# 最新学田径心得体会(优质15篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-07-19

*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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助...*

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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**学田径心得体会篇一**

田径课作为我的一门副专，这个学期我们学习了铁饼、跨栏、撑杆跳和三级跳这四项，上了一个学期的课了，虽谈补上有什么心得但感触颇深。我觉得田径可以培养自己的气质，通过这个学期的学习，我发现我更加爱运动了，我的岂止也比以前好多了，学习田径也使我变得更加自己和带来了更多的乐感，身体的每一个关节都得到舒展。上田径课，让我感受最深的就是让自己在枯燥的学习生活之余使身心得到放松，每次上田径课，不管有多累我心情都会变得很愉快。

我们知道铁饼是在投掷圈内通过旋转，用单手将铁饼指出，比赛投掷距离的比赛项目。它有着悠久的历史，在我看来铁饼是一项很好玩的田径运动，在旋转后我们每个人都可以投掷出不同的抛物线，那仿佛是一种人生的轨迹，每个人都不同。所以我们很喜欢投掷铁饼，它对于我而言不仅只是一项运动那么简单，仿佛那也是我的一种人生。

至于跨栏，是18世纪末才正式成为体育项目的。当时人们把它叫做障碍跑，属于男子运动项目，设置的障碍物是一般的栅栏，后来出现了埋在地下的木栏架，再后来又改为像锯木材用的支架。跨域障碍物是人类在长气生产以及与自然作斗争所形成的一种基本生活技能。作为田径运动的跨栏跑，是由跨越障碍物的基本技能发展演变而来。对于我而言，最开始接触跨栏的时候我是心存畏惧的，总生怕撞上我的膝盖，慢慢的接触的时间长了，我发现我对跨栏的喜爱超越了畏惧，每一次的跨越都让我想到了对自己的一种超越，超越自己是我前进的一种动力，而跨栏在某种程度使我超越了我自己。这是很难得的。

众所周知的，撑杆跳是田径运动技术最复杂的项目之一。我们持竿助跑起跳后，借助撑杆的职称，在撑杆上越过横杆。练习了撑杆跳后，我发现它对提高速度，弹跳力，灵巧和协调性等素质，对培养勇敢顽强，机敏果断等意志品质都有积极的意义，所以这一项运动深受我的喜爱。我和喜欢撑杆跳给带来的那种弹跳的感觉，跨越横杆的同时也完成了一次完整的动作。

还有一项田径课的内容是三级跳远，通过一个学期的学习，我知道了三级跳远的成绩也是取决于助跑时所获得的水平速度和起跳产生的垂直速度，同时还与每一个动作完成的质量，维持身体平衡的能力和三跳的比例有关。由于从助跑中获得的水平速度在三跳的过程中不断降低，所以如何减少水平速度的损失而又获得合理的垂直速度，是三级跳远技术中要解决的主要问题。

在学习田径的过程中会学到很多东西，在学习的过程中也会遇到很多的困难，有时候会学到一些困难的动作，由于身体协调能力和柔韧性不高，过意要不断学习，有时候累了就休息一下，可是看到其他同学都在刻骨练习是自己也就顾不了累了，就有股力量推着我继续进行练习。此外，田径课也培养了我的团队精神，彼此帮助，发挥自己的长处，学习对方好的方面来弥补自己的缺点。

总的来说，这个学期的田径课给我带来的更加强壮的体魄，既锻炼了身体，有愉悦了信心。随着课堂的展开的深入，我觉得课程更加有趣了，大家边运动边有说有笑，使我们同学间得到了更多的沟通和相互的帮助。老师对我们的也很和善，我想这应该是一切学科的教学目的，在学习中得到知识，享受快乐。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质达到身体健康。健康是每个人最大的财富，拥有健康的体魄是每个人最大的愿望了梦想。想要健康又要岂止，当然要通过不断的努力去实现它。没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报，对吧？所以要认真的锻炼好身体。运动是使人身心健康的最佳方式。在上田径课的过程中，学到应该掌握的体育知识是必要的。但我认为，培养一种更乐观积极，活跃向上，努力奋斗的体育精神更重要。我们在田径课上，缓解学习上的压力疲劳，锻炼身体，为我的身体注入充沛的力量。

在这个全民运动的社会，我们作为体育生，更加要坚持不懈的搞好体育事业，首先把我们的专业给学牢靠了，之后才能带领更多的人跨入体育锻炼中来。田径课不仅仅是田径课，它更是体育精神的一种延展。上田径课让我学习到的绝不仅只是课堂上的知识，还要更多更多。

**学田径心得体会篇二**

田径运动作为一项全面性的体育运动项目，不仅能够锻炼身体，还能培养毅力和团队合作精神。我在参加学校的田径训练中，不仅收获了健康和快乐，更体会到了团队协作的重要性，下面我将给大家分享我的学田径心得体会。

第一段：田径锻炼带来的身体健康和快乐。

每天早晨，当阳光洒在操场上，我便跑到运动场上参加田径训练。长跑让我充实肺部，提高心肺功能，增强了我的体力和耐力。短跑则练就了我的爆发力和速度，使我在平时的活动中更加灵活。除此之外，田径运动还可以减少我身体的脂肪含量，使身体更加紧实，有助于保持身材。每当站在领奖台上接受大家的掌声和鲜花时，我会觉得一切的辛苦都是值得的，因为田径带给我无尽的快乐和自信。

田径训练是一项体力和耐力要求极高的运动。在训练过程中，我曾经遇到过困难和痛苦，但每当我想要放弃的时候，教练的一句鼓励“坚持就是胜利！”总能激励我坚持下去。我记得一次参加长跑比赛，一路领先的我在最后两圈由于体力透支，开始感到无法坚持下去。但当我看到队友们在场边为我加油鼓劲时，一股坚持下去的力量涌上心头。我克服了困难，以小组第一的成绩完成了比赛。这个经历让我明白，只要有毅力，就能够战胜一切困难。

第三段：团队合作是田径训练的关键。

田径项目中的接力赛是一项依靠团队合作的项目。在训练中，我们通过配合默契的接力练习，不仅提高了换棒和传球的水平，还培养了我们团队合作的精神。在接力赛中，配合紧密的队友可以弥补个人的不足，实现整个团队的成功。我曾经参加过一次接力赛，一开始我紧张得手脚不灵活，但明白自己的不足后，我主动向队友请教，他们给了我鼓励和帮助，并给了我信心。最后，我们团队顺利完成接力赛，并夺得了冠军。这次经历让我明白了团队合作的重要性，只有团队紧密合作，才能够达到最好的成绩。

第四段：田径让我学会了坚持和努力。

在田径训练中，不仅仅是比赛时的发挥，更重要的是平时的坚持和努力。我坚持每天早上起床去操场训练，即使遇到寒冷的冬天或烈日炎炎的夏天，也没有打消我的训练决心。当我看到自己的成绩逐渐提高的时候，我深刻体会到，只有通过持之以恒的努力才能够获得成功。努力训练不仅帮助我提高了体能水平，也培养了我对于目标的坚持追求和不懈努力的精神，这对我今后的学习和生活都有着巨大的帮助。

第五段：学田径让我拥有了更多的机会和挑战。

通过学田径，我参加了各类比赛和校际运动会，在这些比赛中，我有机会与其他学校的优秀运动员交流和切磋。每一次比赛都是一次挑战和机遇，无论是取得好成绩还是失败，每一次比赛都可以让我更好地了解自己，并不断提高自己的能力和技术。田径让我勇敢地面对竞争和挑战，让我学会了坚持和拼搏。

总结：

通过学田径，不仅让我拥有了健康和快乐，还培养了我的毅力和团队合作精神。我从中明白了只有坚持和努力才能获得成功，只有团队合作才能实现更好的成绩。学田径不仅培养了我良好的体育素质和团队意识，也给了我更多的机会和挑战。我将继续坚持下去，用田径改变自己，迎接更多的挑战和机遇。

**学田径心得体会篇三**

上周五我校第一届运动会正式落幕。在这个美丽的的季节，我们欢聚一起，以“我运动、我快乐”为主题，举办了运动会，此次运动会注重“竞技性与趣味性相结合”、“个人项目与集体项目相结合”、“体育与艺术文化相结合”，内容丰富、趣味十足让全体师生津津乐道。

本次运动会，所有参与运动会比赛的师生都会感受到青春的活力、拼搏的激情、奉献的价值、规则的益处、失败的经验、成功的喜悦？？这是一个美好日子，是令全校师生都快乐的节日。

通过比赛，我们可以看出，有些学生为运动会是做好精心的准备的，不仅在赛前进行了针对性训练，还在比赛中考虑到了运动装备和战术的运用问题。无论是运动场上，还是人生的各种战场上，胜利总是青睐有准备的人。运动会结束了，但我们的工作并没有结束。我们在平时的教育、教学和管理中，应该从运动会中学到一些东西，以使我们的工作做得更好。

此次运动会内容的设计更多的是从学生实际出发，增加了许多集体项目，比如：拔河、跑步等。比赛中，学生们心往一处想，劲往一处使，协同作战，互相配合，成功了大家一起欢呼，失败了大家互相鼓励。

在全体领导、老师及同学们的共同努力下秋季运动会圆满结束了，比赛的同学非常投入，观看的同学热情高涨，加油声此起彼伏。此次活动把学生单纯的体育竞技转换成了游戏的形式，多了一份趣味，多了一份童真。让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣、参与的欣慰，培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能。在活跃身心的同时，展现了我们榆林小学学生朝气蓬勃的精神风貌。小学秋季运动会总结小学秋季运动会范文一：

一年一度的田径运动会，对于孩子们来说，简直就像是一次盛典。我们班有很多孩子是非常喜爱运动的，本次运动会我们班又有31名同学参加，本着“更高、更快、更强”的精神，再次以总分年级第一的成绩夺得冠军，运动员们辛苦了！本届运动会，我们班在长跑项目上有突破，尤其是1500米，涌现出几匹“黑马”，让我没有想到的是男子1500米，李贤哲、盛天乐、张杰三人都进入前六名，别小瞧了李贤哲这个小个子，是800米和1500米的银牌获得者。张杰也不错，虽然没有参加田径队，但是他获得跳高银牌、1500米第四。还有的同学在本次运动会上超越了自我，比如蔡一婧，她平时练习时跑1500米的最好成绩是9分多钟，但是在这次比赛中，竟然跑出了7分51秒，夺得宝贵的第五名，她是我们班女子1500米唯一的进入前六的选手。陆婧在去年的运动会上没有获奖，因为每次我都是给她报的跑步项目，但上半年举行的达标运动会上，我发现她的实心球成绩非常好，于是这次秋季运动会我给她报了个“垒球”，她获得了第五，虽然没有拿牌，但她做到了自己的突破，相信她只要坚持锻炼下去，明年一定能够拿牌！还有蔡子轩，第一次参加运动会，垒球就拿了第六名；陈科骏，别看他小小的个子，200米和400米都获得了名次，看来以前我是埋没人才了啊！袁国翔、江博玉、周思颖、朱伊婷、彭振宇、鲁骏奇、邓梓梁、周珂这些老将就更不用说了，每年都能拿牌。这一次还涌现出女子短跑新秀：

田玲靓、曹岚兰，所以我们班的女子接力赛成绩是年级遥遥领先的。还有黄奕涵、张智俊、夏轶曦、邓珊雨、王若萱等同学都对这次运动会作出了贡献。其实我对运动员们的期望是：只要能够拿分就好！这可代表着年级前六啊！当然没有进前六的那些同学，比如胡诗雨、龙添威、陈炳良、徐文婧、张潇悦、黄省之、唐昕妍、刘欣妮、龚文慧等同学，只要你们尽了自己最大的努力，同样也是很棒的！你们只要坚持练下去，一定能行的！

通过本次运动会，我发现，作为班主任，首先要当好伯乐，一定要了解孩子最擅长什么，然后给他报那个项目，这样孩子能够发挥自己的优势而取得成绩，获得成就感。其次，孩子们是非常需要鼓励的，尤其是在比赛的时候，一句“加油”比什么都有用，似乎他听到了“加油”声便会全身是劲，所以这三天，我也整整跑了三天，其他老师们只看到我穿梭在外操场和内操场之间，一会儿给径赛的孩子加油，一会儿给田赛的孩子加油，嗓子也喊哑了；没有比赛的时候，赶紧跑到颁奖处给得奖的孩子们照相，有的孩子在颁奖时没有来得及拍照，是因为去给其他正在比赛的孩子们加油去了（但是学校会有照片，下周再传上来），就这样跑来跑去比上课还辛苦得多，但是看着孩子们一分一分地拿，把我们班的团体总分就这样加到第一的时候，心里却是美滋滋的。还有一些没有项目的同学，比如向奕璇，他还真是一个热心人，同学在跑步时，他就给他们加油，中午吃饭时，他就给运动员们去打水，真是个好孩子！希望这样的同学能够多几个。一次活动的开展，不仅仅是取得荣誉，更能够增强集体的凝聚力，所以希望通过这次运动会，256班能够成为一个更加团结、更加积极向上的集体！

**学田径心得体会篇四**

李教授为我们带来的是《周期性运动项目训练的思考和研究》。李教授提出了一个新概念，就是周期性专项训练中的节能问题。他提到的在青少年运动员的训练中，应优先发展步长的训练；在力量的训练前，应先训练运动员的协调性等，他还讲到了一个优秀教练员所具备的能力，这些对于我们这些一线的教练员是非常受用的。针对青少年田径运动训练，李教授认为，儿童以及青少年不适合过早地进行体育专项化的训练，而应为高水平训练打下坚固的基础，提高对田径运动的兴趣，提高协调性和全面的身体素质。过早的专项化训练会让运动员的`基础训练很难做到扎实，而且易受伤病困扰。李教授分析，青少年儿童体育受社会关系影响很大，家长对体育的喜爱以及正确的了解和定位都是引导青少年参与体育的重要因素，体育教练员应该作好与家长的沟通工作。另外，江浙一带历来出短跑和跨栏的体育人才，是重要的体育人才后备来源，教练员们应在挑选人才和减少人才流失等诸多方面引起重视。

下午是袁博士后给我们带来的《运动营养在体能训练中的应用》，一直以为袁博士后肯定是比较老了，那天见到的这个博士后原来这么年轻，还是个女的，就感觉很佩服她。她讲了运动员在训练中营养的调配问题，其实运动员在训练中能量的消耗是非常大的，那么平时运动员对于能量的补充就尤为重要，只有一个合理、科学的营养补充，我们的运动员才能进行更好的训练。但是对于基层的学校，特别是乡村的学校，由于特定条件的限制，受用并不是很大。

第二天，我们全体成员去温州大学体育学院学习。首先是院党委书记杨教授给我们讲座《田径规则裁判法解析》，他针对最新田径规则中出现的一些疑难问题进行解说。身为田径教练员，我们必须要对田径规则有个深入的了解，这样带出来的运动员也会对田径规则有了了解，有利于运动员成绩的提高。讲座完了之后，在院领导的带领下，我们参观了体育学院的师资力量与基础设施。

在两天的培训学习中，出现了一段小插曲，就是在培训中，有部分教师中途有退场的现象，主办方特意在课后点名，点一个走一个，这样就避免了有人代签的现象，结果在结业的时候，有部分学员就拿不到学分等处罚而在那边说情。幸好这次过去培训的我们瑞安的十来位教师都在，不免在想，这样一次培训，机会难得，既然出来培训了就要认真守规矩一点，不然你就把名额让给其他人。

**学田径心得体会篇五**

田径是一项受广大学生喜爱的体育项目，它注重身体的全面发展，培养学生的毅力和团队合作精神。在我担任田径教学工作的过程中，我深感田径教学的重要性，也获得了很多宝贵的经验和体会。以下是我在田径教学中的心得体会。

首先，在田径教学中，我发现了激发学生参与的关键。作为一位教师，我坚信激发学生的兴趣是学习的第一步。因此，我经常使用一些趣味性的活动来吸引学生的注意力。比如，在短跑教学中，我设置了一些趣味赛跑，比如背靠背、蛙跳等。这样，孩子们在比赛中会感到很有趣，激发了他们的参与热情。

其次，我在田径教学中注重培养学生的意志力和毅力。田径是一项需要长期坚持和努力的运动，而意志力和毅力是学生在面对困难和挫折时坚持不懈的动力。为此，我鼓励学生树立明确的目标，并制定达到目标的计划。在实际操作中，我逐步提高训练难度，让学生渐渐适应，慢慢提高自己的能力。在此过程中，我也时常与学生进行心理沟通，鼓励他们要坚持下去，相信自己能够成功。

另外，在田径教学中，我注重开展团队合作活动，培养学生的合作精神。田径多数项目都需要与队友进行配合，比如接力赛要求队员们在短时间内进行接力传递，这需要队员之间的默契和配合。因此，我经常组织学生进行团队合作活动，如群体赛跑、接力传递等。通过这些活动，学生能够了解到团队合作的重要性，培养出默契的能力，同时也增强了他们的凝聚力和集体荣誉感。

此外，田径教学还应关注学生的身体素质训练。田径项目是有一定的要求和技巧的，而这些要求和技巧需要学生具备一定的身体素质。在我的教学中，我注重培养学生的速度、力量、柔韧性等方面的素质。我会布置一些针对性的训练任务，如跳远训练中，我会使用不同的减速跳远练习方法来提高学生的爆发力。通过这些训练与练习，学生的身体素质得到了明显的提高，他们的田径表现也越来越出色。

最后，在田径教学中，我始终坚持以学生为中心。作为一名教师，我要关注学生的个体差异，尽可能照顾到每个学生的需要。我会根据学生的不同特点和发展潜力，制定个性化的训练计划，让每个学生都能收获到实际的进步。同时，我也注重与学生和家长的沟通，及时了解学生在训练中的情况，并给予及时指导和建议。

总之，通过田径教学的实践，我不仅了解到了激发学生参与的关键，培养学生的意志力和毅力，培养学生的合作精神，加强学生的身体素质，还在实践中不断提高自身的教学水平。我相信，只要我们教师们能够积极探索，改进教学方法，倾注关爱与耐心，就能够更好地培养出优秀的田径人才。田径教学是一项充满挑战但又非常有意义的工作，而每一次学生的进步，都是对我教学工作的最好肯定，也是我最大的心得体会。

**学田径心得体会篇六**

田径队训练工作的开展，推动了全校的体育活动，增强了学生的体质，开创了学校体育活动的又一新局面。通过抓学校田径业余训练：

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性有足够的认识，明确本职工作，树立起责任感和事业心，脚踏实地地进行工作，这样才无愧于我们的事业和责任。我们体育教师有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天的平均2一3节课外，清早要晨练，傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竟赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办？要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动还是小学组织的运动会和一些小型比赛等活动都亲自到场，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划，不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上更重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我们采用多次训练法，每周训练四次，每次60分钟，不管天气如何都坚持训练。我们的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，一般是早上以基本素质为主，放学前以专项素质和专项技术为主。在技术训练方面，对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法，严师出高徒。严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的。因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。再结合本队的典型例子。

当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持。父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了。我们也常碰到这个问题。遇到家长怕耽误学生学习成绩，不同意学生参加训练，我们会采用聊天的方式去动员家长，和家长接触时间长了以后，家长很受感到，就同意这位同学继续训练。从而有效地保证了学生训练的出勤率。

总之在学校体育教师的辛勤工作，认真训练下我校圆满完成了本学期的田径训练工作，通过总结，总结不足，总结经验，我校的田径业余训练将再上一个台阶。

**学田径心得体会篇七**

随着小学生体育活动的日益普及，小学田径运动在学生中也变得越来越常见。作为其中的一名选手，我对于小学田径运动有着深刻的体会和感受。在此向大家分享我的小学田径心得体会。

第一段：田径运动所带来的好处。

小学田径运动给我们带来了很多好处。首先，它对于我们的身体非常有益。在田径运动中，我们需要长时间的奔跑、跳跃、投掷等各种运动。这些运动可以帮助我们锻炼身体，增强体质。其次，田径运动可以培养我们的意志力。在比赛中，我们需要经过长时间的训练和反复尝试才能获得好成绩。这需要我们有坚强的意志力，逐渐积累。最后，田径运动也可以帮助我们建立自信心。当我们在比赛中获得好成绩时，我们会感到自己变得更加自信和自豪。

第二段：做好比赛前的准备工作。

在比赛中，充分的准备是非常关键的。我们需要在比赛前进行充分的训练，熟悉赛道、器材和比赛规则等相关内容。同时，我们还需要在比赛前尽量保持愉快的心情，不要过于紧张和担忧。如果我们的状态一直保持在良好的状态，我们在比赛中的表现就会更加出色。

第三段：跑步的技巧与经验。

在田径运动中，跑步是最基础也是最重要的内容之一。跑步的技巧包括正确的姿势、减少摆臂，脚后跟着地等等。除了技巧，有些小窍门也能帮助我们跑得更快。例如，在开始时，我们需要尽量保持一个稳定的步伐，减少起动时间，维持步伐的稳定性；在比赛中，我们应该抬头挺胸，注意呼吸，让自己保持冷静。当然，这些小技巧只有在训练时长期积累，才能在比赛中收到实际的效果。

第四段：比赛中的注意事项。

在比赛中，不仅要考虑自己的表现，还需要注意许多细节和事项。首先，我们需要注意自己的起跑位置和赛道，避免出现犯规等情况。其次，我们还要注意气息和节奏的掌控，尽可能地将自己的节奏保持在标准的比赛节奏中。再次，我们应该注意身体的感受，尽可能保持良好的状态。比如，如果您感到自己实在跑不动了，不妨利用调整自己的呼吸，休息一会儿。注意以上这些细节和事项，比赛中的表现才能更好。

总的来说，小学田径运动为我们带来了很多好处，如提高体质、培养意志力、建立自信心等。田径运动也可以帮助我们在奔跑中感受风在耳边呼啸、阳光在脸庞上温暖的感觉，享受生活的美好。作为一个小学生运动员，我们应该时刻保持学习的心态，不断探索努力，用满满的热情和信心度过小学的每一个时刻。

**学田径心得体会篇八**

通过大学体育武术课的学习，我学到了很多，不仅仅学习了初级剑术，而且提高了素质，锻炼了身体，更让我享受在其中。

我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。它不只是外观美，而且能够强化体能。是一种全身的锻炼，它使我的身体增强了体能，从而达到了锻炼的目的。在学习过程中，不但可以强身健体，还可以增强自身的自卫能力。学习武术也不单单只学习它的攻击性，也不单纯只是一种体育的锻炼，还能学习到中国武术中和的其他方面和知识。

有一种运动能使你身体协调、心平气和，那就是武术。武术是一种神奇的运动。这个学期的体育课应该是大学以来最能吸引我的课堂。

武术是以技击为主要内容，以套路、搏斗和功法为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。它历史悠久、源远流长，不仅可以全面锻炼身体各项素质，还具有防身自卫的功能。它为适应人类生存竞争的需要而产生，并随着人类社会的发展而变化。至现代社会，武术的健身价值已更为人们所关注，在学校中加强武术教育对继承和发扬民族文化，提高全民素质有着深远的意义。

武术运动是增强体质，磨练意志的最好砥石，运动贯穿于生命的始终，身体素质是人体在运动中所表现的各种技能能力，力量、速度、耐力、灵敏和柔韧是衡量体质状况的\'重要标志。

武术可锻炼身体的柔韧素质。柔韧素质是指运动时关节的活动幅度或范围的能力。它分为动力性和静力性两种。武术的压腿、耗腿、下腰等可以锻炼静力性柔韧素质，踢腿、翻腰等则可以锻炼动力性柔韧素质。

武术可以发展人体力量素质。力量素质是指人体肌肉工作时，依靠肌肉紧张或收缩克服或对抗阻力的能力。它分为静力性与动力性两种。武术中的桩功可以锻炼下肢静力性力量，窜、蹦、跳、跃可充分锻炼动力性力量，武术器械的练习又能有效地发展上肢力量等等。

武术练习可以提高人体速度素质。速度是指人们用最短时间完成一定运动的能力。武术主要发展人的反应速度和动作速度。

武术训练可提高人的灵敏素质。灵敏素质是指人体迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。

**学田径心得体会篇九**

田径运动是一项在奥运会及其他各种国际竞赛中都备受瞩目的运动项目，它包含多种各具特色的赛事和锻炼方式。在田径训练里，不仅要有训练的技巧和正确性，也要有坚持训练，毅力，决心等因素的支撑。

第二段：探索田径训练的意义。

田径训练对于身体的锻炼非常有益，它可以促进全身的肌肉发展，还可以进一步提高肺部和心脏的耐力和容量。同时，田径运动也可以培养人的意志力和毅力，使人在面对困难和挑战时能够更加坚定自己的信念和追求。因此，田径训练对于身体健康和心理成长都有着积极的影响。

第三段：分享田径训练体验。

作为一名田径专家，我有很多有趣的训练经历和体验。在田径训练的过程中，我养成了坚持不懈，努力实现自己目标的好习惯，这帮助我在生活中克服困难和挑战。同时，在比赛中，我也体验到了胜利的喜悦和失败的痛苦。无论是哪种体验，我都能够从中吸取教训，并继续努力成长。

第四段：总结田径训练的价值。

田径训练不仅可以带给人们体力和体能上的提升，还可以使人们在面对挑战时更加自信和坚定，这对于个人职业和人生的发展都非常有帮助。田径运动培养的优良品质，还可以帮助人们更好地面对社会和人际的挑战，更好地融入社会。

第五段：提出进一步思考。

关于田径训练的探索和沉淀，这本身也是一件非常有趣的事情。我们可以不断探索不断创新，为人们提供更好的田径训练体验，同时我们也可以从自己的训练经验中总结出更多有用的经验和方法，帮助更多想要进行田径训练的人们。

**学田径心得体会篇十**

田径运动作为一项重要的体育项目，能够全面锻炼人体各个部位的肌肉，提高身体素质和意志品质。在田径社团中的经历，对于每一位参与者都是一份难得的财富。在不断的训练和竞争中，我们感受到了汗水和痛苦，更重要的是，培养了坚持和团队合作的精神。以下是我参加田径社团的心得体会。

首先，田径社团给予了我锻炼身体的机会。田径运动是一项全面性的运动项目，包括跑步、跳远、铅球等多个项目。在参加社团之前，我对这些项目都有一定的了解，但并没有真正去练习和尝试。而在田径社团中，我有机会学习和掌握各种项目的技巧和方法。通过不断的训练和练习，我感受到了身体的变化，肌肉变得更加坚实，体质也得到了提升。体育锻炼不仅能够使人保持健康，还能增强体质，使我们更加自信和积极。

其次，参加田径社团让我明白了团队合作的重要性。在田径项目中，个人的成绩虽然重要，但团队的合作更能够发挥出最大的力量。在社团的队伍中，每个人不断地互相鼓励、支持和帮助，共同为团队争取荣誉。在冲刺项目中，队友们会为你加油助威；在跳远项目中，大家会一起研究技巧和训练方法。这种团队合作的精神，不仅在田径场上体现，在日常生活中也能帮助我们更好地与他人合作和沟通。

同时，田径社团锻炼了我的意志品质。田径运动需要坚持和毅力，我们需要不断地训练和竞争，不惧困难和挫折。在社团中，我们会遇到许多困难和挑战，例如练习过程中的疲劳和伤痛，比赛中的竞争压力。但是只要坚持下来，我发现自己的意志越来越坚定，无论遇到什么困难都能够勇敢面对。这种意志力的培养对于我们日后的生活和工作都具有重要的意义。

此外，田径社团也给我带来了很多欢乐和回忆。社团训练不仅是严肃的，在其中也有很多快乐和轻松的时刻。在社团的每一次训练和比赛中，我和队友们一同经历了困难和挑战，也一起分享了欢乐和成功。我们会一起庆祝取得的好成绩，也会互相安慰和鼓励在失败时。社团的人际关系变得更加紧密，成为了我生活中最好的朋友，这些美好的回忆将伴随我一生。

总结起来，参加田径社团让我获得了很多宝贵的经验和体会。通过锻炼身体，我变得更加健康和自信；通过团队合作，我懂得了友谊和团结；通过磨砺意志，我变得更加坚强和勇敢；通过分享欢乐，我收获了最美好的回忆。田径社团不仅仅是一个让我们锻炼身体和追求成绩的场所，更是一所让我们成长和收获的学校。我会继续坚持田径运动，将其中的精神和体验带入我的未来生活中。

**学田径心得体会篇十一**

第一段：引言（100字）。

田径运动作为一项具有悠久历史的体育项目，是我国校园中备受重视的课程之一。在多年的参与田径锻炼中，我深感田径不仅仅是一项体育项目，更是一种能够培养团队合作、锻炼意志力和提升身体素质的综合性运动。通过参与校内田径运动，我积累了许多宝贵的经验和体会，下面将分享一些对我来说最为重要的体验和感悟。

第二段：团队合作的重要性（250字）。

田径运动离不开团队合作，无论是接力赛还是集体项目，都需要队员之间的相互配合和默契。在比赛过程中，我们需要相互鼓励和支持，共同为团队争取更好的成绩。团队合作不仅仅是比赛时的配合，更是在平时的训练中培养起来的。在团队训练中，我们需要相互激励、互相帮助，通过步调一致的训练，使团队的整体实力得到提升。而这种训练中培养的团队合作能力，在日常生活中同样得到了运用，我与同学之间的相互支持和团结也因此更加紧密。

第三段：意志力的锻炼与培养（250字）。

田径运动的训练过程十分艰苦，需要长时间的坚持和付出。比如长跑项目所要求的耐力训练，对于身体的要求极高，每天的坚持使我体会到了意志力的重要性。在训练中，我往往感到疲倦和无力，但坚持下来后，不仅身体得到了锻炼，我的意志力也得到了增强。通过田径运动，我学会了面对困难时坚持不懈，无论遇到什么困难都不会轻易放弃。这种意志力的培养不仅在田径运动中有用，也逐渐渗透到学习和生活的各个方面，使我成为一个更加坚强和有毅力的人。

第四段：身体素质的提升（250字）。

田径运动对身体素质的提升作用不容忽视。通过长跑训练，我的心肺功能得到了明显的提高，在日常生活中更加不易疲劳。而短跑和跳远项目可以增强肌肉的力量和爆发力，使我的身体变得更加健康和强壮。在参与田径运动后，我发现自己的体能明显好于以前，身体也更加灵活与敏捷。这种身体素质的提升不仅使我在田径比赛中取得了更好的成绩，也提高了我在其他体育项目和日常生活中的表现。

第五段：结语（250字）。

通过参与校内田径运动，我不仅获取了各种技能和知识，更体验到了团队合作的重要性，意志力的锻炼与培养，以及身体素质的提升。这些经验和感悟将伴随着我一生，对我以后的发展产生积极的影响。田径运动不仅仅是一种体育项目，更是一种生活态度。我会将所学所得融入到日常生活中，坚持锻炼，保持健康的生活方式，并将团队合作的精神延续到其他方面，让自己不断成长与进步。同时，我也希望更多的同学能够参与田径运动，体验到其中的乐趣与收益，共同拥有一段难忘的校内田径之旅。

**学田径心得体会篇十二**

上周五我校第一届运动会正式落幕。在这个美丽的的季节，我们欢聚一起，以“我运动、我快乐”为主题，举办了运动会，此次运动会注重“竞技性与趣味性相结合”、“个人项目与集体项目相结合”、“体育与艺术文化相结合”，内容丰富、趣味十足让全体师生津津乐道。

本次运动会，所有参与运动会比赛的师生都会感受到青春的活力、拼搏的激情、奉献的价值、规则的益处、失败的经验、成功的喜悦？这是一个美好日子，是令全校师生都快乐的节日。

通过比赛，我们可以看出，有些学生为运动会是做好精心的准备的\'，不仅在赛前进行了针对性训练，还在比赛中考虑到了运动装备和战术的运用问题。无论是运动场上，还是人生的各种战场上，胜利总是青睐有准备的人。运动会结束了，但我们的工作并没有结束。我们在平时的教育、教学和管理中，应该从运动会中学到一些东西，以使我们的工作做得更好。

此次运动会内容的设计更多的是从学生实际出发，增加了许多集体项目，比如：拔河、跑步等。比赛中，学生们心往一处想，劲往一处使，协同作战，互相配合，成功了大家一起欢呼，失败了大家互相鼓励。

在全体领导、老师及同学们的共同努力下秋季运动会圆满结束了，比赛的同学非常投入，观看的同学热情高涨，加油声此起彼伏。此次活动把学生单纯的体育竞技转换成了游戏的形式，多了一份趣味，多了一份童真。让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣、参与的欣慰，培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能。在活跃身心的同时，展现了我们榆林小学学生朝气蓬勃的精神风貌。

**学田径心得体会篇十三**

我是一位资深的田径运动员，参加过各种规模的比赛，包括国内和国际赛事。在多年的训练和比赛中，我积累了很多宝贵的经验，也获得了一些优异的成绩。现在，我想与大家分享一下我的田径训练心得体会。

首先，训练计划的制定是非常重要的。在训练初期，我们需要根据自己的实际情况，制定出一份合理的训练计划。这份训练计划应该包括训练的强度、频率和时间等方面，以确保我们的身体能够承受足够的压力，同时避免受伤。在训练过程中，我们需要不断地调整和优化训练计划，以适应自己的进步和变化。

其次，坚持训练是非常重要的。训练是一项长期的投资，需要我们付出大量的时间和精力。在训练过程中，我们不仅需要承受身体上的压力，还需要克服各种困难和挑战。因此，我们需要保持足够的动力和信念，才能坚持到底。

此外，恢复训练也是非常重要的。在训练过程中，我们的身体需要充分的恢复和休息，以便更好地应对高强度的训练。因此，我们需要合理安排训练和恢复的时间，以确保身体能够得到足够的休息和恢复。

最后，我想说的是，训练不仅仅是为了比赛，更是为了自己的健康和幸福。在训练过程中，我们需要时刻关注自己的身体状况，避免受伤和过度疲劳。同时，我们也需要享受训练的过程，从中获得快乐和成就感。

总之，田径训练需要我们付出很多努力和时间，但是只要我们能够坚持下去，就一定能够取得进步和成功。

**学田径心得体会篇十四**

由于十七届省运会在常州举行，为了培养裁判队伍，我参加了为期两天的田径理论培训。两天的日程排得满满的，学习内容也非常的多。虽然学习过关于田径裁判员的有关知识，并且有多次裁判经验，但是在这期间收获颇多，感触颇深。

我们学习了田径裁判的有关知识，学习了国际比赛的.归类，运动员参赛资格等问题，出现争议如何解决和技术规则问题。对于我们体育老师来说，技术规则的认识是相当的重要的。

这里讲一些特别注意的情况，比如当比赛过程中田赛和径赛冲突了怎么办?那么应该现向田赛请假或先跳(投)，每一轮都要请假，若比赛结束后未到则记免跳。在跳高比赛中，杆子因风吹落则不算犯规。在径赛比赛中再直道上串道没有阻挡其他人，回到原直道冲过终点则不算犯规。但是犯规了裁判长有权根据时间情况可以决定重赛或重赛。在跨栏比赛中，没有越过栏架，或低于栏架水平面，或故意推倒栏架。或跨别人栏架都算犯规处理。

通过本次田径理论培训，对田径这个项目有了更深的了解，学到了许多新的知识，为自己以后进行裁判工作、欣赏比赛等各方面带来更大的益处;为即将在我市举行的更高规格，更高层次，更高水平的比赛做好准备。科学发展，追求圆满是我们起点裁判组的奋斗目标。

**学田径心得体会篇十五**

田径是人类运动中最古老也是最基本的形式之一，它是以人的本能跑、跳、投为基础、以对人体素质的发展为目标的一项田赛运动。最近，一场田径讲座激发了我对田径这项运动的热情。在这一讲座中，我们汲取了田径教练的经验和收获了他们的知识，同时也汲取了他们的灵感和热情，本文将分享我的心得体会。

第二段：讲座内容回顾。

这场讲座中，教练详细地介绍了田径运动的技术要点和训练方法。从赛道、领域、跑步、跳跃、投掷等方面讲解了田径运动中的各项技术。他们还分享了一些在训练中遇到的问题和如何解决这些问题的方法。此外，他们还讲述了田径运动员的心态和在比赛中的表现。

第三段：对讲座所学的总结。

经过这次讲座，我学到了很多田径运动技巧的知识。例如，在田径运动中，对于初学者而言，技术训练不是最主要的，而是要专注于肌肉组织的锻炼和韧性训练，打好基本功。他们还教会了我怎样让肌肉愈加灵活，如何让跳跃力和投掷力更加出色，怎样在比赛的时候持久耐力过人。而且，我还学习到了如何克服比赛焦虑和心理压力的方法，如何在比赛中减轻疲劳感等。

第四段：评价讲座的收获和意义。

这次讲座让我深入了解到田径运动的各个方面，还让我体验到了田径运动的热情和真正的运动能量。在我看来，这种体验和学习的收获将会伴随我一生，助我成为更自信和更健康的个体。通过这场讲座，我明白了在田径运动中，人们需具备强大的毅力和专注力，并且在比赛中将更需要相应的应变能力和挑战精神。因此，我想认真地训练我自己在这方面的能力，成为一名更优秀的运动员。

第五段：结语。

总之，这次田径讲座让我开阔了视野，同时也增强了我的对田径运动的热爱。我确定我将会凭着自己从这次讲座中获得的经验和激情，不断努力提高我的田径技巧，争取在接下来的比赛中取得更大的成绩。我相信，只要我坚持不懈、勤奋努力，一定可以在田径运动中取得成功。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！