有一份参与奖，虽然礼品简单，但是却也极大的激励了大家的积

极性，在运动场上，有的人为了展现自己的力量，有的是参与，不管如何都让这次春季的运动会有着别样的色彩。

激动人心的音乐，响起在我们每个让你心中，没有参加运动会的同学自发组织起来了啦啦队，为自己的班级的同学加油，大家都用力的呐喊，让在操场上运动的同学，充满了力量，一起去努力的做着简单却有令人振奋的工作。时间过的很快，消失在了以前的工作中，每个人都表现出了自己秀的一面，个所有的同学检阅，让所有的同学共同欣赏他们的风采。

下午的集体运动会同样也让人满怀激动，比如接力赛，每个人都彼此仙姑协助，有的人因为激动都不由自主的站了起来看着他们不断奋斗的身影，都恨不得自己参加其中，这次运动会没有让我们失望，没有让我们留下遗憾，给了我们最够精彩的表演，同时对于运动也让我们有了更多的激情，相信以后会有更多的同学参加运动，有秀的人有最努力的人，他们都值得我们尊重，他们有的用自己的能力让我们尊敬，有的用自己的坚持展现了他们的坚韧，下次的运动会相信会一样精彩。

运动活动心得体会篇二

“新时代中国青年要继续发扬五四精神，以实现中华民族伟大复兴为己任，不辜负党的期望、人民期待、民族重托，不辜负我们这个伟大时代”，__在纪念五四运动100周年大会上的讲话中对新时代中国青年提出了要“树立远大理想”“热爱伟大祖国”“担当时代责任”“勇于砥砺奋斗”“练就过硬本领”“锤炼品德修为”六点要求。

信仰信念信心任何时候都至关重要，对于处于价值观形成确立关键期和人生黄金期的青年大学生来说，信仰信念信心重要性更是不言而喻。从五四运动到新中国诞生，从站上新起点到走进新时代，中国青年始终走在时代前列，肩负历史重任，用青春书写了一页又一页华彩篇章，支撑他们的正是

坚定的信仰、信念、信心。

青年有信念，就是要坚定中国特色社会主义信念。从改革开放时期的“新长征突击手”“四有青年”“青年文明号”，到新时代的脱贫攻坚一线、科研攻关一线，青年人始终在党的领导下勇敢担负时代责任，在中国特色社会主义实践中留下了不可磨灭的光辉印记。历史和现实充分证明只有坚持和发展中国特色社会主义才能实现中华民族伟大复兴。新时代中国青年要在伟大的新时代焕发出绚丽的青春光彩，必须坚定中国特色社会主义信念，坚定道路、理论、制度、文化自信，坚定地投身于中国特色社会主义伟大实践，不为风险所惧，不为干扰所惑，将个人理想抱负融入民族复兴伟大梦想，心无旁骛追随信念，一个脚印接着一个脚印走，就一定能实现人生最大价值。

青年有信心，要坚定中华民族伟大复兴中国梦的信心。谋求中华民族的伟大复兴是中国共产党成立以来的光荣使命，无论是革命年代还是建设、改革的各个历史时期，一代代先进的中国人为民族复兴宵衣旰食、孜孜奉献，从积贫积弱的历史沧桑到今日繁荣富强的辉煌，我们完全应该有实现中华民族伟大复兴中国梦的信心。__寄语青年人：“中国梦是国家的梦、民族的梦，也是包括广大青年在内的每个中国人的梦。”作为新时代中国青年，我们拥有着历史上从未有过的精神和物质财富，我们拥有着历史上从未有的美好前景，比历史上任何一个时期都更加接近中华民族伟大复兴中国梦的实现，正处于人生干事创业黄金时期的青年们还有什么理由不自信呢？我们要相信新时代中国青年有自信、有底气接过民族复兴重任接力棒，有能力在上一棒好成绩的基础上跑的更快更远。

运动活动心得体会篇三

冬季运动会对于参与者来说是一项重要的比赛，无论是对于选手还是观众，都是一次难忘的体验。作为一名参与过多次冬季运动会的选手，我深深体会到了运动会所带给我的快乐

和收获。在这次比赛中，我不仅锻炼了身体，更重要的是培养了团队合作意识和奋斗精神，同时也收获了宝贵的成长经历。

首先，参加冬季运动会的活动让我深刻地认识到了团队合作的重要性。无论是冰壶、滑冰还是雪车比赛，都是需要团队的配合和默契才能取得好成绩的。在这个过程中，我不仅学会了倾听他人意见，更懂得了信任和支持的重要性。队友之间的默契和团结，让我们能够准确地传递信息，迅速作出决策。只有当每个人都能发挥出自己的特长，并且愿意为集体利益做出贡献时，我们的团队才能发挥出最强大的实力。

其次，参加冬季运动会让我意识到了奋斗精神的重要性。在这个竞争激烈的比赛中，所有的选手都不想输给别人，都想争夺第一名。而要想在比赛中获得好成绩，必须付出更多的努力和汗水。我们每天都要进行长时间的训练，每一次都要全力以赴，不达目标绝不放弃。这样的坚持和努力，不仅在比赛中带给了我好成绩，更重要的是培养了我坚持不懈的意志力和追求卓越的品质。只有通过日复一日的不断努力，才能逐渐取得进步，实现自己的目标。

此外，参加冬季运动会也让我收获了宝贵的成长经历。在比赛中，我经历了成功和失败、挑战和困难，这些经历让我更加坚强和成熟。无论是赢得比赛的喜悦还是失利的沮丧，都让我懂得了胜利并非唾手可得，失败也并非终点。每一次的经历都是一次宝贵的教训，让我明白了要战胜困难和挑战，必须不断学习和成长。而这种成长不仅仅是在体力和技术上的成长，更是一种心智上的成长和修炼。

最后，参加冬季运动会的活动也让我感受到了体育带给人们的快乐和健康。冬季运动会不仅仅是一场比赛，更是一种享受和放松的方式。在比赛结束后，我常常感受到身心的放松和愉悦。而这种快乐不仅来自于比赛的成绩，更来自于与他人的交流和合作，在比赛中结识的朋友和教练的鼓励，都让

我感受到了团队合作和友情的温暖。

综上所述，冬季运动会的活动给我带来了许多宝贵的收获。它让我认识到了团队合作的重要性，培养了我追求卓越的奋斗精神，也让我收获了宝贵的成长经历。参加冬季运动会，不仅让我锻炼了身体，更重要的是让我在人生的道路上不断追求进步，成长为一个更加优秀的人。

运动活动心得体会篇四

1936年12月12日，西安事变爆发：张学良将军以兵谏的形式迫使蒋介石投入抗日大潮。西安事变群学生与一位将军一种情怀的契合与共鸣。在我看来，这是中国近代史上最让人感动和欣慰的镜头之五。一二九运动的火种，传到了国民党编制核心之下的以张学良将军为代表的人心中。1940年，日军发动枣阳会战。张自忠作为集团军总司令，本大可不必亲率部队出击，但他不顾部众的再心劝阻，亲率仅剩的2个团加总司令部直属特务营渡过襄河作战，最后举枪自戕壮烈殉国。风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还，夫哲人者，舍其事而成其心。与此同时，中国共产党也进行着艰苦卓绝的抗日战争。一二九运动，注定会成为可与五四运动比肩的具有重大历史意义的学生运动。

因此，我们应当记取隔着85年光阴的一二九运动，记取以学生为先锋的全民抗日高潮中英勇的民族符号！

运动活动心得体会篇五

为了更好地落实全省加强和改进大学生思想政治教育会议精神，加强广大青年学生的爱国主义教育，推动高校增强团员意识主题教育的深入开展，引导广大青年学生继承革命传统，弘扬民族精神，牢记历史责任，激发广大青年学生努力拼搏，奋发向上，报效祖国的热情，我院团委在各团支部的积极配合下组织开展了纪念一二·九运动的活动。现将活动总结如下：

12级、13级团支部主要通过共同观看爱国影片《太行山上》、《天上的菊美》来回顾历史，纪念先烈，弘扬了爱国主义文化，同时也增加了同学间的凝聚力，更好地领悟一二·九的纪念意义。

我校团委书记李老师，校团委杨老师、我院团委书记厉老师及团委副书记王田雨、程源辰来到15级土地一班参观同学们的自演历史话剧。小伙伴们生动传神地演绎了80年前那段灰色的历史，以此纪念先辈，弘扬爱国精神。

话剧表演结束后，李书记与同学们进行了亲切地交流。李书记说到，国家的进步发展，需要年轻人。作为21世纪的大学生，要有责任有担当，其次，对于个人发展而言，要多思考多奋斗多努力，同时，利用好手机等现代科技技术。大学里最美好、记忆最深刻的就是与班级同学一起进行的团体活动的时光。他表示此次团日活动班级全员参与，每人都有自己的角色，并且演绎的十分到位，值得表扬。最后，李书记对土地15-1班的未来发展给予殷切期望，希望班集体可以继续进步，争取成为校级、省乃至全国优秀班集体。

竞赛环节后各队队长发表了此次竞赛的团队协作感想，为全体同学颁发了一二九活动定制纪念牌，最后举行了一二九爱国运动的纪念仪式。

测绘15-6班团支部召开纪念“一二·九”团日活动——“爱国心重于行爱国行重于心”辩论赛。活动开始团支书介绍了一二九运动的相关知识，紧接着召开了以“爱国心重于行还是爱国行重于心”的班级辩论赛，然后举办了猜红歌和唱红歌的小游戏。

最后班长针对爱国主题做了深情演讲。同学们积极地参与了本次团日活动，培养大学生集体主义精神，活跃校园文化生活。通过此次活动更好地理解爱国精神，肩负起将来接受祖国的重任！

运动活动心得体会篇六

体育运动团日是一个集体运动的节日，各个体育运动队都会在这一天举行活动，展示自己的风采，增强队伍凝聚力。我所在的运动乐队也参加了这次活动，这是一个很好的机会来展示我们的实力，同时也可以从其他团队的表现中学习到一些新的感悟。

第一段：感受到的活动氛围

当天一大早，我和队友们便早早来到了活动现场。整个场地都布置的很漂亮，五颜六色的气球、彩带和横幅让人感受到了浓浓的节日氛围。我们看到其他运动队的队员们也早早地到来了，他们一边穿着鲜艳的队服，一边充满活力地聊天做准备。整个场地充满了欢声笑语，让我们感到非常舒适和温馨。

第二段：自身的表演和感受

我们一直以来都致力于训练提高自身的水平，这次活动是考验我们的机会。我们准备了一场表演，展示我们熟练的运动技巧和紧密的配合，现场观众都兴奋地为我们加油呐喊。在这个过程中，我深切地感受到了集体运动的魅力。虽然我们在日常生活中可能有着不同的背景和人生经历，但当我们穿上队服，站在一起时，就像是一个整体，打破了原本的隔阂和区别。这种感觉让我不由自主地想去更加努力地支持这个团队。

第三段：其他团队表演的观感

除了我们的表演，我还看到了其他非常出色的团队。其中篮球队表演中的扣篮、排球队的二传等动作令人惊叹、钦佩。同时，有些队伍的紧密配合和出色的跑动也让我们从中获得了很多启示。在这些活动中，我发现不同的人 and 不同的专业

背景，都能因着共同的运动感受到很强的凝聚力和带给人们的正能量，这个感悟非常珍贵。

第四段：与队友的相处体验

这次活动的另一个重要意义就是让带给团队成员一个经历，机会来更好地相处。我们一起协作训练，一起商讨方案，一起为团队呐喊、欢呼，这些过程让我感受到身边队友们的真诚和友善，让我内心感到非常温暖。虽然在平时的生活中，我们各有忙碌和不同的职责，但是在这个活动中，我们一起分享快乐、并肩而行，开拓了团队成员间的相互了解。这种群体感让我十分珍惜和感悟。

第五段：运动团日活动的意义

回想这个活动，我们不仅获得了体验和表现的机会，也有了深刻的领悟。集体运动本身就是一个积极、健康、快乐的事情，通过加入这个运动团日的活动，我们会感受到更多友爱、同情和给予他人帮助的重要价值。我们必须通过更多的体育锻炼，锻炼我们的身体和心灵，同时也促进团队协作，充分展示团队整体的力量。这个运动团日活动给了我们一个交流、学习和展示的平台，也让我和队友们认识到了多元的人文环境和更广阔的生活方式，让我们有更深入的感悟，十分具有教育和启迪价值。

总结：

这个体育运动团日活动是一个非常成功的经验，尽管有时候面对的困难和挑战可能很大，但我们知道在锻炼和成长过程中，没有简单的捷径。这个活动给了我一次机会去挑战自我，体验自己所不能到达的高度，并通过团队中其他人的帮助，打破自己的极限。我相信无论是团队内部，还是整个社会中，这种运动的力量和意义都是无法衡量的，无论在哪里，运动和体育都是让人感受到健康、正向和积极力量的重要途径。

我希望这种能量能够不断传递下去，给更多的人带来爱和帮助。