

参加体育比赛的体会(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

参加体育比赛的体会篇一

在体育课上，我学到了很多的东西，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。下面，我就谈谈我对大学体育的理解和感受，以及我学习大学体育的心得体会。

1、促使人体健康发展

骨骼的生长发育需要不断地吸收营养物质，体育锻炼能促进血液循环和增加对骨骼的血液供应，同时，体育锻炼中的各种动作，也具有促进骨骼生长的良好刺激作用。通过科学的体育锻炼会使肌肉体积增大、肌肉中脂肪减少、肌肉毛细血管增多等等，使身体显得丰满而结实。

2、可使人体功能得到充分发展

适当体育锻炼对维持和增强人体活动具有重要意义，人长期从事体育锻炼能增强体质并具有延年益寿的功效。

国内体育科学研究观察，体育锻炼可以提高人体的运动机能和心脏、循环系统的机能。国外科学家还做过一种试验，让健康青年连续躺在床上9天，发现他们的血液循环系统和呼吸系统以及新陈代谢的工作能力平均下降21%，心脏容积缩小10%。

1、培养良好的意志品质

体育锻炼，无论是有组织地或个人单独地进行，对培养和锻炼良好的意识品质有着积极的作用。坚持经常锻炼，需要具有自觉性和自制力。长期从事体育锻炼的人都有体会，如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。在体育锻炼中，需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷，如果没有自觉性和坚持性及果断性，是不可能做到的。

2、调节人的情绪，提高人的精神

良好的情绪主要是指整个心理状态的稳定和平衡，这种状态有利于保护和促进整个有机体的稳定。从事体育锻炼，可以调剂情绪，并在中枢神经系统支配下，对有机体内部的各个方面的关系进行相应的调整和平衡，这对情绪和精神也会有良好的作用，尤其对爱好体育的人，这种作用更为显著。

1、提高人体适应环境的能力

有体育锻炼基础的人对外界环境适应能力强的基本原因有两点：

二是从事体育锻炼，往往是在各种外界环境和条件下进行的，因而使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

2、促进社会交往和增进友谊

体育锻炼是一种社会活动，人们在体育运动过程中，不仅能够锻炼身体，而且在各种锻炼活动中可以促进社会交往和增进友谊。

所以，“健康”是体育的终极目的。在高等院校的体育教学中贯彻“健康第一”的指导思想已经确立，培养学生终生锻炼的意识和习惯，以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

坚持运动，锻炼自己，并享受运动带来的乐趣。加油！

参加体育比赛的体会篇二

参加体育锻炼是保持健康的好方法，同时也是许多人的爱好。我也很喜欢运动，而且每天都会抽出一定的时间参加锻炼。这些年来，我从体育锻炼中获得了很多的收获和启示，下面就分享一些我个人的心得和体会。

2. 全身运动对健康的影响

体育锻炼不仅可以减少人体的脂肪含量，还有助于心肺功能和肌肉的发展。作为一种全身运动，在进行体育锻炼时，整个身体都会得到锻炼，增强身体的耐力和力量。这不仅有利于增强身体的抵抗力，还可以消除压力和焦虑情绪，让你的心情更加愉悦。

3. 目标设定与细致计划

体育锻炼需要定时规律，而我为了坚持每天的锻炼，一开始就制定了一个运动计划。在制定计划的过程中，我注意到除了总体的目标之外，每天的具体的锻炼计划同样至关重要。通过细致的计划，一方面可以在时间上有所安排，另一方面也可以避免出现太过于疲劳等伤害身体的情况。同时，自制训练计划还有激发动力、增强信心等积极作用。

4. 锻炼的乐趣

体育锻炼让我发现，锻炼不仅仅是为了健康和塑形，还可以作为一项休闲娱乐活动。在这个过程中，我可以结交新的朋友并分享运动的乐趣。在体育锻炼中，我也发现了自己的兴趣点，并学会了如何在锻炼中享受乐趣。

5. 持之以恒

体育锻炼不仅是一时的，而是需要坚持长期的时间才能取得更好的效果。为了坚持每日的锻炼，我也会不断激励自己。除了在运动中享受乐趣，更需要靠自己的决心和毅力去坚持。固定的时间和坚定的信念是持之以恒的关键。如此，即便面临各种困难和疲劳，我依然会不动摇地坚持下去。

总之，体育锻炼是养生的代表，也是一种有趣的休闲娱乐方式。通过长期的定期锻炼，我们会不断进步和成长，收获更多的体验和思考。同时也让我们意识到：伴随着健康的身体和积极的心态，我们才能以更好的状态去生活和工作。

参加体育比赛的体会篇三

我非常有幸参加了这次国培计划，通过培训使我收获很大，同时也感到自己的理论知识和教学实践的差距。希望通过这次培训能在教学能力、理论水平上一个新台阶。我深深的意识到一名优秀的教师没有先进的理论充实自己，就无法更新自己的教学观念，改变教学模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。国培的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能力等方面的综合素质有所提高，下面谈点心得体会：

一、更新观念，提高认识

1、新的课程标准，体现以人为本的思想。即体育从学生的发展、学生的需要出发。根据课改的指导思想，学生是知识的建构者。学习是经验的重组和重新理解的过程，在这个过程中，学生是自主的学习者。学生来到学校，不是被动接受知识，而是主动进行知识建构。通过自主的知识建构活动，学生的创造力、潜能、天赋等得以发挥，情意得到陶冶，个性得到发展。

2、树立“健康第一”的思想，体现身体、心理、社会“三维”健康观，实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健

康、社会适应五个领域目标。

3、教法要求创新，开放和放开，以培养学生的兴趣为主，采用探究教学，情景教学等、重视学生学法指导。新课程强调改变原有单一、陈旧，以教师为中心的教学方式，建立和形成以学生为主体的教师学生互为中心师生互动的多样化教学方式。

传统的课堂教学方式基本是单一灌输——接受，使学生完全处于被动接受状态。课程改革所倡导的新观念，促使了教学方式产生了巨大的变革，一是由重知识传授向重学生发展转变，引导学生有目的的接受知识，运用知识、拓展知识，注重知识与知识之间的承接。

二是重教师“教”向重学生“学”转变，通过学生各种方式的学习，如自主学习、相互间的合作学习等等培养学生积极主动接受知识、开拓思维的能力。三是由重结果向重过程转变，这就直接影响到教师为考核而教学转向为学生接受知识而教学，学生为过关而学习转向为自己兴趣爱好而学习。四是由统一规格教育向差异性教育转变，从学生的实际出发，注重学生不同的差异和基础，因材施教，保证每一个学生在自己不同的基础上有提高。

二、体育教师角色的转变

1、体育教师将向知识技能的传授者和学生发展的促进者二者相结合转变。体育教师的主要职能除了知识技能的传授，还应成为学生发展的促进者。体育教师在用各种方法教会学生掌握知识技能的同时还应做到：

一是积极地旁观，让学生自主学习、合作实验或积极地看，积极地听。同时，设身处地地感受学生的所作所为，所思所想，随时掌握课堂中各种情况，处理即时发生的事情、状况，并考虑如何对学生心理上的支持。

二是创造良好的学习氛围，采用各种适当的方式，给学生心理上的安全和精神上的鼓舞，使学生的思维热情更加高涨。

三是注意培养学生的自律能力，注意教育学生遵守纪律，与他人友好相处，培养合作精神。

2、师生关系将更加和谐

传统教学形成的师生关系，实际上是一种不平等的关系。体育教师不仅是教学过程中的控制者，学习的指挥者，体育活动的组织者和体育成绩的判定者，对学生的评定具有绝对的权威。多年来，教师已经习惯了根据自己的设计思路进行教学，总是千方百计，要求学生按自己的想法方式进行练习和活动，完全掌握在自己手中，绝对阻止学生的另类表现，把一些活跃的学生作为差生来处理。新课程强调，教师是学生学习的合作者、引导者和参与者。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。

交往意味着教师与学生之间的平等对话，教师要注意学生的反映，关注学生的不协调音，用公正合理的态度对待练习中发生的教师意料外的事情。新课程中，传统意义上的教师的教与学生的学，将不断让位。教与学，彼此形成了一个真正的“学习共同体”，教学过程不只是忠实地执行课程计划的过程，而且是师生共同开发课程标准的过程。

三、学生学习成绩评价方式的转变

1、学生从滥竽充数的“随波逐流者”变为有独立空间的“运动者”。学生不再只是跟着全班同学一起做很多不喜欢的东西。而是可以独立的思考，独立的练习、独立的进步。

2、学生从被动的“接受者”变为主动的“选择者”。学生可以根据自身爱好和条件主动的选择学习内容。

3、学生从“样样通，样样松”转变为能够展示自我特长的“个性者”。学生通过选项学习可以集中的练习某项技术，该项技术水平必然得到快速的提高，有机会展示自我个性和特点。

经过这段时间的学习，我相信自己有了很大的收获。一些对教育教学工作很有见解的专家以鲜活的案例和丰富的知识内涵，给了我具体的操作指导，使我的教育观念进一步得到更新，真是受益非浅：要想不被淘汰出局，就要不断更新自己，努力提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等。这就需要今后自己付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，勇于到课堂中去实践，相信只要通过自己不懈的努力，一定会有所收获，有所感悟。

参加体育比赛的体会篇四

体育锻炼对于保持身体健康、增强体质和改善心情来说都是非常重要的。我一直坚信这个观点，并且近期开始参加了一项体育锻炼活动。在这个活动中，我收获了很多，不仅体验到了身体的变化，还体会到了运动带给我的积极心态和精神状态的提升。

首先，体育锻炼对于身体的改变是显而易见的。在开始锻炼之前，我总是感到疲倦、精神不振，并且肌肉力量也明显不如以前。然而，随着我坚持锻炼的时间增长，我逐渐感受到了身体的变化。我的肌肉力量增加了，体力逐渐恢复，疲劳感也明显减少。此外，我的体重也有所下降，这让我更有信心去坚持下去，继续提升自己的体能水平。

其次，参加体育锻炼对于改善心情和调整身心状态有着巨大的帮助。在锻炼过程中，我能够释放压力，减轻焦虑和压抑的情绪。当我投入到运动中时，脑海中的烦恼和烦忧似乎都暂时消失了。我可以专注于运动本身，享受其中带来的快乐和挑战。体育锻炼也让我更有自律性和坚持力，这对于我工

作和生活中的各个方面都起到了积极的影响。

此外，与人一起参加体育锻炼也让我拓宽了社交圈子，结识了许多有共同兴趣爱好的人。在参加集体运动时，我与他人之间建立了合作与互助的关系。我们相互鼓励、支持，在锻炼过程中共同享受着成就感和快乐。这不仅增加了我的社交活动，也让我体会到了集体合作的力量。我们相互鼓励，共同进步，一起面对挑战和困难，这让我学到了很多关于团队合作和领导能力的重要教训。

最后，我要感谢体育锻炼给了我更多的自信和勇气去面对生活中的各种挑战。通过锻炼，我发现自己具备了更多的稳定性和耐力，面对问题时能够更加镇定和冷静地处理。这让我相信，只要付出努力，我就能够克服困难，迎接更大的挑战。体育锻炼不仅让我体验到了身体的变化，还培养了我的意志力和坚持力，使我能够更好地应对生活中的变化和 challenge。

总之，参加体育锻炼让我深刻体会到了身体和心灵的变化。锻炼不仅改善了 my 身体健康，还让我找到了一个释放压力和调整心态的有效方式。与人一起参加体育锻炼也让我认识到了集体合作和领导能力的重要性。最重要的是，体育锻炼给了我更多的自信和勇气去面对生活中的挑战。我会继续坚持体育锻炼，享受其中的乐趣和收获。

参加体育比赛的体会篇五

近年来，随着健康生活观念的普及，越来越多的人加入到体育锻炼的行列中来。我也参加过一些体育锻炼，从中深深感受到了运动的好处。本文将总结我参加体育锻炼的心得体会，以此鼓励更多的人积极参加体育锻炼。体育锻炼能够帮助我们保持健康的体魄，提高免疫力，增强精神力量，促进人际交往，还能够缓解压力，保持心情愉悦。因此，对于每一个人来说，参加体育锻炼是很有必要的。

第二段：分享自己参加体育锻炼的体验

最初，我对体育锻炼并不感冒，认为这是一件非常枯燥的事情。然而当我开始真正的参加体育锻炼之后，我发现自己的观点完全错误。运动不仅有趣，更能让身体充满活力。在我开始了每晚一小时的跑步之后，我发现自己的身体比之前更健康，精力更充沛，并且心情更加愉悦。因此，我渐渐意识到，体育锻炼并不单纯是为了保持健康，更是一项可以带给我们内心愉悦的活动。

第三段：分析参加体育锻炼的优点

参加体育锻炼对于我们身体和心理上都有着益处。从身体上来讲，体育锻炼能够锻炼身体各项机能，促进新陈代谢，促进生长发育和血液循环等等。从精神方面来看，体育锻炼有益于缓解紧张情绪，帮助人们保持积极向上的心态，减轻焦虑和压力，从而更好地面对生活的挑战和机遇。

第四段：谈论如何坚持参加体育锻炼

虽然体育锻炼的好处众所周知，但要坚持下来是非常困难的。因此，我认为参加体育锻炼时，我们需要制定一个可靠的计划，并确定好锻炼的目标和时间，根据自己的实际情况来选择适合自己的运动项目和方式，还需要找到一批志同道合的伙伴来陪同一起锻炼。通过这些措施，我们就可以更加轻松地坚持参加体育锻炼，享受到健康和快乐。

第五段：总结感悟

通过参加体育锻炼，我深深体会到自己身体和精神上的提升。体育锻炼不仅能促进身体健康，还能够增强信心和自尊心，培养战胜困难的勇气和意志力，帮助我们在日常生活中更好地面对挑战。在以后的日子里，我会坚持参加体育锻炼，为自己的健康和快乐而努力。并希望更多的人能够加入到体育

锻炼中来，享受健康和快乐。