

# 最新亲子运动收获体会(通用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 亲子运动收获体会篇一

愉快的运动后是舒服，多人运动后会很快忘了感觉，独自一人运动后觉得自己的身心都得到锻炼。

寒假的一天，我写完作业没事干，看见我的好朋友果果在滑滑板，我觉得十分好玩，就上前去问：“果果，能不能把滑板借我玩一玩？”

果果说：“行。”

我先让果果示范一下，果果先把左脚踏上滑板，右脚踩着地，等身体平衡了，再把右脚慢慢地放在踏板上，然后不停地抖动着后脚。

这东西看着容易，学着难。

我学着果果的样子，没等右脚上去，哎呦，摔了一个“大马趴”。

果果说：“你别急，等身子平衡了，再把脚踏上来。”

我又试了几次，双脚是站在踏板上了，可是右脚有的太向右又太用力了，滑板哗的一下冲向前方，我又摔了一个四脚朝天。

这时，我气呼呼的说：“我不学了，这东西害我摔了这么多跤。”

果果走过来对我说：“刘珍珍，做事不能半途而废，这点困难算什么呀！”我相信你一定可以的。”

听了果果的这番话，我说：“好！”我一定可以的。”

我就又练了起来，两个小时过去了，我终于学会了，这时，我的心里比吃了蜜还甜。

啊！运动让我们敞开怀抱尽情享受你带来的灿烂阳光，去体会生命川流不息的激情。因为运动使我健康，使我快乐！

## 亲子运动收获体会篇二

运动是我无聊的时候可以做的事，也是我上体育课时可以做的事，也是我剩下的时间可以做的事，所以我非常的'健康也很快乐。

我非常喜欢运动，因为运动可以减肥和新陈代谢等等，所以我非常喜欢运动，就算流了满身大汗也会觉得很舒服，而且不运动的话很容易生病又要依靠非常多的药，不如多多运动才不会生一大堆的病，所以你生病时医生才会说你要多运动才可以把身体里的病菌排出来，这样就有一个健康的身体。

没有运动而生病时，我们可以吃一些水果，因为水果里有维生素c还有许多非常营养的东西，但是也不能完全吃水果来治病，所以还是动一动比较好，还有有心脏病的人都不适合做太激烈的运动，不然会给家人找来麻烦，还会原本运动是对身体有帮助的，变成自己的麻烦也有很多人这样失去了宝贵的一条命，所以不要运动到失去了自己的宝贵生命。

我写完这一篇作文，我才发现原来做一些不起眼的事却可以

一举两得，而且还可以帮助自己的身体，所以我要祝你们永久都可以顾好自己的身体并多多运动。

## 亲子运动收获体会篇三

我们每天大课间都要跑步，一提起跑步我就犯愁了。

因为我的体质很弱，跑上两三圈就会特别难受，气喘吁吁的。

可是今天跑完步后，我觉得自己长大了。

第二节下课是大课间活动时间，当音乐响起就开始跑步了，跑了两三圈后，我果然又难受了起来，我觉得直恶心，腿上就像绑了两个铁球一样抬不起来。

但我不能停，因为我知道一但停下来就再也跑不动了。

我想可能是我穿着厚厚棉袄的缘故，我全身都出汗了，所以我把衣服脱了下来。

这时我觉得轻松多了，我边跑边调整呼吸。

我本以为我会更难受，可是我却突然发现我竟然越跑越轻松了，一直跑到了最后。

我高兴极了，因为我战胜了困难，战胜了自己。

以后我一定要加强训练，增强体质，也成为一个“长跑健将”。

我想中间一定会有很多挫折和磨难，但要是没有挫折和磨难就永远也不会成为强者。

我始终坚信那句话：“只有付出了，才会有回报。”

## 跑步运动

“太好了！太好了！”今天又没有跑步，我们班大多数同学欢呼起来。

## 亲子运动收获体会篇四

一年一度的运动会在我校举行。

这天，天公作美，阳光明媚。我、徐希尔和陈玉轩来到操场。看见操场上人山人海，很拥挤。我和徐希尔去找徐老师。找呀，找呀，还是找不着。我对徐希尔说：“在拥挤的人群中找徐老师，就好像是大海捞针啊！”这么说着，不一会儿，居然就找到了徐老师。徐希尔小声地对我说：“你说错了。”徐老师让我写张“单脚跳”的通讯稿。我不知怎么写，忽然，我计上心来，提起笔就是一行字，不一会儿，就写好了。我把这篇顶呱呱的通讯稿送上了主席台。接着广播播放：“二年七班通讯员黄子轩发来的信息是……”听着广播，我很自豪，但是要跑来跑去，也真累啊！

今天真是又累又快乐的一天！

## 亲子运动收获体会篇五

随着一阵秋风吹过，眼前落下了几片枯黄的树叶。与此同时，我校一年一度的运动会，随着时间的推移，也开始了。

首先是开幕式，整齐的束队，飘扬的彩旗队和默契的鼓乐队浩浩荡荡地向我们走来。我也多么想参加走方队啊。

接下来是运动会的重要环节，也就是比赛方队，漂亮的花。运动员们在赛场上是八仙过海——各显神通，把自己的本事全都拿了出来。跑步的跑得飞快，扔垒球的扔得极远，跳高的也尽自己所能跳得很高。

其中最让我难以忘怀的是毽子和1500米。我算了一下，1500米应该是围绕操场跑七圈半！1500和七圈半这些数字看着就让我腿发麻，更别说跑了。再想想运动员，等待他们的是艰难的1500米。比赛开始了，只听“砰”的一响，运动员就以飞快的速度跑了出去。他们快得像豹子，风驰电掣，他们猛的像狮子，勇猛无比。

毽子运动员呢，其实也是我的项目。轮到我比赛了，裁判员的哨子一响，我就开始踢。呀，毽子掉了，别人还在继续踢呢，我不甘示弱，一把拿起毽子又开始踢了起来，因为不怎么踢，所以连40个都不到。听说别的班级有人踢了50多个，都没拿奖牌，我差点没被吓晕。

运动会使我懂得了一个道理：人一直在学，即使是已经会了的东西也要练了再练。

## 亲子运动收获体会篇六

环顾四周发现很多小孩甚至大人，都不喜欢运动。不是守着电视，就是沉溺于电脑，电视和电脑宛如对他们施了魔法，让他们深陷不拔，真是令人不解。

老师常赞美我是个视力1.2的健康小孩，因为我是一个很喜欢运动的人，即使看电视或玩电脑，一天绝对不超过一小时，因为我实践“灵魂之窗若要好，视力保健不可少”这句话。我们全家大小都有运动的好习惯，假日没事就和家人出去爬山、骑车，联系家人的情感；放学有空，和同学到学校打球，培养同学间的友谊，顺便切磋一下球技和训练体能，甚至我和家人也参加大型的公益路跑活动。一举数得的运动，让我们全家感情融洽、乐此不疲。

看到很多运动选手长期深受运动伤害之苦，让我有了危机意识，运动前我会做充分的暖身，并且运动量循序渐进，避免造成遗憾，得不偿失。这样做让我的体能状态一直保持在最

佳状态，可以每天享受运动所带来的乐趣。

只要能保持愉悦的心情运动，不论是打球、跑步、骑脚踏车…，都可以让你获得健康，拥有好身材，心动不如马上行动，大家一起动起来吧！

文档为doc格式