# 2024年运动会的心得体会(模板9篇)

作者：心之旅途 更新时间：2024-04-02

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。运动会的心得体会篇一热闹欢腾运动会*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**运动会的心得体会篇一**

热闹欢腾运动会，外语学子显雄威。在这秋高气爽的十月里，我们外语学校的数千名莘莘学子迎着秋日的阳光，伴随着收获的季节，十月十八号在郑州七十三中又迎来了一年一度的秋季运动会。

8：00随着宣布运动会正式开始，各班队伍依次进行入场式的表演。此时进行曲雄壮响起，一个又一个班级排着整齐的队形，舞动着手中的道具大踏步向主席台走来。他们个个身着衣统一的校服，面带笑容，昂首阔步从主席台经过，展示出我们青少年特有的青春与活力。所有的班级表演各有千秋，有的队形多样，有的衣着亮眼，有的动作齐整，有的编排新颖，他们矫健身姿吸引了所有人的目光。他们的表演给整个运动会描上了绚丽多姿的色彩，犹如春天的花朵，夏日的阳光，带着凉爽的秋风扑面而来，令在场的师生无不动容，无不欣喜。

当行进队伍全部入场后，接踵而来的是广播操的比赛。伴着“时代在召唤”的旋律，所有学生抬头挺胸，精神饱满，节奏准确无误，动作到位有力。在他们的脸上，我们看到了青春的气息，青春的价值，青春的活力，似乎要在新的时代里召唤更加美好的未来。

我今年报的运动项目是跳高和跳远。虽然没有取得好的名次，但我依然是为了得到更好的成绩，拼尽全力，即使失败也毫不放弃，因为我知道我代表的不仅仅是我自己，还肩负着我们八二班集体的至高无上的荣誉。所以，当我面对目标跨出坚定的步伐，跳了一次又一次时，我丝毫没有觉得身体摔倒后的伤痛，而是更坚定了自己的目标。我知道，这种不断超越自我的精神今天不仅是我个人的巨大财富，更是将来我能够走得更高更远的稳固基石。

运动会持续两天。最精彩的比赛被安排在了第二天下午。虽然天公公的脸从昨天的阳光高照变成了今天的阴云密布，但师生们的热情豪末减退。当大会宣布50米接力团体接力比赛正式开始时，整个赛场顿时沸腾起来，加油声、助威声此起彼伏，络绎不绝。再看那跑道上的运动员，一个个如矫兔般飞离起点，像利箭般冲向终点，引得在场的观众兴奋不已。我也参加了这个项目的角逐。我认为最好的项目就是这个接力跑。每一个参赛的选手不管是平时学习如何，关系如何，在这一时刻，只有一个共同的目标，那就是为了班级的荣誉，向着目标冲刺！有的同学摔倒了，不怕！我们重新再跑！有的同学的接力棒掉了，不怕！我们断续再来！因为在我们的心中，我们此时的冲刺不仅是对身体上的考验，更是心理上的一种考验。

其实，我们现在在赛场上发扬的是不屈不挠，顽强拼搏的体育精神，这不正是我们将来每个人在学习上奋进的动力，也是我们今后人生宝贵的财富吗？我想它给我们的感受远比取得好的成绩意义要丰富、深远得多。

**运动会的心得体会篇二**

在近期举行的全国职业技能大赛上，我有幸前往观看了其中的一些比赛项目。这是我第一次亲眼见证此类比赛的盛况，我在现场的感受和观赛中所收获的体验颇为难忘，即将在下文中详细阐述。

作为普通观众，我对全国职业技能大赛所展现出来的各类竞赛项目的印象非常深刻。首先，运动员们的技能水平高超、动作娴熟，令人叹为观止。其次，现场氛围热闹、紧张，观众们的欢声笑语、呐喊声不绝于耳，使赛场变得更加激烈和劲爆。除此之外，我还观察到，各省市选手面对比赛时都表现出了非常高的竞赛精神和顽强意志，为观众和自己带来了巨大的观赏价值。

第三段：从具体项目谈其观感。

我作为观众的体验，也受到了各项目的影响。比如，对于摄影比赛，我观察到选手们对细节的把握以及对光线的驾驭十分出色；对于厨艺比赛，选手们烹饪出来的菜品无论从口感、香气还是外观上都极具诱人效果；而在电工行业技能比赛场上，电工师傅们面对电线电缆的故障情况迅速做出反应，并用自己的技能妙手回春，让现场观众为之惊叹。

第四段：思考与收获。

看过运动会，我对这类比赛有了更深刻的认识，也看懂了竞技、学习，以及团结的重要性。在现代社会里，技能的需求越来越高，从而催生出了“技能人才争夺战”，这就需要我们学习先进的技能理念和创新的技能方法。另外，竞技的成功需要各方志愿的齐心协力，选手们需要在团队中相互协作，这才能让所有人在比赛和生活中实现自我价值。

第五段：总结。

通过这次观察和反思，我认为在生活中也需要采取类似的方式，充分发掘自身的技能和潜力、尊重他人、理解团队合作的重要性、注重细节并通过创新寻找不同的解决方案。总之，这次的观赛为我提供了一个可以思考、开拓思路的机会，可以让我更好的了解职业技能比赛的重要性，了解职业技能的先进理念和创新技能的方法，对我今后的学习和工作都有着重要的启迪意义。

**运动会的心得体会篇三**

运动会即将开始。在运动会的那天，我们不仅可以看到运动员们的汗水，还可以听到许多人的欢呼声。运动会对我们所有人来说都是一次美妙的经历。下面是小编为大家收集有关于运动会的心得体会，希望你喜欢。

上周三，我们举行了运动会，运动员们都奋力拼搏，为班级争光。其中最引人注目的就是800米决赛了。

沈亦诺是我的“闺蜜”，她这次跑800米，我迫不及待地跑到场边观赛。起跑线上，沈亦诺的身体向前微微倾斜，左脚向前跨了一步，双拳紧握，好像一场大战即将爆发。发令员一声令下，沈亦诺就像一匹脱缰的野马一样冲了出去，只见她的头发在风中微微地“飞”了起来，目光紧紧注视着前方，嘴巴紧闭，她来回摆动着双臂，拼命奔跑，好像身后有一只大老虎要扑上来。很快她就遥遥领先了。我高兴得又蹦又跳，扯着嗓子为她喊加油。

但是跑了几圈后，沈亦诺有点气喘吁吁了。她双脚放慢了速度，双臂摆动得也慢了许多。我明显地看到她的呼吸变得快了，脸也涨成了红苹果。我心想：沈亦诺加油，要为班级争光!要是我能把我的力量给你就好了。不知不觉她落在几个人的后面了。这下急得我追着沈亦诺喊加油。听见了我们的加油声，沈亦诺振作起来。只见她咬紧牙关，皱起眉头，加快了步伐。她马上就要超过一个同学了!加油声排山倒海。沈亦诺的目光注视着前方的对手，好像胜券在握。她以惊人的毅力，一次又一次从我们的面前跑过。

“胜利就在眼前，加油!加油……”啦啦队的同学们扯开嗓子喊加油，我也不时地跳起来，观看沈亦诺精彩的冲刺一刻。只见沈亦诺健步如飞，“嗖”地一下冲过了终点。喝彩声传遍了整个操场。沈亦诺满脸通红，汗水从脸上流下来。我们一拥而上，庆祝她取得了好成绩。

“男子200米跑开始检录。”裁判员高声喊到，我和陶子轩肩并着肩走向了被烈日炽烤着的赛场。

校运动会男子200米即将开始，大地的高温代表着我必争第一的决心。一阵阵发令枪响声，结束了一批批运动员的比赛。终于，轮到我了。站在起跑线上，我努力的平静我的内心，并告诉自己：我一定要得第一名，为班争光。操场上满是加油声、助威声。我身体前倾，双眼紧紧盯着前方，好像下一秒就要冲出去一样。

裁判员挥旗示意，发令员举起发令枪;此时，我身上的每一个细胞都活动起来。“啪——”发令枪一响，我的右脚猛的一蹬，左右丙臂迅速摆动。每踏出的一步，都十分有力。我很快就到了领跑的位置。

慢慢的，到了第二圈，我的体力开始下降。我嘴里喘着粗气，迈出的每一步都好像踩在海绵上一样，没了劲。后面第二位同学开始赶超我了，这时我心想：我的目标是第一名，但是如果被他超过，那之前所有付出的努力就都白费了。如果我这个时候奋力一搏，说不定还有获胜的可能。于是我咽了一口口水，左脚一蹬，加快摆臂，拼了命的奔向终点。终于，我第一个跑到了终点。这是我人生中最精彩的冲刺，也是我战胜自我奋力拼搏的一场赛跑。

这次运动会，令我终生难忘，这不仅是一次比赛，更是我展现自我的舞台。

在同学们的呐喊声中我校第七届运动会也进入了尾声，我也从中感悟到了很多。

世界上最大的敌人是自己，要想战胜别人，就得战胜自己，胜利的曙光是属于勇者的，每个人都会有机会，就看自己怎么样去争取，失败了不要气馁。成功了不要骄傲，只要努力了，就没有遗憾。运动的目的是强身健体，运动的成果是提醒自己，世上没有最好，只有更好!

所有选手在本届运动会上赛出了成绩，赛出了风格，发扬了友谊第一，比赛第二的精神，充分演绎了崇文尚行，明德至善这八字，在比赛中寻觅了更多的光彩和梦想，在比赛中创造了更多的美好和辉煌。不畏艰难，坚持不懈，斗志激昂、群策群力，积极拼搏，赛出成绩，赛出风格，蓬勃向上的精神面貌迎接崭新的未来吧!挑战运动极限，演绎健美人学!互相学习，取长补短，再接再厉，勇攀高峰!

“拼却老红一万点，换将新绿百千重”，拼搏的永远是勇者，成功也永远属于勇于拼搏的强者。接力棒传递的是一种精神，一种力量，更传递一种无畏、所向披靡的意志。每个运动健儿不为鲜花的围绕，不为刹那的荣耀，只有执着的信念，化作不停的奔跑，心中燃烧着梦想，脚下不停的步伐，你用行动述说着过程的重要，没有无尽的终点，没有无法攀登的险峰，希望载着终点在向你微笑，拼搏吧!经历是一种精彩，迸发你全部的能量，成功是你汗水的写照儿们都在拼，拼体力，拼意志。把自己青春活力尽情挥洒在长长短短的跑道上。

体育是精神文明建设的一个重要组成部分，是民族素质、人民精神面貌的集中体现。运动会既是检验学校体育教育的水平与质量，展示学生青春风采，考验体能与心理的具体实践，也是学校教学改革与事业发展的一次综合展演。它锻炼的是体力，激活的是生命，弘扬的是个性和青春活力，收获的是笑脸和精神风貌。

虽然这次运动会就要结束了，但我们的体育精神并没有结束。我们要以崭新的姿态迎接接下来的学习。

盼星星盼月亮，终于盼来了运动会。我兴奋极了，一大清早就穿上跑鞋，飞速地向学校前进。

经过一系列仪式，运动会就开始了。五年级的比赛项目有跳高、跳远、60米、100米、400米、800米……我觉得最精彩的，莫过于男子800米和4×100米接力赛了。

熊家福，一直都是我班的跑步达人，速度达到全班第二。他参加了800米，早早地等候在跑道上，一声枪响过后，如同离弦的箭，一会儿功夫便把其他选手远远地甩在了身后。这样看来，似乎赢家是熊家福。但是，你错了。操场400米，800米就是两个圈。第一个圈冲太快，往往会导致第二个圈浑身无力，出现腿软等现象，从而导致拿不到如意的名次。果然，第二个圈时他的速度明显放慢，有一小段距离竟然还是走的!他已经没有力气了。然而，对手有强者。15班的男孩第一圈速度稍稍有点慢，后一圈的速度马上就提起来了，不久便超过了其他选手，来到熊家福旁边。原来他第一圈在养精蓄锐!这让场外的我心狠狠地揪了起来，我很担心，万一熊家福输了，怎么办?最终，熊家福拿了第二，第一是15班那个男孩。熊家福无精打采地回到班集体，把头靠在膝盖上，捂着眼睛，无声地痛哭起来。他不甘心，不甘心即将到手的金牌一下子飞到九霄云外，落到另一个人手里。老师走到他身边，温和地对他进行了安慰：“没事儿，能跑完800米就已经很棒了，更何况你还拿了第二名，更了不起。想拿金牌还有机会，接下来的4×100米接力就看你的了。”听了老师的话，熊家福慢慢抬起了头，暗暗攥紧了拳头。

转眼间就到了第二天，4×100米接力的时间了。我们班的四棒虽说都是体育健将，可别的班也一样，每一个都是强中之强，我不由得担心起来。又是一声枪响，起跑了!由于我们是内圈，起跑时靠后，第一棒熊家福的速度掉下去了，交棒时，别班的二棒已经跑了一小段。第二棒是刘宇恒，高大的个子发挥了一些优势。他努力地和14班拉近距离，可拐弯时还是慢了，他马上将接力棒送入第三棒手中。第三棒冷子健与刘宇恒一比，显得矮了许多，可这并不阻挡他的体育天赋，他拼命地跑，迅速把接力棒交给了最后一棒。第四棒钟佳坤号称“飞毛腿”，没一小会儿就扯平了所有的距离，胜利之门即将打开。可没想到在快到达终点时，14班的男孩竟然追了上来!只有一丁点的距离了!糟糕，快追上了!我们班的加油声渐渐小了下去，每个人都屏住呼吸，全神贯注地盯着那一丁点距离。钟佳坤似乎也感觉到了对手的逼近，脚下的步子迈得更快了，最后一个大步跨过终点。赢了!欢呼声响彻云霄，老师欣慰地笑了。

运动会过去很久了，可比赛时的精彩场面却时时浮现在我眼前……。

今天，伴随风习习的早晨到来，一年一度的运动会也开幕了。

开幕式上，首先是学校组织的鼓号队、花束队等队伍亮相。鼓号队的同学身着蓝白相间的海军服，很是威武;滑鼠队的同学每人手里拿着两束花，鲜艳的花朵衬出她们甜甜的微笑;彩旗队的同学手举着各种颜色的彩旗，旗子在空中飘扬;各班的代表队身穿整齐的校服，嘴里喊着各班的口号，显得认真、严肃。这些同学都伴着整齐的鼓点，一起迈向前。有着甜美声音的播音员在主席台上耐心的替我们讲解：鼓号队……一个个靓丽的`身影，一声声有力的口号，在指挥的协助下，办成了开幕式的前奏曲。

开幕式完成后，开始紧张的比赛。我一回到队伍里，紧张的气氛顿时渲染了班里的每个人(因为这意味着比赛快要开始了)。老师对60m运动员说：“你们到外面报名去吧。”运动员立马就去了。不一会儿，场地准备好了，比赛就快开始了。“嘭!”一声枪响，使场内顿时鸦雀无声。但顷刻间，场内立刻又热闹起来，都为自己班里的选手加油。几分钟后，胜负出来了：我们班的梁同学得了第二名。第二轮开始了，王x得了第四。虽然这两个同学没得第一，但我们仍用掌声欢迎他们凯旋归来。

最令人不能不拍手叫好的，是我们班候同学。她参加了60m、100m赛跑，均得第一。其中100m的第一得的最传奇。枪响后，她没反应过来，愣了一下。但她马上明白了，像离弦的箭一样冲了出去。在起跑落后的条件下，她一路猛冲，取得了第一名的好成绩。全班人知道后，无不拍手叫好的。

最有看头的，是4×100m接力。选手们一帮接一棒的传递，最后产生了第一名。观众们不仅为取得第一名的那组的默契度而暗自惊叹。枪响后，我们班的选手就处于落后状态。但最后一棒是候同学，她像脱缰的野马，驰聘在赛场上。本来是第四名，冲到了第二名的位置上，并且还落后第三名一大截的距离，得了女子4×100米第二名的成绩，我们全班都欢呼起来。

虽然我们这次的运动会只得了第四名，但我们并不失望，因为我们努力了，奋斗了，付出了。运动会重在参与，成绩并不重要。以后，我们不会因为比赛而伤了与其他班的和气。团结就是力量，因为这种力量，我们才比去年提高了一个名次，谁能说不是呢?我们在今后的校园生活中，也要团结，也能使班级变成一派欣欣向荣的景象。

2024暑假预防溺水安全活动心得体会五篇。

天堂的孩子观后心得2200字。

钟南山个人先进事迹学习心得体会500字。

**运动会的心得体会篇四**

运动会迎来第二个比赛日，在昨天的比赛中，我班运动员虽拼尽全力，但因种.种原因，未能取得较理想的成绩。不过，昨天下午从任课老师那儿得知，本次月考我班取得一定进步，大家都振奋不已。今天的1500米、400米、4x100米的项目中，我班体坛豪强悉数上阵，因此大家都充满了信心。

这次运动会，我们用实际行动向全校展示了x班的团结、拼搏。1500米中，赵启越拼尽全力，一开始与组内体育生相距无几。后来几次发力，尽全力缩小差距，最后拉开第三近百米，取得小组第二，年级第六的好成绩。另一组的张健翔全程领跑，一度优势明显，但因前面体力消耗过大退到小组第四，也取得了年级第五的成绩。无疑，他二人是我班体育的两面大旗。而后的400米、4x100米中，他们又用自己的汗水为班级赢得荣誉。

再看九班，“花木兰”展英豪。足球一姐xxx冲刺400米，取得了年级第x，又在跳远比赛中勇夺季军。xxx、xxx两人又分别在400米，1500米争夺第四。她们的汗水是班级的荣耀！

每当我班运动员上阵，我们立即组织同学代表去慰问运动员，当运动员跑过来时，所以同学一致高声呐喊；当他们冲过了终点时，大家总是在第一时间候送上问候；当xxx、xxx、xxx三人一度踉跄时，大家有的给捶腿，有的揉肩，还有的拿来水。这一切，无不是x班魂——团结的体现。

**运动会的心得体会篇五**

20xx年x月x日，我校隆重召开了2xx年春季运动会。本次运动会在校长的直接领导下，以“安全第一，比赛第二”的理念为指导，按照“和谐、奋进、安全、团结”的宗旨，加强领导，组织得力，准备充分，成果显著，现总结如下:

近年我校在以辛保安校长为首的领导班子的带领下，用心探索办学新理念和新模式，学校教育、管理、服务等工作均在我们自成体系的理念指引下如火如荼，持续有效的开展。而体育工作历来是我校的传统优势，领导重视，教师敬业，学生热爱，在上级组织的各种比赛中屡屡创造佳绩。

具体的组织由体育组负责，体育组在第一时间拿出了总体计划和筹备方案，在各处室的有力配合下，充分调动各种力量，用心协调各种资源，并自始至终参与到具体的协调、训练和比赛组织中去。使运动会的准备和召开工作紧张有序、有条不紊的进行。体育组在领导小组的安排下，用心进行比赛项目训练、报名统计、秩序册编制、器材整理准备、量划跑道、比赛组织等工作，且工作认真，效果极为出色。

本次比赛广大裁判工作认真、敬业负责。虽然遇到了炎热天气，但是没有听到一个人的抱怨，没有一个人离开场地，所有比赛都在有条不紊的进行。投掷组裁判老师为了保证学生的安全，独自在投掷场地定落点、捡器材。用自己默默的实际行动在验证着肩头的职责。其余各组裁判都尽职尽责，认真执法和组织好比赛，使整个比赛在安全、公正、和谐的氛围内进行。所有班级的学生在班主任和场地监督的组织下，秩序良好，礼貌比赛，未发现带跑和随意穿越场地的现象，这都是我校运动会前所未有的比赛环境。

此次运动会得到了各个班主任和同学们的重视和用心参与。运动员奋勇拼搏，为群众而战，屡创佳绩。运动会期间，全体运动员和观众体现了高素质，高境界，在比赛中始终持续“友谊第一，比赛第二”的原则，充分体现了我校学生团结，和谐的一面。

回顾本次运动会，在取得上述成绩的同时，我们也发现了一些美中不足的地方:

第一、对裁判的组织和培训工作尚欠加强，个性是各个项目的主裁判的业务水平有待提高。

第二、透过本次运动会，我们发现学生的整体身体素质偏弱。

**运动会的心得体会篇六**

“加油！加油！”哎呀，助威声从何而来？哦，原来盐城一小学二、四、六年级组的同学们都在举办有趣的运动。整个校园都沸腾了。

今年的运动会是独一无二的，包括“五环接力”、“两人三足比赛”、“推车”等项目。全班同学都要参加运动会，连班主任都要参加，这叫“师生同乐”。因此，学生们对体育的兴趣得到了调动。就连我这个平时不喜欢运动的小女孩，也积极参加了“五环接力”。

今天的天气特别晴朗，蓝天像蓝丝一样，万里无云。同学们脸上洋溢着笑容。运动场更是热闹非凡。同学们欢呼雀跃，每个项目都挤得水泄不通，就像堵“人墙”一样，我终于把头挤进缝隙里看“两人三足比赛”。碰巧看到我们吉老师的右脚和陈习飞的左脚绑在一起，老师的右手紧紧地拉着陈习飞的衣服，虽然吉老师不高，力量不小，陈习飞体重轻，他们大步向前跑，很快把其他三组成员扔到后面，学生们喊道：“吉老师来吧！加油，吉老师！“吉老师不辜负大家的期望，获得了第一名。同学们欢呼道：“我们赢了！”

悠扬的音乐声和同学们的笑声在操场上回荡了很长时间。我像一只快乐的鸟在操场上飞来飞去。

**运动会的心得体会篇七**

近年来，随着互联网技术的迅猛发展和智能设备的普及，云端运动会在全球范围内逐渐流行起来。云端运动会是一种通过在线平台进行的线上竞技活动，参赛选手可以利用摄像头和传感器等设备进行运动表演，并通过云端平台实时展示和比拼。我最近参加了一次云端运动会的比赛，本文将分享我的心得体会。

首先，云端运动会的便利性让我深感惊喜。在传统的实体运动会中，参赛选手需要集中在同一地点进行比赛，这不仅需要大规模的场地和设备投入，还带来了诸多的交通和物流问题。而云端运动会则将这些问题彻底解决了。我只需要在家中或者任何一个有网络连接的地方，打开电脑或者手机，就可以参与到比赛中去。这样一来，时间地点限制巨大地减少了，更多的人可以参与到运动会中，使得整个活动更加开放和包容。

其次，云端运动会的公平性让我深感满意。在传统的实体运动会中，由于场地设备等因素的限制，不同运动员的竞技条件可能存在差异，导致比赛结果可能出现不公平的情况。而在云端运动会中，通过统一的线上平台和设备，所有参与者都处于相同的环境中，既不会受到场地设备的限制，也不会因为器材条件的不同而导致不公平的情况。这使得运动会的评比更加客观公正，真正实现了公平竞争的原则。

第三，云端运动会的参与感让我深感温暖。在过去的实体运动会中，观众们只能通过电视或者现场观看的方式来感受到比赛的魅力。而在云端运动会中，观众们可以通过在线平台实时观看比赛，并且还可以和选手们进行互动交流，为自己喜爱的选手呐喊助威。这种参与感让观众们更加亲近运动会，增强了整个比赛的热度和魅力。

最后，云端运动会的安全性让我深感放心。在传统的实体运动会中，选手们往往需要面对各种风险和伤害。不仅可能因为比赛受伤，还可能因为环境不安全而导致意外事件的发生。而在云端运动会中，所有的运动都是在安全的环境下进行的，选手们不会面临任何的危险和伤害。这使得云端运动会变得更加安全可靠，也为那些对传统运动有顾虑的人提供了一个更好的选择。

综上所述，参加云端运动会的经历让我深感震撼。云端运动会的便利性、公平性、参与感和安全性都带来了极大的改变。在未来，我相信云端运动会将会越来越受到人们的关注和喜爱，成为一种全新的运动形式。而我也会继续参与到云端运动会中去，通过比赛和交流，提升自己的技能，享受运动的乐趣。

**运动会的心得体会篇八**

体育运动会是学校中一项重要的活动，不仅是锻炼学生身体的机会，也是培养学生团队合作意识和竞争意识的好时机。在我参加学校体育运动会的过程中，我获得了许多宝贵的经验和教训。下面我将从赛前准备、赛场表现、与队友相处、赛后反思以及比赛收获等几个方面，来分享我对体育运动会的心得体会。

赛前准备是成功的第一步。在体育运动会之前，我分别参加了长跑和跳远两个项目的选拔赛，成功入选了学校的代表队。为了在比赛中发挥出最好的水平，我们进行了充分的赛前准备。首先，我们组织了小组讨论，分析和研究对手的特点和优势，制定了相应的应对策略。其次，我们进行了大量的训练，提高自己的技术水平和体能素质。最后，我们进行了系统的心理训练，增强了自信心和意志力。这些准备工作让我明白了一点，只有脚踏实地地进行赛前准备，才能在比赛中取得好的成绩。

在比赛过程中，我体会到了体育运动会带给人们的激情和快乐。在长跑比赛中，当我站在起点线上，听到“发令枪响”的那一刻，我感到一股强烈的冲动，全身充满了力量。我努力奔跑，感受到清风拂过脸庞，阳光洒在身上，这种感觉是无法用言语来形容的。即使在比赛中疲惫不堪，但是当听到观众的呐喊和鼓掌声时，我的力量又似乎得到了源源不断的补充。这种比赛的刺激和快乐让我更加爱上了体育运动。

与队友相处是团队取得好成绩的关键。在跳远比赛中，我第一次作为代表队的一员参加比赛，紧张而又兴奋。我发现我需要与队友进行更好的沟通和配合，以达到更好的结果。有了队友的鼓励和帮助，我跳出了一个不错的成绩。通过与队友的相处，我也学会了更好地包容和理解他人。团队中的每个人都有自己的特点和优势，只有相互信任和尊重，才能真正地发挥团队的力量。

赛后的反思是进步的基石。在经历了比赛之后，我进行了反思和总结。首先，我分析了自己在比赛中的表现，发现了自己的不足之处，并制定了进一步提高的计划。其次，我倾听了教练和队友们对我的评价和建议，从中得到了很多有益的启示。最后，我整理了比赛的数据和记录，以便更好地了解自己的进步和发展空间。通过不断地反思和总结，我相信我会在未来的比赛中取得更好的成绩。

除了比赛成绩，比赛还给我带来了更多的收获。通过参加体育运动会，我结交了许多志同道合的朋友，得到了他们的帮助和支持。与他们一起训练和比赛，我不仅学到了更多的技术和战术，还学到了团队合作和坚持不懈的精神。体育运动会还让我更好地了解了自己，明白了自己的优势和不足之处。通过与不同的对手竞争，我认识到成功不是偶然的，而是需要坚持不懈和不断努力的结果。

总之，体育运动会是一次难得的锻炼机会，我在其中获得了许多宝贵的经验和教训。通过赛前准备、赛场表现、与队友相处、赛后反思以及比赛收获等方面的体验，我明白了成功的背后是付出和坚持，亦学到了团队合作和个人成长的重要性。我相信，通过这次体育运动会的经历，我将会在未来的生活和学习中取得更大的成就。

**运动会的心得体会篇九**

奥运会上体育健儿的那份英姿飒爽让我们印象深刻，他们为了国家的荣誉，在运动场上耗尽全力，即使付出一切也再所不惜。这种精神深深地打动我，朝气蓬勃的我们充满了激情，也想在校运动会赛场上感受一回奥运精神。这里给大家分享一些关于关于运动会心得优秀作文,供大家学习。

关于运动会心得优秀作文1在一个阳光明媚早晨，我们迎来了一年一度的夏季运动会。这是我进入中学以来第一次参加运动会。对于这期待已久的运动会我非常的激动!

一大早，怀着激动的心情来到操场，操场上同学们都开心的玩着笑着，跑道上站满了学生，每个班都有属于自己不同风格的班牌，我一眼看到了我们初一五班与众不同的大旗师大威五。各班班级区域都有三四个五颜六色的遮阳伞，整个校园充满着欢快的气息。我高兴的和同学们一起玩着。

第一天早上进行了男子60米跑步比赛，我们为参加项目的同学呐喊助威，令人激动的是，我们班的两位参赛选手都取得了很好的成绩。下午我去参加了合唱排练所以没有看到下午的比赛。

第二天我来的特别早，因为有我的参赛项目跳高。这是我第一次参加跳高项目，心情非常忐忑，运动会还没有开始，看着同学们都在认真的学习，我也学习起来。很快到了我的项目，我的心情紧张无比。起步是70厘米，心想这个我肯定能过，非常自信地一跳，果然过了。

我的心情一下放松了好多，我们班同学都为我和另一位选手喊加油，我的信心倍增，心想一定不能辜负大家对我的鼓励和支持，为我们班增光，每一跳我都全神贯注，使足劲，80厘米，90厘米都过了，可是到100厘米时没有过去，被刷了下来，我的心情很不好。

同学们都说没有关系我们看到你已经尽力了，想想不管成绩如何重在参与，我的心情好多了。参加完项目我就马上转场到综合厅五楼参加合唱表演节目，看节目的人非常多，我们表演的特别棒，赢得了全场观众的掌声。这天我努力过，成功过，也失败过，但我乐在其中。

第三天是总决赛，参赛选手都激情满满，操场上每一位运动员挥洒着泪水和汗水，在赛场上拼力拼搏，最后大多数同学都取得了优异的成绩。这次我们班取得了很好的成绩，获得初中部总体第二名。值得一提的是我们班同学打破了两个校级运动会记录。更让人激动人心的是一位高中同学在高一男子3000米比赛中打破了我校保持了42年的记录。一位初二的选手打破了西安市跳高记录。我们学校的运动员们都太赞了。

经过这次运动会我收获了太多，不管做任何事都要去努力，因为越努力越幸运。只要你努力成功就离你不会太远。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com