# 最新摆自行车心得体会(通用10篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-05-17

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。摆自行车心得体会篇一这是一节很新...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**摆自行车心得体会篇一**

这是一节很新颖的课，“自行车里的数学”是人教版六年级下册比例后面的一节综合应用课。本节课最主要的目的是让学生运用所学的知识解决生活中的实际问题，通过已学习过的圆和比例的知识，解决生活中不可缺少的交通工具———自行车中的问题，体会数学知识与生活的紧密联系性。数学源于生活，寓于生活，用于生活。王老师将自行车搬进课堂，在学生的眼里，数学将是一门看得见、摸得着、用得上的学科，不再是枯燥乏味的.数字游戏。这样，学生学起来自然感到亲切、真实，这也有利于培养学生用数学眼光来观察周围事物的兴趣、态度和意识。对于学生更好地认识数学，学好数学，培养能力，发展智力，促进综合素质的发展，具有重要的意义。

王老师首先从咬合的大小齿轮转动的圈数和链条传动为切入点，从学生已有的反比例知识储备出发，为学习自行车里的数学，作好铺垫。然后再通过质疑引入例题教学，让学生在说一说、试一试的活动中分两个层次及由浅及深地全程参与到“前齿轮转一圈，后齿轮转几圈”“要是蹬一圈，能走多远？”的问题讨论全过程。学生在教师的引导下，对自行车前后齿轮的数据进行仔细的观察、分析、计算，得出结果。从而建立数学模型，这样既拓展了学生思维，同时达到提高学生能力的目的。

听了名师工作室丁老师的对王老师本节课的点评，让我对数学教学有了新的认识。丁老师谈了自己怎样去上这节课，首先她直接切入主题——自行车里的数学，让学生谈自行车里有哪些数学知识，学生谈自己对自行车已有的认识与了解，老师适当引导，把问题引入“蹬一圈走多远”，让学生选择方法解决这一问题，最后统一意见用计算的方法。那么解决这一问题需要知道哪些条件，让学生分析探讨，得需要知道轮子的周长及转的圈数，轮子的周长很好解决，转的圈数就需要知道前齿轮和后齿轮的比值。整个教学过程丁老师只充当一个很好的引导者，学生是学习的主体。在丁老师的课堂中学生不是机械地记忆一种题型及解决问题的模式，而是全程参与了解决问题了过程，让能力得到了提升。

虽然活动进行了两个多小时，但是仍觉得意犹未尽。王老师的成稳大气及丁老师对教育教学的独到见地让我获益匪浅。

**摆自行车心得体会篇二**

扶自行车，是每个孩童成长过程中的一段难忘的回忆，也是人们探索自我能力的一种特殊体验。尽管随着科技的进步和生活方式的改变，自行车今年渐渐成为了过去，但是，扶自行车的经历却给我留下了深刻的印象，让我终身受益。

开启之旅。

小时候，我眼巴巴地盼望着能够像大人们一样自如地驾驭一辆自行车。一天，终于等来了这一刻。父亲静静地站在我的身后，手扶着车把，教导着我如何配合踩踏、保持平衡。起初，我感到十分紧张，生怕不能掌握平衡感而摔倒。然而，随着时间的推移，父亲声音中的鼓励和自信逐渐转移给了我，使我竞相鼓足勇气，向前方勇敢地走去。当我第一次能够自己保持平衡、独自扶行时，那种沾沾自喜的感觉溢满了我的心。

奋发向前。

虽然已经有了基本的平衡感，但这并不意味着扶自行车就能自如图行。我还需要掌握正确的踩踏步骤和转向技巧，以便更加灵活地驾驶自行车。每天下午，我都会在小广场上进行练习，不断地磨炼自己的身体协调能力和反应速度。有时我可能会不小心脚踏错误，导致车身颠簸不稳，但是我从不惧怕挫折和失败。相反，我总是坚定地站起来，再接再厉，我坚信，只要坚持不懈，胜利就一定会如期而至。小时候的扶自行车训练培养了我面对困难和挫折时的坚韧精神。

自信飞翔。

随着不断的练习，我渐渐地能够驾驭自行车，独自行驶在大街小巷之间。当我放慢脚步，环顾四周时，那种风吹拂脸颊的感觉让我心旷神怡。我开始享受着自行车带给我的自由和快乐，并且渐渐地培养了自信心。骑行一段距离、越过一片区域，看到陌生的风景和拓宽的视野，我对自己的实力和勇气更是充满了自豪。扶自行车让我学会了敢于冒险和尝试，坚定相信自己的能力。

心灵的成长。

扶自行车的过程并不仅仅是关于技巧和运动，它还让我感受到了友情和爱的重要。我记得有一次，我遇到了一个竞争对手，并且在比赛中屡屡受挫。当我心灰意冷，准备放弃的时候，一个朋友默默地骑到了我的身边，鼓励我不要放弃，因为我们都是一个团队的成员，在一起努力。那一刻，我感受到了友情的力量，它不仅能够帮助我们面对困难，还能够让自行车上的每个人都能够进步和成长。扶自行车培养了我团队精神和合作意识，这些品质在日后的生活中都起到了重要作用。

回顾这段扶自行车的经历，我不禁感慨万分。这段看似简单的扶行过程，在我心中留下了沧海桑田般的印记。我从中汲取到了坚韧、自信、勇敢和团队合作等宝贵的品质。正是这些经历，为我以后的成长奠定了坚实的基础，让我相信只要勇敢踏出一步，任何困难或挑战都能够迎刃而解。一个简单的扶自行车，却蕴含着深刻的内涵，无论是孩童还是成年人，我们都应该重拾那份勇敢，用心灵去感受。

（1200字）。

**摆自行车心得体会篇三**

在一个双休日，我和邻居小伙伴学骑自行车，我们推着各自喜爱的自行车，兴高采烈地来到楼下。

或许是我先前有一点小小的基础，与同伴相比之下，略胜一筹，我跨上自行车，骑了一圈又一圈，便得意了，学着那些大哥哥的样子，放开一只手骑，哼着小曲，东张西望，看着小伙伴还没学会，总是一个劲的埋头苦练，不时摔跤，东倒西歪，我心里得意洋洋。走过去神气地说：“还在摔跤呢，技术也太差了吧。”可她却不慌不忙地说：“不要紧，我一定能学会的。”说着，她又专心致志的骑上自行车离我远去。我趁机骑上自行抢在她的前面，摇头晃脑，沾沾自喜。正在我得意忘形的时候，咔嚓一声，把我摔了个仰面朝天，怕被好友发现嘲笑我，不顾全身的疼痛，立刻爬了起来，嘴里不时嘀咕着：“都怪那块该死的石头。”说着起身又歪歪扭扭的骑上自行车。可是不知为什么，恐惧感时时萦绕在心头，两腿瑟瑟发抖，手心里直冒汗，感觉身不由己，忽左忽右，歪歪斜斜。看着好友埋头苦学，顺利骑车的情形，钦佩之情油然而生。小伙伴走过来温和地对我说：“咱两试着骑一圈，谁输谁赢，结果并不重要，最重要的是，有你一直陪伴我，让我又学会了一项新本领。”说完，我俩都准备就绪，比赛开始了。刚开始我就摇摇摆摆，走走停停，断断续续，看着好友骑上自行车一路四平八稳，遥遥领先，我心急如焚，越着急越糟糕，好比老牛追兔子——有劲使不上。小伙伴一阵风似的冲向终点，我只好甘拜下风。

从这件事中，我体会到了：谦虚使人进步，骄傲使人落后。

**摆自行车心得体会篇四**

自行车是很多人的出行工具，它不但环保、健康，更是带来了乐趣和自由。然而，对于初学者来说，扶自行车却是一项不容忽视的技能。在我学习和实践过程中，我不仅收获了扶自行车的技巧，更体会到了扶自行车的益处和重要性。下面我将从两个方面来谈谈我的心得体会。

首先，扶自行车锻炼了我的身体素质。最初学习扶自行车时，我发现自己的平衡感不好，根本无法稳住车身。为了改善这一问题，我通过多次练习，特意安排了每天一小时的扶自行车训练。逐渐地，我能够平稳地扶住自行车，完成更加复杂的动作，例如骑行时离开座位、高速骑行等。这也使我逐渐具备了骑行的安全意识，能够快速应对突发状况，提高了我的反应能力和身体协调能力。扶自行车锻炼让我感觉到身体的变化，不仅精神焕发，还使我的身体健康水平得到了提高。

其次，扶自行车是一项具有意义的技能。掌握扶自行车的技术既可以应对在自行车骑行中出现的危险情况，又是一项很多运动项目的基础。它能让我们更好地掌握自己的身体平衡，提高我们的身体素质。此外，扶自行车还能培养我们的毅力和决心。在学习扶自行车初期，我遇到了很多困难和挫折，但是我没有放弃，而是通过不断的练习，一点一点地攻克了困难。这个过程让我学会了忍耐和坚持，同时也让我更加相信自己能够战胜困难。

扶自行车还能给我们带来乐趣。当我能够稳住自行车，平稳地骑行时，我感到了无穷的快乐和成就感。在骑行的过程中，我可以欣赏到道路两旁的美景、感受到风吹拂脸庞的畅快，并且与朋友们一同分享这份快乐。同时，扶自行车也给了我更多的机会去探索，去发现新的地方，让我对周围的环境和自然有了更深刻的了解。

最后，扶自行车不仅是一项个人的技能，也是一种社交的方式。在我学习扶自行车的过程中，我结识了很多志同道合的朋友。我们一起交流骑行经验，分享训练心得，相互鼓励和支持。这种共同的爱好让我们更加紧密地连在一起，成为了彼此的伙伴。每周末，我们会组织一次骑行活动，一起探索周围的风景，享受骑行带来的乐趣。这不仅丰富了我的业余生活，也培养了我的团队合作和领导能力。

总之，扶自行车不仅锻炼了身体素质，更是一项有益的技能。通过扶自行车，我学会了坚持和忍耐，感受到了乐趣和成就感。同时，扶自行车也给了我更多的机会去探索和了解世界，结识了很多志同道合的朋友。在以后的生活中，我相信扶自行车将继续陪伴着我，为我的生活增添无限的乐趣和意义。

**摆自行车心得体会篇五**

这辆车有红色的车身，黑色的座垫，银白字的龙头和书包架，我看第一眼就喜欢得不得了，连忙让老爸带我到空地上去学骑车。

我们来到广场上，爸爸起初在后面扶着，帮我固定住车身，使它不向两边倒，让我适应着往前骑，慢慢地，我觉得我好像学会了，却不知道这是全靠有爸爸的帮助。

怒

心想反正有老爸在后面扶着，肯定摔不倒。所以，我越骑越快，想着，如果能骑出很远很远，就可以向老爸炫耀一次了。可是，等我回头向老爸看去，嗯?老爸不见了!

我一下慌了，车子忽然失去了平衡，连人带车摔倒在地上。我明明学会了骑车，怎么会摔倒呢?看着广场上其他小朋友稳健地骑着自行车来回穿梭，我怎么还不如其他小朋友骑得稳呢!我的好胜心不免被激了起来。

就这样，慢慢地我的技术也终于熟练起来，于是让老爸放开我，我自己慢慢骑。但是，路崖总会不合时宜地出现在我的车轱辘下，我一次次摔倒，又不得不一次次爬起来。

乐

功夫不负有心人，几番跌跌撞撞之后，我终于学会了独自在广场上骑车兜风了，那种感觉真爽!

想想将来骑着漂亮的自行车，可以在马路上飞驰，我的心里不禁乐开了花。

**摆自行车心得体会篇六**

自行车是我们常用的交通工具之一，它不仅环保而且健康，出门时骑上一辆自行车，让我们可以畅享自在的风景，不少人更是体验到了自行车带来的快乐。但是，随着自行车的使用频率增加，使用时间一长，它表面的污渍和积尘也会越来越多，这对于自行车的保养和寿命会产生一定的影响。因此，我们有必要对自己的自行车进行定期的擦拭，让自己的小伙伴更加诱人动人。

对于小白来说，擦自行车是一个比较新的词汇，那么，它具体包括哪些步骤呢？首先需要准备放松心情和心态，将准备好的洗车用具（海绵、擦车巾、喷壶）等放在一旁。接着，先用洗车用具沾上清水，对车辆表面进行彻底清洗，清洁的动作力度要适中，不能太过于用力，否则会给车子带来损坏。然后，将车子放在平平的地面上，选择一个方便的角落进行擦拭，最好是在密闭的小区内，因为外面飘来的污染物会将已经清洗干净的车身污染。最后，可以喷上抛光剂，在车辆表面轻轻擦拭。这样，自行车不仅会更加爱干净，一旦长期使用下来也可以免于“老化”的问题。

对于擦拭自行车，首先要有恒心和耐心，因为这是一个需要时间和毅力的过程。在擦拭自行车时，最好使用沾水的海绵和擦车巾，轻轻地擦拭车身表面，避免因力度过大而刮伤到车表。注意，如果车表上挂有锈迹或污渍，可以使用醋或柠檬汁，或者是家里可以用的清洗剂（如肥皂水等）来进行清洗。另外，轮子和链条是最容易脏乱和破损的，所以在擦拭的时候一定要仔细，可以先用毛刷清扫一遍，然后再用清洗剂进行擦洗。最后，要记得将车子上的极多污漆和刮痕用标签或美爆帖遮住，轮胎也要及时的更换，这样才能让自己的小伙伴看起来更加舒适美观。

那么擦拭自行车的好处是什么呢？第一、能够延长自行车的寿命，保护车子的钢质框架，防止长期沉积的污垢会使得车子生锈并在身旁慢慢变老；第二、擦拭自行车还会让我们对自行车有更深的认识和了解，尽管这个行为的细节非常小，但是它极大的丰富了我们的人生；第三、擦拭自行车可以让我们体会到生活中温馨而值得珍惜的点滴，享受一份舒适和幸福。

第五段：结尾。

总之，保养自行车是一个非常重要的过程，这不仅仅是为了让它更加美观和耐用，更重要的是，这是我们对自己的一种爱和呵护，擦拭自行车不仅可以让我们的车子看起来更加的亮丽，也可以让我们的精神得到一份宁静与满足。所以，保养自行车的过程中，我们需要花更加多的时间和精力，倾心去体悟，去体验，做到极致，让我们的车子永远伴随我们，在未来征程中激情无限！

**摆自行车心得体会篇七**

在生活中，有许多事情让我从中获得了启示。但是，最让我难以忘记的是学骑自行车这件事了。

那是一个阳光明媚的下午，妈妈给我买了一辆我盼望已久的自行车。看到自行车，我再也按耐不住激动的心情，迫不及待地上了车，想骑得飞快呢。可是，我刚上车，却不知道如何前进。经过反复练习，我终于知道如何启动车了。但是，如何掌握骑车时的平衡呢?不会平衡，骑车的时候将会东倒西歪。启动车之后，刚蹬了几圈，车就开始摇晃，无论我怎样掌控，也不能使它平衡。最后，因为无法平衡，我重重地从车上摔了下来。但我忍住疼痛，爬起来继续练习，在练习的过程中，我不知道摔了多少次，最后，我实在受不了了，丧失了学骑自行车的信心。这时候，站在一旁的妈妈鼓励我：“孩子，失败成功之母。只要努力，一定就会有收获。相信自己一定能行!”

听了妈妈的话，我的勇气又回来了。我深吸了一口气，又一次上了自行车。骑在自行车上，总骑不稳，自行车歪歪扭扭，有几次我都差一点摔倒，我也没有放弃。在我的不懈努力下，经过再次的反复练习，我终于会骑车了!我真高兴啊!我又绕着花园骑了好几圈，骑着骑着，我再也不用妈妈在旁边跟着跑了!我骑得越来越稳，最后，妈妈跑着也追不上我了。

通过学骑车这件事，我明白了：无论做什么事情，都要对自己有信心，因为有句话说得好，“人最大的敌人其实就是自己”。---也曾说过‘世上无难事只要肯登攀’，所以说，信心最重要，如果没有信心，将会一事无成。

**摆自行车心得体会篇八**

在我的记忆中，有好多事情已模糊不清，但有一件事却记忆犹新。

记得在三年级时，我硬拉着爸爸带我去操场学骑自行车。开始时，我需要爸爸扶着自行车，随着我跑。骑了两圈后，爸爸觉得太累了，要我自己推着车子踏上去骑。开始车子还稳稳当当的，可后来就不听使唤起来。我想往东骑，它却偏往西歪;我想往南走，它却向北转，那个恼人劲啊!要拐弯了!车子一歪，“哇”地一声，我被摔了个“狗啃泥”!“哈哈，摔了一脚啊!”爸爸在一旁大笑起来!

“不干了!”我有些恼怒，说着扔下自行车就往回走。说是恼怒，其实是自己从心里有了恐惧感，想打退堂鼓了。爸爸看出了我的心思，一把把我拉了回来。“遇到这么点困难就退缩?以后怎么面对众多困难?学骑自行车很容易，一会儿工夫就学会了，坚持!”说着，把我扶上自行车，推了一把，车子就跑了起来，我只好又开练了!

说来也怪，这次骑起来有些顺利了。可两圈过，它又不听指挥了，像个喝醉了的酒鬼东倒西歪。“咚”地一声，这家伙竟然冲出了操场，奔向了一颗树，结果我连人带车一同撞倒在一棵树上，撞得我两眼冒金星。回头看看我的宝贝自行车，嗨，那家伙完好无损。看来，我是得好好练练，我骑自行车都学不会，还能干什么?一咬牙，我一骨碌爬了起来，顺势骑上去，又开练了!看到我不怕困难，爸爸开心地笑了!

说来也巧，摔了几次后，自行车就像被我驯服的马，可以让我安全驾驭了，骑了四五圈也没有摔倒，一切顺利。“看，会骑了吧?刚才是谁说不干了?干事情就得不怕困难!”听了爸爸的话，我的脸都羞红了。

从这次学骑车，我懂得了一个道理：成功就是“勤奋+勇敢”，不怕吃苦，不怕困难。只有这样，才可以尝到成功的甜头。

**摆自行车心得体会篇九**

在一个阳光明媚的星期日，天气是那样的温柔，像妈妈的手抚摸着我的脸。在这么美好的天气，我和爸爸决定去公园练自行车。

在我四、五岁的时候，我经常看到一些大哥哥大姐姐们爽快的在路上“飞驰”，我见了，十分的羡慕，恨不得的立刻把爸爸妈妈的自行车拿来骑。这一天我终于可以学一下了，我很快乐，我一定要让爸爸大开眼界，看一下我学自行车的速度。到了公园，我迫不及待的问爸爸：“开始怎么练?”

爸爸见我对骑自行车这么感兴趣，便把我领到了公园操场，笑着对我说：“孩子，在这儿先溜上一圈，让我看看怎么养。”

我想：不就是溜一圈吗，这么简单还让我练，小意思。于是我按照爸爸说的溜了一圈，溜完了，爸爸慢悠悠的说：“再溜一圈。”

我忍不住了，便不解的问：“这么简单为什么要一遍一遍的练呢?”

爸爸笑着说：“如果你不愿意，可以骑骑试试。”

我听了急忙要上车，结果没等上车就摔了下来，又来了一遍，一个样，有摔倒了，我很生气，便说：“什么呀，一点也不好玩。”说罢，便躺在地上望着有蓝有白而美得天空想：这么简单，我怎么老是摔倒呢?这时，爸爸走了过来，坐下来和蔼的说：“站起来，再留一圈，你一定能行。”

听了这句话，我的心里先像吹来一阵信心之风，我站起来，信心十足的走向自行车，心里一直念着：站起来，再溜一圈，你一定行，一遍一遍的听着爸爸的指导练，开始时溜，又是爸爸扶着，再是爸爸帮我扶着车把练，(爸爸坐在后座上，把手伸到车把上，我抓着爸爸的手，这样练。)最后就可以骑着自行车随意的逛着玩了，现在我已经能够带着妈妈骑自行车了!

这都是是爸爸对我的告诫，是我难以忘记的告诫：站起来，在溜一圈，你一定行!

现在，我终于明白了“坚持才能胜利”和“虚心万事能成，自满十事九空。”的道理。

**摆自行车心得体会篇十**

自行车既是一项运动，也是一种常见的代步工具。学习如何骑自行车，既可以增强体质，也可以便捷出行。我在学校参加了一次自行车课程，感觉受益匪浅，本文将从五个方面总结我的心得体会。

一、选择适合自己的车型和调整合适的坐姿。

在开始学车之前，我们需要选择适合自己的车型和调整合适的坐姿。否则，容易造成身体不适或者骨折等危险。学车过程中，我更多地是学习了调整合适的坐姿，这样可以使我们更好地控制自行车，减小突发事件的发生。通过不断地调整，我逐渐掌握了如何保持身体平衡，让自行车更好地顺畅行驶。

二、学会快速刹车及灵活转弯。

学会快速刹车及灵活转弯，是学习骑自行车必须要掌握的技能。当突然遇到危险的时候，刹车不及时或者刹车过猛，会导致自行车的失控。因此，快速且准确的刹车技巧尤为重要。灵活转弯则可以帮助我们弯道超车，或避免前方的障碍物。在实际的学习中，教练们逐步将难度加大，同时进行实际操作，使我逐渐掌握了这些技能。

三、掌握换挡技巧。

掌握换挡技巧可以使我们骑车更加轻松自如。学习换挡技巧，并将其运用到实战中，可以在提升骑车技能的同时，保证了自行车的耐久度和运转效能。学习换挡技巧的七大原则，尤为重要，它可以使我们更好地保持动量、提高速度、顺畅行驶。

四、了解如何进行快速修理。

了解如何进行快速修理，可以帮助我们更好地保护自行车，同时也可以自己解决较小的故障。学会进行快速修理，为我们节省时间和金钱，也可以增加我们日常生活的方便程度。在自行车课中，教练讲解和实际操作相结合，帮助我们更好地掌握了如何进行自行车的日常修理以及更换部件。

五、保持安全意识。

学骑自行车不仅仅是技术上的提高，更是安全意识的养成。保持安全意识，就是要时刻保持警惕，做到心中有数，做好前后左右的观察，合理判断。同时，也要在行车过程中合理分配自己的时间、做好周围的环境管理，避免造成道路拥塞。最后，安全意识的养成，也需要归纳总结，及时反思和调整，这样才能够让骑行更加安全可靠。

自行车课程让我掌握了骑行技能，更重要的是让我感受到了自行车团体的凝聚力和活力。骑自行车是一种健康的生活方式，更是一个充满激情和团队合作的生动体验。我相信，掌握了这些技能，我将会有更多的机会欣赏自然风光，享受自由自在的快乐之旅。

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！