

# 家务活动的好句子摘抄 远足活动心得体会的好句(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 家务活动的好句子摘抄篇一

远足活动是一种卓越的运动方式，它让人体验到了自然的美妙和健康的愉悦。对我来说，每一次远足活动都是一次心灵和身体的磨练，也是一次放松和冥想的良机。在这篇文章中，我将分享我对远足活动的心得体会。

### 第二段：身体与健康

在远足活动中，身体改变的第一步就是体能训练。这种活动可以增强我们的体力、耐力和爆发力。通过长时间的行走和跑步，我们的心肺功能也会得到提升。除此之外，远足活动还可以强化我们的骨骼和关节，防止身体肌肉的萎缩，缓解腰椎疼痛等问题。总之，这是一个很好的运动方式，使我们的身体更健康。

### 第三段：心理与情感

远足活动不仅对我的身体有益，还能有不同程度的心理和情感影响。每一次的远足之旅都会带给我心灵上的喜悦和平静。在大自然中，我能够感受到大地之上的力量和温暖。而当我在行进的过程中，也能从中感受到勇气、耐心和自信等美好品质的存在。此外，远足活动还能帮助我面对和克服内心的恐惧和挑战，让我更加勇敢面对未来。

## 第四段：团队与人际

远足活动除了对个人有所帮助外，还有团队和人际方面的好处。在一个队伍中，我们能够培养团结合作的精神，并克服不同人群之间的差异。毕竟，只有通过彼此信任、支持和尊重，我们才能取得更多的成功。这种精神也可以延伸到现实生活中，有效地提高我们的沟通能力和人际关系的处理能力，增强了我们的社交能力。这样才能更好地融入社会。

## 第五段：总结

总的来说，我认为远足活动是一项很棒的户外活动，对身心健康、贡献团队精神和提升人际交往等各个方面都有很多好处。随着人们生活质量的提高，这种活动方式也将得到越来越多的关注和青睐。从个人和群体的层面，远足活动都是非常值得尝试的一项活动。这也是我此文的核心观点。

## 家务活动的好句子摘抄篇二

(1) 狼吞虎咽、细嚼慢咽、走走停停、快快慢慢、摩拳擦掌、铿锵有力

(2) 紧追不舍、咬紧牙关、奋力拼搏、遥遥领先、并驾齐驱、你追我赶

(3) 旗开得胜、生龙活虎、人流如潮、振奋人心、异常激烈、摩拳擦掌

(4) 整装待发、全神贯注、热闹非凡、摩肩接踵、手足无措、手忙脚乱

(5) 争先恐后、背水一战、一决雌雄、齐心协力、犹豫不决、气势非凡

(6) 鹞子翻身、白鹤亮翅、金鸡独立、黑虎掏心、兔子蹬鹰、狗急跳墙

(7) 龙飞凤舞、飞天遁地、飞檐走壁、纵身一跃、闪转腾挪、上蹿下跳

1、风筝比赛开始了，五颜六色的风筝争先恐后地飞上瓦蓝的天空。嘿！风筝的式样可真多，有“马褂”、“单脚燕”、“蜻蜓”、“金鱼”、“蝴蝶”、“孙悟空”……它们在空中各显神通，使人目不暇接。你瞧那翩翩起舞的“红蝴蝶”多艳丽，它好像在骄傲地说：“蝴蝶中间我是王，我的美丽谁也比不上。”你看那猴王“孙悟空”多神气，手举金箍棒，两眼烁烁放金光，扶摇直上。其中，王卫民扎的：“黄马褂”放得最高。他沉着、冷静，时而慢慢向后退，时而使劲向后拉。风筝好像领会了主人参加比赛的心情，越飞越带劲。

2、最精彩的项目是家长和孩子越过障碍接力比赛，唐老师的枪声一响比赛了，只见我们班的韦亮宇同学紧握接力棒，跨过障碍物，把接力棒传到下一位家长，我们班的拉拉队也在一旁加油助威，同学们的呐喊声此起彼伏，比赛在紧张的进行着，忽然，一位家长因跑得过快失去重心摔到在地。‘不好，这可怎么办，比赛还可以继续吗？’在一旁的同学都愣住了，只见这位家长并没有气馁，忍住伤痛继续坚持比赛，加油！加油！同学们喊得更响亮了，比赛结束了！我们班同学和家长通过努力取得了第二名的好成绩。

3、小马从远处传球给小明，小明一个三步上篮就夺取了两分，再加上小马的几个两分球，一下子他们就扭转了局势。

4、老师手臂一挥，几名同学飞奔出去，拿回篮球就玩了起来。小明刚上场就投中了一个3分球，旁边的人发出一阵阵欢呼声。小力也投了几个球，但球好像不愿再进篮筐，一个也没中。

5、我两眼紧盯着我班的卞宋洁，她的一举一动都牵动着我的心，因为她的成绩将决定我班的名次。只见她不慌不忙地踢着，轻巧地一抬腿，就能踢几十个；她踢毽子时眼睛还不停地跟着毽子的上下走，两个小辫一晃一晃的，脸上露出一丝淡淡的微笑，嘴里还不停地数着。

7、他俩如两梭子弹，飞快地向终点“射”去。()只见戴柏杨脸色铁青，眉头紧锁。嘴唇抿住，双手摆动，以迅雷之速冲向终点，而对方也毫不逊色，和我方僵持时间极长，不相上下，你超我一步，我快你两步。我从他俩的眼光中看见了一句话：胜利，我必须胜利！

8、马扬和徐荧的表演也令人难忘。马扬在表演奥特曼时特别有意思。只见她双手交叉放于前胸，口中大喊，“怪兽来了，怪兽来了……我就是专门对付怪兽的宇宙英雄。”边说边像真英雄似的东劈西砸。一会模仿怪兽嗷嗷直叫，一会儿模仿奥特“哧哧”有声。同学被她惟妙惟肖的模仿逗乐了，异口同声的喊“是奥特曼”。

9、“拿绳”裁判员一声令下，两组组员摩拳擦掌，准备比赛。“嘟”一声哨响，两个组的组员谁也不甘示弱，都使出全力拽着绳子。绳子中间的那条红绸子忽左忽右，不大稳定。突然，那条红绸子向左移动，“嘟”比赛结束的哨声响了，“我们赢了！”一阵喜悦的欢呼声在室外的空中回荡。再看看组员各个脸涨得通红，豆大般的汗珠从脸上滚落着。

10、这时，戴柏杨突然加快速度，领先了一步，他纵身一跃，想借这个绝佳的机会一举夺冠。对方有些慌张，脚步慢了下来，戴柏杨趁势加快马鞭，夺得了第一，那位校级冠军顿时傻了眼，呆愣愣地站在那儿。戴柏杨一个潇洒地转身，快步跑回班。

11、清脆的下课铃声响了，同学们像小鸟一样涌出了教室，到操场上参加自己喜爱的课间活动。打乒乓球是同学们最喜

爱的活动。你看，球台的四周围满了同学。一个小小的乒乓球像子弹出膛一样，直落在小钢的案子上，这时，只见小钢敏捷地往后紧退几步，用拍子轻轻一削，那小小的乒乓球就旋转着飞到对方的案边。“好球”小观众席上爆发出一阵掌声。

12、小明刚上场就投中了一个3分球，旁边的人发出一阵阵欢呼声。小力也投了几个球，但球好像不愿再进篮筐，一个也没中。过了一会儿，他们打起了比赛。小马从远处传球给小明，小明一个三步上篮就夺取了两分，再加上小马的几个两分球，一下子他们就扭转了局势。

13、首先我给他发了一个旋球，他一个反手给我打了回来，我侧身一边，拉了一个弧旋，他无计可施，输了一球。

14、他四周巡视了一番，便快速运球，跑过中场线，我的站位方向正好有一个空档，刘家辉瞅准时机传到我的手中，本人接球，马上启动，到了篮下。对方球员见事不妙，飞快赶来扑防。我的球已出手，可对方球员刹不住车，还是与我撞了个满怀，我爬在地方，目不转睛地盯着球，只见篮球故意想和我作对似的，在篮筐上弹了几下，才慢慢掉了进去。

15、一个小组十分有趣，油倒入锅里，还没热，居然就把菜什么的一股脑地倒了进去，还忙得不亦乐乎，热火朝天，结果，等了大半天，这菜还是半生半熟的，他们两眼傻傻地盯着菜咽口水呢，幸亏老师帮忙，重先回锅。

### 家务活动的好句子摘抄篇三

生龙活虎，朝气蓬勃，欢呼雀跃，热火朝天

神采奕奕：形容精神饱满，容光焕发。

喜上眉梢：喜悦的心情从眉眼上表现出来。

谈笑风生：有说有笑，兴致高。形容谈话谈得高兴而有风趣。

喋喋不休：唠唠叨叨，说个没完没了。

手舞足蹈：形容高兴到了极点。也手乱舞、脚乱跳的狂态。

欢声笑语：形容欢快的样子。

前呼后拥：前面有人吆喝开路，后面有人围着保护。形容热闹的样子。

争先恐后：抢着向前，唯恐落后。

无忧无虑：没有一点忧愁和顾虑。

车水马龙：形容拥挤的样子。

1、最有趣的是低年级小朋友玩的“老鹰抓小鸡”的游戏。他们找了一个小弟弟当“老鹰”，又找了一个小妹妹当“鸡妈妈”。游戏开始了，“老鹰”向“小鸡”的方向扑去，“鸡妈妈”很机灵，让“小鸡”蹲下来，“老鹰”只好无可奈何地摇了摇头。

2、我最喜欢玩乒乓球，看我和小明打得多激烈啊！我蹦过来蹦过去地接球。我头上的汗珠都要比过下雨了。围观的同学越来越多，他们都选自己喜欢的同学，为自己喜欢的同学喊加油。但我们打得互不相让。忽然，小明的一个扣球，把我打下去了。为小明喊加油的同学高声欢呼，可为我喊加油的同学却埋怨我不争气。哎！我下决心下次一定要打倒他。不久，又轮到我了。我左一个右一个，终于把他给打了下来。在场的人一起为我欢呼。

3、叮铃铃，下课了。同学们有说有笑地来到操场，玩着自己喜欢的活动。有的摇呼啦圈、有的踢毽子、有的跳大绳、还

有的打沙包……摇呼啦圈的同学可带劲了，一、二、三……呼啦圈快速地转着，看得我眼花缭乱，就像智勇大冲关的疯狂转盘似的。

4、顿时操场上热闹起来了，有的开开心心玩老鹰抓小鸡的游戏，“小鸡”牵着“鸡妈妈”左躲右闪，可是还是被眼疾手快的老鹰抓到了，大家玩得可带劲了！还有的在玩跳绳，同学们有节奏地挥动着臂膀，长长的大绳像彩带一样飞舞着，同学们一个个轻巧得像燕子似的在绳中翩翩起舞，穿来穿去。

5、不一会儿，很安静的校园像菜市场一样热闹非凡，有的小朋友们一边唱歌一边跳起欢快的舞步，像天上飞下来的百灵鸟，有的小朋友在操场上你追我赶，有的小朋友在学跳高，还有的小朋友在捉迷藏，小朋友们三个一群，五个一伙，一下子，整个操场人山人海，成了一片欢乐的海洋。

6、男生、女生都走玩了，刘老师又让我闭着眼睛走过去。这次，是我们女生先走。又轮到我了，我闭上眼睛，小心翼翼的一小步、一小步地走了过去。而有的男生走到半道就掉了下来，乐得大家哈哈大笑。

7、我和小朋友们像猴子一样飞快地爬上双杠，两只手抓住双杠像小猴子一样甩来甩去，忽然又来个“金鸡倒立”玩的多么开心呀。还有的小朋友坐在秋千上荡来荡去，像蝴蝶一样在天空中自由自在的飞来飞去。

8、刘老师把我们领到了“体育小天地”。让我们睁着眼睛从“太空漫步”上走过去，先是男生走，后是女生过。我们走的时候，男生都说我们不敢走。我想：我一定要让他们看看谁厉害！轮到我走了，开始还真有点害怕，但又鼓起勇气，一步一摇地走了过去。

9、篮球场上正在进行精彩的篮球赛。小明真厉害，接连绕过两个同学的防守，眼看篮球就要进网了，不料被对手抢了过

去。一旁的啦啦队员急得发出一阵阵尖叫声。再看那边内操场有几个女同学正在踢毽子，她们手脚轻快，那毽子就像牵在她们脚上的一只小燕子，飞去又飞回。

10、四年级教室门口的小操场上正在玩老鹰捉小鸡的游戏。你瞧：扮演老鹰的那位男生还装得挺像模像样的，他张开“翅膀”，瞪着眼睛说：“我要扒了你们的皮，抽了你们的筋。”“小鸡们”调皮地说：“来吧，来吧！”……“哈哈……”校园中不时地传来孩子们的笑声。

11、教室外的走廊上，几位女同学正在跳皮筋，仔细一瞧，嘿，我们的数学朱老师也在其中，她的动作是那么熟练，如同一只燕子上下翻飞，引的我们一边鼓掌，一边大声叫好！

12、丢沙包是同学们十分喜欢的活动。操场上每组同学都玩得很带劲！两头丢沙包的同学发动猛攻，中间躲包的同学非常沉着，眼睛盯着沙包飞来的方向，左躲右闪，蹦来跳去。沙包又从背后飞来，他猛一转身来了个海底捞月，抓住沙包。他们蹦啊跳啊，玩得可高兴了！

13、丢手绢的游戏开始了，大家手拉着手围成一个大圆圈，然后把手放下，像青蛙一样蹲在地上。首先由我丢手绢，我拿着手绢在大圆圈外面一边跑一边唱歌：“丢，丢，丢手绢，轻轻地放在小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点抓住他，快点快点抓住他。”唱完歌，我就轻轻地把手绢放在小明的后面，飞快地跑起来。同学们见我跑得那么快，手上的手绢也没有了，连忙回过头来看，小明立刻拿起手绢，飞快地追我，我也飞快地跑，没想到，最后还是被他抓住了。大家都为小明喝彩，还罚我学狗叫，我不好意思走到圆圈里，双手趴在地上，学了三声狗叫，“汪、汪、汪。”逗得大家哈哈大笑。



## 家务活动的好句子摘抄篇四

近年来，随着生活水平的提高，人们的休闲方式也不断变化。远足活动作为一种健康、自然、简单的休闲方式，越来越受到人们的关注和青睐。本文将分享我在远足活动中的心得体会，希望能够给大家带来一些启发和帮助。

### 第二段：认识了自然

远足活动可以使人更加亲近自然。在远足的过程中，我们可以欣赏到自然风光、听到自然的声音、感受到自然的气息。这些都让我们更加深入地认识了自然，也更加珍惜自然。在我第一次远足的时候，我曾经感受到了自然中的美丽和神秘。从此，我开始更加热爱自然，也更加珍惜和保护自然。

### 第三段：锻炼了体魄

远足活动也可以锻炼身体，提高身体素质。在远足的过程中，我们需要不断地攀爬、穿行、跋涉，这需要我们的身体有足够的耐力和力量。通过不断的锻炼，我们可以提高身体素质，让自己更加强健和有活力。在我多次远足后，我可以感觉到自己的身体变得更加强壮和健康，也更有活力和精神。

### 第四段：提升了团队协作精神

远足活动也可以提升团队协作精神。在远足的过程中，我们需要相互支持、相互鼓励，才能完成整个远足的过程。通过团队协作，我们可以更好地完成任务，也可以更好地培养出企业、组织和团队的协作精神。在我参加团队远足活动的过程中，我感觉到大家更加团结和合作，也更加信任和尊重彼此。

### 第五段：总结

远足活动可以让我们更加亲近自然、锻炼身体、提升团队协作精神。在这些方面，远足活动都是值得我们去尝试和体验的。通过充分利用远足活动的优势和特点，我们也可以不断提高自己的能力和素质。希望大家能够抽出时间去尝试一下这种健康和自然的休闲方式，感受到其中的乐趣和意义。

## 家务活动的好句子摘抄篇五

远足，是一种与自然和身体贴近的活动，深受大众的喜爱。在这个快节奏的现代社会中，远足活动不仅让我们享受自然之美，振奋精神，还能锻炼身体，增强体质。最近我参加了一次远足活动，深深感受到了它的独特魅力，下面让我们一起来分享我的心得体会。

### 第二段：心情体验

在走过葱郁的森林，攀爬崎岖的山路后，我不仅感受到了大自然的神秘而美妙，还清晰地感受到心情的波动。在与自然相处的过程中，我的心情逐渐沉淀下来，思维一下子变的清晰。舒缓的环境、绿色的大自然，让我找到了内心的平静和宁静，也能更好地面对周围的事物。

### 第三段：身体锻炼

越来越多的人能够参加远足活动，同时也是源于远足带来的身体益处。在远足过程中，虽然会有些累，但随着一个个步伐的走过，我们会有一种充实感，更重要的是我们的身体也得到了锻炼。长时间的远足不仅能够让我们的身体得到锻炼，而且还能调节我们的心理状态，放松身心。不仅如此，远足还是一种欣赏风景的方式，从而让身体便于享受自然之美。

### 第四段：人际交流

远足活动同样是人际交流的好机会，在这里，你可以结交到

各种不同的人。当然，当你跟随着大家一起远足时，你可能会感到紧张和害怕，但是当你真正走到了一起，一切都变得容易了。在远足过程中，我们会互相激励，互相帮助，更能增加好感度和信任感，这为我们的人际交往带来了积极的影响。

## 第五段：结论

总之，参加远足活动不仅让我们感受到大自然的美丽，还能够锻炼身体，沉淀心情，丰富人际关系。在这个快节奏的社会生活中，一些简单的活动能让我们得到宁静和快乐，同时也更懂得了珍惜生命中那些美好与重要的事情。孰不知，远足活动，只是人生长途旅行中的一个诗歌与故事，它引导我们在身体与心灵的旅程中，不断获得成长和思维的启示。