

# 体育活动的心得 体育活动心得体会可以(优秀9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育活动的心得篇一

### 第一段：引言（200字）

体育活动对于身体健康和心理健康都有着积极的影响。参与体育活动可以增强体质、锻炼意志力、提高应对挑战的能力，并且还能够培养团队合作意识和领导能力。然而，体育活动不仅仅对个人的发展有益，其心得体会也可以被复制。通过分享个人的体育活动心得体会，可以帮助他人从中获得启示和积极影响。

### 第二段：体育活动对个人的影响（200字）

首先，体育活动可以培养个人的团队合作意识和领导能力。在团队项目中，个体需要与队友密切配合，并且学会相互信任和支持。这种合作精神和领导能力可以在日常生活中的工作和社交中得到应用。其次，体育活动可以提高个人的应对挑战的能力。竞技体育需要面对强大的对手、艰苦的训练和激烈的比赛环境，而这些经历能够锻炼个人的意志力和适应能力。最重要的是，体育活动可以改善个体的身体健康。获得良好的身体状况不仅对个人的身体有好处，还能提高工作和学习的效率。

### 第三段：分享心得体会的重要性（200字）

分享个人的体育活动心得体会对他人来说是一种宝贵的资源。

通过分享，个人可以向他人传授自己在训练和比赛中所学到的技巧和经验，让其他人在获得快速进步的同时避免一些常见的错误。此外，分享心得体会也是一种互助和鼓励的方式，可以减少其他人在面对困难和挑战时感到孤单和沮丧。而且，分享心得体会还能够建立人际关系，相互交流可以促进友情的发展和共同成长。

#### 第四段：如何复制他人心得体会（200字）

要复制他人的心得体会，首先要主动去寻找和学习他人的经验。可以通过观看比赛录像、阅读

## 体育活动的心得篇二

寒假，我舍弃了陪伴家人和朋友的时间，决定在酒店打工，体验当服务员的工作。

服务员是一个细致的职业，它需要的最重要的素质是细心。只有细心，才能通过顾客的举止，眼神及时并提想顾客所需，服务周到，”让客人满意“是当好服务员的宗旨。

酒店是一个小社会，是社会生活的缩影。来自四面八方，不同身份，秉性，年龄的顾客都汇聚于此。因此，当服务员很锻炼在司机的细心，耐心，心理承受力，言行举止的规范与礼节等。在为期不到一个月的时间里我觉得又进行了生命中一次小小的旅行，在这个小社会里，我看到了家人团聚的幸福，看到了人情的冷暖，看到了友谊的长久与永恒，看到了成长的幸福...在这里，我也交到了很多朋友，也学到了很多，懂得了不少。因此，我十分珍惜这次旅行，第一次酒店工作经历也让我难忘。

要尊重，要自信，要坚持自我，这些都源自于清楚的自我认知。

尊重是人与人之间相处的前提。原来以为“尊重别人就是尊重自己”只是书本上简单易懂的道理罢了。但说着容易做起来难。但这一个月后，我经历过不被尊重，也看到过别人不被尊重，才明白“尊重”两个字在生活中是如此重要。我深深地记着经理讲的一句话“不论是哪位客人，即使他只是进来吃一碗面，我们都必须给他们最好的服务。”

记得一天夜里，已经是晚上十点钟了，酒店来了几位客人，大家忙碌了一天都累了，没有注意到他们的到来，连碗筷都忘记准备。接受老板的批评后，碗筷都上齐了，菜也逐一上着。尽管客人都十分理解我们，一个劲地说“没关系，孩子们也累了”但我内心深处却感到一丝愧疚。假如有一天，我在世界的某个角落漂泊，也是这样的夜晚，我风尘仆仆，饥寒交迫，进入一个餐馆，是否还有人记得给我服务？也许我会热泪盈眶吧。

每个人都是值得我们去尊重的，尊重别人就是尊重自己，无论贫穷还是富有，无论位高权重还是身份卑微，每一份劳动都值得尊重，每个人都渴望被尊重。尊重每一位顾客，认真地去服务她们，看到她他们满意的笑容，我心中才会有一丝欣慰。固然，也会有难缠的顾客，我也试着去包容他们，耐心地去解决他们的问题，在这个过程中，我成长着。“海纳百川，有容乃大”，当我们将心比心的时候，就彼此理解了，也就学会了包容。

要微笑，要真诚，世界就会向你微笑，敞开它最真的怀抱。

微笑与谦和已经成为我性格中的一部分。有人问我，“为什么总看见你笑着？”我说“微笑是最美的语言。”相信乌云总是暂时的，总有方法能化解矛盾与困难，我相信自己足够强大，可以解决它。朋友也许就是生命中陪你走过一段旅程的人，也许很多人只是擦肩而过，但我常常感恩他们，感谢他们的陪伴，让我感到了生活快乐与幸福，走出了困境，排解了寂寞，学到了很多。因此，我总是微笑着面对一切，真诚

地对待每一位朋友，珍惜彼此的缘分与感情。

尽管一个月很忙碌，身体也很累。但回想过去，无论是苦是累是甜，我都只是莞尔一笑，只想把它藏在心里，把它当做生命中一次旅行，一次奇遇，一次体验。

生命是一次旅行，也是一次奇遇，在行走中邂逅美丽的风景，是惊亦喜，观望着不同的人在我生命中往来穿梭，偶尔在阳光下微笑。

参加体育活动实践活动心得体会4

## 体育活动的心得篇三

跳远是初中体育课上的一项经典项目，无论男女生都会被要求进行训练和比赛。尽管跳远看起来简单，但需要学生掌握正确的技巧、强健的身体以及充足的勇气和信心。在我的初中生涯中，我曾多次参与跳远活动，这里我想分享一些自己的心得体会。

### 第二段：技巧

跳远是相当考验技巧的项目，需要掌握正确的起跳姿势和着陆动作。在起跳时，双脚要蹬地迅速向前推，力度要适中。同时，身体前倾，两臂要收紧贴身，头部要保持竖直。在空中的短短一瞬间，双腿要快速伸直，将身体向前推进。而在落地时，要收腹、抬头、紧绷全身肌肉，好像弹簧一样反弹起来。这些技巧需要积极的动作训练和专业指导才能掌握。

### 第三段：身体训练

除了科学的技巧操练，强健的身体也是跳远活动中不可或缺

的要素。通过跳远运动，能让身体得到全面锻炼。例如，跳远可以提高腿部肌肉的力量和爆发力，让腿部更强壮；可以增强核心肌肉的稳定性，支持身体保持稳定的姿势；可以增加手部肌肉的力度，强化迈腿姿态。此外，跳远还可以增强心肺功能，提高身体的耐力和灵活性。

#### 第四段：心理素质

虽然技巧、身体训练都很重要，但跳远还需要掌握坚强的心理素质。跳远需要勇气和信心，很多时候我们会因为害怕而错失机会。在参加比赛时，要学会控制自己的情绪，保持冷静和专注。要相信自己已经充分准备好，相信自己能够跳得更远。

#### 第五段：总结

跳远虽然看似简单，但需要学生们将多个要素融合起来训练，才可以取得好的成绩。在跳远的过程中，我们需要掌握正确的技巧，进行身体训练，增强心理素质。不管是训练还是比赛，我们都要认真对待，付出努力。最重要的是要享受跳远的过程，体会其中带来的挑战和成就感。

## 体育活动的心得篇四

作为一项广泛普及的健康活动，体育运动不仅可以促进身体健康，还可以提高人们的自信心和团队协作精神。在我多年的体育锻炼中，我深刻体会到了这些好处。如何将这些体育活动的心得体会表达出来呢？下面我将介绍一下几个写作技巧。

#### 第一段：引出写作主题

要写好一篇文章，首先要让读者明确文章的主题和目的。介绍自己的体育活动心得体会，可以引用一些经典名言或者事

例，让读者对主题有一个直观的印象。例如，可以用“健康在于运动”、“人类的自由始于强健的身体”等一些名言来介绍。

## 第二段：具体谈自己的体育体验

接下来，可以具体陈述你在体育锻炼过程中获得的经验和感悟。可以说一些自己花时间和精力追求健康的经历，例如每天固定时间的锻炼、参加一些比赛的经历，和他人沟通交流的场面、自己在比赛过程中失败和思考过程。

## 第三段：谈谈团队协作的力量

在体育活动中，团队协作至关重要。可以分享一些自己在团队中的体验，例如如何培养自己的团队协作能力，和团队成员的一些集体精神和团队成果，例如在比赛中的表现、团队成员的支持、合作和信任、以及比赛取得的好成绩等。

## 第四段：谈谈自我改善和进步

体育活动的本意是锻炼身体，改善生活质量。当然，这也需要个人主动去做出自我改善和进步。在自己的体育锻炼中，可以发现一些自己的不足和改善的空间，更进一步让自己不断成长。

## 第五段：总结

在最后一段，可以用短小的语言总结自己的心得体会。谈谈在体育锻炼中，最让自己感受深刻的经历和教训，激励自己坚定走向健康生活的方向。

以上是关于“体育活动的心得体会怎么写”的五段说明文章，希望对你的写作有所启发！

# 体育活动的心得篇五

体育活动是维持身体健康的重要途径之一。在日常生活中，我经常参与各种体育运动，如游泳、跑步和篮球。通过这些活动，我收获了很多体验和心得。下面是我对体育活动的几点总结，旨在分享给读者，希望能对读者有所启发。

## 第二段：肯定体育活动的好处

体育活动是一种非常健康的生活方式，可以帮助人们保持身体的健康和精神的愉悦。在我参与体育活动的过程中，我发现身体逐渐变得更加健康，心情更加愉悦。通过锻炼，我提高了自己的身体素质，从而在生活中具备了更多的自信和坚韧。同时，参加体育运动也有助于开阔视野，增加人们对自然和社会的认识。

## 第三段：讲述个人体育活动心得

我最喜欢的活动是游泳，因为这项活动锻炼全身肌肉，消耗热量，同时还能放松身心。在我的游泳过程中，我发现了许多心得。首先，在游泳前，要充分准备，比如做一些适当的热身运动，保持呼吸均匀等。其次，在游泳中，要注意控制呼吸，尽量保持身体水平，避免浪费力气。最后，在游泳之后，要及时进行伸展运动，以减轻肌肉疲劳。

## 第四段：总结体育活动的重要性

体育活动是一项非常重要的活动，可以对人们健康、智力和精神产生重要的影响。因此，我们应该鼓励每个人参加适合自己的体育运动，从而培养自己的身体素质和锻炼自己的心智。

## 第五段：结尾

综上所述，体育活动对人们的健康、智力和精神有着非常重要的作用。通过参与适合自己的运动，我们可以提高身体素质，增加自信，释放压力，开阔视野，并且能培养良好的身体素质和良好的心态。希望每个人都能加入体育运动，体验其中的快乐和收获。

## 体育活动的心得篇六

同雷店中学的老师一起赴思源学校观看了阳光体育活动的开展，受益良多，真的觉得阳光体育活动开展的很有意义！特别是对其中的竹篙舞、呼啦圈舞和兔子舞影响深刻。

其实学校阳光体育活动“说起来重要，做起来次要，许多学校对学校体育往往如此。甚至迫于种种压力，以应试教育替代素质教育，以“升学第一”替代“健康第一”结果造成学生课业负担过重，根本没有时间进行体育锻炼；在教学内容上，中考高考考什么，学校就开什么课，体育课干脆就不开了。体育课常常被主课占用，课外活动时间也被用做自习课，这种现象十分普遍。

此外，除了一些条件比较好的中小学之外，许多中小学，尤其是农村中小学都不同程度地存在着场地少、师资缺乏、课程和活动内容陈旧等问题。特别是为了尽量避免伤害事故，大多数学校都不敢开展激烈对抗的运动项目，很多学校还习惯于把孩子“圈养”在教室里，不允许在操场上奔跑，打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

开展“阳光体育活动”给各级教师尤其是体育教师提出了更高的要求。它不是单纯的享受，是建立在达到学生体质健康标准基础上的快乐；也不是把大部分精力放在培养少数体育尖子学生，带他们参加比赛，夺得奖牌上，而是使大多数学生形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。体育教师面临着更大的挑战，要求他们更加富有责任心、体育技能

娴熟、教育手段得当。目前许多家长缺乏正确的教育观，健康观，成才观，他们只重视孩子的智育，轻视孩子的体育，只重视孩子的营养，轻视孩子的锻炼。在平时，孩子从学校回到家里，本想放松一下玩一会儿，然而大多数望子成龙，望女成凤的家长便让孩子待在屋里做作业和习题。在假期，许多家长把孩子送到辅导班，继续进行文化课的学习，不让孩子投身于体育活动中，来缓解紧张学习中所带来的身心疲惫。因此家长重智育，轻体育，重营养，轻锻炼是“造成“小胖墩”增多不可忽视的原因。

阳光体育活动是现在学校体育活动开展的趋势，学生健康的发展离不开体育运动，体育运动是学校教学很重要的组成部分，我们要重视阳光体育活动的开展！

## 体育活动的心得篇七

当我们做自己喜欢做的事情时，我们总是充满喜悦、热血和激情。足球场——是我们流血的地方，足球——是我们欢乐的起点。

操场上，黝黑的脸上浮现出会心的笑容；球门前，一滴汗水撒得到处都是；传球时，一双腿和脚有无限的生命力。它们像鸟儿一样自由飞翔；它们像鱼一样摇摆；它们芬芳如花，香味就是运动之美。

也许，只有踢球的时候，才能让自己有自由的感觉，上课给大家的负担太大了。足球就像一缕青烟，留下了内心的重量。

他们一起踢足球。足球有脚。有时候一不小心，就要看着足球的背影飘走，还要看着它落到别人的脚下。这时，一个神奇的魔法把足球推到了我面前。这是什么？是的，魔法是一双脚，好朋友脚。我接过朋友递过来的球，向前看。他眼里闪过的是一个朋友的微笑。一会儿，一个朋友看着他笑了。我脚上的球还在滚动，草坪上的草还在摇摆。但他发现，足

球队给他的不仅仅是健康的身体和充满激情的自己，还有伙伴之间的友谊。

他们一起踢足球。足球的每一个轨迹都恰到好处。第一个人总能毫无失误地把球送到第二个人的脚下。第二个人总能知道第三个人会站在哪里，第三个人总能清楚地知道第四个人的脚放在哪里。这就是默契，是团结和长期足球训练培养出来的默契。这是足球兴趣小组和老师给他们的。

足球兴趣小组充满了快乐，友谊和团结。这是足球，这是我们独有的美好时光。

## 体育活动的心得篇八

今天，我怀揣着激动与期望的心情，带着“空杯精神”，来到中国科大幼儿园进行观摩活动。两个教学活动来自山东省文登教育实验幼儿园的教学能手李兰老师和江华老师。特别是李兰老师的音乐游戏《快乐头发》激起了我的心灵火花，让我灵感的思绪不断涌动。她的教学活动是那样的有趣，让孩子们不知不觉中沉静在她的游戏里；她的语言是那么的具有亲和力，让我们不忍心大声呼吸；她的动作是那么的优美，让我们的眼睛无时无刻围着她打转。

而这些之所以能吸引我们，离不开她们平时工作经验的积累，与充分的准备工作。就拿这节课中，首先，李兰老师结合生活实际，选材“头发”，并将头发生长、随风舞动、梳理、烫发、剪发等幼儿掌握的一系列生活小常识进行自由创编小律动。在创编过程中，李兰老师并不局限幼儿动作的规范与一致，而是鼓励幼儿主动自由发挥。其次，幼儿在掌握要领后，教师能运用故事情境，将一系列动作联系起来，进行集体表演。再次，李兰老师选择的音乐停顿、连贯、强弱的变化非常明显。最后李兰老师的个人魅力让我们在场的人员不得不折服。

在这之后，我就一直在反思思考，如何才能将她的教学方式运动到我们的教学生活当中呢？首先，要想上好一节课，那就得先认真设计活动，从准确的定位目标，到活动设计中必须有情境性、活动性、操作性、趣味性的环节，并且各环节应该具有逻辑性和挑战性。而且在活动中应重视幼儿学习方式的设计。其次，在活动准备过程中，我们不应该只关注物质准备，而不关注心理准备以及操作材料要适合。就比如李兰老师只准备了一根头发和音乐。再次，在活动互动过程中，老师的语言要简洁明了，问题不应过多，且不应宽泛和笼统，有时也可以试着让幼儿问问题。最后，一名好的老师在活动之后，在科学的评价下懂得反思。

今天的时光，我们在学习中不知不觉的度过，从观摩学习教育能手的优质课，到教育专家董旭花老师的教学活动演讲，让我在知识的海洋里畅游，并希望能将所学知识运动到自己的教学中。

为了有效提高幼儿园教学的实效性，提高教师的教学设计能力和课堂教学组织能力，促进教师专业化成长，我园于20xx年12月组织了部分教师的教学活动观摩活动。先后共有8位老师进行了教学展示，我有幸观摩了4位老师的课，在观摩中，受益匪浅。

此次观摩的课程内容包含了五大领域。活动中，我真的是大开眼界，让我见识了每位老师的业务能力、组织教学能力、驾驭课堂能力，更多的是看到了在活动中表现出来的一些新的理念，包括他们的选材，教法及最后的评价都值得我们学习：

感受最深的就是师生之间的互动，活动过程中教师更注重的是生生之间的互动，把互动的空间留给孩子，因为孩子们之间的经验分享与交流，更能为幼儿所接受。而教师在互动过程中贯穿于幼儿情感、认知以及兴趣能力的培养。令我印象深刻的就是杜文娟老师和寒暄老师的美工课，精彩的幻灯片

课件贯穿着整个活动，题材新颖，十分吸引人。

教师能够深入挖掘孩子的潜力，让孩子在自由的探索中变被动为主动，深入活动其中。真正体验活动带来的乐趣。葛富清老师的“奥思多”音乐活动中，教师放的很开，充满激情，被我们一致评为“激情版”的老师，我觉得对于像我这样还在成长中的教师来说，缺乏的正式这种激情。葛老师的整个活动就是以孩子自己提问题、孩子自己想办法寻找答案的形式贯穿于其中，充分的带动了幼儿的自主参与性。从导入活动的音乐律动，再到最后的自己尝试表演。教师都是让孩子自由的发挥，自由的展示，而在此过程中，幼儿体验到的乐趣和获得的感受都是教师的教所不能替代的。

教师在鼓励孩子时，能够及时肯定，不用泛泛的鼓励语，教师要能够运用准确地语言把孩子的回答鼓励在点上，尽量不重复孩子的回答。像是高丽老师的语言课《艾玛与风》，无论孩子的回答是怎样的开放，高老师都能从孩子的回答中找到亮点，发掘孩子的闪光点，帮助孩子树立信心。高老师的鼓励语就运用的非常到位，既鼓励了孩子，又起了小结的作用。

注重幼儿情感的发展，在小班美工活动《给鸡蛋哥哥穿衣服》中，整个活动都是以鸡蛋哥哥为主线，而且在活动过程中，情感的教育渗透于整节活动，精彩的幻灯片演示，如同魔术般的奇妙巧思，增添了更多的奇妙色彩，简单的美工活动活动却蕴含着很深的寓意。

教师的教态自然、大方、不做作，发自内心地情感流露给人亲切感，很容易拉近教师与孩子之间的距离。想一想我在上课时的一言一行，有时都是控制不好的，尤其是遇到突发情况时就会不知所措，更加紧张。这次观摩观摩中，每位老师的教态都渗透着对孩子的爱。

教师语言组织上精炼，在活动的环节设计上不拖沓，不花哨，

环环紧扣。教师的提问适时，恰当。在活动的组织上，教师能抓住幼儿的兴趣点，激发他们的好奇心。

这次的观摩活动给我最大的感触是“冰冻三尺非一日之寒”，执教老师对课改理念的把握、教学材料的选择、活动中的教学机智、以及活动后的反思，都显示了她们扎实的教学基本功和较好地专业化水平。由此我体会，必须在每日活动中认真学习对材料深入分析、只有不断实践、不断积累教学经验的基础上，才能灵活掌握教学机智与应答、以及活动后认真反思是促使自己专业化水平发展的有效途径。

我收获最大的就是每位老师的敬业精神，和对每一个孩子的耐心细心。每一节教育活动都经过了充分的准备和精心的策划，无论是透彻的教材分析、合理的过程设计，还是巧妙的教具、精致的多媒体，都凝聚了作课教师的智慧和心血。每位老师的课题也很新颖，无论是她们上课的风格，驾驭课堂的能力，以及一丝不苟的工作态度都值得我好好学习。

## 体育活动的的心得篇九

社会体育活动作为一种具有广泛参与、丰富多样的社交娱乐形式，对于促进人们的身心健康，增进社会和谐稳定具有重要作用。本文将个人参与社会体育活动策划的体会为主线，探讨社会体育活动策划的重要性、需注意的问题以及反思与展望。

首先，社会体育活动策划对于活动的顺利进行是至关重要的。作为活动的组织者和策划者，我们不仅需要确立明确的活动目标，还需要制定详细的策划方案，确保活动的各项环节能够顺利衔接。在最近一次社会体育活动策划中，我发现活动目标和策划方案的制定具有重要意义。通过明确的活动目标，我们能够使参与者更好地理解活动的意义，并形成共识；而精确的策划方案则可以提前预期可能出现的问题，从而采取预防措施，确保活动的顺利进行。

其次，社会体育活动策划需要充分考虑参与者的需求和利益。作为一项以人为本的活动，我们不能忽视参与者的需求和利益。在策划过程中，我发现了一个问题，即活动策划者往往过于关注活动的效果，而忽视了参与者的利益。在我策划的一次社会体育活动中，我们在活动前征求了参与者的意见和建议，并在策划过程中加以考虑，这不仅使活动更具参与性和实用性，也增强了参与者的满意度和活动的吸引力。

再次，社会体育活动策划需要灵活应对变化和问题。社会体育活动策划往往面临时间紧、人员多、预算有限等问题，因此在策划过程中，我们需要具备灵活应对变化和问题的能力。在我策划的一次社会体育活动中，由于天气突变和参与者人数不够，我们不得不对活动的时间和内容作出调整。虽然临时的变动给我们造成了一定的困扰，但我们通过积极协调和合理调整，最终使活动顺利进行。

最后，社会体育活动策划需要持续反思和不断改进。策划活动不仅仅是一次性的事情，更是一个不断完善的过程。在我参与策划的活动中，我们会在活动结束后进行反思和总结，分析活动中存在的问题和不足，并提出相应的改进措施。这种持续反思和不断改进的态度，能够提高我们的策划能力和专业水平，为以后的活动提供更好的借鉴和经验。

综上所述，社会体育活动策划是一项重要的工作，需要我们确立明确的活动目标，充分考虑参与者的需求和利益，灵活应对变化和问题，以及持续反思和不断改进。只有通过这些努力，我们才能够策划出更加丰富多彩、富有创意和参与性的社会体育活动，促进人们的身心健康和社会和谐稳定。