

# 2023年冬季长跑启动仪式心得感悟(精选5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得感悟如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 冬季长跑启动仪式心得感悟篇一

大家上午好，今天我们在这里怀着无比欢快的心情举行20xx年冬季阳光体育长跑活动。世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。

在20xx年的今天，阳光灿烂，从此刻开始，我们应该树立“阳光运动、健康第一”的观念，充分享受美好的阳光，享受阳光下美好的时光，积极投身体育活动，强健我们的体魄，深入开展“小学生阳光体育冬季长跑活动”。为此，受郭校长的委托，我对深入开展校园阳光体育运动提出以下几点希望和要求：

第一，开展阳光体育运动，要以“达标争优、强健体魄”为目标。形成良好的体育锻炼习惯，使体质健康水平得到明显的提高。第二，开展阳光体育运动，要与课外体育活动结合起来。配合体育课教学，不断丰富课外体育活动的形式和内容。同时，要营造良好的舆论氛围，通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，增强广大我们的现代健康意识。

第三，开展冬季长跑活动，要注意安全。同学们要在老师指导下有秩序的、有纪律的开展活动，避免发生安全事故。

老师们、同学们，参与阳光体育活动，不只是每天要投入锻

炼时间，而且要让健康和运动的理念深入每个人的心，成为我们的自觉行为习惯，为自己的健康与幸福打下坚实的基础。

希望全体师生都能够走出教室，走向操场，走向阳光，积极参加体育运动，在运动中领略体育的魅力，体会体育的激情，感受运动的快乐。

最后，祝全体师生在阳光体育运动中健康快乐！

## 冬季长跑启动仪式心得感悟篇二

下午好！

今天下午，阳光灿烂，正是活动的好时光，我们全校师生在这里举行“阳光体育冬季长跑活动启动仪式”，冬季长跑是锻炼强健体魄的最好办法，最近几天，有的同学已经自觉地开始跑步了，他们给我们树立了一个良好的榜样，开了一个好头，我们要向他们学习。同时还想对大家提几个要求：

一、时间灵活、形式多样。比如早上到校后可以跑步、课间休息可以跑步。可以一个人跑步，也可以几个人一起跑。假期在家里还可以和家人一起慢跑，但要特别注意饭后半小时内不允许剧烈运动，身体不舒服的时候要听从医生的安排。

二、科学锻炼、注意安全。同学们要根据自身的体质情况，循序渐进地开展长跑锻炼，要充分准备避免运动伤害。

三、建议大家在锻炼的时候邀请我们的老师们也加入。在提高我们身体素质的同时，也让老师们变得健康强壮。

四、运动有效，贵在坚持。刚开始跑步的时候，很多同学很随意，没有毅力，想跑就跑，不想跑就不跑。这可不行，如果要取得好的效果，我们得每天坚持锻炼。建议同学们写好长跑日志，每天把自己的运动记录下来，用照片也行，用文

字也行，用图画也可以，到时学校会举行有关比赛活动。

同学们，青少年时期是长身体的重要阶段，“我运动，我健康”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”，这是一种科学的理念和生活方式。我相信，通过阳光体育运动的深入开展，我们一定能够为促进同学们的健康成长，为构建和谐社会和创造幸福人生打下更加坚实的基础。同学们，就让我们积极行动起来，走向操场、走到阳光下，领略长跑的魅力，感受长跑的激情，体会长跑的快乐。

谢谢大家！

## 冬季长跑启动仪式心得感悟篇三

亲爱的老师、同学们：你们好！

古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最宝贵、最伟大的三样事物就是“健康、美丽和智慧”。人如果没有健康的身体，就谈不上美丽，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。所以说：身心健康，是作为一个人的基本条件。

我们还常说：身体是“1”，成绩是后面的“0”。有了这个“1”，才会有100、1000，否则，0再多也没有意义。很显然，健康的身体才是大家学习进步的前提。

为此，我们学校决定从今天开始，开展“第四届阳光体育冬季长跑”活动。活动的主题是：“冬季长跑与体质达标同行”。开展这项活动，可以有效地增强我们的体质，特别是我们的耐力水平；可以磨炼我们的意志，形成积极向上的生活态度；可以培养我们良好的锻炼习惯，养成良好的生活方式；从而为我们自己未来的健康与幸福、为建设强大的祖国打下坚实的基础。

本次活动从今天开始，一直持续到20xx年4月30日。在活动过

程中，一方面我们希望同学们能够在体育老师、班主任的带领下，跑好学校每天统一组织的课间操，做到集合快、整队静、跑操齐，退场好的。四大基本要求；另一方面，我们建议每个同学从今天起就为自己制定一个业余的跑操计划表——在数量上，女生每天至少跑1000米，男生每天至少跑1200米；在形式上，可以定时跑、亦可以小组跑。相信你们一定会跑出健康的体质、跑出阳光的人生，跑出灿烂的未来。

同学们，为了我们的健康和幸福的明天，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到“冬季长跑”活动中来，在活动中领略运动的魅力、感受运动的激情、体会运动的快乐，营造浓郁的校园运动氛围，使体育运动成为我们校园一道亮丽的风景线！

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长！天天健康！

我宣布□xx省xx中学第四届“冬季长跑”活动现在开始！

## 冬季长跑启动仪式心得感悟篇四

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

上午好！

今天我们在这里隆重举行xx市港城小学阳光体育冬季长跑起跑仪式。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，体育也是学校工作的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。近年来，我校的体育运动不断发展，在学校领导、全体教师，特别是体育老师和运动员们的共同努力下，取得了很多的成绩。就说这个学期吧，我校的田径运动队，在xx市中小学田径运动会上获得了突破性的分数，特别是六2班的罗熠同学，在竞赛中发挥出色，为学

校争得了很多分数；在xx市的篮球比赛中，我校男篮这支组队不到两个月的队伍发扬了团结拼搏的精神，获得了20xxxx市小学生篮球优胜赛第二名的好成绩；在xx市的排球比赛中，学校的男排冒着风雨，凭借着扎实的基本功获得了第三名；在xx市的武术团体精英赛中，我们的队员动作整齐有力，正确到位，获得了评委的好评。

今天，在这里，我们举行20xx阳光体育冬季长跑启动仪式。长跑运动是学校每年都要举行的活动。较长时间的跑步会提高人体吸收氧气量，不但可以抑制癌细胞，还可以改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心肌收缩力增强，从而提高心脏工作能力。冬季气温较低，在冷风中晨雾中长跑，能刺激机体保护性反应，促进血液循环加快，加速脑部血液流量，调节大脑体温中枢的功能，从而供给大脑更多的养分，使大脑愈加清醒，不仅提高了学习效率，而且对大脑的记忆功能有增进作用。另外，通过长跑，可以培养同学们坚强毅力、练出强健体魄，而这学习、生活的保障。

老师们、同学们，希望你们积极参加阳光体育运动，走进自然阳光，呼吸清新空气，领略体育的魅力，感受运动的美丽，体会健身的快乐，让“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的思想深入到每一个人的心中。希望各班班主任组织好学生参加课外体育活动，科任老师积极带动学生参加体育锻炼。希望全体同学珍惜人生中最美好的时光，刻苦读书，积极锻炼，全面发展，为校争光。

谢谢大家！

## 冬季长跑启动仪式心得感悟篇五

各位领导、各位来宾、运动员朋友们：

大家上午好！

今天，我们在风景如画的人工湖畔举办梁山县全民健身运动会暨“民丰银行杯”环湖长跑赛，在此，我谨代表县委、县政府对大家的到来表示热烈的欢迎！

长跑运动有着广泛的群众基础，深受人们喜爱，科学研究表明，长跑运动是一种最能改善人们心肺功能的耐力性锻炼，不仅能够增强人的智慧和意志，还能减肥、健美。目前，不论富豪贤达还是平民百姓，为了健康健美，为了提高生活质量，都纷纷加入到长跑运动的大军中来。为提升梁山的城市品位、推动和普及全民健身运动，县委、县政府决定举办本次环湖长跑赛。

这次比赛得到了梁山县民丰村镇银行的大力支持，能够赞助这次比赛，显示了他们雄厚的实力，展现了他们积极回报社会、助力全民健身的责任担当。在此，我代表县政府对他们表示衷心的感谢。

参赛运动员来自全县各企事业单位、县直机关及各乡镇，具有广泛的群众代表性，真正体现了“全民健身，全民参与”的宗旨。在此，我衷心希望各位参赛运动员全力以赴参加比赛，安全参赛、规范参赛，赛出风格、赛出水平；希望各位裁判员坚持“公开、公平、公正”的原则，严格、认真、准确裁判；希望全体工作人员和志愿者认真工作，热情服务，为比赛提供良好的环境。希望“民丰银行杯”环湖长跑赛能够打造成梁山乃至鲁西南的有影响力的比赛赛事。向社会传递健康环保的生活理念，提高群众的健身意识，推进我县全民健身活动深入开展。

最后，祝参加本次比赛的朋友们身体健康，心情愉快！预祝环湖长跑赛圆满成功！