

2023年晨练的收获与感受 军训晨练心得体会(汇总10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

晨练的收获与感受篇一

军训晨练是每天必不可少的一项活动，在这个过程中我们锻炼身体、增强体质、培养毅力、磨练意志，同时也能让我们更好的融入军训的氛围中，有助于我们更好地完成训练任务，更好地融入团队。在这个过程中，我收获到了很多，下面我将分享一下我军训晨练的心得体会。

第二段：坚持训练的意义

在军训晨练中，我认识到必须坚持训练才能达到好的效果。我们每天早上起个大早，严寒酷暑，跑步练习、操场集体操练等项目接踵而至，看似辛苦，但其实这是增强体质、培养毅力的最好方式。只有通过合理的训练计划和坚持不懈的努力，才能使身体得到充分锻炼，极大地提升身体素质，更好的应对军训的考验。

第三段：培养良好的习惯

军事操练和晨练要求行动一致、步伐有序、动作协调，使我们养成了良好的习惯。虽然一些项目不易掌握，但我们都会逐渐熟悉，相信只要坚持练习，不断努力，最终一定可以掌握技能，还可以相互鼓励、互帮互助，培养团队精神。

第四段：打造铁人

军训晨练需要的不仅仅是体力，还有毅力和意志力。特别是在长时间的体育锻炼中，体育训练老师的耐心指导让我们的身体和心灵都受到了锻炼。每次练习中，步伐逐渐坚定，体力逐渐增强，心情也逐渐积极，体现了“用汗水换来的收获”。

第五段：结论

军训晨练是我们锻炼身体、培养意志的重要途径，通过这个过程，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了团队协作精神、磨练了意志品质，相信军训晨练会使我们受益终身，成为未来的一名优秀大学生，也将对我们今后的人生道路产生深远的影响。

晨练的收获与感受篇二

在参加培训的过程中，我们经常会被要求参加晨练活动。晨练不仅仅是一个体育锻炼的机会，更是在早上一大早获得清新空气和积极心态的方式。通过每天早晨晨练，我逐渐体会到这样一种情感的变化，我不仅增强了身体的体能，还收获了许多心理方面的收获。以下是我在晨练中的心得体会。

晨练不仅仅是锻炼，更是塑造意志，提升毅力的过程。清晨的空气清新而宜人，阳光也是最温暖的。当床头闹钟响起时，我们常常会感叹时间不够用，但是只要你肯用一点点时间来健身，你会发现时间增加了，效率也有所提高。早晨晨练需要坚持，而坚持需要毅力。通过每天早上规律的起床和晨练，我会学会克服懒惰，坚持不懈地去做一件事情。在这个过程中，我明白了只有消耗与增长并行，才能够事半功倍。只有毅力与意志并存，我们才能在人生的路上砥砺前行。

晨练也是一个很好的社交机会。每天早上，我们都会见到一群热爱运动的人。他们有的是会员，有的是教练，有的是学员。我们一起在晨光中挥洒汗水，分享着快乐与痛苦。工作

和社交压力使得我们常常感到孤独和无力，但是晨练中的交流，让我们感受到了集体的力量。每天早上的聚会，让我们成为了生活的主人，让我们更加积极主动地去面对生活中的问题。这些人不仅仅是我的队友，更是我生活中的好朋友。

晨练不仅仅是身体的锻炼，也是成长的过程。在这个过程中，我发现了自己的优点和不足。每次晨练后，我会感到疲惫，但同时也会更加自信和饱满。在晨练过程中，我学会了释放自己的压力，并且更加专注于当下。语文老师曾经说过：“只有投入到目标中，才能真正体会到生命的快乐。”这句话对我产生了很深的影响。晨练不仅仅是锻炼身体，更让我体会到了自我超越的喜悦。而自我超越，并不是与他人比较，而是与自己的过去比较。只有经历了时间的考验和努力的付出，我们才会更加珍惜自己的成长。

晨练也教会我坚持不懈地追求梦想。每个人都有自己的目标和梦想，但是成就梦想的过程中常常充满了困难和挫折。晨练中的艰辛和痛苦让我更加明白，成功从来都不是一蹴而就的。晨练是一个连续的过程，只有通过不断的努力和坚持，才能取得进步。晨练使我明白了耐心和勤奋对于成功的重要性。没有耐心，我们很容易放弃，而没有勤奋，我们无法实现我们的目标。晨练让我学会了践行自己的承诺，战胜自己的惰性，朝着梦想前进。

通过晨练，我体验到了锻炼身体的乐趣，结交了许多朋友，也在晨光中感受到了成长的力量。晨练让我继续保持积极的心态，追求梦想，并且学会了坚持不懈。晨练让我明白了生活的真谛，只有用心去感受每一个细节，才能更好地体验人生的乐趣。我会一直坚持下去，享受每个早上的阳光与活力。

晨练的收获与感受篇三

第一段：晨练的重要性和目的（150字）

晨练作为一种特定的体育运动方式，早已被人们广泛接受和喜爱。培训晨练是每天早上在培训班进行的一项体育运动，旨在通过晨练提高学员的身体素质，增强他们的体能和耐力。晨练的主要目的是为了减轻学员长时间坐姿学习对身体的不良影响，保证其在培训过程中有充足的精力和注意力。此外，晨练还可以提前唤醒学员的大脑活动，促进血液循环，使学员更好地应对紧张的学习任务。

第二段：晨练的具体内容和方式（300字）

培训晨练的具体内容包括热身运动、拉伸运动和有氧运动。热身运动主要包括简单的跑步、跳跃以及扭动身体各个部位的动作，其目的是为了激活肌肉，增加身体活动强度和运动范围。拉伸运动是为了增强肌肉的伸展能力，避免因长时间坐姿而导致的身体僵硬与不适。而有氧运动则包括跑步、游泳、自行车等，可以使学员在培训开始之前迅速增加体力和精力，为全天的学习做好准备。

晨练的方式有多种，可以根据个人的喜好和条件进行选择。有些人喜欢户外晨练，在公园、操场或街头进行晨跑、晨练，呼吸新鲜空气，享受大自然的美景。而有些人则更倾向于室内晨练，选择在家里或健身房进行有氧运动或瑜伽等活动。无论选择哪种方式，重要的是坚持，做到每天都有一定强度的晨练，才能更好地发挥其作用。

第三段：晨练对身体的益处（300字）

培训晨练对身体有诸多益处。首先，晨练可以增加人体代谢率，加快新陈代谢，促进脂肪燃烧和体重控制，达到保持健康体重的效果。其次，晨练可以提高心肺功能和体能，增强肌肉力量和耐力，提高人的抗疲劳能力。此外，晨练还可以调节神经系统功能，提高思维和注意力集中能力，增加大脑的血液循环，有利于学习和记忆。另外，晨练还有很好的心理调节作用，可以缓解压力、改善情绪，增强人的自信心和

幸福感。

第四段：晨练的时间和注意事项（250字）

晨练的时间可以根据个人的情况适当调整，但最好是在早餐之前进行，早晨的身体处于空腹状态，脂肪和糖原的消耗较多，可以更好地减肥和增加肌肉。晨练时间一般控制在30分钟到1小时之间，如果时间较紧可以适当缩短，但不宜少于30分钟。此外，在进行晨练之前要注意热身准备工作，防止因运动而导致的拉伤和受伤等问题。对于初学者而言，晨练的运动强度应适中，并根据自身体能和健康状况进行合理安排。

第五段：坚持晨练所带来的好处（200字）

坚持晨练可以使身体更加健康，提高免疫力，预防疾病和慢性病的发生。晨练还能提高睡眠质量，帮助入睡和睡眠更深，保证充足的休息和精力。此外，晨练还能加强人际交往，增加社交机会和人际关系。通过与他人一起晨练，人们可以相互鼓励和互动，增加友谊和彼此的认同感。总之，晨练是一项既简单又有效的运动方式，通过坚持晨练不仅可以提高身体素质和健康水平，还能改善心情和生活质量。每天起得早一点，晨练不仅是对自己健康负责，也是对工作和生活负责的表现。

晨练的收获与感受篇四

早上五点半醒来，瞅瞅外面的天，没有完全大亮，阴天的样子，地上也是潮湿的，看来晚上下雨了，打开窗户，温度还算适中，没有想象中的冷，心里感觉很欣慰，看来今天踢毽子不会受到影响。

稍稍收拾一下，出了家门，推开楼道门，一股清新的空气迎面而来，提鼻子深深吸了口气，哇，好舒服！

一溜小跑，来到了往常锻炼的‘小广场，每次这个时间出来，总可以看到六七个人在广场上快速走，可是今天，竟然一个人都没有，纳闷：难道天稍微阴点儿，人们就都不愿意动，躲在被窝里煨着了吗？看来还是我勤快，风雨无阻，嘻嘻，是不是有点王婆卖瓜的味道啊！

围着广场中间的空地跑了两圈，远远地便看到一个熟悉的身影向这边走过来，哦，是张姐——一起踢毽子的朋友，我朝她挥了挥手，这下有伴了！她来到跟前，彼此寒暄了一下，便开始了她习惯性的锻炼方式——打太极拳。你还别说，她虽然只是跟着学了一个多月，已经算是有模有样了，那一招一式还真是像那么回事！我不禁也跟着她划了起来（我这动作只能算是瞎划，全不在套路上，嘿嘿）。划着划先着，我便觉得没啥意思了，还是练我自己的吧，于是我自己就在一边压腿、练五禽戏、做器械。

这时人们陆陆续续的来了，毽友也逐渐多了起来，于是，我们便停止了各自的活动，开始进入正题——踢毽子，这可是我们这些毽友们每天必做的功课。不仅踢毽子的队伍在扩大（开始只是三四个人，现在已经扩大到七八个人，董姐就说过，我很幸福，自从我搬来之后，这里踢毽子人才多起来，她搬过来两三年内，都没人和她踢，很郁闷呢，这么一说，我感觉自己给大家带来好运了呢！嘻嘻），踢毽子的技术也逐渐提高，更主要的是大家在一起，是那么开心，每天不知道有什么样的笑料出现，真是“开开心心来踢毽，健健康康把家还”。

这不，活宝陈来了，这人才有意思呢，因为腿上长骨刺，腿总是伸不直，每次踢毽子，那动作都别提多好看了，每次都是膝盖往上顶，脚面是平的，所以毽子总是朝上跑，一个很容易踢到的毽子，他像猴子似的蹦半天也踢不出去，有时候他可以踢上五六下，毽子还得落地，我们这些人脑袋就跟着他的毽子一上一下的点，跟磕头机一样，最后还得眼睁睁看着毽子落地，后来我们就给他规定了，一个毽子不许超过三

下，再踢不出去就闪一边去，让别人踢。他也同意了，每次我们就给他数着，一到三下了，就提示别踢了，他就真停下来，然后人们就哈哈笑着，接着踢，嘿嘿。

因为他姓陈，所以董姐给他起了个名字叫“耳东陈”，后来就简称“耳东”了，今天他一露面，人们就纷纷打招呼：“耳东来啦！”“耳东来啦！”而说话最逗的“范大师”则更是语出惊人：“耳东，这是你的jian名！”也许感觉这个jian名容易让人误解为贱名，他又紧跟着补了一句“踢毽子的名，人家艺人不都是有艺名嘛，你这是毽名！”逗不逗啊！人们听了又是一通大笑。

虽然说着话，可是脚下的动作可是丝毫没停止，毽子依然上下翻飞，在众人的脚上跳跃着、翻转着，一个毽子朝我飞来，正好到了腰部偏右点，位置很舒服，可以砸一个，于是我顺势跳起，右脚尖轻轻点地，左腿顺势伸到右腿后边，在毽子落地之前的刹那，用左脚里侧将毽子踢了出去，“好！砸的好！”人人纷纷叫好，这种情绪逐渐感染给每个人，范大师率先跟上，也来了个漂亮的砸毽，董姐更是不甘示弱，一个倒挂金钩，巧妙的化解了一场“危机”。70多岁的范大姐人老腿脚可不老，不仅脚下功夫了得，手上功夫更没得说，这不，脚下毽子刚踢出去，没想到对方来了个回马枪，毽子凌空又飞回来，毽子之高、来势之猛、之迅速，令人猝不及防，总以为毽子肯定得落地了，没成想范大姐在收脚的同时，手啪的一下将迎面而来的毽子打了出去，恰到好处落在了张姐的脚前，博得了大家的一致叫好。

幸福的时候总是觉得时间过得快，这不，还没踢够呢，可是已经到了该回家的时间了，我一边说着“最后一轮、最后一轮”，一边又紧赶慢赶地踢了两轮，匆匆和大家道了再见，打道回府。

晨练的收获与感受篇五

晨练心语

1、学校里阳光普照，空气新鲜，晨练的项目可多啦！沙坑旁跑道前乒乓室里，到处是热气腾腾的场面。

2、清晨的空气稀薄，系上鞋带，扎好头发。望向运动场上，奔跑的你的身影，似乎比天边还要自由。

3、围巾线帽把自己捂得严严实实，出门享用一顿久违的早餐。温度早已跌至零下，走在路上须如拒不招供的革命者一般咬紧牙关紧缩头颅。寒冷中奔跑才能抵御寒冷，跑可是几步，便被日渐沉重的身躯阻碍了去路。寒气不偏不倚，连鞋跟也冻得硬邦邦，教它像高跟鞋一样走路叮叮当当，不至于觉得凄清。大地冷得决绝，什么都不放过，车上即便开着暖气，可仍透着机器的冷漠。周围的一切仿佛要榨干你的生气。

4、伴着小鸟的叽叽喳喳的闹铃声唤醒，手忙脚乱洗漱后像火箭一般冲出家门。虽然匆忙，但每一次脚踏实地的奔跑都让我感觉满足幸福，我享受着早晨每一个幸福的瞬间。都说深圳是缺乏人情味的城市，快节奏下的生活工作让你无暇情感流入，而我却不以为然。

5、湖边，三位老太太正在晨练。她们的头发全部白了，脸上手上都刻满了皱纹她们的动作很整齐，又很优美。

6、长期晚睡使我对睡眠产生了依靠感，吃完午饭需做个白日梦，早上没事也会在床上多赖一分。晚睡让我缺席很久的早餐。因缘际会，我体验了一个冬天的早晨。

7、渐渐的，爱晨练的老人们陆续来了。他们自动分成了两队：太极拳队和扇子舞队。他们和着音乐有节奏地跳起来了！

8、那些早起锻炼的人们，在晨雾笼罩中川流不息。我拉着爸爸的手边跑边跳，几位老爷爷正在练气功打太极拳。

9、晨练，越来越到受人们的重视，近年来，人们不再钟情以往单纯的早起跑步散步做操等枯燥乏味的运动，此刻已有太极拳太极扇太极剑健身球健身操体育舞蹈民族舞等多种运动，丰富多彩。每一天，几乎所有的空场地都被晨练的人们占用了，晨练的“大军”可谓浩浩荡荡，参与的人都乐享其中。

10、或许你曾拥有过，或许你不曾敞开心扉，可能要撞了南墙，你的运动细胞才会打开吧。

11、笔记本上你的名字，也变得闪亮起来，一向懵懵懂懂，对于“喜欢”这种情感，是一段无法倒退的时光里，教会我最真挚的含义。

12、我感受着穿梭的人群，感受他们的生活，感受他们的情感，感受他们的幸福。幸福其实是一种心境，一种精神状态。幸福发自内心，于是乎我们能够随时创造一种“我很幸福”的心境，而我异常愿意在每一天早上为自我创造这种心境。

13、天还黑着，幕布的西方缀着繁星点点，来到西北最令我意外的是星空。有守纪律排成一列的，有一眨一眨的，也有一向注视你的。五点钟是她们最终的美丽也是最美的时候。深夜收起了地上不夜的喧嚣，将舞台给了她们，从东到西登台亮相，至清晨已在回家的路上。

14、想吃早餐的店铺却没有开张，想必漫长寒冷的冬夜多给了人们一个不愿应对新一天的理由。失望是事情没有按计划进行，但人生不也如此么。寒魔侵袭不了我的大脑和鼻腔，转而进击下三路，大腿从内侧开始冻得发麻，这并非吉兆，赶紧跑上两步让他们清醒一下不要睡过去。突然想起出校门时看到有卖煎饼果子，随即折返。提着煎饼发着抖却满心欢喜，混入上学高峰的队伍中无人知晓，仅有星星知道。

15、少年时总嫌夜不够长不够多，或是总想找个人相伴。可早晨不一样，每个人都知道自我要去做什么。哪天如果夜消磨腻了，不如过个早生活。

16、即使时间尚早，也有人陪你。上学的学生在路灯下匆匆走过，生怕迟了到。我也加紧脚步，企图摩擦生热驱走寒意。一样早的还有环卫工人，赶在人们清醒之前驱除大地的萧索与肮脏。晨练的老人们如约赶往老地方。路边的店铺逐渐亮起了灯，老人搬开拥在门口的箱子打开大门。透过早点铺的窗子看到他们忙碌的身影。银行ktv的霓虹还在不知疲倦地工作。他们的身份好像已成定规，清晨是属于他们的。有时，也有像我这样心血来潮的人也有通宵达旦的人来分享这一刻。我一向觉得早晨不会发生什么抢劫杀人案。一是因为小偷强盗亦人也需休息，即便不睡也昏昏沉沉无力犯案。二是因为清晨是宁静的。橘红的路灯罩着大地，给人仿佛铺满了红叶的惊喜，东方既白晨曦如同海浪卷起白白的泡沫为天际换一幕。心肠再狠却怕是也被这份宁静平息了心中的暴戾。

17、白岩松有天安慰我：人们声称的最完美的岁月其实都是最痛苦的，只是事后回忆起来的时候才那么幸福。

晨练的收获与感受篇六

作为一名大学生，在这个富有变化和机遇的时代里，我们应该学会适应变化并不断提升自己。而军训晨练，就是这个过程中的一种经历。在这次经历中，我深刻地体会到了身体锻炼的重要性，以及坚持不懈的积极心态对我们来说有多么重要。

第一段：耐心与坚持

在军训中，早晨晨练是必不可少的一部分，虽然每天早上的晨练时间还是有点早，但是我认为这样的早起锻炼，对我们的身体和心态都是十分有益的。其中，最关键的就是坚持。

每天早上七点半，我们必须在操场上集合，这对于我这个平时习惯熬夜的人来说，真是难上加难的事情。但是当我日复一日地坚持下来，坚定不移地完成晨练任务以及听指挥员的指令，我才真正意识到了身体力行的重要性。

第二段：集体合作

除了坚持之外，我还从军训晨练中学到了集体合作的重要性。团队精神越来越重要，我们必须强化团队合作的重要性，这不仅仅是在晨练中，也是在日常生活中。在晨练时，我们需要用组队方式，团队配合才能完成各项任务。每一次集体训练，大家都会尽心尽力地配合，共同完成困难的任务。通过这些训练，我们能够更好的了解团队成员之间的优劣劣势，相互之间的支持与鼓励对于团队的发展也是非常重要的。

第三段：坚强的意志力

晨练不仅需要耐心和坚持，还需要强大的意志力，只有具备这些品质的人才能够在晨练的过程中达到预期的效果。无论是在跑步过程中保持良好的跑姿，还是在俯卧撑或仰卧起坐中掌握正确的呼吸方法和动作技巧，都需要坚强的意志力。在军训的过程中，每一次的晨练都是对意志力的磨练，只有经过这样的磨练，我们才能够成为一个更加坚强的人。

第四段：良好的心态

成功的背后离不开良好的心态，高品质的生活方式离不开健康的身体。在军训的过程中，晨练不仅仅是对身体的锻炼，还是对思想的磨练。每一次的晨练都需要我们积极面对，以充满激情的姿态去面对，这样才能保持良好的心态，形成一种正确的身体运动的态度和习惯。而这样的精神状态和心理素质则是在日后的经历中具有重要性的。

第五段：总结

总之，在这次军训中，晨练是对我们身心和意志的一次全面锻炼，我们需要在日常生活中不断提高自己的修养素质，并且不断拓展自己的经历和视野，才能在学习和未来的工作中取得好的成绩。因此，孜孜不倦地锻炼身体和提高自身素质，是我从军训晨练中的主要体验和收获。

晨练的收获与感受篇七

晨练是指在清晨进行的锻炼身体的活动，很多人选择晨练的原因是因为清新的空气和宁静的环境能够让人心情愉悦，同时晨练还有助于健康和提高工作效率。近期我参加了一次培训，其中包括了每天晨练的安排。通过这次晨练，我深刻体会到了晨练的好处，并积累了一些心得体会。

首先，晨练有让人精神焕发的作用。每天早上，当太阳刚刚升起，空气中弥漫着泥土的芬芳，我会随着同伴们在操场上进行跑步、健身操等运动。尽管晨练需要早起，但是在这样的环境下锻炼身体，会感到心情愉悦和身体舒展，让人感觉神清气爽。特别是在晨练结束后，面对一天的工作，我的思维更为敏捷，精神状态也更加饱满，这对工作效率的提高有着明显的促进作用。

其次，晨练能够增强体质和健康。晨练是一种锻炼身体的方式，它能够增强人的体质，提高人体免疫力，减少疾病的发生。通过晨练，身体会得到全面的锻炼，各个部位的肌肉得到了拉伸和放松，有助于改善身体的代谢和血液循环，增强心肺功能。并且，晨练还能帮助人们减轻体重、保持体态，对于爱美的女性来说尤为重要。

再次，晨练有助于提高团队合作和凝聚力。在晨练过程中，我与同伴们一起进行各种锻炼，互相鼓励和支持。每天早上的晨练让我与同伴们更加熟悉，我们共同面对早起的挑战，克服了困难和惰性，在互相督促下坚持锻炼。通过这样的团队合作，我们建立了相互信任和默契，增强了团队凝聚力，

这对于日后的工作合作将起到很大的作用。

再者，晨练能够提高人的生活质量和心理素质。晨练不仅仅是锻炼身体，更是一种享受生活和放松心情的方式。在晨练的过程中，我深深感受到了大自然的美好，与清晨阳光的相伴，让我感到平静和放松。这样的锻炼不仅能够让我的身体更加健康，也让我拥有了更积极乐观的心态，更加热爱生活。

综上所述，晨练不仅有助于精神焕发、增强体质和健康，还能提高团队合作和凝聚力，提高生活质量和心理素质。通过这次培训中的晨练，我对晨练有了更深的理解和体会。因此，我决定将晨练坚持下去，继续享受早晨运动的乐趣，让自己拥有更加健康和积极的生活。同时，我也希望更多的人能够意识到晨练的好处，并将其融入到自己的生活中。

晨练的收获与感受篇八

清晨的街道并不冷清。除了早起工作的清洁工，还有一些晨练的老人。这很自然的让我想起同样有这个习惯的爷爷，以及我与爷爷同去晨练的那些时光。

寒假的`清晨，我从梦中迷迷糊糊的醒来，看了眼闹钟——还不到六点。我从床上起来，经过爷爷的房间，朝里一瞧——爷爷果然又不在。

每天清晨不到五点的时候，屋子里就传来洗漱的声音了。那是爷爷准备去晨练了。我也曾想随爷爷一同去锻炼，可不是被瞌睡虫缠得睁不开眼，就是被清晨寒冷的空气冻回被窝里去。可我这些所谓的障碍都无法阻碍爷爷，晨练已是爷爷的一种长久的习惯。

有那么一次，我终是下定决心跟着爷爷去锻炼。清晨五点不到，我被爷爷叫醒。睡眼惺忪的我一点都不想起来，甚至打消了锻炼的念头，只想在被窝里赖着。这次爷爷可不再像以

前放任我继续睡着，而是一把掀开了我的被子。我被冻得一激，一下子坐了起来。这才可算是起了床。爷爷一些生气：“像你这样，连早起都做不到，还谈什么晨练！”可真是艰难的第一次晨练。

更让我叫苦不迭的就是自此之后，每天早晨时间一到，爷爷都雷打不动地叫我早起。这让我感觉到，比起早起，更困难的是每天的坚持。我知道拗不过爷爷，每天只得硬着头皮睁眼、起床、洗漱，逼着自己清醒。值得欣慰的是，在这样的训练之下，我还真坚持了一个月的晨练。

而这一个月的晨练，对我来说的意义，已不仅仅止于锻炼身体。

不仅仅于此。我的好习惯越来越多了。我于是想，晨练到底给了我什么？是它告诉了我——有时候，需要自己狠一点，逼着自己，一次、两次……渐渐的，也就习以为常了。

晨练的收获与感受篇九

暑假中我们几个体育成绩比较差的同学组成一个晨练组，每天早上相约在体育公园，向中考满分进发。

足球场上，我们比长跑时姿态的要潇洒多了。团体运动比那枯燥的长跑有趣多了。我们每个人都爆发出自己的小宇宙。比如小h为了不让对方主力拿到球，甚至使用肉搏，完全钳制住对方主力，让他无法动弹，而我们趁乱抢到他俩脚下的球，直接向球门开去，虽然最终也没有进球。

过了8点，围观群众也忍不住加入到这场激烈的战斗中，由于后来人越来越多，我们也分不清是敌是友；目标变成了只有一个抢球！面对这些不速之客，我们的做法是直接向他们冲去，但他们强壮的身体像墙一样阻挡着我们，常常最后还是没能抢到球。太阳逐渐升高了，而我们的体力也已耗尽，精

疲力竭的我们解散了。

感谢我们这个假期训练组，让我们这个暑假变得更加充实，希望我们一直坚持下去。

晨练的收获与感受篇十

第一段：

晨练拾景，是我每天的一项重要活动。我喜欢早晨的阳光和清新的空气，所以选择在清晨进行晨练。晨练拾景不仅让我享受大自然的美景，还能帮助我开始一天的活力充沛。在晨练的过程中，我发现了许多美丽的景色和感悟，给我带来了很多的启示和体会。

第二段：

每天早上，当我迈开步子走出门口时，第一个映入眼帘的是远处的日出。橙红色的阳光洒在大地上，给人一种温暖和阳光的感觉。我常常停下脚步，凝视着那绚丽的一幕，沐浴在阳光下感受到从容和宁静。我明白了，每一天都是新的开始，充满了希望和机遇。同时，我也意识到了，阳光下的自然景色是如此美好，只要我们去用心欣赏，生活中的美好也无处不在。

第三段：

另一个我最喜欢的景色是公园的湖泊。湖面上反射着周围的景物，像一面明镜，给人一种宁静和安详的感觉。我喜欢在湖边散步，欣赏着鸟儿的欢快歌唱和水面上荡漾的涟漪。这些景象让我平静下来，也给我带来了对生活的思考。我认识到，人生就像湖泊，我们必须保持内心的平静和宁静，才能看清自己的真实愿望和目标，并努力追寻。

第四段：

除了上述的景色，我还注意到了公园中那些勤劳的园丁。他们每天清晨都在草坪上修整花草树木，并仔细地浇水和除草。他们的努力让整个公园变得美丽宜人，给人一种和谐和舒适的感觉。我意识到，只有通过努力和付出，我们的生活才能变得更加美好。这些园丁们用自己的双手创造了美景，启示我要坚持努力奋斗，追求更好的生活。

第五段：

与他人晨练时，我还结识了一些志同道合的人。我们一起进行锻炼，交流着健身经验，分享彼此的故事和快乐。这让我感受到了社会的温暖和凝聚力。我深深地体会到，人与人之间的联系和关怀是如此重要。当我们与他人分享快乐和帮助他人时，内心的喜悦和满足感会激励我们更好地生活和进步。

总结段：

晨练拾景，给我带来了很多的感悟和体会。清晨的美景让我对生活充满希望和激情，湖泊的宁静让我平静下来思考人生的意义，园丁的辛勤努力让我明白只有通过付出才能收获美好，与他人的交流和互助让我感受到社会的温暖和凝聚力。在晨练拾景的过程中，我明白了生活中的美好和快乐无处不在，只要我们用心去欣赏，用心去生活。所以，我将继续坚持晨练，用心去拾取生活中的美景和感悟。