

# 体育活动跑步心得体会(优质7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 体育活动跑步心得体会篇一

近年来，体育运动在我国的受欢迎程度日渐上升。为了进一步了解人们对体育活动的态度和参与程度，本人参与了一项调查，得出了一些有意义的心得体会。本文将从调查目的、调查方法、调查结果、心得体会和建议五个方面进行阐述。

首先，为了解人们对体育活动的态度和参与程度，调查目的是不可忽略的。人们参与体育活动的动机和目的各有不同，有些人可能出于健康目的，有些人可能是为了娱乐和放松，还有一些人可能是为了追求竞技成就。调查的目的在于全面了解人们参与体育活动的原因为，为今后的体育推广提供参考和依据。

其次，调查方法的选择非常关键。为了获取准确和可靠的数据，在调查时必须确保样本的代表性，即选取的调查对象能够代表整个人群的情况。本次调查采用了问卷调查的方式，针对不同的年龄层次和人群特点进行了分组设计。在设计问卷时，除了一些基本的个人信息外，还包括了体育运动类型、参与频率和参与目的等问题，旨在了解不同人群对体育活动的态度和行为。

第三，调查结果直观地展现了人们对于体育活动的态度和参与程度。根据数据统计，超过80%的受访者表示每周都参与体

育活动，其中有一半的人每天都有体育锻炼。此外，心脏健康、身体塑形和缓解压力是参与体育活动的主要目的。不同的年龄层次对于体育运动的参与程度也有所差异，青少年和中年人群相比于老年人更加积极地投入到体育活动中。这些数据表明，体育活动在人们的生活中起着重要的作用，并且对于健康和心理状况都有积极的影响。

接下来，本人对于调查结果进行了一些心得体会。首先，体育活动对于每个人来说都是必不可少的，不管是年轻人还是老年人，都应该把体育活动纳入到自己的生活中。其次，选择适合自己的体育活动非常重要，只有找到适合自己的运动类型，才能坚持下去并获得满意的效果。此外，参与体育活动不仅能够促进身体健康，还能够增强社交能力和减轻压力，是一个综合效益的健康选择。

最后，根据调查结果和个人心得，本人提出了一些建议。首先，加大体育活动的宣传力度，让更多的人了解到体育活动的重要性和收益。其次，加大对体育设施的建设和投入，提供更多更好的运动场地和设备供人们使用。最后，鼓励和支持体育运动参与者，通过相关政策和活动激发人们参与体育活动的积极性和热情。

总之，通过本次体育活动调查，我进一步了解了人们对体育活动的态度和参与程度。体育活动对于人们的身体健康和心理状态都起着积极的作用。希望通过相关措施和个人的努力，能够进一步推动体育活动的普及和发展，让更多的人能够享受到体育活动的乐趣和好处。

## **体育活动跑步心得体会篇二**

在体育教学活动中，由于幼儿活泼、好动、易兴奋且形象思维活跃，对某一新鲜事物易产生强烈的兴趣，很爱听故事，并想象故事情节中人物的经历、命运、结果，时时把自己幻想于情节之中，但意志较薄弱、单调，持久复杂的动作技能

会使他们易于疲劳、注意力分散、产生消极意识。为了满足幼儿在体育游戏中爱玩的特点，并使他们会玩、玩好，应根据不同年龄幼儿具体、形象、直观的思维方式，选择不同的游戏内容，以不同的角色参与游戏。例如：小班体育活动《运萝卜》，活动的要求很简单，要幼儿双脚并拢夹球跳。如果是就这样练习小朋友肯定也能达到目标的，但整个活动会是非常枯燥、乏味的。所以我考虑到这一点，利用小朋友都熟悉的小动物角色——小兔子来设计情境：兔妈妈要带着兔宝宝出去拔萝卜、运萝卜，妈妈要看看哪只兔宝宝的本领最最大，当然是要达到体育活动的要求了。一个如此简单的情境，却收到了意想不到的效果。

在情境中，幼儿通过假想的语言、动作、表情来实现情境的转换，表现游戏的主题，而且随着幼儿智力水平的提高，情境转换程序性和连贯性也逐渐增强，主题也更加统一突出。正是这种带有鲜明主题的连续的、持久的、丰富的情境的转换，深深地吸引了幼儿的注意力，使他们非常自觉和专注地投入其中，积极主动地运用自己的生活经验来解决游戏中的问题，并从中感受无穷的乐趣。所以，我们可以把教学活动设计带有一定主题的连续的情境活动，在情节发展过程中，贯彻教学要求，使幼儿置身于故事化的情境中，赋予教学内容以游戏的“生命”，从而使教学目标这一外部要求内化为幼儿行为的愿望和动机，激励幼儿为满足这一愿望或达到这一游戏目标主动付出努力，体验成功后的喜悦。在游戏“勇敢的消防队员”中幼儿就是在游戏中根据游戏情节的变化、自我角色的参与，扑灭森林大火，救出被围困的小动物而体验到完成某一事物所带来的成功感。

把学习的主权“交给”幼儿，把课堂“还给”幼儿，以激活幼儿的主动性、想象力，让课堂焕发生命活力。首先就要给幼儿创造出足够的思维空间和练习空间，只有这样才真正有可能成为教学活动的主体。课堂上，要运用多种形式激发幼儿参与活动，一方面抓好课堂的个体学习，让他们自己去想想、说说、练练；另一方面抓好小组讨论，人人又说又练，

在和谐的民主参与中，做到所有的幼儿充分活动起来，享受探究的乐趣。就“立定跳远”动作：我们创设了相应的情境，画出一条宽窄不等的小河，让幼儿扮演小白兔，河岸根据宽窄不同放大大小不一的萝卜，开始教师只强调双脚起跳，双脚落地，让幼儿自由练习，练习过程中结合口诀“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，斜上用力臂前摆，双脚蹬地腿高抬”与教师的示范，幼儿能够较好的掌握动作。幼儿在愉悦的游戏中掌握了动作，积极性极高。

情境教学注重“情感”，同时也提倡“学以致用”，要把现在的体育活动和幼儿的生活经验联系起来，大胆尝试多种教学方法，改革教学组织形式，营造生动活泼的课堂教学气氛，让幼儿可根据自己的兴趣，爱好等开展活动，教师给予适当的引导与指导，在玩中学，学中玩，使幼儿在愉悦宽松的情境中，充分体验体育活动的乐趣，个性得到充分的发展。

## 体育活动跑步心得体会篇三

近年来，体育活动在人们生活中的地位越来越重要。为了深入了解体育活动对人们的影响，我进行了一次体育活动调查。通过这次调查，我对体育活动的意义和作用有了更深入的了解，也从中获得了一些宝贵的心得体会。

首先，体育活动对身体健康有着积极的影响。在调查中，我了解到参与体育活动能够增强体质、提高免疫力，预防和改善许多疾病。同时，体育活动还能够促进骨骼和肌肉的发育，保持身体的灵活性和机能。通过长期坚持体育锻炼，我感受到了身体的变化，更加健康和有活力。

其次，体育活动有助于培养团队合作精神。在调查中，我发现许多体育活动都需要团队合作，如足球、篮球等。在这些活动中，每个人需要发扬团队精神，与队友密切配合，形成强大的合力。通过参与这些活动，我深刻体会到团队合作对于成功的重要性，也更好地理解了合作的力量。

此外，体育活动对于培养自律和坚持的品质有着重要的作用。在调查中，我发现许多体育项目需要付出艰辛的努力和持之以恒的坚持。打篮球需要长时间的训练，跑步需要每天坚持，游泳需要经常练习。通过这些体育活动，我懂得了只有克服困难，坚持训练，才能取得进步。这种自律和坚持的品质在其他方面也同样重要，对于学习和工作都有着积极的影响。

进一步调查中，我认识到体育活动对于培养积极向上的心态和意志力非常重要。参与体育活动需要面对许多挑战和困难，例如遭遇失败、受伤等。在这些困难面前，只有具备积极向上的心态和强大的意志力，才能够战胜困难，保持持久的动力。通过体育活动，我学到了积极面对失败，从失败中汲取经验教训，并在下一次努力中不断提高。

最后，体育活动还能够促进社交交流和增进友谊。在调查中，我发现许多人通过体育活动结识了许多朋友，形成了紧密的群体。无论是在体育场上还是场外，这些朋友们一起努力、互相鼓励，形成了深厚的友谊。体育活动为人们提供了广阔的社交平台，让人们建立起良好的社交关系。

通过这次体育活动调查，我深深认识到体育活动对个人的身心健康、团队合作能力的培养、自律和坚持的品质、积极的心态和意志力，以及社交交流和友谊的培养都起着重要的作用。我深信，在未来的日子里，体育活动会更加广泛地参与到人们的生活中，为我们的身心健康和社会和谐做出更大贡献。

## 体育活动跑步心得体会篇四

伟大的教育家陶行知先生说过：“教是为了不教而教，教是为了乐学而教”。情境教学是一种促进教学过程变成一种永远能引起幼儿的兴趣，激发幼儿向未知领域不断探索的教学策略。情境教学通过创设生动，活泼、愉快、民主、和谐、融洽的教学气氛，让幼儿身临其境，积极主动投入到学习中

去，形成乐学、爱学、会学的学风，促进幼儿协调发展。而许多年来，体育活动中教师们已习惯于把体育教学的内容、要求、直接地灌注给幼儿，而教学内容、教学手段以及场地器材的单调与枯燥使得体育教学活动很难成为儿童的主要需要，更难达到素质教育对幼儿提出的要求。

在体育教学活动中，由于幼儿活泼、好动、易兴奋且形象思维活跃，对某一新鲜事物易产生强烈的兴趣，很爱听故事，并想象故事情节中人物的经历、命运、结果，时时把自己幻想于情节之中，但意志较薄弱、单调，持久复杂的动作技能会使他们易于疲劳、注意力分散、产生消极意识。为了满足幼儿在体育游戏中爱玩的特点，并使他们会玩、玩好，应根据不同年龄幼儿具体、形象、直观的思维方式，选择不同的游戏内容，以不同的角色参与游戏。例如：小班体育活动《运萝卜》，活动的要求很简单，要幼儿双脚并拢夹球跳。如果是就这样练习小朋友肯定也能达到目标的，但整个活动会是非常枯燥、乏味的。所以我考虑到这一点，利用小朋友都熟悉的小动物角色——小兔子来设计情境：兔妈妈要带着兔宝宝出去拔萝卜、运萝卜，妈妈要看看哪只兔宝宝的本领最最大，当然是要达到体育活动的要求了。一个如此简单的情境，却收到了意想不到的效果。

在情境中，幼儿通过假想的语言、动作、表情来实现情境的转换，表现游戏的主题，而且随着幼儿智力水平的提高，情境转换程序性和连贯性也逐渐增强，主题也更加统一突出。正是这种带有鲜明主题的连续的、持久的、丰富的情境的转换，深深地吸引了幼儿的注意力，使他们非常自觉和专注地投入其中，积极主动地运用自己的生活经验来解决游戏中的问题，并从中感受无穷的乐趣。所以，我们可以把教学活动设计带有一定主题的连续的情境活动，在情节发展过程中，贯彻教学要求，使幼儿置身于故事化的情境中，赋予教学内容以游戏的“生命”，从而使教学目标这一外部要求内化为幼儿行为的愿望和动机，激励幼儿为满足这一愿望或达到这一游戏目标主动付出努力，体验成功后的喜悦。在游戏“勇

敢的消防队员”中幼儿就是在游戏中根据游戏情节的变化、自我角色的参与，扑灭森林大火，救出被围困的小动物而体验到完成某一事物所带来的成功感。

把学习的主权“交给”幼儿，把课堂“还给”幼儿，以激活幼儿的主动性、想象力，让课堂焕发生命活力。首先就要给幼儿创造出足够的思维空间和练习空间，只有这样才真正有可能成为教学活动的主体。课堂上，要运用多种形式激发幼儿参与活动，一方面抓好课堂的个体学习，让他们自己去想想、说说、练练；另一方面抓好小组讨论，人人又说又练，在和谐的民主参与中，做到所有的幼儿充分活动起来，享受探究的乐趣。就“立定跳远”动作：我们创设了相应的情境，画出一条宽窄不等的小河，让幼儿扮演小白兔，河岸根据宽窄不同放大小不一的萝卜，开始教师只强调双脚起跳，双脚落地，让幼儿自由练习，练习过程中结合口诀“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，斜上用力臂前摆，双脚蹬地腿高抬”与教师的示范，幼儿能够较好的掌握动作。幼儿在愉悦的游戏中掌握了动作，积极性极高。

情境教学注重“情感”，同时也提倡“学以致用”，要把现在的体育活动和幼儿的生活经验联系起来，大胆尝试多种教学方法，改革教学组织形式，营造生动活泼的课堂教学气氛，让幼儿可根据自己的兴趣，爱好等开展活动，教师给予适当的引导与指导，在玩中学，学中玩，使幼儿在愉悦宽松的情境中，充分体验体育活动的乐趣，个性得到充分的发展。

## **体育活动跑步心得体会篇五**

体育活动对于个人的身心健康具有不可忽视的重要性。为了了解人们在体育活动方面的参与程度以及对于体育活动的态度和看法，我进行了一次体育活动调查。通过这次调查，我对人们对于体育活动的认知和态度有了更深刻的认识，并对体育活动的促进作用有了更深刻的体会。

在调查中，我设计了问卷，包括了体育活动的种类、参与频率、喜好和体会等方面的问题。我选择了不同年龄段、不同职业、不同性别的被调查者，以期能够得到较为全面的调查结果。我发现，体育活动对于人们来说具有普遍吸引力。在被调查者中，有超过90%的人参与过体育活动，其中有相当一部分人每周都会有定期的体育活动时间。

通过对问卷结果的分析，我进一步了解到人们参与体育活动的主要目的。其中，超过70%的人表示他们参与体育活动是为了保持身体健康和身材，而超过60%的人则表示他们参与体育活动是为了释放压力和放松心情。这说明了体育活动在维持身体健康和心理健康方面具有很大的作用。而且，通过体育活动，人们可以与他人交流、结交新朋友，并且培养团队合作精神。这种社交的体育活动不仅促进了身体发展，也有助于个人的成长。

此外，在调查中我还了解到，虽然人们普遍接受和参与体育活动，但在体育设施的不足和时间安排上还存在一些问题。有相当一部分被调查者表示，他们由于工作忙碌无法有足够的时间参与体育活动，而另一部分人则表示他们所在的社区或单位缺乏适合的体育设施，导致他们无法进行体育活动。这给我们提出了一个问题，就是如何更好地提供适合的体育设施和合理的时间安排，以便更多的人能够参与到体育活动中来。

通过这次调查，我深刻地认识到体育活动对于个人的身心健康和社交能力的培养具有重要意义。体育活动不仅能保持身体健康，增强体质，还能够帮助人们更好地调整情绪，缓解压力。同时，体育活动也是人们交流和社交的一个重要平台，通过体育活动，人们可以认识更多的朋友，建立更广泛的人际关系。因此，我们应该更加重视体育活动的重要性，积极参与到体育活动中来。

然而，调查中也揭示了一些体育活动面临的问题，特别是体



育设施和时间安排方面的问题。社会各界应该重视这一问题，投入更多的资源，增加体育设施的建设，提供更多的时间选择，鼓励更多的人参与到体育活动中去。政府部门、教育机构、社区组织和企事业单位等都应该共同努力，为人们提供更好的体育环境和机会。只有这样，我们才能更好地推动全民健身事业的发展，让更多的人享受到体育活动的快乐和好处。

通过这次调查，我对于体育活动的意义和影响有了更深刻的认识。体育活动不仅是健身的手段，更是塑造人格和促进社会发展的重要途径。相信在未来，随着社会的不断进步和人们对于身心健康重视程度的提高，体育活动将会得到更多人的关注和参与，同时也会迎来更好的发展机遇。

## 体育活动跑步心得体会篇六

许多学校对学校体育往往是，“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”。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“阳光体育运动”给各级教师尤其是体育教师提出了更高的要求。阳光体育运动不是单纯的享受，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。

学生缺乏自主运动锻炼的意识，66%的学生每天锻炼不足1小时，近24.8%的学生基本不锻炼；有60.4%的学生没有养成体育锻炼习惯，有74.6%的学生认为他们体质不好是由于体育锻炼不够造成的；有28.9%的学生说他们没有时间进行体育锻炼。

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”“小眼镜”增多不可忽视的原因。

学生除了学习压力缺乏有效的运动之外，与不健康的生活方式也密切相关。随着生活水平的提高，许多学生热量、脂肪等摄入量过多，营养过剩，食物结构不合理，油炸食品，碳酸饮料在学生食谱中的比例不断增加。同时，电视、网络、游戏等对学生的影响也越来越大，有的学生每天要连续看几个小时电视，有的学生随时随地都带着耳机听音乐，甚至还有部分学生整日整夜沉迷于电子游戏和网络中不能自拔，这些行为都会让学生的听力、视力严重下降。

按照建设部规定，建筑面积5万平方米的小区，必须免费配套相应面积的体育设施，然而在实际操作中很多开发商为了获得更大的利益，把建筑面积规划为4.8、4.9万平方米，致使许多城市社区很少或根本没有体育设施器材。有的社区虽然有体育设施但是这些体育设施是按照成年人的标准设计，只

适合成年人进行体育锻炼，不适合青少年进行体育锻炼。因此，城市社区体育设施的匮乏和不合理，使有体育锻炼意识的青少年因这种客观原因无处进行体育锻炼，以增强体质。此外，许多社会体育场馆仍然没有公开开放，也在一定程度上造成有体育锻炼意识的青少年无处进行体育锻炼以增强体质。

刚刚过去的暑期，对体育老师来说是一个收获颇丰的暑期，这个暑期，教研员给我们进行暑期培训，培训主题鲜明，教师专业成长及有效课堂教学，给予了我们强烈的感染和深深的理论引领，一个个教学资源实例、一个个有效教学的内涵，使我们在感悟中进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标。

首先，李雪峰对课程改革做了回顾，对体育与健康课程标准的主要特点进行了阐述。面对社会的发展，我们体育课堂教学改革与创新必须遵循体育教学的规律，坚持“健康第一”的指导思想，然后，对教材编写的指导思想、教学内容的构建以及编写依据、体育教学方法与体育教学行为的区别、评价体系的变化等方面做了详细的讲解。

其次，李雪峰重点讲解了当前体育教学方法改革的问题分析和当前体育教学方法带来的利与弊等。重点讲解了体育教学方法的运用，并结合教学实际，在新课改下的体育课教学方法，学生学法。怎样评课等，教师素质的提高和教育教学观念的转变等内容。对我今后的学习有了更大的帮助。

再次，他讲解了关于体育课的教学反思的写法，并要求教师们动手写一写，举例说明了课改的关键是什么，教师角色转变和要提高自己的素质，重点讲解了，怎样提高体育教师的教科研水平，在科研研究方面还存在着很多不足，如本质的东西，论文的抄袭性，要有自己的独立风格，个性，和实效性。

通过学习重新认识了“健康第一”的指导思想的深刻内涵，通过老师的举例，对新课程理念下的课堂教学的方法与组织，有了重新的认识和理解。在看、听、讨论中，使过去的体育课非常的单一，课堂上教师就是全权代表，教什么，学什么，学生没有主动权，学生与教师之间是很被动的。我们和老师一起学习和研讨，我们深刻认识到，只有我们体育教师的观念转变，把适应新的课程方法和理念应用到我们的教学中，才能使我们的学生在体育课堂中快乐学习，健康成长。达到我们追求的“让学生在乐中求学，在学中取乐”。

学习的时间是短暂的，虽然身体很累，但留给我的收获却是无穷的，头脑是充实的。通过学习，我收获了很多平时很难了解到的经验和教学方法，通过学习让我更深的认识了体育与健康课程标准与体育课的乐趣，也对教好新教材充满信心。

## 体育活动跑步心得体会篇七

公益活动一直以来都备受关注，不仅能提高社会意识，还能为需要帮助的群体提供支持。而公益跑步活动作为一种新型的公益活动形式，越来越受到人们的喜爱与参与。近日，我参加了一场公益跑步活动，并深感其中所蕴含的意义。下面我将就此与大家分享我的体会。

首先，公益跑步活动更能增加公众对公益事业的关注和认知。作为一项集结大量人力物力的活动，公益跑步活动吸引了众多参与者的目光。通过参与者的努力奋跑，更多人能够了解到公益组织的存在和帮助的对象。这种身体力行的方式，使得公益跑步活动成为了一个宣传公益事业的窗口，能够让更多人感受到公益的力量。

其次，公益跑步活动也是一个展示个人爱心的平台。每个参与公益跑步活动的人都心系公益，希望用自己的力量来帮助需要帮助的人群。在活动中，我看到许多参与者不仅仅是在跑步，更是在传递着爱心。他们在比赛前积极募捐，为公益

组织筹集善款；在比赛中，他们不计成绩，只是为了完成对被帮助者的承诺；在比赛后，他们关心参与的公益项目进展。通过公益跑步活动，每个人的爱心能够得到展现，促使更多人加入公益事业。

再次，公益跑步活动能够通过运动来强身健体。公益跑步活动，除了关心他人，也关心我们自己。运动不仅能够让我们的身体更健康，还能给我们的的心灵带来愉悦。我参加的这场公益跑步活动，不仅让我感受到群体的力量，还让我体验到了跑步带来的快乐。当我和成千上万的人一起跑步时，我感到一种强大而美妙的力量，让我感到自己对于社会的贡献是如此微小而珍贵。

最后，公益跑步活动也有助于推动社会进步。公益跑步活动不仅仅是一个简单的体验活动，更是一个让我们思考社会问题并寻找解决方案的机会。通过参与公益跑步活动，我们对社会问题有了更深的认识，并能够与其他参与者一起探讨解决方案。在这个过程中，我们能够激发创新思维、携手合作，为社会进步贡献自己的力量。

综上所述，公益跑步活动不仅能够增加公众对公益事业的关注和认知，还能展示个人的爱心，使人们身体健康并推动社会进步。通过参与公益跑步活动，我亲身体会到了公益活动的魅力与意义。我相信，随着公益跑步活动的不断普及，将会有更多人加入进来，共同为社会的进步与发展贡献自己的力量。