

# 最新青马活动心得体会(通用8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青马活动心得体会篇一

在如今繁重的学业中，高中生的生活变得越来越单调乏味。为了调节他们的学习压力，提供更多的放松机会，我校举办了一场趣味运动会。这次活动旨在增进同学之间的交流、培养团队精神，将紧张的学习氛围转变为欢乐的气氛，给高中生们提供一个放松身心的机会。

第二段：描述各类趣味项目的有趣和独特之处

这次趣味运动会的项目种类非常丰富多彩，充满了创意和趣味。其中最受欢迎的项目之一是“踩气球大战”。参赛者分成两队，用绑在腰间的气球互相踩破对方的气球，尽量保护自己的气球不被破。这个项目既考验团队协作能力，也考验个人的动手能力和反应速度，引起了同学们的极大兴趣。另外，还有“绳索接力”、“拔河”和“翻滚球”等独特的项目，让同学们在有趣的游戏中挑战自我，展现自己的才华和勇气。

第三段：分享参与趣味运动会的收获和体会

通过参与趣味运动会，我学到了团队合作的重要性。在参赛的过程中，我发现只有团队齐心协力，才能取得更好的成绩。每个人都要尽自己最大的努力，不计较个人得失，而是为了整个团队的荣誉而战。这让我深刻体会到，一个人的力量是

有限的，而团队的力量是无穷的。此外，趣味运动会也锻炼了我的身体素质，增强了我的体力和耐力，让我感受到了运动的魅力和乐趣。

#### 第四段：谈谈趣味运动会给班级和学校的积极影响

趣味运动会不仅仅是一场娱乐活动，它还对整个班级和学校产生了积极的影响。首先，趣味运动会增进了班级的凝聚力和友谊。通过团队合作和同学间的互动，同学们更加团结，更好地融入班级集体。其次，趣味运动会也展示了学校的活力和魅力。各种有趣的项目和活动吸引了周边的学校和社区的参观和关注，使我校在各方面获得了更多的认可和支持。

#### 第五段：总结趣味运动会的意义和启示

趣味运动会是一次学校举办的具有一定规模和内容的活动，它不仅提供了学生们锻炼身体的机会，更是一次展示团队协作精神和个人能力的舞台。通过趣味运动会，我们学到了团结合作、拼搏进取的精神，培养了自信和乐观的态度。希望以后我们可以在各方面取得更大的进步，在趣味运动会和其他活动中再创佳绩，让我们的高中生活更加充实多彩！

## 青马活动心得体会篇二

星期五，学校举办了一年一度的趣味运动会。

运动会有八个项目，有投掷打靶，助跑摸高，一分钟跳绳等。投掷打靶是精彩的项目之一，有许多人围观，我好不容易找了个空位，便看了起来，比赛正进行的激烈，加油声一浪高过一浪。看！一名运动员开始投了，只见他把胳膊使劲向前甩，把沙包投出去了，沙包划过一道漂亮的弧线正中靶心，全场人都沸腾了，都为他欢呼。

助跑摸高也很精彩，现在是三，四年级的比赛，只见一名运

动员奋力向前跑，到了离目标还有一步时起跳，并伸出手摸。哎呀！真可惜，只差一点点，他很沮丧，为他加油的人都“唉”了一声。

我参加了篮球，跑步接力等项目。而接力赛是最紧张的，也是最令人期待和充满悬念的。它需要运动员们互相团结，任何人都不能出现失误。终于轮到我们的了，运动员们都紧张地站在起跑线上，等待着裁判的枪声。“叭”的一声，枪响了，大家争先恐后地冲了出去，那速度想离弦的箭一般！几棒下来，我们班已经落后了，轮到我的时候，我使出浑身的力气追赶，但无奈相差甚远，获胜无望，虽然输了，但是大家已经尽力了。

友谊第一！比赛第二！赛出水平，赛出风格，让我们为所有的获奖者欢呼吧！

### 青马活动心得体会篇三

为丰富我行员工的精神文化生活，10月21日，市分行在新区体育馆举办了第二届趣味运动会。考虑到员工的年龄结构，本次运动会一改传统运动会的形式，主要以趣味和团结为主。

在整场比赛中，我行老、中、青员工都积极地参与，充分发挥团队协作精神，争取圆满完成工程。其中让我印象最深的就是“滚滚向前”了，这个工程规那么是一名女队员在滚筒里，由两名男队员推动向前。考虑到滚筒内女队员的平安，营业部林树东总经理在赛前指示：这个工程我们重在参与，不争名次。但参加该工程的马岚和朱美伶坚持以速度为先，最终取得了滚滚向前第三名的好成绩。

虽然只是一个小小的`比赛工程，但我从中看到了领导对员工的关爱，也看到了员工勇于拼搏的精神。比赛尚且如此，那么在接下来的各项工作中我们也必将冲锋在前！

## 青马活动心得体会篇四

第二届职工趣味运动会在一片欢呼声中结束了，当合作区支行以总分第一名的成绩，用胜利者的姿态捧起冠军奖杯之时，雀跃的我，冲动之余，心潮澎湃。沉甸甸的冠军奖杯，承载了太多的荣耀与汗水。难忘那些为了舞蹈排练而挥洒汗水的日子，难忘赛前训练紧张而认真的情景，难忘赛场上队员们拼尽全力的'表情，难忘观众席上为队友助威喝彩的声浪。

比赛带给我们的不仅是名次，更是难能可贵的人生感悟。人的一生，漫长崎岖，不管是风平浪静还是狂风暴雨，我们都要一步一个脚印的向前冲，遇到困难，迎难而上，不抛弃，不放弃，最后迎接我们的将是胜利的曙光。三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢。

心中有阳光，脚下有力量，努力拼搏一直在路上；

眼中有目标，手上有干劲，继续前行再创新辉煌。

## 青马活动心得体会篇五

高中生活是一个充满挑战和压力的阶段，为了缓解学生们的学业压力和增进同学之间的交流，我校举办了一场趣味运动会。这是我第一次参加如此有趣且有意义的活动，通过这次趣味运动会，我收获颇多，不仅锻炼了身体，也学到了不少课外的知识和技能，更重要的是培养了团队合作精神和友谊。以下是我对这次趣味运动会的心得体会。

在趣味运动会的第一天，我参加了拔河比赛。这项运动需要全力以赴和团队合作，一开始我心里还有些紧张害怕，害怕自己会拖后腿，可是当我看到队友们都全身心地投入其中，我也慢慢放松了下来。在争分夺秒的拔河比赛中，我们团结一致、齐心协力，最终获得了第一名。这种团队合作的精神给我留下了深刻的印象。团队合作不仅可以取得好成绩，还

可以培养合作意识、责任心和集体荣誉感，让我意识到个人的力量是有限的，只有与他人携手合作，才能取得更好的成果。

在趣味运动会的第二天，我参加了目标投篮比赛。这项比赛需要我们投掷篮球，目标是尽量多地将篮球投入篮筐。这项活动看似简单，但实际上对参赛选手的准确性和稳定性要求很高，也考验了选手的手眼协调能力。尽管我们队没有拿到第一名，但这次经历让我明白了一个道理，即每一个人在面临挑战和困难时，都需要坚持不懈的努力，才能取得好成绩。同时，我也体会到了团队的力量，通过队友们的鼓励和支持，我取得了很大的进步。

在趣味运动会的第三天，我参加了破冰游戏。这个游戏的目的是让同学们更好地相互了解，拉近彼此之间的距离。我们分成了几个小组，通过一系列的游戏和挑战加深了彼此的了解。通过这个游戏，我结识了一些新朋友，我们互相支持，互相关心。在游戏中，我发现其实不同的人有着各自独特的优点和特点，只有相互了解才能更好地发挥团队的力量。通过这次破冰游戏，我收获了新的友谊，并增加了对人际关系的认识。

通过这次趣味运动会，我不仅锻炼了身体，还获得了与同学们交流和合作的机会。我意识到，高中生活不仅仅应该专注于学业上，还应该注重培养身体素质和与他人建立良好的关系。这次趣味运动会提供了一个良好的平台，让我们在游戏中学到了不少价值观和技能。通过这个活动，我学会了如何与人相处、如何团队合作，也明白了付出努力和坚持的重要性。这种实践与理论相结合的活动，让我更全面地发展自己。

总结起来，这次趣味运动会给我带来了许多惊喜和收获，让我在学术压力之外找到了放松和乐趣。通过参与各项比赛和游戏，我不仅收获了友情，还培养了团队合作和自信心。这次趣味运动会的举办，为我校的学生提供了一个锻炼和发展

自己的平台，使我们更加全面、更加健康地成长。我相信，这次趣味运动会将成为我高中生活中的一段美好回忆，也将激励我在以后的学习和生活中更加努力，更加拼搏。

## 青马活动心得体会篇六

尽管高中生活充满了学业的压力和各种考试的挑战，但是作为学生们生活的一部分，体育运动也是十分重要的。为了调剂学习生活的紧张氛围，提高同学们的身体素质，我们学校举办了一场趣味运动会。通过这次运动会，我们不仅释放了压力，而且收获了很多快乐和感悟。

首先，趣味运动会给我们带来了放松心情机会。这次运动会与传统的田径比赛不同，不是以竞争为目的，而是以增进同学们的友谊和团结为主旨。因此，参与运动会的同学们都很轻松，没有太大的压力。这种轻松的氛围让我们能够从繁重的学业中暂时解脱出来，心情也变得愉快起来。

其次，趣味运动会增加了同学们的团队合作能力。比如，在接力赛中，每个小组的成员必须紧密配合，通过传棒的方式完成比赛。只有团队中的每个人都尽职尽责，才能够顺利完成比赛任务。这种团队合作的活动让我们明白了一个道理，团结就是力量。只有大家齐心协力，才能够取得最好的成绩。

再次，趣味运动会在我们的生活中注入了欢乐和乐观的力量。运动会的项目设计得非常有趣，比如踩气球比赛、扔沙包比赛等等。这些项目不仅需要我们动脑筋，还需要我们用心去感受其中的乐趣。在比赛过程中，我们开怀大笑，忘却了所有的烦恼和压力。同时，我们也学会了乐观面对失败，因为我们知道失败并不可怕，关键是能够从失败中吸取教训，向更好的结果迈进。

另外，在这次趣味运动会中，我们不仅体验了运动的乐趣，还提升了我们身体素质。运动会的项目包括有氧运动、耐力

运动、力量运动等等，涵盖了全身的各个部位。通过参与这些项目，我们不仅能够锻炼身体，增强体质，还能够培养出坚持不懈的毅力和顽强的意志。这些身体素质的提升将对我们今后的学习和生活带来巨大的帮助。

最后，趣味运动会让我们更加珍惜友谊和团结。在参与运动会的过程中，我们结识了新朋友，也与老朋友之间的感情更加深厚。我们相互加油鼓劲，不离不弃，共同度过了这个愉快的时光。这种友谊和团结不仅仅在运动会期间存在，更会伴随着我们度过整个高中时期，甚至是一生。因此，我们应该珍惜这份友谊和团结，保持联系，互相帮助。

通过这次趣味运动会，我深深感受到了运动的乐趣，体会到了团队合作的重要性，增强了身体素质，也结交了新朋友。我相信，这次运动会将会成为我们高中生活中的一段美好回忆。同时，我也明白了，正是通过这些活动和体验，我们才能够更好地成长和发展，成为更加坚强和自信的人。

## 青马活动心得体会篇七

### 第一段：引子（150字）

最近，我们学校举办了一场冰上趣味运动会，在冰上畅快奔跑的经历给我留下了深刻的印象。这次运动会以增强同学们体质和亲近大自然为目的，让我们在寒冷的冰面上尽情享受运动的乐趣。赛事设置的项目丰富多彩，包括曲棍球、冰球、速滑等。参加这次运动会，不仅让我们锻炼了身体，还提高了团队协作和交流能力，给我们带来了许多宝贵的体验和启示。

### 第二段：喜爱冰上运动（250字）

对于冰上运动，我一直充满了热爱和好奇心。首先，冰上运动给人一种特殊的感觉，就像是在天地间飞翔一般。冰面上

滑行的快感无法用言语来形容。其次，冰上运动也让我享受到了团队合作的乐趣。在比赛中，我们需要与队友密切配合，制定战术，并相互协作完成任务。通过这些锻炼，我们不仅提高了身体素质，还培养了团队合作和协调能力。

### 第三段：趣味运动项目（300字）

这次的冰上趣味运动会不同于以往，它有许多创新和有趣的项目。其中最受欢迎的要数曲棍球了。参赛的队伍需要控制棍子和球，通过传球和射门取得进球，而且还有机会带头冲击对方的球门。这个项目让我们感受到了曲棍球的魅力，同时也增强了我们的意志力和团队合作能力。此外，速滑也是一个非常有挑战性的项目。参赛选手需要高速滑行，并且保持平衡，每个人的速度和技巧都会直接影响成绩。通过这个项目，我发现只有定期的练习和努力才能在技术上有所突破。

### 第四段：团队合作的重要性（300字）

在冰上趣味运动会上，团队合作被极大地强调。在每个项目中，我们需要与队友们密切配合，发挥各自的优势，共同争取胜利。在曲棍球比赛中，队友之间的默契和配合尤为重要。我们需要保持团结和合作，互相帮助，并相互鼓励。没有良好的团队合作，我们很难取得好的成绩。通过这次运动会，我深深认识到团队合作的重要性。只有当整个团队紧密合作，才能取得最佳的成绩。

### 第五段：收获与启示（200字）

这次冰上趣味运动会给我带来了许多收获和启示。首先，我在比赛中发现了自己的优势和不足。通过与他人的较量，我发现自己在速滑技术上的短板。这促使我更加勤奋地练习和努力，并与在这方面擅长的同学请教。其次，我也体会到了和队友们共同努力取得成功的喜悦。在曲棍球比赛中，我与队友们精诚合作，互相配合，最终获得了不错的名次。这

让我明白了团队合作的力量和重要性。通过这次的冰上趣味运动会，我不仅锻炼了身体，还提升了自己的团队合作和交流能力。

总结：（100字）

通过这次冰上趣味运动会，我收获了很多，并且受到了深刻的启示。参加这样的运动会不仅能够锻炼身体，提高技能，还能够增强团队合作意识。这次运动会给予了我全新的体验，激发了我对冰上运动的热爱，也让我更加珍惜与队友们一起奋斗的宝贵时光。我相信在未来的冰上运动中，我会继续努力，取得更好的成绩。

## 青马活动心得体会篇八

随着寒冷的冬季的到来，冰上运动成为了人们热衷的活动之一。在这个季节，我有幸参加了一次冰上趣味运动会，这是一次充满乐趣和挑战的活动。通过参与者的协力与合作，这次运动会给我留下了深刻的印象。在此，我将分享一下我的心得体会。

首先，冰上趣味运动会让我体会到了团队合作的重要性。在比赛中，参与者被分为了若干小组，每个小组都要通过各种比赛项目来争取最高分。而在这些项目中，团队合作是非常关键的。例如，在冰上拔河比赛中，队员们需要共同发力，以最快的速度将对方拉足够远。在冰上接力赛中，队员们需要顺利地传递接力棒，确保队员们不滑倒而丢失时间。通过这次运动会，我意识到只有团队的协同才能取得最好的成绩。

其次，冰上趣味运动会让我感受到了挑战的乐趣。冰上运动对技巧和平衡能力要求很高，而在比赛中增加了各种趣味性的项目，让参与者们更能感受到挑战和乐趣。比如，在“冰上彩虹”项目中，参与者们需要快速踩动滑冰鞋，通过五个不同颜色的半圆形标志点，让自己留下同等数量的印记。

在“冰上豆袋”比赛中，参与者们需要将尽可能多的豆袋投入目标区域。这些比赛项目不仅考验了大家的技巧，更增加了竞争的趣味。

此外，冰上趣味运动会也让我认识到了友谊的重要性。在比赛中，各个小组之间的竞争虽然激烈，但是参与者们之间的交流和合作也十分融洽。即便是在竞争激烈的时候，大家也会互相鼓励和欣赏对方的优秀表现。比赛结束后，大家会一起欢笑和庆祝，无论输赢，友谊始终如一。这让我深深地感受到了团队精神和互助精神的重要性，更加珍惜与他人的友谊。

最后，冰上趣味运动会让我体验到了冬季运动的魅力。在参与冰上趣味运动会之前，我对冰上运动只有一些基本的了解，参赛经验寥寥无几。但是通过这次运动会，我对冰上运动的兴趣不断提高，对于冬季运动也有了更深的体会。滑冰、滑雪等对技巧和身体协调性有较高要求的运动，不仅能够增强身体素质，还可以锻炼意志品质和耐力。这次运动会让我更加热爱冬季运动，愿意积极参与其中。

总结起来，参加冰上趣味运动会是一次充满乐趣和挑战的经历。通过这次运动会，我体会到了团队合作的重要性，感受到了挑战的乐趣，认识到了友谊的重要性，进一步体验到了冬季运动的魅力。对于我个人来说，这次活动不仅仅是一次运动会，更是一次难忘的人生经历。我会继续保持对冰上运动的热爱，积极参与冬季运动，享受健康和乐趣。