# 小学生做运动的心得体会 小学生假期运动的心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2025-06-06

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。小学生做运动的心得体会篇一小学生假期是孩子们最期待的时光，可以...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**小学生做运动的心得体会篇一**

小学生假期是孩子们最期待的时光，可以让他们远离繁忙的学业，去体验更多的乐趣。而在假期里运动是很好的一种方式，不仅可以让身体更加健康，还可以增强孩子们的自信心和独立意识。

我在这个假期里，参加了很多活动，如篮球、足球、游泳等。这些活动让我锻炼了身体，提高了自己的身体素质，不再是之前容易疲劳，身体状况差的我，而是变得更加强壮，精力更加充沛。

在这个假期里，我发现自己很享受运动所带来的愉悦感。在参加活动时，我与他人竞争挑战自我，这不仅能增强我内心的自信，还让我感受到了运动所带来的乐趣。赢了就很开心，输了也不会灰心，这让我拥有了更加积极的心态。

在运动比赛中，个人实力并不是唯一的关键。在与伙伴一起比赛中，我学会了更多的合作精神，学会了如何与他人一起配合。运动让我们拥有了共同的目标，让我们知道了如何去与他人一起完成这些目标。

第五段：总结。

在这个假期里，运动让我体验到了更多的快乐。参加运动，不仅可以让我们的身体更健康，也可以锻炼我们的身心素质。同时，它还能帮助我们培养合作精神，在与他人合作的过程中学到更多的东西。因此，未来的我会坚持运动，让自己更加快乐和健康。

**小学生做运动的心得体会篇二**

初冬，一场寒雨刚过，天还没有放晴，不过，我们的校园里却热闹非凡，暖意融融。今天，我们学校开始举办第二十四届校运会。隆重的开幕式以后，同学们都在运动场上欢呼起来，像过节一样狂欢。

我们这个年级组有抱球接力、托乒乓球接力和迎面接力赛等团体比赛项目，还有跳绳、仰卧起坐和跳远等个人单项比赛项目。

上午，我们进行的是抱球接力比赛。我们班被安排在第一跑道上。参加比赛的同学们个个神情紧张、表情严肃。随着裁判员的发令枪一响，各班的运动健儿们抱着篮球，在跑道上飞奔起来。没有参赛的同学都赶来为自己班的同学助威。一时间，“三一班加油”、“三二班加油”……“三九班加油”的呐喊声此起彼伏，一浪高过一浪。我们班的运动员都很争气，看样子冠军非我们班莫属。遗憾的是，在比赛进行到紧要时刻，黄萍抱在手上的球连续掉了几次，最后，我们班只得了年级第六名。

下午进行的是托乒乓球接力赛，我也是参赛队员之一。我在心里暗暗地想：这次我可以大显身手了!比赛就要开始了，大家都各就各位，我心里却像有只青蛙在跳上跳下。裁判员的发令枪响了，同学们手握乒乓球拍，托着一枚小小的乒乓球一齐出发。

我们的校运会举行了两天，大家都既紧张又兴奋。我们都觉得这次校运会体现了同学们平时的锻炼能力，展示了当代小学生的风采。

**小学生做运动的心得体会篇三**

一.活动意义：

增强学生体育素养，锻炼学生体质。

二.活动主题：

高一八班运动会。

三.组织机构：

八班班委。

四.活动时间及地点：

\_\_年4月30日，\_\_中学。

五.活动对象：

高一八班学生。

六.活动内容：

七.工作安排：

4.宣传委员王\_\_制作运动员的序号牌;。

5.体育委员蒋\_\_找时间组织同学们练队。

6.体育委员蒋\_\_组织同学到指定地点集合。

7.副班长张\_\_与体委共同维持纪律。

8.体育委员蒋\_\_依分别提醒男、女运动员参加比赛。

9.班长屈乐达在比赛过程中为同学们拍照，记录班级情况。并安排同学在长跑比赛结束后接应参加长跑项目的运动员中。在运动会全程督促同学们保持卫生并维持纪律。

备案：(如遇恶劣天气，运动会不能正常举行)：

1.通知同学们在30日有可能会下雨，并做好在教室里上课的准备;。

2.将星期四的课表抄在黑板上;。

3.将买好的巧克力和矿泉水按人数分发给同学们。

一、活动背景：

运动竞技是促进员工沟通感情、加强联系，建立团队意识，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会秉着鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动目的：

公司工会通过组织健康向上、群众喜闻乐见的文体活动，庆祝圣诞节，同时提高全体员工的团队意识，增强团队精神，丰富员工的文化生活，促使员工有更好的精神面貌和工作效率，能以饱满的热情投入到大干四季度中去，为全面实现公司20\_\_年各项目标而努力奋斗。

三、活动组织单位：

公司工会主办。

四、活动时间、地点：

时间：暂定于20\_\_年12月24日(如有变化，另行通知)。

地点：公司。

五、活动项目及现场负责人：

个人项目：

1、1分钟跳绳。

比赛用具：跳绳2.5m。

比赛规则：每组5人，裁判吹哨开始跳，一分钟计时，下一组跳的人负责给他们数，一分钟后裁判喊停把成绩记录下来，以最后成绩多者为最后胜利者。

2、吹气球。

比赛用具：气球。

比赛规则：每组5人，裁判吹哨开始吹气球，将气球吹到终点，中间如果掉在地上，捡起来再从原地重新开始吹。

3、100m赛跑。

比赛用具：无。

比赛规则：每组5人，短跑比赛，哨声一响向前冲。

4、乒乓球比赛。

比赛用具：乒乓球，球台。

5、羽毛球比赛。

6、篮球比赛。

比赛用具：篮球、篮球场。

比赛规则：每队3人。

7、400m。

比赛用具：无。

8、拔河比赛。

比赛用具：粗绳。

六、参加活动人员：

公司全体员工在不影响正常生产经营工作的情况下均可参加。

七、活动筹备及负责人：

1、总负责人：

2、负责人：

3、主持人及催场：

4、方案策划：

5、会场布置及各单位人员组织：

6、宣传、摄影摄像：

7、器材道具准备、纪念品采办和发放：

8、横幅：

9、各比赛项目道具的摆放：企管部。

八、注意事项：

1、在比赛过程中，有拔河人数超过15人的，则该组当局比赛算输;。

2、安全注意事项：有心脏病、高血压或身体不适者请勿参加比赛活动，所有运动员必须穿运动鞋参赛，请参赛者注意安全、防滑防摔，赛前做好热身运动。

九、报名时间及报名地点：

报名时间：于20\_\_年12月1日起到20\_\_年12月15日止(一周报名时间)。

报名地点：各单位文员处报名，由文员将运动员名单上报到公司办公室。每人限报两项，逾期未报名者，视为自动放弃参赛资格。

注：参赛项目和运动员一经确定，无特殊情况不得更改和弃权。比赛的开始与结束均以裁判的哨声为准。

一、活动时间：

20\_\_年4月4日。

二、活动地点：

广场。

通过开展亲子游戏，加强家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间的沟通机会。通过体育活动,培养幼儿与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神。培养幼儿参加体育活动的兴趣，亲身体验体育活动的魅力。

四、活动准备：

1.通知父母来园参加亲子活动。

2.准备游戏需要的材料。

3.布置活动场地。

五、具体活动方案：

活动流程：

(一)、幼儿教师致欢迎词。

(二)、运动员入场仪式。

(三)、领导讲话。

(四)、幼儿代表发言。

(五)、家长代表发言。

(六)、教师与家长讲注意事项。

(1)、请您在活动中看好您的宝宝，以免其受到伤害。

(2)、请在活动过程中遵守活动规则。

(3)、在活动中请勿拥挤。

(4)、在活动中表现棒的小朋友可以获得我们的小礼品哦!

(七)、教师介绍亲子活动项目。

教师按标志把家长幼儿分为两队：

活动一：

1、游戏名称：铺地砖(小马过河)。

2、游戏准备：呼啦圈。

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈。

4、游戏玩法：跑道上准备两个呼啦圈，游戏开始幼儿跳入第一个呼啦圈内，由脚下到头顶把呼啦圈取出交给家长，再跳入第二个呼啦圈，同时家长把前一个呼啦圈放到幼儿前面供其使用，依此类推。由对面家长和孩子继续(接力)活动，哪个班孩子首先完成夺得该项目冠军。

活动二：

1、游戏名称：夹球赛。

2、游戏准备：小木棒、篮球。

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈。

4、游戏玩法：家长从起点双腿夹球蹦到终点，再和幼儿用两根小木棒夹球回到起点(用小木棒夹球时不得用小木棒托着球跑)。

活动三：

1、：游戏名称：踩高跷比赛。

2、：游戏准备：高跷、气球。

3、：参加人员：幼儿、爸爸或妈妈。

4、：游戏玩法：幼儿踩高跷从起点沿曲线走到终点，同时家长在终点处吹气球，当幼儿到达终点时，家长把气球放到幼儿嘴里，然后踩高跷原路返回到起点，再把高跷教给下一个幼儿。

(八)、家长会：

1、请家长把不干净的被褥带回家清洗。

2、天气忽冷忽热，最近班里感冒的较多，希望家长不要给宝宝穿的太少。

3、有事请假一定要跟老师说。

4、清明是踏青的好时节，请家长带宝宝出去赏赏花、看看大自然中的美好事物。

5、带回家的作业请家长按时让宝宝带回来。

6、为了不耽误早上做早操，希望家长八点之前把宝宝送到幼儿园。

一、活动宗旨：

为全面贯彻党的教育方针，及《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，认真落实“健康第一”的指导思想，让学生积极参与体育锻炼，提高学生体质健康水平。

1、通过开展亲子同乐活动，让幼儿与家长一起体验运动快乐，加强家长与孩子之间的情感交流。

2、激发学生参加体育活动的兴趣，在活动中增强其团结协作、遵守规则的意识，提高幼儿的身体素质。

3、培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

二、活动时间：年4月27日下午1:30—15:00。

三、亲子游戏方案。

1、二人亲子游戏：运水工。

准备：每队装满清水一桶、一次性纸杯10个。

玩法：每轮每组出一个家长和一个孩子，爸爸或妈妈将杯子盛好水，然后爸爸或者妈妈背着自己的孩子运往终点将水倒入指定的矿泉水桶内。比赛结束时看哪个班级的水最多定名次获取相应分数。

规则：要在规定的5分钟时间内完成比赛，时间到后停止运水。

以规定时间内运到终点的矿泉水桶内的水最多获胜。

2、两人亲子游戏：移动投接羽毛球。

准备:羽毛球250个，水桶5个。

玩法：每个班级出10个家庭参赛(爸爸或妈妈和孩子),孩子站在线上投掷5个羽毛球，家长站在规定的圈内用水桶接球。

3、两人亲子游戏：两人三足接力跑。

准备：绑腿布条若干根，彩色粉笔画起始线。

玩法：家长和幼儿同时站在起跑线上，相邻的两条腿用布带绑住，四组人站在一起，命令开始，两人齐心协力往前跑，中途跌倒要继续跑，以最快的队伍胜利。

规则：时间到必须停住动作，家长不能抱孩子跑，否则输，跑时注意安全。

4、两人亲子带人跳绳：

准备：绳子10根。

玩法：家长和孩子一起站在圈内，听到口令后开始跳，

规则：在一分钟内两人齐心协力，家长带动孩子跳，时间到后以班级跳的总个数相加，最后以总数最多的获胜。

报名办法：以班级为单位每个项目限报10人(十个家庭)可兼报。

最后我们将评出：和谐奖、最佳组织奖、精神文明奖、优秀运动班级奖等奖项。

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活。根据学校安排，特举行我校小学部第三届——趣味运动会，通过活动，培养学生的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富学生的业余生活，激发学生的锻炼热情，弘扬个性特长，促进学生全面健康地发展，让校园成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

一、时间：

20\_\_年x月x日上午(视天气情况调整)。

具体活动安排时间：

7：30到校。

7：40——7：55入场(由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节)。

二、活动场地安排：

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

操场草坪：

1、阳光伙伴接力跑。

2、海底捞月。

3、定点投球。

4、螃蟹背西瓜。

5、春播秋收。

6、合作接力运球。

篮球场地：

1、沙包至盘。

2、两分钟跳长绳。

3、一分钟跳短绳。

4、排球比多。

操场东边的跑道：50赛跑。

三、参加对象：

本校小学部全体师生。

四、活动安排：

1、活动方案及内容的确定。

2、器材准备。

3、根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4、组织比赛。

五、活动领导小组：

组长：

成员：

纪律安全卫生组：

音乐广播及摄影：

场地器材：

总裁判长：

三年级裁判员：(总负责人组织比赛开始结束)、(检录、清点人数)、(计分计数成绩录用)。

二年级裁判：(总负责人组织比赛开始结束)、(检录、清点人数)、(计分计数成绩录用)。

一年级裁判：遵从三年级：

初中部教师志愿者：10人。

六、参加办法：

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)。

七、项目及人数。

一年级。

集体项目：

1、定点投球(4米)每班20人，男女不限。

2、海底捞月每班20人，男女不限。

3、合作运球(20米)每班16人，男女各8人。

4、沙包至盘每班20人，男女不限。

5、春播秋收(30米)每班16人，男女各8人。

个人项目：沙包至盘(每人2次)排球比多(一分钟)50米障碍跑。

二年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合。

2、海底捞月每班16人，男女不限。

3、合作运球(20米)每班12人，男女各6人。

4、2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳。

5、春播秋收(30米)每班16人，男女各8人。

个人项目：沙包至盘(每人2次)一分钟短跳绳50米障碍跑。

三年级。

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合。

2、螃蟹背西瓜(20米)每班16人，男女各8人;4人一组学生自由组合。

3、合作运球(20米)每班12人，男女各6人。

4、2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳。

5、春播秋收(30米)每班16人，男女各8人。

个人项目：沙包至盘(每人3次)一分钟短跳绳50米短跑。

八、活动顺序。

1、先集体项目后个人项目原则。

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行。

3、各年级项目顺序。

三年级：春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜。

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑。

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球。

九、计分方法。

本次活动设所有项目，按年级评分，评出年级集体项目总分第一名(二年级取前两名)(备注：个人比赛项目得奖不加入集体项目评比中)。另外，活动期间纪律、安全和卫生保持对参赛班级评出精神文明奖。

十、项目方法与规则。

1、阳光伙伴接力跑。

器械：接力棒2根、绑带8——10条。

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名()吹哨计时一名()巡视一名()。

2、海底捞月。

器械：篮球4个。

比赛规则：

1)以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2)第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3)当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4)在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名()吹哨、计时1名()巡视、检查名(志愿者)。

3、定点投球。

器械：沙包3个，纸筒3个。

裁判：吹哨1名，计数3名。

4、拍球比多：

器械：篮球5个。

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间(1分钟)以内拍球次数多少判定名次。

5、一分钟跳短绳。

器材：跳绳若干根。

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6、螃蟹背西瓜。

器材：篮球1个。

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛;四组先完成比赛返回起点为优胜。

7、春播秋收。

道具：沙包20个纸篓3个小呼啦圈15个。

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

8、两分钟跳长绳。

器材：长绳2跳。

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9、合作接力运球。

器材：乒乓球6个，羽毛球拍4个。

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

十一、备注：

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

。

**小学生做运动的心得体会篇四**

终于等到了10月13日，我们学校开运动会了。早晨还下着绵绵细雨，不过，一会儿就雨过天晴。你看!白云飘飘，阳光透过云层，仿佛也在祝福我们的运动会圆满举行。大家悬着的一颗心终于放下了。

隆重的开幕典礼开始了。首先是庄严的升旗仪式。随着雄壮的国歌声，一面鲜艳的五星红旗冉冉升起，我们注视着高高飘扬的旗帜。心中满怀少年的理想与豪情。随后是各年级的方正。瞧!他们个个精神抖擞。迈着整齐的步伐从主席台前经过。

只见二年级的学生戴着红色的帽子，手里拿着小红星，迈着整齐的步伐向我们走来。接下来是三年级的羽毛球方队，充满着活力;四年级的金丝银丝方队为会场带来了喜庆;五年级的国旗方队也是那样英姿飒爽最后是运动员代表上场。

他们个个神采飞扬,在他们脸上好像可以看到:“这场比赛我赢定了。”最精彩的是老师的体操表演，阳光伙伴行动，和鼓号队的表演。可以看出他们经过十分刻苦的排练，只为这一刻到来。成功的背后浸透的是汗水呀!一个个五彩缤纷的气球飞上了湛蓝湛蓝的天空。我们的童心也随着飞向了那遥远的天际。

下午三点二十分，我的四百米跑开始了，只听一声枪响我冲出了跑道。班主任带领同学为我呐喊助威，听到同学对我的加油声，我跑得更快了。一直遥遥领先。但是在最后60米，我感到体力不足，放慢了脚步，眼看别人快赶上我了，我拼命加快了速度，但因为体力不足摔了一跤。

看着一个同学已经超过了我，我立刻从地上爬了起来，为了班级的荣誉我用尽最后的力气跑到终点。这一跤让遥遥领先的我只得了第三名。跑过终点的我趴在地上没有一丝丝力气站起来。同学们都争先恐后地来扶我，我感到了无比温暖。同时心中多少有点遗憾。这次运动会的收获真不少呀。

我期待着明年的运动会，一定要为班级夺得荣誉。

**小学生做运动的心得体会篇五**

近日，我校举办了一场别开生面的小学生运动会，参加的队伍络绎不绝，精彩纷呈的活动给我们留下了深刻的印象。在这次运动会中，我参加了各种项目的比赛，不仅增加了我们的体力和技能，更让我体会到了参与团队运动的乐趣和益处。

第二段：团队协作的重要性。

运动会上的所有比赛项目都需要队员们的协作才能顺利进行。比如接力赛，每个队员都要将接力棒顺利地传递给下一个队员，任何一个环节出错，都可能导致比赛失败。这让我们明白了团队协作的重要性，只有大家通力合作，才能取得好的成绩。在这一点上，我深受启发，明白了团队合作对于完成任务的重要性。

第三段：努力与坚持。

运动会的训练过程并不轻松，需要我们付出艰辛的努力和坚持不懈的精神。特别是在长跑比赛中，我曾一度感到疲倦，但是为了不辜负队友们对我的期望，我坚持了下来，并最终获得了一个好成绩。这告诉我们只有坚持不放弃，才能挑战从未尝试的更高峰。

第四段：体育精神的体会。

运动会期间，我见证了很多队员们的顽强拼搏和不言败的精神。就算是遇到困难，他们也迎难而上，全力以赴。无论是篮球比赛还是足球比赛，每个人都展现出了顽强拼搏的体育精神。这让我深深地懂得了只要有坚强的意志和拼搏的精神，就能克服一切困难，在运动和生活中追求卓越。

第五段：收获与感悟。

参加运动会不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次锻炼意志和团队合作精神的机会。通过这次运动会，我收获了很多。首先，我加深了对团队协作的认识，明白了只有大家齐心协力才能完成任务；其次，我明白了只有通过坚持不懈的努力，才能取得好的成绩；最重要的是，我体会到了体育精神的重要性，只要有梦想，只要努力拼搏，就一定能够实现自己的理想。

总结。

通过这次运动会，我学到了很多道理，也收获了很多。我明白了团队合作的重要性，坚持不懈的精神，以及体育精神的重要性。这将对我的未来发展产生长远而积极的影响。我会将这些收获运用到日常生活中，不仅提高自己的个人能力，也希望能够影响他人，让更多的人加入到运动中来，共同追求卓越。

**小学生做运动的心得体会篇六**

“加油!加油!”“耶!我们班赢了!”校园传出一阵阵欢呼和呐喊声。也许你会问，往日平静的校园怎么会传出欢呼和呐喊声?还是让我来告诉你吧，今天，我们学校举行了第xx届校运会。想知道有什么项目吗?让我来告诉你吧，这次校运会的项目有：拔河、钻“山洞”、接力赛、翻轮胎接力赛、呼啦圈等11个项目。其中，使我最感兴趣的要数拔河了。

来到拔河的比赛场地上，同学们都排好了队。你瞧，队员们个个精神抖擞，满脸自信，活像一群威武的战士。各班的啦啦队也都到了场，准备为自己班的同学加油。啦啦队员们已把赛场围得泄水不通了，第一回合的比赛开始了，同学们各个都用手死死的抓住绳子，手背上暴出了青筋，身子一齐向后倾斜，把绳子用力向后拉。他们的脸儿憋得通红，咬着牙。在两旁高嗓门的啦啦队把手放在嘴前当喇叭筒，一个劲的喊着加油。

哎呀，不好，绳子中间的红绳向一班那边移去了，运动员们的脸儿更红了，啦啦队的喊声也更大了。可是由于我们班同学的耐力不够，输给了一班。交换场地之后，第二回合的比赛开始了。你瞧，队员们各个都蹲着马步，前后同学的脚互相顶住，手紧紧地抓住绳子。“一二!加油!一二!加油!”在两旁的啦啦队也跟着老师的喊声，一起为我们班的同学加油。

绳子中间的红绳时而向我们班这边移来，时而向一班那边移去，过了好久还不分胜负。呀，红绳被一班拉过去瞒多的了，加油啊!四(3)班的同学!在这紧张的时刻，队员们的手把绳子抓得更紧了，牙咬住嘴唇，用力向后拉。啦啦队们也急了，有的在跺脚，有的在高声呐喊，还有的急得跳了起来，经过同学们的一翻努力，红绳渐渐的向我们班这边移来。还差一点就过线了，近了!近了!更近了!努力!努力!再努力一点就赢了!

红绳最终被我们班拉了过来。我们班最终取得了第二回合的胜利。“耶!我们班赢了!”同学们激动的跳了起来，我们在赛场上跳啊，笑啊。这回两班平了，还得在赛一个回合，第三回合，我们又赢了。可惜由于上午我们班和二班比输了，所以只得了个第二名。

今天，我把嗓子喊哑了，但这是为了班级才这样的，所以我觉得，值!

**小学生做运动的心得体会篇七**

青春是海，掀起惊涛骇浪；青春是浪，考验万舟千舟；青春是舟，装载着远航的人；青春是我们，开辟崭新天地。

在这个青春洋溢的赛场上，装载着我们温二十中莘莘学子们的希望。我们尽情地挥洒着自己的热情，加油！加油！这是多么熟悉的声音啊！这样的一句鼓励，虽平淡却也激动人心。

凭着健壮的体魄，你可以撑起一方蔚蓝的天空；

凭着强大的毅力，你可以让青春变得更加出类拔萃。

在这个赛场有很多拥有理想的同学！他们在这个“小舞台”上尽情描绘理想的“蓝图”。我们七（8）班就有这样一个同学。

看，这位在赛场上飞驰的同学就是朱文杰。可能大家都认为他长得矮了，像个小学生，但你如果真这么认为那就错了。在班里我们都叫他“朱哥”，因为他拥有宏图大志，他想当一个国家运动员为国争光。小小年纪的他有这样的气魄，让我们和大家都很佩服，所以大家都给他起了这样一个别具特色的“外号”。

运动会的号角已吹响，让我们为这个为理想努力的同学呐喊助威吧！

瞧，我们七（8）班的同学个个斗志昂扬，秋风吹，战鼓擂，我们七（8）班不怕谁，我们班不是最棒的，但我相信我们班会是最努力，最认真的！第16届运动会上一定会留下我们奋斗的身影。

希望就在前方！

希望是失败者对成功的一种渴求；希望是寒冬对春的一种向往。希望就在我们心里，希望就在我们脚下。让我们拥有一个美好的希望，并不断追求美好的希望。因为，那更加光辉的前程就在不远的前方！

**小学生做运动的心得体会篇八**

运动会是小学生快乐成长的重要组成部分，它不仅能锻炼身体，培养团队意识，还能增强自信心。最近，我参加了学校的运动会，收获了很多，让我深受鼓舞。以下是我的心得体会。

首先，运动会让我更加了解了自己。在比赛之前，我通过参加各类项目的选拔，最终确定了自己的比赛项目。这期间，我发现自己擅长长跑，因此我报名参加了800米长跑比赛。经过数次练习和调整，我逐渐提升了自己的速度和耐力，并且对跑步的技巧也更加熟悉了。在比赛中，我全力以赴，尽管没有拿到第一，但我收获了对自己实力的更深刻认识，也增强了我的竞争意识。

其次，运动会培养了我团队合作的意识。除了个人项目，运动会还有许多团队项目，如接力赛和拔河比赛等。在这些项目中，我们要与队友紧密合作，共同为团队争取荣誉。在接力赛中，我们要精确地传递接力棒，要有默契的配合，以保证比赛的顺利进行。在拔河比赛中，我们要齐心协力，共同发力，力争将对方一步步拉过线。这些团队项目不仅加强了我和队友之间的联系，还让我懂得了团队的力量以及合作的重要性。

再次，运动会增强了我对体育运动的热爱。在这次运动会中，我不仅仅参加了长跑比赛，还观摩了其他项目的比赛。我看到同学们在田赛和游泳项目中展现出来的精彩表现，我深受鼓舞。我发现每种项目都有其独特的魅力，每个选手都付出了巨大的努力，他们的拼搏精神激励着我。对于体育运动的热爱让我更加积极投入，不断努力提高自己的技能和水平，同时也坚定了我未来参加更多体育项目的决心。

最后，运动会让我体验到了成就感。在这次运动会中，我不仅仅是参与者，还是一个见证者。我看到了同学们用汗水和努力换来的成功，看到了他们获得奖牌时的喜悦和骄傲。这种成就感让我深受鼓舞，也激励着我继续努力。无论是在体育比赛中，还是在学业上，我都要积极投入，全力以赴，为自己争取更多的成就。

通过这次运动会，我不仅仅是锻炼了身体，更是收获了很多宝贵的经验。运动会让我了解了自己的潜力，培养了团队合作的意识，激发了对体育运动的热爱，同时也让我享受到了成就感。这次运动会让我更加坚定了追求自己梦想的信念，相信只要付出努力，就一定能取得更好的成绩。我期待着下一次的运动会，继续展示自己的实力和激情！

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！