

# 2023年散步心得体会(实用6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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，我们一起来看看吧。

## 散步心得体会篇一

散步是一种非常受欢迎的运动方式，因为它的基本设备只有一双舒适的鞋子。与跑步、游泳和举重等其他形式的运动相比，散步具有更少的心肺负担和关节压力，因此，它被认为是一种更加舒适的锻炼方式。艺林散步是一项特殊的运动，其目的是为了使人更好地享受自然景观，并在放松的氛围中锻炼身体。在这篇文章中，我将分享我在艺林散步中获得的一些心得体会。

### 第二段：艺林散步的好处

艺林散步是通过审美和美学角度来理解健康和锻炼的方式。在这种运动中，人们将沉浸在自然美景中，而不是关注体育活动本身。这种运动方式有许多好处。首先，与流行的健身房和室内运动不同，艺林散步可以让你呼吸新鲜空气。其次，这种活动可以让你将注意力从车流和城市噪音中分散开来，从而放松身体和头脑。最后，这种运动可以让你更加了解、欣赏自然，并为生态学习提供一个有趣的方式。

### 第三段：艺林散步如何促进心理健康

除了身体健康方面的好处，艺林散步还有许多心理健康方面的好处。这种运动可以减轻焦虑和抑郁症状，增强人们对自然的亲密感，并提高自尊心。在自然的环境中走路可以使一

些人感觉像是回家，能够减轻压力并促进放松。在我的经历中，这是一种完全不同于其他形式的运动的体验。

#### 第四段：艺林散步如何改善身体健康

艺林散步可以改善身体健康的方式不仅限于增强体力和燃烧卡路里这些促进心肺健康的方法，还包括促进自然的生物节律并增加身体灵活性的方法。无论是俯身或仰望，踏出便可以享受自然景观，令参与者体验到真正意义上的健康与舒适。任何人都可以在艺林散步中找到适合自己的速度和步幅，找到自己的平衡，这些都会对保持身体健康和活力有所帮助。

#### 第五段：结论

总之，艺林散步是一种非常受欢迎的体育运动方式，因为它可以让人们慢步于美丽环境中，它强调放松、审美与原生态表现等元素，从而让人们拥有平静、健康和愉悦的体验。通过参与艺林散步，人们可以找到锻炼身体和健康的一种新方式，从而切实体验到自然景观和对自身身心健康的提升。

## 散步心得体会篇二

### 知识与能力

- 1、体会尊老爱幼的传统美德及对生活的高度使命感。
- 2、学习课文运用精巧的细节描写表现主题的方法。
- 3、赏析课文富有表现力的语言。

### 过程与方法

以多种方式朗读课文，在整体感知的基础上，对重难点进行突破，然后让学生结合自己的生活体验谈感悟。

## 情感态度与价值观

培养尊老爱幼、珍爱亲情、珍爱生命的情感。

整体感知课文内容，品味揣摩语句。

结合自身实际，理解、感悟文章的亲情美

## 导学互动

一课时

## 多媒体课件

### 1、新课导入

由歌曲《常回家看看》导入。其实，亲情无处不在，像在日常生活中全家人一起吃饭、看电视、聊天，哪怕是一家人一起散步这样平常的小事，也能体现出浓浓的亲情。《散步》这篇课文就为我们讲述了这样一个感人的故事。

### 2、出示导纲

3、自读导纲中简要提示。

4、听读课文，完成导纲中知识性问题。

#### 1、散步的过程中出现了什么样的分歧？决定权在谁？

(1) 母亲要走大路，大路平顺，况且母亲身体不好，本不愿出来。(文中第2段交代了母亲的身体情况，为下文进行埋下伏笔。注意“熬”字)

(2) 儿子要走小路，因为小路有意思。

(3) 决定权在我，母亲老了，她早已习惯听从她强壮的儿子，儿子还小，他还习惯听从他高大的父亲，妻子呢，在外面，总是听我的。

2、我为什么感到责任重大?(假如我毫不犹豫地依从了儿子走小路，母亲会怎样想?如果我毫不犹豫地依从了母亲走大路，妻子和儿子会怎样想?)

(1) 引导学生认识到在这个家庭中，“我”正好处在中间，上有老下有小，如果一旦抉择错误就会伤害家中成员的感情，破坏家庭的和睦，破坏家中这份浓浓的亲情。

(2) 看似不起眼的小事，如果处理不得当，就会产生家庭矛盾。不管做什么事情应先考虑老人的感受，先照顾他们。他们辛苦了一辈子，不容易。

(3) “我”决定顺从母亲而委屈孩子，原则是一个“孝”字。当上有老，下有小，两头无法兼顾时，应该顾老的一头。这正是中华民族传统美德的体现。

(4) 母亲改变主意，决定走小路，走不过去时让儿子背上，既照顾了孙子，又帮儿子解决了难题，体现了母亲的善解人意，疼爱子孙。不失为解决问题的一个好办法。

3、分歧是如何解决的?

我决定委屈儿子，因为我伴同他的时日还长。但是母亲摸摸孙儿的小脑瓜，变了主意，她走不过去的地方，让我背着她。

母亲给我们以生命，儿子又是这生命的延续。这血脉相连的三代人紧紧连接在一起，构成了生命的整体。整个世界也就是由老年人、中年人、孩子组成。一个家庭是这样，一个民族乃至全世界又何尝不是这样?所以说背起的是整个世界。

## 设身处地

学生讨论归纳，教师对于学生的回答要给予肯定和完善，并希望在以后的人生道路上继续遵循这个道德准则。

5、找出最能打动你的语句，把你的感受和同学分享一下。（根据时间灵活掌握）

(1)我选择了走大路。在尊老和爱幼的天平上，作者倾向了尊老。因为母亲老了，剩下的时日已经不多了，儿子还小，我伴同他的时日还长。从中可以看出我是孝子。妻子善良、贤惠。母亲慈爱，儿子活泼可爱。家庭成员之间互敬互爱，温馨和睦。

(2)“她现在很听我的话，就像我小时候很听她的话一样。”

包含着老人对子女的依赖如同子女幼小时对父母的依赖这样的人生哲理。体会母子之间“互相尊重，相处和谐”。

(3)、“前面也是妈妈和儿子，后面也是妈妈和儿子。”

儿子发现奇趣：两对母子走在田野上，表现了儿子天真可爱、聪明活泼。

母亲老了，儿子成长了，挑起了生活的担子，这样母亲自然听从于儿子；而我的儿子还年幼，现在一切也要依靠父母。我身上的责任重大。我们应该理解父母，关心父母，做我们力所能及的事情。

(5)课文第四节景物描写。

充满春的气息，引发人们丰富的联想。

(三)导学归纳

课文以“我”为中心人物，以“我”和母亲的关系为主线，用朴实的语言，展现了一家四口、祖孙三代、互敬互爱，融洽和睦的关系，体现了中华民族尊老爱幼的传统美德，渗透着肩负重任的中年人对于生活的高度的使命感。可见，本文写了一件“散步”的小事，却表现了“尊老爱幼”的大主题，这就是“以小见大”的写法。

#### (四) 反馈训练

2、你能准确地说出爸爸妈妈的生日吗？

3、假如今天是爸爸或者妈妈的生日，请你编辑一条短信发送给他们，为他们献上生日的祝福！（要求写50字以内的温馨短句）

其实，生活中亲情无处不在，生活的细枝末节无不体现出父母对我们的关爱，让我们用心观察生活，用心感受亲情、珍爱亲情。让我们一起用爱担起家庭的责任，用情担起社会的责任，为美好的明天唱出最动听、最优美的旋律吧。最后老师把这一首《让爱住我家》送给大家。希望每个人都能珍惜自己的家庭，珍惜得来不易的团圆。播放歌曲《让爱住我家》。

### 散步心得体会篇三

湖边散步是一种享受自然美景和放松身心的活动。在走过了这里许多次后，我深刻地体会到，湖边散步对自己心情的调节和生理健康的维护都有着非常积极的作用。以下是我关于湖边散步的心得和体会。

#### 第二段：放松身心

湖边散步是一种可以让人放松身心的活动，特别是在人烟稀少的时候。站在湖边，看着波光粼粼的湖面，听着冥想音乐，

我感到自己拥有了深邃的内心和更宽阔的空间，心神也变得更加安宁和平静。实践证明，经常进行湖边散步可以大大减轻焦虑和压力，释放正面的情感和积极的能量，增强对生活的信心和勇气。

### 第三段：提高身体素质

与其他户外活动一样，湖边散步还有助于提高身体素质。每一次走着湖边的小路，我都会深深地感到，这种运动可以增强身体的耐力和协调能力，锻炼心肺功能和改善血液循环，增强自身的免疫力和抗病能力。这对于现代人来说，是非常珍贵的。而且，这种运动是很轻松的，不会给身体造成过大的负担，更适合长期坚持。

### 第四段：品味美景

湖边散步不仅可以锻炼身体，同时，也能更好地品味自然美景。在这里，我能欣赏到湖面的风光，山间的气息，看到树木与野花的美丽，感受到四季的变幻和鸟鸣虫鸣间的酣畅淋漓。这样的体验让我能够更好地了解自然的创造力和生态多样性，更为我打开了一个更加美好的人生世界。即使是在较短的时间内，也会让我充实、开心和满足。

### 第五段：总结

湖边散步虽然是一种很简单的活动，却是一种能够带来很多好处和收获的运动。通过这篇文章，我们发现湖边散步能够调节心情和减轻焦虑，提高身体素质和防病抗病，同时，还可以品味自然美景和扩展人生视野。每一次走在湖边，都是一段纯净和美好的经历。让我们享受这个过程，让我们在美景中成长！

## 散步心得体会篇四

周末午饭后，儿子突然叫我写“散步”读后感，很少拿笔的我实感为难，为了完成任务，于是，拿起课本读了起来。

我想起我小时候的那个年代，印象中虽没有“散步”文中的那些影子，只有父母日出日作，忙碌生机的场面；那时，我除了上学读书外，其余时光均在帮助家里做点力所能及的事情，为儿时的那个家添点生活所需；有时偶能出下远门，父母总是忙这忙那，不停地叮嘱，站在路边默默地送着我渐渐远去的身影，然后，数着时辰盼着我归来的日期……幕幕情景，也依然是跟“散步”文中那样充满着幸福，享受着亲情。

而今，自己已是孩子的父亲，为人之父自感责任之重，平时，习惯于忙自己的事情而疏忽和孩子的沟通；离开自己多年的父母也没能接过来好好照顾她们，陪她们说说话，散散步。为此，心中充满歉意。

人们都说，人到了中年最累，上有老人下有小孩，身上责任重大，既要赡养父母，又要教育孩子，可谁又能说这不是一种幸福。愿这份责任能给我们一家人也能拥有“散步”文中的那种融融之乐。

儿子进到初中后大不一样了；学习主动起来了；成绩也上去了，在班上和全年级都排在了前面；还当上了班干部。这次的家长会感觉就是不一样，当上台替儿子领奖状时，感到特别自豪！

## 散步心得体会篇五

教学散步作为近年来较为流行的教学方式，逐渐地被越来越多的教师所接受和使用。本文将结合我自己的实践经验，分享一下我对教学散步的认识和心得体会。

## 第一段：认识教学散步

教学散步是一种在课堂中进行户外活动的教学方式，一般在有园林或者较为宽敞的场所中进行。在教学散步中，教师可以带着学生近距离地感受自然风光，植物、动物、天气等自然现象，通过自己的亲身体会，增加学生对知识的感性理解，引导学生主动探索、思考，从而加深学生对所学知识的理解和记忆。

## 第二段：教学散步的优点

教学散步在许多方面具有自身的优点。首先，它可以消除学生的疲劳和压力，为学生提供一个放松心情环境，从而让学生更好地接受知识。其次，教学散步可以使学生更加深入地了解自然环境，不断开拓视野。再次，教学散步可以引导学生主动探索、思考，增强学生的自主学习能力。

## 第三段：教学散步的实施过程

在教学散步的实施过程中，需要教师提前安排好行程，规划好教学内容。教师需要详细地介绍每个景点的历史背景、科学知识等，引导学生了解不同的自然环境和科学现象。此外，教师还要关注学生的安全，如需做好风险和危险评估，并制定好相应的应急预案。

## 第四段：教学散步的具体效果

在我实践教学散步的过程中，我发现学生们十分喜欢这种新的教学方式，他们与自然亲密接触的体验，令他们享受到学习的快乐，对所学知识的理解和认识更加深入。在散步的过程中，学生们表现出更好的自主性和合作性，让他们对课堂的学习产生了新的热情和动力。

## 第五段：结语

教学散步作为一种优秀的教育方式，可以使学生更深刻地理解知识，增强学生对自然环境的探索精神，也可以促进学生与自然的和谐关系。在实际教学中，我们需要从多方面入手，制定好详细的安排和预案，让学生充分享受到难得的体验式学习过程，以此提高教学质量，激发出学生的浓厚兴趣，促进学生的全面发展。

## 散步心得体会篇六

同学们，母爱如水，父爱如山。我们的父母用坚实的臂弯为我们撑起了一片蓝天，才有了我们的幸福与安宁。但是他们总有一天会变老，孱弱的双肩担不起重负，今天，就让我们搀扶着他们走进暖暖的春日，去进行一次心灵的散步。

1、散步的人有：

2、散步的地点是：

3、散步的季节是：

4、散步的过程中发生了：

（用原文中的一个词来回答）

5、结果：

（1）、我为什么感到了责任的重大？

真是娶了媳妇、有了孩子忘了娘，不孝！伤心！也有可能回家放弃散步。

（3）什么原因使“母亲摸摸孙儿的小脑瓜，变了主意”？

3、师：“我”和妻子是如何背着母亲、儿子走过那条小路

的?找生读最后一段。

出示屏幕：师：文章最后说“我背上的同她背上的加起来，就是整个世界。”这是不是也太夸张了呢？小组讨论体会这段话的深刻含义，说说你对这段话的理解！

（“整个世界”我和妻子能背动吧？意思是：中年人上有老下有小，既要扶老，又要携幼，这句话写出了作者的使命感，责任重大）

师：这是“散步”的第一种美：亲情美。板书：亲情

4、师：大家喜欢这样的家庭吗？（喜欢！）出示屏幕：

师：假如有一束花的话，你想送给谁？为什么？

5、给这个家庭及家庭中的成员分别加一个修饰语：

（ ）的家庭，（ ）的母亲，（ ）的“我”，（ ）的妻子，（ ）的儿子

师：这是我们看到的第二种美：板书：人物

师：哪些段落是写景的？找出并分析它们的作用。第四段，第七段，

找一生读第四段，齐读第七段。

出示屏幕

师：你喜欢哪句话？为什么？

（富有生机，生命气息，清新，积极向上-----

师：描写如此清新美丽的初春景色有什么作用呢？想一下文

章中景物描写一般起什么作用？（衬托）这篇课文的景物描写衬托了什么？（以春天景物的美好来衬托一家人散步时和谐美满的氛围的；烘托散步时愉悦的心情）

师：与前文写母亲有没有关系？

生：有，因为母亲战胜了寒冬，战胜了疾病，我希望母亲也像这春天的万物一样充满生命的活力，作者触景生情，联想到生命，感悟到生命。

师：找一生读第七段，问：这一段起什么作用？

反映了母亲和儿子要走小路的原因，生机勃勃的春景烘托出生活的美好，他们一家人对生活的热爱。

师：作者用优美的语言向我们展示了景物美。板书：景物

出示屏幕：

师总结：形式对称，音韵和谐，相映成趣，清新淡雅。

这样的句子在文中还有很多，请画出来。

小组展示

对称的句式（让学生自己找出来，体会它们的对称美，互相映衬，富有情趣）

——有的浓，有的淡。

——我和母亲在前面，我的妻子和儿子走在后面。

——前面也是妈妈和儿子，后面也是妈妈和儿子。

——母亲要走大路，大路平顺；儿子要走小路，小路有意思。

——我的母亲老了，她早已习惯听从她强壮的儿子；我的儿子还小，他还习惯听从他高大的父亲。

——我蹲下来，背起了母亲，妻子也蹲下来，背起了儿子。

——我的母亲虽然高大，然而很瘦，自然不算重；儿子虽然很胖，毕竟幼小，自然也轻。

1、目光短浅者，以物质的享受为生活的乐趣；志向高远者，\_\_\_\_\_。

2、努力的人，不一定都成功，而成功的人，\_\_\_\_\_。

3、勤奋者，从失败中看到成功的希望，而懒惰者，\_\_\_\_\_。

视理想的奋斗为生活的目标。一定要努力。从失败中看到是绝望。

师：这就是这篇文章清新淡雅的语言美。板书：语言

幸福的家庭是美好的温馨的，幸福家庭的生活细节也渗透着浓浓的亲情，真切感人的关爱。它不仅在莫怀戚的家中，它也在我们每一个人的家中，在我们每一个人的心中。

说说你学完这篇课文，你觉得今后应该怎么做？

亲情不单靠今天课堂上片刻的时间来体会，它更需要我们一生的光阴来感悟。亲情不单是父母无条件的付出，它更应该是儿女们无言的回报。让我们的家永远洋溢着亲情，让我们的家永远充满爱！