

2023年运动修炼心得体会(通用10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

运动修炼心得体会篇一

第一段：引言（100字）

运动是一种对身体的锻炼和修炼，同时也是一种对心灵的疗愈和修复。在过去的几年里，我通过不断参与各种运动活动，逐渐领悟到运动的重要性，并体会到运动对心理健康的积极影响。在这篇文章中，我将分享我在运动修炼中获得的心得体会。

第二段：运动使我更加自律（250字）

参与各种运动活动不仅需要身体的机动性和耐力，还需要毅力和自律精神。每次坚持完成一项运动任务，我都能够感受到身体和内心的成长。无论是在户外跑步还是在健身房举重，我都养成了坚持不懈的习惯。这种自律的精神不仅在运动中受益，在日常生活中也能帮助我更好地管理时间和完成任务。通过运动的修炼，我逐渐理解到只有克服自己的懒惰和拖延，才能取得真正的进步。

第三段：运动改善了我的情绪（250字）

运动不仅改善了我的身体状况，也对我的情绪产生了积极的影响。在我参与一项持续性的运动活动后，我感觉自己的心情愉悦，烦恼似乎被抛到了脑后。这是因为，运动能够促使身体释放内啡肽等神经递质，提升大脑中的快乐激素。我曾有一次繁忙的工作周后，选择马拉松比赛，以排解压力。在当天的比赛中，我全身心地投入到跑步中，把所有的压力和

烦恼一起抛在了脑后。比赛结束后，我感到心情开朗，精神焕发。这样的体验让我深刻体会到，运动对于减轻压力和改善情绪有着不可忽视的作用。

第四段：运动锻炼了我的意志力（250字）

运动需要坚定的意志力和毅力。参与一项剧烈的运动，例如登山或长距离跑步，往往需要面对困难和挑战。当我感到疲倦和困惑时，我必须内心坚定地告诉自己：“不要放弃，接下来的努力将会是值得的。”通过身体上的努力和意志的坚持，我养成了排除万难的能力。这种意志力的培养在生活中也有巨大的帮助。无论我面对什么问题或困境，我都相信只要坚持不懈，继续努力，最终必定会获得成功。

第五段：结语（150字）

通过运动修炼，我收获了自律、情绪和意志力方面的收获。运动对我来说已经不仅仅是锻炼身体，更是一种心灵修炼的方式。我深信，只要坚持锻炼，不断修炼身心，我能够更好地应对生活中的挑战和压力。我鼓励每个人都参与到适合自己的运动活动中，通过运动修炼，提升自己的身体素质和心理健康。让我们一起享受运动带来的快乐，不断优化自己的心灵和体魄。

运动修炼心得体会篇二

20xx年x月，秋高气爽，硕果飘香。在团结、友谊、拼搏、热烈、和谐的气氛里，成功举办了第一届职工运动会。

运动会共设9个项目，有职工喜爱的篮球、乒乓球、羽毛球等现代体育项目，有象棋、跳绳等历史悠久的民间传统体育项目，有人们日常喜好的牌类比赛项目，还有趣味很浓的同心协力项目。全市国土资源系统的21个科室及直属单位、3个分局、15个国土资源所、38位退休干部职工组成了6个代表

队，298名干部职工运动员参加了比赛和角逐。

最后两天决赛中，126名运动员参赛，决出13个单项奖，72人获奖，3个团体奖。其中□xx荣获扑克牌炒地皮第一名，陈xx获象棋第一名，张xx获乒乓式举行了隆重、庄严的颁奖仪式，72名获奖运动员上台领取了奖杯和鲜花，省国土资源厅副厅长xx□××市副市长xx□xx市局副局长xx为获奖运动员颁奖。

运动会自始至终体现出一种集体的凝聚力与向心力，圆满完成了比赛任务，展现出了我市国土资源系统全体干部职工积极向上的精神风貌和良好的团队精神，为推动今后的各项工作提供了精神食粮。

为办好运动会，局党委高度重视，成立了以局党委书记、局长苏同志为主任，局党委副书记、工会主席肖同志和局主任科员徐同志为副主任，其他班子成员、分局领导为组员的运动会组委会，成立了组委会办公室，竞赛部，后勤保障部，科学安排了具体工作人员，形成了一个强有力的领导机构。

根据全系统的人员分布，组成了六个代表队，明确了由班子成员和部门负责人为正副领队。运动会开展过程中，组委会主要领导多次组织召开会议，落实、布置、检查筹备工作情况，将运动会工作进行了明确细致的分工，使各项工作有人负责、有人落实，保证本届运动会顺利、有序、成功的开展。各代表队指定专人负责，明确职能分工，为办好运动会奠定了良好的基础，推进了各项工作的顺利进行。

运动会前期准备工作头绪繁多、内容繁杂，组委会早安排、早布置、早落实，对筹备工作做到超前计划，制订了详细的实施方案，确立了积极参与、规模适度、业余开展、友谊第一和简朴隆重原则，提出了具体要求，并决心要办成具有××国土特色的一流运动会。围绕“高标准、正规、一流”要求，各工作组各司其职、分头落实。竞赛部在人手少，工作量大的情况下，提前准备，加班加点，高标准制定了秩

序册，对各项目竞赛规则、流程、时间和方法等作了具体安排，主动联系体育馆灵活科学设置了比赛场地。

办公室全体工作人员，围绕局领导要求，充分发挥主观能动性，努力提升运动会档次，聘请了市电视台两位主持人作为运动会嘉宾主持，与体育馆和礼仪公司等有关人员反复磋商，搭建了彩虹门，制作了六副巨大的空飘，主会场设置了八副体现国土精神又符合时代要求的标语，精心、科学安排了开、闭幕式，组织了各项仪程的彩牌，营造了热烈浓厚的运动会氛围。

后勤保障部及时统计参赛运动员，搞好体育器材发放，联系制作精美奖杯，统一运动员服装，联系餐饮保障事宜，提供了坚强的物质保障。总体上，各项准备工作井然有序，为运动会的顺利开展奠定了基础。特别要提出的是肖书记、马主任和江主任三人多次与体育馆协商，做了大量的细致的工作。

运动修炼心得体会篇三

运动是一种很好的修炼心身的方式。通过锻炼身体，我们不仅可以保持健康，还能培养意志力和坚持不懈的精神。我本人也有着多年锻炼的经验，下面我将分享一些我在运动中所得到的心得体会。

首先，运动可以为我们带来身体的健康。在现代社会，人们普遍久坐不动，缺乏运动，而运动可以增强心肺功能，促进血液循环，提高免疫力。身体健康无疑是人们追求幸福和成功的基石。通过运动，我们可以预防和控制很多慢性疾病，比如心脏病、高血压等。身体健康也会使人更有活力和精力，提高工作和学习的效率。

其次，运动可以培养意志力和坚持不懈的精神。每一次的运动锻炼都要求我们对自己的意志进行统一和控制。在运动过程中，我们需要克服困难和疲劳，坚持完成既定的目标。这

样的过程可以锻炼出我们坚持不懈的毅力和决心。当我们在运动中克服困难，战胜自己，最终取得成功时，会感到一种巨大的满足感和成就感。这种经历会使我们在面对其他困难和挑战时，更加坚韧不拔。

再次，运动也可以促进身心的平衡和放松。在日常生活中，我们经常承受各种压力和焦虑。工作、学习和家庭等各种事务会使我们感到紧张和疲劳。而运动可以通过剧烈的运动和出汗来释放压力和紧张情绪。研究表明，运动可以促进身体分泌幸福激素，使我们感到愉悦和放松。在运动中，我们可以暂时摆脱繁忙的思绪，专注于体验运动的乐趣和畅快感。这种身心合一的状态会让我们感到平静和满足。

另外，运动还可以培养团队合作和集体荣誉感。很多运动项目都需要团队的协作和配合。比如足球、篮球等集体项目，通过团队合作可以实现更好的结果。在团队项目中，每个人都有自己的角色和责任，需要相互信任和配合才能达到最佳效果。这样的锻炼可以培养我们的合作意识和团队精神。同时，参加一些团队运动还可以带来集体荣誉感。当我们获得团队的成功和胜利时，会感到一种无比的骄傲和喜悦。

最后，运动可以使我们拥有更健康、美丽的外表。通过定期锻炼，我们可以塑造出匀称的身材和健康的肌肉。运动还可以提高新陈代谢，促进血液循环，让我们拥有更好的皮肤质量和容光焕发的面容。一个健康和美丽的外表不仅可以提升自信心，还可以给他人带来良好的印象。

总之，运动是一种可以修炼心身的方法。通过运动，我们不仅可以保持健康，还可以培养意志力、提高团队合作精神、缓解压力和焦虑，甚至可以拥有更美丽的外表。所以，让我们尽情享受运动的快乐，让运动成为我们生活中不可或缺的一部分。

运动修炼心得体会篇四

闭幕式咋就来得这么匆忙？不留一丝一缕地又走了。

检录时，运动员们焦虑，紧张，抖擞，他们携着班级的荣誉与自豪而去拼搏。在赛场上，他们步伐稳重。第一个跨越终点线的运动员引来无数赞许的目光。为所有渗透血汗的老师，参赛者，啦啦队，以及维持赛场秩序的人给予最衷心的感谢是第一个最先诉说的。

这次运动会，我们班拿了倒数第三。但是虽然我们失败了，但每个项目都坚持到了最后，所以我们仍是最棒的，即使我们失败了，那也只是在运动方面，而我们的运动家精神依然存在，这也是值得自豪的地方。我们没有胜利了，但是也学到不少知识。赢一时，不能代表赢一世；输一时，也不会输一世。

加油吧，相信我们一定会在明年的运动会上独当一面的！

运动会结束了。回忆还是那么多。同学们在赛场上的拼搏。即使是受伤了，也没有什么怨言。“泽、你的后背拉伤了，大家都很担心你，虽然遗憾你不能继续看大家在赛场上的身影，但是还是希望你能在家里好好养伤。雷、你在跳高时，脚扭伤了，不过还是得了第4名的好成绩。还记得你对大家说抱歉，没有发挥好，但是大家还是很为你高兴，其实你已经很不错了。我们都知道你已经尽力了。

强、虽然你胸口肌肉拉伤，但是你还是带伤上场。大家都很有感动。以上的同学，九3班的同学都希望你们能够快快地康复。蝶、你真的真的很棒，你的那一跳，跳出了九3班的骄傲。同学们都为你的成绩高兴。还有中长跑的同学，大家都没有半途放弃。啦啦队的、后勤的，都在很努力很努力地位运动员加油。大家都是最棒的。”这一些，都是九3班同学的心声，都是大家共同的语言。还有一些同学没有获奖、但是你们的

努力，大家都是看在眼里，你们并不用为没有得到名次而感到难过，因为你们已经努力了。

总而言之，此次运动会，大家都不后悔。大家都奋斗过。九3班，是团结的。是最棒的。

运动会为每个人留下了永恒、珍贵的怀恋，像闭幕式锁住着，期待着下一届的来临，再纳入、珍藏更多的瞬间！

运动修炼心得体会篇五

运动对身体的益处众所周知，但它对心理健康的积极影响同样不可忽视。作为一名长期热爱运动的人，我深感运动不仅能塑造健康体魄，还能修炼心灵。正是通过这些年的运动经历，我意识到了运动对我心理健康的积极影响。以下是我在运动中所得到的心得体会。

首先，运动让我更加自信和积极。不论是在健身房里挑战自己的极限，还是参加长跑比赛，运动让我了解到身体的潜力是无限的。每次感受自己战胜困难的那一刻，我的自信就得到了极大提升。在挫折面前，我不再迷失，而是努力寻找突破，努力克服困难。这种积极的心态在生活中也同样适用，无论遇到何种困境，我都会坚持下去，充满希望和动力。

其次，运动帮助我释放压力和焦虑。生活中充满了各种压力，工作、学习、家庭等等，这些压力常常使人心情烦躁和焦虑。而在运动中，我能够暂时抛开这些烦恼，专注于身体的活动。无论是跑步、打球还是瑜伽，运动让我全身心地投入其中，充满活力和喜悦。同时，运动也释放了我体内的压力，使我感到轻松和舒畅。每当我从运动中回来，心情都会焕然一新，能够更好地面对生活中的压力和困难。

再者，运动提高了我的专注力和注意力。在现代社会中，人们往往容易分心，无法集中精力完成一项任务。然而，在运

动中，我需要保持专注和集中注意力。无论是进行复杂的动作，还是控制呼吸节奏，只有保持高度的专注，才能发挥出最佳的水平。通过持之以恒的锻炼，我发现自己的专注力和注意力得到了大幅提升。这种专注力和注意力的提升不仅在运动中得到应用，也在日常生活中发挥了积极的作用。

此外，通过运动，我学会了坚持和克服自己的惰性。运动是需要坚持的，只有不断地坚持下去，才能看到改变和进步。有时候，当我感到疲惫和倦怠时，我会觉得很难再坚持下去。然而，正是这种时候，我更需要克服自己的惰性，跨越困难。当我坚持不懈地锻炼，克服了自己的惰性，我就能够看到更好的结果。这种坚持和克服惰性的能力在生活中同样适用，无论是面对困难还是追求目标，我都能够坚持下去，永不放弃。

总而言之，通过长期的运动，我深刻体会到了运动对心理健康的积极影响。运动让我更加自信和积极，释放了我内心的压力和焦虑，提高了我的专注力和注意力，同时也培养了我的坚持和克服自己惰性的能力。因此，我坚信运动不仅是塑造健康体魄的一种方式，同时也是修炼心灵的重要途径。无论生活中遇到何种困难和挑战，我都会选择运动来修炼我的心灵。

运动修炼心得体会篇六

一、服务营销：

顾客的满意度等于“感受值”与“期望值”的比值，在“期望值”不变的情况下，“感受值”越大，满意度也就越高。那么，如何加大顾客的“感受值”呢？撇开产品本身的普遍功能不说，“服务”所带来的感受就显得愈加重要了。特别是服务人员的参与，一个高素质，有良好服务态度的员工往往能给顾客带来好的印象，增加顾客的“感受值”。联邦快递亚太区总裁曾说过：“我们照顾好员工，他们就会照顾好顾

客，进而照顾好我们的利润。”因为服务是通过服务人员与顾客的交往来实现的，服务人员的行为对企业的服务质量起着决定性作用。特别是在现在银行业竞争如此激烈的情况下，做好服务就变得相当重要。我很赞同张芳老师提到过的一名话：“一切为了客户，为了一切客户，为了客户的一切”。我们的服务就应做到：服务细节人性化，服务态度优质化，服务技能专业化，服务方式灵活化，服务效率高效化。

二、做事要竭尽全力：

“不要允许自己尽力而为，要全力而为”。曾听说过一个兔子与猎狗的故事。那年冬天，猎人带着猎狗去打猎。猎人用枪击中了兔子的后腿，受伤的兔子拼命逃生，而猎狗紧追不舍，后来猎狗并没有追上兔子，只好悻悻地回到主人身边，猎人气急败坏地骂它没用。而它却不服气的辩解道：“我已经尽力了。”而兔子死里逃生，回到家后，兄弟们都十分惊讶，纷纷问它是什么办法逃生的。兔子说：“它是尽力而为，而我是竭尽全力。因为我知道它追不上我最多只是挨主人一顿骂，但我要是不竭尽全力的话便会失去生命！”这只兔子的话使我感慨万千，是呀，猎狗只是尽力而为，并不认为这有多重要，可是兔子知道如果自己不用所有的力气逃跑，那么自己就会死在猎人手里，它意识到必须拿出所有的力量一搏。回想，在我们学习、生活中也遇到过许多难题，而我们是当竭尽全力的兔子，还是尽力而为的猎狗呢？很多员工都是报着一种“尽力而为”的态度在做事情，认为只要我去做了，做得好与不好却不怎么在乎。仔细想想，这不就是我们停滞不前的原因之一吗？为什么在同样的岗位上有的人通过一年、两年的时间可以迅速成长而有的人却永远是原来的样子，没有丝毫的进步呢？这就跟故事中的猎狗一样，心想做得不好最多挨领导批评两句，又有什么关系呢？我现在深深的意识到，我要当“竭尽全力”的兔子。

三、团队精神：

简单来说团队精神就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。任何组织群体都需要一种凝聚力，我们在工作中不是一个单独的人体，我们都是重庆农村商业银行这个大家庭中的一员，我们的个人行为也会影响到整个集体。要想成为成功的、高绩效的团队不光是团队的事，而是团队里每一个人的事，如果我们每一个人都能积极参与团队的每一件事，每一个人都不用过多的安排去主动做事情，如果我们毫无保留的把自己的经验共享，当别人工作完不成或者出现错误时我们能够主动帮助他解决，像自己的工作一样共同完成，而不是袖手旁观看笑话。实际上在我们的工作中不管那一个同事事情没完成，工作出了差错，我们每一个人都是有责任的，所以大家要主动多沟通，不仅仅是个人与个人之间、部门与部门之间、员工与领导之间都是必须的。只有大家心往一块走，劲往一处使的时候，我们才会为了目标共同奋斗、共同承诺，才能营造一个和谐团队。

四、细节决定成败：

毛病，提倡注重细节，把小事做细……”这段话指出了我们工作中的通病。再高的山都是由细土堆积而成，再大的河海也是由细流汇聚而成，再大的事都必须从小事做起，先做好每一件小事，大事才能顺利完成。

卓越员工12项修炼心得体会（篇3）

运动修炼心得体会篇七

动会在欢声笑语中圆满结束了，本来在开展运动会之前，我们还在担心要是下雨了怎么办，谁知道当天天气格外的好，心情自然也跟着好了起来。

为了这次运动会我们准备了好长时间，还给家长和宝贝安排

了丰富的节目。其中我们还挑出了二十多个家长为大家表演啦啦操。家长都非常支持我们的工作踊跃参加，刚开始家长在学习的啦啦操时有点害羞，但我们告诉家长你们是最棒的，啦啦操是为宝宝们加油助威的。家长顿时也信心大增，说实话家长们确实跳的挺不错的，让我大吃一惊。

运动会当天我们是让家长在场地上等着自己的宝贝进场的，然后我们带着孩子们陆续进场的。孩子们都迈着整齐的步伐高高兴兴的来到运动场，我们请出一个小朋友高高举起小一班的班牌走在第一位，我们班的小朋友像解放军叔叔一样，喊着口号围着操场走了两圈，孩子们别提多神气了。家长看到自己的宝贝这么棒都忍不住鼓起了掌，我们也都非常欣慰。

开场时我们让宝宝们给大家跳了一个啦啦操，由于孩子们事先不知道所以兴致尤其高表现得非常好。小宝贝们表演完后我们精心为宝贝们准备的家长啦啦操要上演了，看，家长们都等不及了，节目表演完大家都响起了热烈的掌声。舞蹈跳完以后我们准备了三项运动项目比赛，有两个是让宝贝们独立完成的，一个是需要孩子和父母一起完成的。在玩的过程中有一个家长说的一句话让我尤其欣慰，家长说：“友谊第一比赛第二，重在参与，只有让我们参加我们就非常开心，老师你们辛苦了”。

比赛结束后我们还让家长和孩子一起跳了一个亲子操，总之此次运动会会有欢乐有汗水还有很多很多的感动。我感觉通过此次运动会更加拉近了我们和孩子家长之间的关系。

运动修炼心得体会篇八

近年我校在以辛保安校长为首的领导班子的带领下，用心探索办学新理念和新模式，学校教育、管理、服务等工作均在我们自成体系的理念指引下如火如荼，持续有效的开展。而体育工作历来是我校的传统优势，领导重视，教师敬业，学生热爱，在上级组织的各种比赛中屡屡创造佳绩。

具体的组织由体育组负责，体育组在第一时间拿出了总体计划和筹备方案，在各处室的有力配合下，充分调动各种力量，用心协调各种资源，并自始至终参与到具体的协调、训练和比赛组织中去。使运动会的准备和召开工作紧张有序、有条不紊的进行。体育组在领导小组的安排下，用心进行比赛项目训练、报名统计、秩序册编制、器材整理准备、量划跑道、比赛组织等工作，且工作认真，效果极为出色。

本次比赛广大裁判工作认真、敬业负责。虽然遇到了炎热天气，但是没有听到一个人的抱怨，没有一个人离开场地，所有比赛都在有条不紊的进行。投掷组裁判老师为了保证学生的安全，独自在投掷场地定落点、捡器材。用自己默默的实际行动在验证着肩头的职责。其余各组裁判都尽职尽责，认真执法和组织好比赛，使整个比赛在安全、公正、和谐的氛围内进行。所有班级的学生在班主任和场地监督的组织下，秩序良好，礼貌比赛，未发现带跑和随意穿越场地的现象，这都是我校运动会前所未有的比赛环境。

此次运动会得到了各个班主任和同学们的重视和用心参与。运动员奋勇拼搏，为群众而战，屡创佳绩。运动会期间，全体运动员和观众体现了高素质，高境界，在比赛中始终持续“友谊第一，比赛第二”的原则，充分体现了我校学生团结，和谐的一面。

第一、对裁判的组织和培训工作尚欠加强，个性是各个项目的主裁判的业务水平有待提高。

第二、透过本次运动会，我们发现学生的整体身体素质偏弱。

运动修炼心得体会篇九

热闹欢腾运动会，外语学子显雄威。在这秋高气爽的十月里，我们外语学校的数千名莘莘学子迎着秋日的阳光，伴随着收获的季节，十月十八号在郑州七十三中又迎来了一年一度的

秋季运动会。

8:00随着宣布运动会正式开始，各班队伍依次进行入场式的表演。此时进行曲雄壮响起，一个又一个班级排着整齐的队形，舞动着手中的道具大踏步向主席台走来。他们个个身着统一的校服，面带笑容，昂首阔步从主席台经过，展示出我们青少年特有的青春与活力。所有的班级表演各有千秋，有的队形多样，有的衣着亮眼，有的动作齐整，有的编排新颖，他们矫健身姿吸引了所有人的目光。他们的表演给整个运动会描上了绚丽多姿的色彩，犹如春天的花朵，夏日的阳光，带着凉爽的秋风扑面而来，令在场的师生无不动容，无不欣喜。

当行进队伍全部入场后，接踵而来的是广播操的比赛。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。

我今年报的运动项目是跳高和跳远。虽然没有取得好的名次，但我依然是为了得到更好的成绩，拼尽全力，即使失败也毫不放弃，因为我知道我代表的不仅仅是我自己，还肩负着我们八二班集体的至高无上的荣誉。所以，当我面对目标跨出坚定的步伐，跳了一次又一次时，我丝毫没有觉得身体摔倒后的伤痛，而是更坚定了自己的目标。我知道，这种不断超越自我的精神今天不仅是我个人的巨大财富，更是将来我能够走得更高更远的稳固基石。

运动会持续两天。最精彩的比赛被安排在了第二天下午。虽然天公公的脸从昨天的阳光高照变成了今天的阴云密布，但师生们的热情豪末减退。当大会宣布50米接力团体接力比赛正式开始时，整个赛场顿时沸腾起来，加油声、助威声此起彼伏，络绎不绝。再看那跑道上的运动员，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。

我也参加了这个项目的角逐。我认为最好的项目就是这个接力跑。每一个参赛的选手不管是平时学习如何，关系如何，在这一时刻，只有一个共同的目标，那就是为了班级的荣誉，向着目标冲刺！有的同学摔倒了，不怕！我们重新再跑！有的同学的接力棒掉了，不怕！我们断续再来！因为在我们的'心中，我们此时的冲刺不仅是对身体上的' 考验，更是心理上的一种考验。

其实，我们现在在赛场上发扬的是不屈不挠，顽强拚搏的体育精神，这不正是我们将来每个人在学习上奋进的动力，也是我们今后人生宝贵的财富吗？我想它给我们的感受远比取得好的成绩意义要丰富、深远得多。

运动修炼心得体会篇十

终于等到10月13日，我们学校开运动会了。早上还下着毛毛雨，但过一会儿就会平静下来。快看！白云飘飘，阳光穿过云层，仿佛祝福我们的运动会成功举行。大家悬着的心终于放下了。

盛大的开幕式开始了。首先是庄严的升旗仪式。伴随着庄严的国歌，一面鲜艳的五星红旗冉冉升起，我们看着国旗高高飘扬。内心充满了少年的理想和豪情。其次是各个年级的创始人。快看！他们都兴高采烈。以整齐的步伐走过讲台。

我看见二年级的学生戴着红色的帽子，手里拿着红色的小星星，迈着整齐的步伐向我们走来。接下来是初三的羽毛球队，充满活力；四年级的金思银思团队给会场带来了欢乐；五年级的国旗队也是这么英雄。最后，运动员代表上台。

都是发光的，脸上好像能看到：“我会赢这场比赛。”最精彩的是老师的体操表演，阳光搭档动作，还有鼓队的表演。可见他们为了这一刻排练的很辛苦。成功背后浸透汗水！彩色气球飞上蓝天。我们的童心也飞向遥远的天空。

下午3点20分，我的400米跑开始了，只听到一声枪响就跑出了跑道。班主任带领同学给我加油，我听到同学给我加油就跑的更快。一直遥遥领先。但是最后60米，感觉体力不足，慢了下来。看到别人都在追我，我尽力加快速度，但是因为体力不足摔倒了。

看到一个同学超过了我，我立刻从地上爬起来，为了班级的荣誉，用尽全力向终点跑去。今年秋天，我排名第三，远远领先。跑过终点线时，我躺在地上，没有丝毫力气站起来。同学们都争先恐后的帮我，我觉得无比温暖。同时心里有点后悔。这次运动会收获很大。

我期待着明年的运动会，我必须为我的班级赢得荣誉。