

# 最新游森林公园的 森林公园打羽毛球心得体会(通用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 游森林公园的篇一

第一段：介绍森林公园和羽毛球的背景（150字）

如今，人们越来越注重身体健康，而运动是保持健康的重要手段。作为一项广受欢迎的运动，羽毛球无论是男女老少，都能够享受到其中带来的乐趣。而当我们把这项运动与大自然，与森林公园相结合，体验到的乐趣就更加丰富。森林公园作为城市的绿肺，给人们提供了一个放松身心、锻炼身体的好去处，而羽毛球场则为我们提供了一个用力挥拍、释放自我的空间。

第二段：感受大自然环境的美好（250字）

进入森林公园羽毛球场，首先映入眼帘的是四周郁郁葱葱的绿树和湛蓝的天空。微风拂面，带着淡淡的花香，让人感到身心愉悦。这样的环境会让我们彻底忘记城市的喧嚣与压力，心情愉悦地开始一局羽毛球的比赛。与此同时，在打球的过程中，耳边常常传来鸟儿的歌唱声，为比赛增添了一丝动听的音乐。森林公园羽毛球场的的设计充满了自然元素，球场四周矗立着高大的树木，形成了一道天然的屏障，既遮阳又遮风。也正是因为这样的环境，让打球的过程更加舒适和自由。

第三段：体验羽毛球的乐趣（250字）

在森林公园的羽毛球场，每次一球的打击都会让人身心愉悦。阳光照射下，球拍与羽毛球交织出优美的弧线，一拍一球间的默契与节奏，让人沉浸在享受运动带来的愉悦中。打羽毛球不仅是一项锻炼身体的运动，也是一项培养团队意识和协作能力的活动。在森林公园羽毛球场，我们与朋友一起打羽毛球，互相配合、默契配合，享受着团队协作的乐趣。而当击球过程中羽毛球在空中划出一道优美的弧线时，我们的心情也跟着一起起伏，一种满足感和成就感油然而生。

#### 第四段：重拾对健康的追求（250字）

人们生活节奏加快，工作压力也越来越大，往往会忽略了对身体健康的关注。然而，当我们来到森林公园打羽毛球时，只需专注于击球的每一个瞬间，这种专注的感觉能够让我们暂时忘却其他的烦恼和压力。在运动的过程中，我们大汗淋漓地挥洒努力，释放着身体的潜能，放飞着心灵。无论是球技的提升还是身体的锻炼，都能让我们找回对健康的追求，让我们的身体更加健康、更加有活力。

#### 第五段：总结体会，展望未来（300字）

通过在森林公园打羽毛球的体验，我深刻体会到了大自然的美好与人与自然的独特联系。在放松与锻炼身体的过程中，我找到了心灵的寄托。森林公园提供了一个优美的环境，它不仅让人们感受到羽毛球的乐趣，更让人们与自然融为一体。以后，我会经常到森林公园打羽毛球，享受大自然的优美，继续追求身心健康的生活。我也希望更多的人能够加入到这个有趣而又健康的运动中来，找到属于自己的平衡，摆脱生活的压力，让心灵陶冶于大自然之间。同时，希望城市能够加大对森林公园的建设力度，为人们提供更好的运动条件，让更多人能够亲近大自然，享受健康快乐的生活。

## 游森林公园的篇二

十一假期开始了，忙了一个月，终于可以出去玩了。爸爸决定带我去野餐。地点是北宫森林公园。

前一天晚上，我和爸爸去超市买了一大堆吃的。回家以后我们还准备了地垫、吊床、报纸、刀和衣服。我们把东西都装进一个大包里。包被装的鼓鼓的像个气球一样。准备完以后，我都等不到明天了，真想现在就到那里去享受一番。

早晨，我们就准时出发了。

一路上，经过许多村镇，我一边欣赏路边的风景，一边看路标，看离北宫森林公园还有多远。

终于到了，一下车，我迫不及待地跑到门口去买票，好能快点进入公园。

进门以后，走了没有多远，我看见远处有高高的水柱射向天空，好像是鲸鱼喷出来的。我连忙朝它跑了过去，走近一看，原来是一个大大的人工湖，那高高的水柱就是从这里喷出来的。

水柱有高有低，在阳光的照射下，形成了一道彩虹，它像一座七彩桥，把人们带进童话世界。

我们穿过山谷，走过小溪，经过了山洞和瀑布，来到了小动物园。

动物园里有浣熊、大耳朵羊、棕熊、孔雀、兔子等许多动物。

不知不觉已经到中午，我们都玩累了，肚子也咕咕叫了，我们的野餐要开始了。

首先，要找到一个合适的地方。最后，我们选中一块草地边的石板路作为野餐的地点。这里既凉快，而且还很干净，有微风一阵阵吹来，太适合野餐了。

我们先铺上报纸，打开地垫。书包背了一上午，终于可以减轻负担了。我把书包里的好吃的，一样一样的都拿了出来，把地垫都快放满了。我们大家围坐在周围，一边吃，一边高兴地聊天。我以前吃饭都是在家里，现在来到野外吃饭，感觉真不错。

大家吃饱喝足以后，收拾好垃圾，都装在了袋子里，扔进了垃圾箱。

然后，我们就开始玩牌了。我赢了5盘，输了2盘，我们大家有说有笑，开心极了！

玩了一会儿牌，我们大家分开活动。

这里非常安静，还很凉爽，很适合看书，我拿出一本《鲁滨逊漂流记》津津有味地看起来。

时间过得真快，不知不觉已经到了回家的时间了。我依依不舍的离开。

这里真好啊，既能游玩，又能野餐，还能看书，有机会我还要再来这里。

### **游森林公园的篇三**

去年暑假的一天，我和爸爸妈妈去昆山的森林公园游玩。

一进公园大门，就感到一股新鲜空气迎面而来。在这里听不见马路上的车声喧哗；闻不到汽车吐出汽油烟味，一丝丝泥土的清香随着一缕缕芬芳的花香扑鼻而入。

踏上一条幽径，鸟儿用婉转的歌声问候我，花草在路边招手欢迎我。我感觉一切都好可爱！路的两旁长满了参天大树。抬头望去，只见一片绿色，我们仿佛置身于一个绿色的大帐篷内。微风习习，送来阵阵凉意，树叶也沙沙作响，宛如一支充满柔情的小曲。

顺着幽径没走多远，一泓美丽的人工湖便映入眼帘。整个湖如一块翡翠镶嵌在这迷人的公园，众星捧月一般。又如一面明镜，映着公园红的花，绿的树，映出公园所有美丽的东西。这时，微风吹来，湖面波纹成群结队，一波接一波向岸边游去。湖水顿时像一块揉皱的锦绸，懒洋洋地躺在阳光下。人们划着小舟在湖上游览着如同仙境一般的公园，真是“舟行碧波上，人在画中游”啊！在远处，还有一座小桥，镶嵌在这里就像一根玉丝带系在湖的脖子上，把人工湖打扮得更美丽，如同西子一般。

继续往前走，会看见一片荷花池。朵朵荷花有的已经盛放，美丽的花瓣轻盈入纱；有的正打着花骨朵儿，粉嘟嘟的，非常可爱。碧绿的荷叶上，清新的绿色仿佛在流动，流进了我的眼睛，流进了我的心田……看着眼前的一幕幕景色，所有的人完全陶醉在这公园之中。

森林公园是我们市民娱乐和休闲的圣地，在她的怀抱里，我领略到了大自然的美丽和神奇。我爱森林公园，更爱我们这个越来越美的城市！

## 游森林公园的篇四

“森林公园”坐落在昆山西区中心位置，占地面3151亩，为华东地区最大的城市“森林公园”。远远望去，像一片绿色的海洋。

进入森林公园的大门，一块巨石映入眼帘，上面刻着四个苍劲有力的大字：“森林公园”。在公园的东面是“森林花海

基地”，五颜六色的花争奇斗艳，有洁白如雪的百合，有富贵高雅的牡丹，有粉红似霞的桃花，还有鲜红像火的玫瑰……在微风的吹拂下，翩翩起舞，美丽极了。

穿过“森林花海基地”，我们来到了“鸟语林”。一进门，就听到了鸟儿们欢快的歌声。我看到一只调皮的鹦鹉，它正在学习人们说话，一个小孩子说了声：“你好！”，那只鹦鹉也学着他的样子，点头哈腰地说：“你好！”各种各样的鸟儿的声谱成了一支优美的乐曲，动听极了，听了让人心旷神怡。

往草地的左边走，是一片幽静的树林，那里空气格外清新。一棵棵高大的杨柳树翠绿挺拔，嫩绿的枝条像少女的长发在春风地吹拂下，缓缓飘动。

春天是鸟语花香的季节，春天到处充满了生机勃勃，这不禁使我想起了“等闲识得东风面，万紫千红总是春”这首诗。

森林公园景色真令人流连忘返啊！

## 游森林公园的篇五

我是一个热爱羽毛球运动的人，在平时不忙的时候，喜欢找一些休闲活动来放松自己。最近，我发现了一个绝佳的打羽毛球的地方——森林公园。森林公园是一个美丽而宽敞的公园，有着繁茂的树木和优美的花草，而且最吸引我的是，这里有一些精心设计的羽毛球场。接下来，我将分享我的打羽毛球心得体会。

### 第二段：环境优美

森林公园的羽毛球场设计得非常好。首先是场地的位置，就位于公园中央，周围有着茂密的绿树和鲜花点缀，给人一种非常舒适的感觉。其次，场地的硬度适中，既不会太硬，

也不会太软。而且，场地有着专业的羽毛球网，不仅可以限定球的路径，还可以有效地避免球飞出场外，确保了打球的安全。在如此优美的环境下，享受打羽毛球的乐趣，真是一种享受。

### 第三段：健康锻炼

森林公园的打羽毛球场地还是一个很好的锻炼场所。打羽毛球属于有氧运动，不仅能够锻炼身体的耐力和爆发力，还可以提高身体的协调性和灵活性。每次在森林公园打羽毛球，我都能感受到汗水从额头滴落的畅快感觉，每个动作都是力度与技巧的结合，给身体带来全面的锻炼。而且，羽毛球运动对于心肺功能的提高也非常有帮助。通过长时间的打球训练，我的体能水平得到了显著的提高。

### 第四段：社交交流

森林公园的羽毛球场地不仅吸引了我，还吸引了许多其他人。每天下午，场地都会有不少羽毛球爱好者来此娱乐和锻炼。在这里，我认识了许多志同道合的朋友，与他们一起切磋球技，互相倾听各自的心得体会。每周还会有一些羽毛球比赛，无论是参加比赛还是观看比赛，都能够受益匪浅，与他人一起分享快乐，增强了我的社交能力和团队合作意识。

### 第五段：心灵放松

最后一个值得一提的是，在森林公园打羽毛球还能让我的心灵得到放松。公园的环境宁静而宜人，和煦的阳光透过树木的缝隙洒下，让人感受到自然的美好。在与朋友们一起打球的过程中，我经常能够忘却生活中的烦恼和压力，投入到比赛中，感受到快乐的同时也能够舒缓身心。打羽毛球是一种让我忘记一切烦恼、放松心情的方式，让我能够在繁忙的生活中找到一片宁静的天地。

总结：

打羽毛球是一项非常好的休闲锻炼活动，而森林公园作为一个优美的打球场地，更是给人带来了许多的乐趣和好处。在这里，我不仅享受到了自然的美丽和锻炼身体的乐趣，还和志同道合的朋友们建立了深厚的友谊。每次回味起森林公园打羽毛球的经历，都会感到无比的愉悦，这将成为我一生难忘的体验。如果你也热爱羽毛球运动，那么我强烈推荐你来森林公园，体验一番吧！

## 游森林公园的篇六

法海寺森林公园位于浙江省绍兴市诸暨市的南秦淮山下，距离市中心仅10分钟车程，是一座融合了自然景观、文化底蕴、健身休闲、科普教育的现代化森林公园。公园占地面积达2500亩，森林覆盖率达90%，是浙江省生态型森林公园。公园内设有许多景点，如法海寺、长春洞、梵音泉、泰山奇观等。

### 第二段：法海寺让人怀念传统文化

法海寺是法海大和尚的寺庙，建于唐朝。寺庙内有许多古老的建筑风格和精美的佛像。法海大和尚在民间传说中是著名的爱喝金瓶梅的人物，因为他讲学时总喜欢拿金瓶梅给人讲解佛理。走进法海寺，仿佛回到了古代的佛教传承时期，特别是在进香拜佛的时候，感受到世俗的归于平静，心灵愉悦舒适。

### 第三段：长春洞让人目不暇接

长春洞是公园内的著名地理奇观，有“中国石灰石第一洞”之称。洞内错落有致的石笋石柱、飞瀑流水、千姿百态的岩景，让人流连此景不愿离去。奇妙的地质构造，不断流淌的河水，加上特别的灯光效果，让人对长春洞留下了深刻的印象。



象。在一路的摸索中，不仅锻炼了身体，还增进了对地理学的认知。

#### 第四段：梵音泉治愈人心

走进梵音泉，初见一眼的是优美的流水和岩石景观，沿着石阶上行，可以看到流水的源头。梵音泉不仅美丽，还有治愈心灵的作用。在泉旁宁静地享受花香和流水声，让人感到放松，踏实，寻找到重心，过上温馨浪漫的一天。

#### 第五段：总结感受并对去法海寺森林公园的人提建议

在整个行程中，我们感受到了浓浓的自然风光与文化底蕴。无论是欣赏长春洞的美丽，还是感受到法海寺和梵音泉的文化底蕴，同时在公园里进行一些户外运动休闲活动，都让旅程变得非常有趣。对于想去法海寺森林公园游玩的人，我们建议注意防晒，带好足够的水和食物，在早上或晚近的时间去。

## 游森林公园的篇七

我的课外业余生活真丰富多彩！有时下五子棋，有时去游泳，有时和妹妹捉蚰蚰。

在森林公园游玩真有趣呀！

暑假里，舅妈竟然说明天天放空炮我去森林公园，我兴奋地一蹦三尺高。

第二天，舅妈果然说话算数，我们兴高采烈的出发了。我们在去的路上说说笑笑，开心极了！我透过车玻璃向外看，只见川流不息的汽车飞速行驶着。人行道边上的柳树姑娘千姿百态、亭亭玉立。美丽的绿叶儿，随风飘动着，活像几个美丽又可爱的小天使自由自在地舞动着。后面的梧桐树像绿衣

战士一样，昂首挺胸，保护着美好的祖国。

眨眼的功夫，我们就来到了森林公园。我拉起舅妈的手就冲下车，差一点儿忘关车门呢！

我们玩的第一个游场是捉金鱼，“这还不简单！”我得意地说。说完，我就跳进水里，可是鱼儿全都吓跑了，我使劲追也追不上。瞧鱼儿那灵活的身体左右快速摇摆着，不到两秒就跟闪电一般快。只见舅妈已经捉到9条小鱼了。我学着舅妈的动作捉，先悄悄的走到鱼前面，再猛的一扑，果然捉到了，我直拍手叫好。

接着我又玩了空中飞行，就是在高台上用一根绳子飞行，另一头很远。我上了高台，一看下面的人像小蚂蚁一样小，我的心都提到嗓子了。我闭眼睛，腿一抬，看前方的一棵大树很高，我都快到树尖了。我的耳边风呼呼地刮着，真刺激呀！

我们又玩了很长时间。