

# 学校种地活动感悟心得体会 学校运动会 活动心得感悟(优质5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 学校种地活动感悟心得体会篇一

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。但是犯规了裁判员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。

## 田径运动会心得感悟会4

查处长的田径裁判法讲座结合多年的亲身执裁经验实例，生动形象、富立体感。解答了实际操作中多年存在争议的某些难点与重点。如起跑、破纪录、成绩丈量、检查、全能等。值得一提的是，正如查处长举例连云区中小学田径运动会所发生的咨询情况，我本人在20\_\_年的区田径运动会期间因与另一副裁判员长发生争执，也曾经打电话向查处长询问关于破纪录轮次的判定。

金主任所谈高中课堂体育教学及训练方面的话题，贴近同是高中老师的我，很多观点感同身受，有共同语言啊。我比较感兴趣的是如何合理安排运动负荷、巧妙安排游戏性教材及如何积极性休息。尤其是关于巧妙利用体育课上的学生休息，保持一节课的连贯性，不可随意肢解活动各环节。我想，过一阶段也许从中借鉴几点，写点该方面话题的论文，希望及早成文并发表。

史校长所谈的田径运动训练内容与方法讲座中为大家展示了美国体能训练方法，里面许多训练手段值得我们以后的训练中加以吸收利用。而讲座中的一些有关运动训练原理、原则、方法带有一定的新意，很值得慢慢思索。

张教练的中长跑现场教学训练点评，结合青少年该项目训练特点，边练边讲解，虽然大家站在阴凉地观看与听讲，但气温实在是高，蒸蒸日上，但学员们依然听的很认真。

培训进行到第3天上午，杨俊伟教练的投掷项目训练讲座，令大家眼前一亮，因为杨教练讲座时呈献给大家的是3名大弟子现场示范投掷类训练课的准备活动内容、力量训练方法、专项技术动作方法。应该说效果非常好，直观、新颖，鲜明的创新特色。大家拍照的拍照、记录的记录，求知欲相当地强啊，究其原因，是因为基层体育教师大多不是投掷专长，对投掷方面的各项目教学与训练缺乏有效的手段与方法，而杨

家军今天所展示给大家的正是我们平时所缺失的，所以尤其显得有实效性。

培训到第4天时，迎来了南京航空航天大学附属高级中学的王达梅老师的一堂体育教学设计讲座，讲的很透彻，所涉及内容新颖、前沿，所讲内容基本涉及当前我国课程改革中最前沿的相关动向。看得出，王老师的确是上课尤其是体育课堂教学设计方面的专家。听后收益匪浅。

总之，4天的专业技能培训充实而充满着新意；辛苦而充满着兴奋；看似平淡却处处充满着激情。

最后我把查处长关于田径规则方面的部分值得关注的难点与重点在加以归纳，希望对今后组织田径运动会执行规则情况有指导意义。

## 一、关于起跑起跑

1、400米及400米以下的各项径赛(包括4×200米及4×400米接力的第一棒)，必须采用蹲踞式起跑，并使用起跑器。

2、在“各就位”口令之后，运动员必须走向起跑线，完全在自己的分道内和起跑线后做好准备姿势。双手和至少一个膝盖应触地，两脚应接触起跑器。发出“预备”口令时，运动员应立即抬高身体重心做好最后的起跑姿势，此时运动员的双手仍须与地面接触，两脚不得离开抵脚板。

3、在“各就位”或“预备”口令发出后，所有运动员均应立即做好最后的预备姿势，不得延误。运动员已就位时，其双手或双脚均不得触及起跑线或线前地面。

4、零抢跑运动员只有一次起跑机会，一旦抢跑，抢跑运动员立即罚下，取消本场比赛资格。

## 二、关于“成绩相等”

### (一)径赛成绩相等

如果裁判或终点计时裁判不能够根据规则判定任何排位，则运动员排位并列。

如遇运动员成绩相等涉及根据规则，确定来自不同组运动员的排名或按成绩录取进入下一赛次的情况时，终点摄像主裁判应考虑有关运动员的1/1000秒的实际时间。

如果成绩仍相等，并涉及运动员的排名时，应抽签决定排名。当涉及按成绩或排位录取进入下一赛次时，成绩相等的运动员将进入下一轮次，如果实际条件不允许，将通过抽签决定进入下一轮次的运动员。

### (二)田赛成绩相等

除了跳高和撑竿跳高项目，如成绩相等，应以其次优成绩判定名次。如次优成绩仍相等，则以第三较优成绩判定，余类推。

除了高度跳跃项目，包括涉及第一名者，成绩相等的运动员的名次并列。如仍相等，并涉及第一名者，则令成绩相等的运动员，按原比赛顺序，进行新的一次试跳(掷)，直至分出名次为止。决定名次。如果2名或者2名以上运动员跳过同样的最后高度，将按以下程序决定名次：

(1) 在最后跳过的的高度上，试跳次数较少者名次列前。

(2) 如成绩仍然相等，则在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。

(3) 如成绩仍相等，成绩相等不涉及第一名时，则运动员的比

赛名次并列。

(4)如涉及第一名时，将根据规则第181条9中规定，在成绩相等的运动员间进行决名次跳，除非根据比赛前规定的技术规程或在比赛中根据技术代表的决定(如没有任命技术代表，将由裁判长)。如果不进行决名次跳，包括相关运动员决定不在进行试跳的比赛任何阶段，成绩相等运动员的名次并列。

### 三、关于决名次跳

(1)相关运动员必须在每个高度进行试跳，直到决出名次，或者所有相关运动员决定不再进行试跳。

(2)每名运动员在每个高度上只有一次试跳机会。

(3)运动员应在根据规则第181条1中规定的最后越过高度的下一高度上进行决名次跳。

(4)如果与有关运动员都跳过或未跳过而仍不能判定名次，则横杆应提升或降低：跳高为2厘米，撑竿跳高为5厘米。

(5)如果运动不在该高度上进行试跳，那么他将自动失去争夺第一名的资格。如果该情况下，只剩下一名运动员，不管他是否越过该高度，他都将获得冠军。

## 学校种地活动感悟心得体会篇二

10月23日，旭日驱云，秋阳点金，\_\_绿竹玉立，香樟静持，红色的条幅，红色的标语，红色的跑道，红色的校服，这是中国人最喜欢的颜色，也是\_\_最喜欢的颜色。在这节日般喜庆的氛围中，\_\_学校首届运动会拉开了帷幕。邓校长发表了热情洋溢的致辞，核心词为“安全”、“有序”、“热烈”。

金阳点点，彩旗飘飘，\_\_学校首先举行了富有特色的跑操比

赛。各班同学着装整齐，英姿飒爽，以一重三轻的铿锵步伐，以个性鲜明的洪亮口号，沿操场跑了两圈。邓校长禁不住脱了外套，和同学们一起跑。掌声阵阵，称赞连连，以跑操励志，以跑操健体，这就是\_\_的特色跑操。

田径比赛开始了，偌大的运动场，此处是跳高，彼处是跳绳；此处是引体向上，彼处是仰卧起坐；此处是跳远，彼处是赛跑，凡此种种，不一而足。但各区域安排合理，组织严密，秩序井然，气氛热烈。

各班观众，依主席台两侧整齐地坐在本班位置上，他们或忙着写广播稿，或为运动员加油喝彩，或在一起谈天说地，或忙里忙外热心服务。在这个盛大的节日，平时就非常阳光、文明的\_\_学子显得更阳光、更文明。虽然也备了一些水果、饮用水，但几乎都是为运动员准备着的。这个端水，那个剥橘子，或揉腿，或捶背，同学之间情同手足，互帮互助之风温暖了\_\_的校园。

在运动会上，同学们发扬了不怕挫折、勇于拼搏的精神。女子接力赛中，高一彭玉婷、周静娜同学因握接力棒失误摔倒，马上有老师、同学上去扶起，下一棒的同学叶静不受其影响，快步如飞，大家为她送去了热烈的掌声。同学们发扬了不惧困难、坚毅执著的精神。

初一张锴同学，个子虽不高，但志气比天高。他抓着高高的单杠，显得那么渺小。但小家伙正握引体向上一连做了12个，真是不简单！同学们发扬了团结协作，相互激励的精神。

高三复读班的'同学，人数不多，但参赛踊跃，一人参赛，其他同学都积极行动起来。参赛健儿董爱红同学就感受到了兄弟姐妹般的热情。同学们还发扬了舍小家为大家的精神。

高二\_\_等同学因身体不适，雷老师劝他们放弃比赛，但他们执意不肯，仍然奋力拼搏，决意为班级争光，他们的精神深

深深地感染了全体同学。这就是\_\_学子，他们不惧挫折，阳光上进，勇于拼搏，互帮互助，热爱集体。他们身上体现了\_\_人特有的精神面貌。

师生同乐也是\_\_学校特有的风景。班主任紧跟本班学生。谁参赛了，班主任关注着；谁流泪了，班主任安抚着；谁获奖了，班主任与其同欢。在老师的接力赛中，高一(3)班卫老师一上场，同学们顿时沸腾了，接着几位老师走上跑道，欢呼声更是一浪高过一浪。

而师生篮球友谊赛，把师生友谊大合唱推向了高潮。你追我赶，你争我抢，气势如虹。每当进一个球，加油声不断，喝彩声不断。

落日熔金，秋风扬旗，在这如画的\_\_之秋，\_\_市\_\_学校首届田径运动会成功落下了帷幕。这是一场体育的盛会，这是一场阳光的盛会，这是一场团结的盛会，这是一场进取的盛会。\_\_学子在非常校长邓昌武的引领下一定会秉承在运动会中表现出来的优良品质，启迪智慧，崇尚美德，执著顽强地去追求自己的人生梦想。

## 学校种地活动感悟心得体会篇三

你曾对我说，生命之树常青；

你曾对我说，青春之歌常盛。

我们赞美声明，我们歌唱青春，

我们更热爱它们的源泉——运动。

声明因它而美丽，青春因它而充满激情。

接力棒，红与白，截然不同的两个世界。在手中传递，传递

着成功或失败。你充满激情地颠簸着，在运动员手中，你简直是一根魔术杖，牵动着全场观众的心弦。终点处，你被成功者激动地高高抛起，你被失败者愤恨地甩出很远，但你，毫无怨言。

我们热爱你，运动的青春，运动的生命。

动力

多雨的夏季已经过去，

天空微露淡蓝的晴，

我们在早春清新的阳光里，

彼此给彼此勇气。

友情给了我们美丽心情，

像一面深邃的风景，

漫长的路不再遥遥无期，

是友情给了我永无止境的动力。

强者

生活可以平凡，

但生命不可萎顿。

青春充满忧郁，

但人生不可迷茫。



真正的强者，

并非非常胜将军。

而是能够，

坦然面对成败。

步子迈开，让我们飞驰在红色跑道上，用我们的泪水和热血，更改历史的记录，起立吧，歌唱吧！为我们的勇士加油！

拼一年春夏秋冬，

博一生无怨无悔。

青春

青春，一个闪光的字眼；

青春，一道迷人的风景。

五彩的青春，蕴藏着迷人的音乐；

多梦的青春，包含着亮丽的画面。

用心聆听，才能感受最真的音乐；

用情观察，才能目睹那诗般的境界。

盼望着，期待着，终于九年级男子200米预赛即将开始，我们班陈尔净同学将要站在200米的'跑道上，我们只希望他能在预赛中赛出风格赛出水平，预祝他能顺利进入决赛，陈尔净，加油，九年(5)班，加油！

青春是只拼搏的歌，更是一首浪漫的诗，

那闪光的诗行只有从我们纯洁的心灵深处才能汨汨向外流淌。

青春是杯苦涩的酒，更是一杯平淡的水，

那是真的感觉只有在我们用心品味的基础上，才能感受青春的火热。

青春的我们驰骋在脚下这片熟悉的绿茵地上寻梦，追梦。

201x年的运动会，我有非常难忘的经历，我以为最感动的我已经经历过了，所以这次的运动会我并没有很多期待。运动会的前一周，系主任说运动会期间要带我到永煤去，我是非常高兴的，因为我终于可以不坐在操场上看学生了。但是，老公出差，女儿无人照顾，我哪儿也去不了，很遗憾的错过这次的永煤之行。

青春的承诺

凝望蓝天，

给青春的一个许诺，

让梦想高高飞翔。

让青春结果出累累硕果。

诗一样的年龄，

你也是最可爱的，因为你展现着自己的风采。你，梁青青，自动化的自豪，你为自动化拉开夺分的序幕，也为运动员们拉开了竞争的氛围。

意志如大河般广阔，

不期望得到幸运，

依然背起执着，

前一轮的准备已经结束，下一轮的激烈竞争已经开始。在我们的花样年华中，你们磨砺锻造了自己，就是全世界最好的；你们不畏强敌，展示了自己，就是最勇敢最有魄力的！人不是为了失败而生，但也不是为了成功而存活，只要你有一颗不断进取的心，你就是最优秀的。

磨难经受过，

泪水曾流过，

只为了回答，

这个许诺。

## 学校种地活动感悟心得体会篇四

\_年的6月16日是农历五月初五，中国的传统节日——端午节。为充分利用传统节日弘扬中华民族优秀传统文化，根据局有关活动通知精神，我校在端午节期间广泛开展了我们的节日端午主题活动。我校围绕庆祝新中国成立\_周年，以建设社会主义核心价值观体系为根本，把爱国主义教育贯穿主题活动的始终，使广大师生在参与活动的过程中接受了爱国主义教育，增强了爱国情感，树立了报国之志，在校园唱响了

共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好的时代主旋律。首先，我校领导高度重视，派专人负责，精心策划，为活动的开展打下了坚实的基础。其次，学校加强了宣传力度，开展丰富多彩的活动，营造了浓厚的节日氛围。我们通过少先队板报栏、红领巾广播站、国旗下演讲的形式，对我国的传统节日——端午节及其意义，做了大力宣传，充分弘扬中华民族优秀传统文化。各班开展了生动活泼的中队会，例如一年级的什么是端午节，五年级的端午节与屈原，六年级的

端午节随想等，既突出了主题，又学到了知识，受到了教育，起到了预期效果。父亲节快到了，我校将父亲节融入到端午节活动中，突出端午主题，增强主题活动的覆盖面和影响力。通过我校主题活动的开展，使学生铭记的，不仅是屈原刻骨铭心的诗句，更是他矢志不移的爱国精神，不与奸佞小人同流合污的高风亮节。五千年的中华文明史少不了屈原，灿烂的中国文学史少不了屈原。屈原的精神是不朽的。不管时光如何变迁，他永远生活在岁月的长河里，永远铭记在人们的心中！

## 学校种地活动感悟心得体会篇五

今天，阳光明媚，秋风习习，我们再次迎来了一年一度的秋季校园运动会。

操场上，鼓声震天，运动员们昂首挺胸、精神抖擞地迈着步，时不时地挥着手，像个明星似的，仿佛在说：“哼哼，今天的冠军非我莫属也！”操场周围，拉拉队们有的挥舞着自己精心制作的小旗，有的为运动员们加油助威，还有的甚至上前拥抱运动员。

比赛即将开始，运动员们个个摩拳擦掌，跃跃欲试。

最紧张、最激动、最扣人心弦的还是男子400米跑，刚开始，个个精神抖擞地飞出了起跑线，渐渐地，他们脸开始发白，嘴唇发紫，不停地喘着粗气，拉拉队们使劲地喊着：“加油，加油！”运动员们听到了这些呐喊声，又以自己所剩的全部力量冲向终点，“耶！耶！我们赢了！”拉拉队们叫了起来。

### 秋季运动会感悟范文素材

昨天，我们学校召开了运动会，我兴奋极了，今天可是个大晴天。

热闹欢腾的运动会，贸易学子显雄威。在这秋高气爽的十月里，我们迎着秋日的阳光，伴随着收获的季节，迎来了欢快精彩的秋季运动会。

此次运动会我们三六班共有十几名学生参加了9个项目的角逐。一大早，全校师生就来到了运动场，他们有的安排场地，有的整理服装，有的安放运动器材，忙得不亦乐乎，原本寂静的赛场一下子热闹起来。

过了一会，差不多是早上八点开幕式开始了，运动员们都精神抖擞地上场了。个个踏着步子：“一二一，一二一”向主席台走来，再过一会比赛马上就要开始了，我们三六班有十几个人参加了运动会。

当行进队伍全部入场后，接踵而来的是初一新生的广播操比赛。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。

八点十分当大会宣布运动比赛正式开始，整个赛场顿时沸腾起来，加油助威声此起彼伏，络绎不绝。你看那田径赛场上的运动员，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。不论选手是否获得第一，他们都会得到观众的赞美和鼓励。因为在观众的心中，这些运动员都发挥出了不屈不挠，顽强拚搏的体育精神，他们是运动场上的英雄。女子800米和男子1500米是考验选手体力和毅力的项目。它虽然不如短跑那样让人兴奋，令人激动，但是绝对比短跑更加让人感动。在比赛中，选手要面临的不仅是身体上的考验，更是心理上的考验。参加这个项目的运动员真正体现了努力拚搏，永不服输的运动精神，它给我们的感受远比成绩要丰富的多。

再看那田径赛场上的运动员，也个个摩拳擦掌，毫不示弱。

跳高跳远的运动员为了得到更好的成绩，拼尽全力，即使失败也毫不放弃。他们面对目标跨出坚定的步伐，跳了一次又一次。这种不断超越自我的精神是个人的巨大财富，更是将来能够走得更高更远的稳固基石。参加铅球比赛的选手互相竞争，成绩越投越远。他们手中的铅球仿佛变成了一个个充满希望的许愿球，不断追逐着自己的梦想。

比赛一直延续到下午，师生们的热情豪未减退。直到接力赛的最后一声枪响，本届运动会在全校师生的共同努力下，圆满的完成了各项赛事，顺利的降下了帷幕。此次运动会再创历史之最，共产生2个项目的冠军，有1人打破校记录，初三一班是获得冠军的班级，我们三六班获得了第三名的好成绩，看着他们夺冠后洋溢着幸福的笑脸时，我感到运动精神在贸易学子中展现得一览无余。

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。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，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。