

幼儿园送冬季衣服活动方案设计 幼儿园 衣服设计活动方案(模板7篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

田径心得体会篇一

虽然田径训练方法各异，但是最终目标是一致的，即提高训练效果。结合个人多年的教学经验，在田径训练过程中，为了能够有效提高教学质量和效率，建议从以下几个方面着手：

对于田径运动员而言，早期的训练至关重要。在青春发育阶段，人体逐渐趋于成熟，运动员自身的素质训练也会从普通性质的训练向专项训练转变，这是一个渐进的过程，应当给予高度重视。在此过程中，需进行及时的专项训练。普通训练方法已无法再提高训练效果，唯有专项训练才能加快训练步伐，才能进一步提高运动员的成绩。早期训练过程中，还要适当增加负荷，采用针对性的方法来有效提高田径训练效果。在这一阶段，田径训练选材非常重要，良好的开端等于成功了一半。运动能力遗传基本规律，为运动员的选材提供了非常大的帮助。作为教练员，可基于运动员对运动能力的差异性需求将具有运动天赋的人才进行提前选拔，科学合理地训练，以激发他们的潜能。

田径运动训练过程中，应当坚持科学性原则，即在训练过程中循序渐进。在训练实践中，应当科学合理地安排运动量，区别对待各层次上的学生，正确引导和指导学生合理营养，做好训练前的各项准备活动。中职学校田径训练过程中，除天气条件受影响外，每天都要在固定的点，比如7：00钟准时训练；作为教练，还应当以身作则；做好训练前的点名工作，

按预定内容进行各项专业训练。为有效提高中职学校田径运动员训练的积极性，及时使他们在运动后体能得以恢复，还可定期给他们带来“惊喜”。比如，天气热时，给学生买一些“尖叫”饮料，休息时每人发瓶冷饮等。如果学校、院校能够提供这部分费用开支，这将是激发学生训练热情的不错手段。同时，还要确保训练的长期性，即严格按照计划方案，长期、持续地对学生进行训练。比如，平时教学过程中，采取分散式训练模式，每天早晨7:00至8:00，专门进行集中训练，而且将这一时间固定下来。如果没有特殊情况，学生应当每天都要坚持训练。

田径训练过程中，应当积极利用现代技术手段，利用科技指导运动员进行科学的训练。比如，利用生理和生化指标，对负荷量以及负荷强度进行严格控制；同时，还可利用先进的测试仪器和设备，对运动员的身体机能、身体素质综合水平等进行测评。针对本校的条件和学生特点，在田径速度性项目训练过程中，笔者认为应当建立专门的科研团队。比如，在釜山亚运会备战期间，国家体育总局田径管理中心专门为刘翔及其教练员，建立了专项的科研小组，被命名为刘翔攻关组，即我们所熟知的“翔之队”；在刘翔训练过程中，科研人员会随时将记录仪器设备加起来，将高速摄像机所拍摄的画面进行量化，形成数据。得到文字性数据以后，再将量化的指标送至教练手中。在此过程中，利用数码摄像机对刘翔训练、比赛过程进行拍摄，通过对拍摄图像数字化处理，计算出刘翔跨栏时所用的时间，并将其与约翰逊等110米跨栏运动员的数据比较，及时调整训练，使刘翔的潜力能够发挥到水平。

七天的培训课程很快就过去了，虽然郑老师给我们的授课时间非常的有限，但在课堂上却教给了我们很多东西，无论是从理论还是技能方面都让我受益匪浅。

因为以前也参加过很多次培训课程，基础也不错，这次申报了高级教练课程。郑老师的教学内容主要是流瑜伽以及流瑜

伽中串联体位的运用，这些内容让我对瑜伽有了更深的认识，尤其流瑜伽的呼吸是一息一动、串联流畅的。这和以往的瑜伽练习还是有一些出入的。同时郑老师的悉心指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，说到饮食，瑜伽则主张素食。因为肉食属于酸性食物，而素食则为碱性。酸性体制的人较碱性体制的人来说容易患病。而且在素菜中含有大量人体所需的各种元素往往比肉类还要多，常年吃素并不会产生营养不良的状况。牲畜被宰杀之前因恐惧、惊吓而分泌出大量的毒素在体内，人类肉食的过程中吃进的正是这些可怕的毒素，这正是造成现代人营养越来越丰富而疾病也越来越多的原因以前，我也有控制的吃素，但那是处于健康大考虑。通过学习，我明白了吃素不仅仅是处于对健康地考虑，还有更深层的原因，那是对生命的热爱。将瑜伽生活化：吃早餐了，试一试收拾好你通常一边吃饭一边乱翻杂志，关掉电视全心全意尝你面前的豆浆，白粥，细细享受其中香甜润滑的滋味，一整天你可能都会颊齿留香——这也是瑜伽。早晨带着心意动作，呼吸，你的动作过程就会是一种享受——这也是瑜伽。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。几天下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子有点突出，所以老师教了收腹收束法动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，臀部也慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是郑老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在几天的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来比如说头倒立，但很多人都做得很好，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一

些难度较高的动作来练习。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照郑老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得郑老师教穿跃动作的时候，我总是穿的不好腿老屈，更不要提用双手撑住了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方慢慢的调整呼吸做好腹部收束法，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制并不是很好，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，更不要说集中精神了。后来老师教了我们很多种呼吸法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了呼吸法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对郑老师说的话，但一时又很难用言语来表达，只知道郑老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望郑老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

田径心得体会篇二

七天的培训课程很快就过去了，虽然郑老师给我们的授课时间非常的有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，无论是从理论还是技能方面都让我受益匪浅。

因为以前也参加过很多次培训课程，基础也不错，这次申报了高级教练课程。郑老师的教学内容主要是流瑜伽以及流瑜伽中串联体位的运用，这些内容让我对瑜伽有了更深入的认识，尤其流瑜伽的呼吸是一息一动、串联流畅的。这和以往的瑜伽练习还是有一些出入的。同时郑老师的悉心指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，说到饮食，瑜伽则主张素食。因为肉食属于酸性食物，而素食则为碱性。酸性体制的人较碱性体制的人来说容易患病。而且在素菜中含有大量人体所需的各种元素往往比肉类还要多，常年吃素并不会产生营养不良的状况。牲畜被宰杀之前因恐惧、惊吓而分泌出大量的毒素在体内，人类肉食的过程中吃进的正是这些可怕的毒素，这正是造成现代人营养越来越丰富而疾病也越来越多的原因以前，我也有控制的吃素，但那是处于健康大考虑。通过学习，我明白了吃素不仅仅是处于对健康地考虑，还有更深层的原因，那是对生命的热爱。将瑜伽生活化：吃早餐了，试一试收拾好你通常一边吃饭一边乱翻杂志，关掉电视全心全意尝你面前的豆浆，白粥，细细享受其中香甜润滑的滋味，一整天你可能都会颊齿留香——这也是瑜伽。早晨带着心意动作，呼吸，你的动作过程就会是一种享受——这也是瑜伽。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。几天下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子有点突出，所以老师教了收腹收束法动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，臀部也慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是郑老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在几天的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来比如说头倒立，但很多人都做得很好，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照郑老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得郑老师教穿跃动作的时候，我总是穿的不好腿老屈，更不要提用双手撑住了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方慢慢的调整呼吸做好腹部收束法，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制并不是很好，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，更不要说集中精神了。后来老师教了我们很多种呼吸法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了呼吸法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对郑老师说的话，但一时又很难用言语来表达，

只知道郑老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望郑老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

田径心得体会篇三

这天，同学们很早就在操场上集合了，兴奋、期待与激动洋溢在每个人的脸上。我是我们班的领旗手，那个方阵是运动员代表队，我感到很荣幸，同时也感到担当着一份责任，我必须尽力去完成的责任。方阵的行进快慢全靠领旗手控制，因而我需要大量的训练去调整自己的步伐。经过与队伍的几次磨合，我终于能够自如的控制队伍的速度，能够做到让队伍做到保持不快不慢的速度整齐前进。开幕式上，我们精神抖擞，步履整齐地走过主席台。整齐的口号声甚至盖过了广播的声音。冬日的风吹在脸上也不觉寒意。我觉得那就是集体的力量，它给了我们团结的理由，给了我们奋斗的激情！

各项运动赛事都需要运动员去发挥，我们这些非运动员则负责后勤保障工作。有的同学去搀扶参加跑步项目的运动员，更多的是负责写稿件为运动员鼓起加油，运动场边都围满了人。加油喝彩的声音一刻也没有停歇，虽然气温很低，但同学们的'热情一点也没有降温。

那张第二名的奖状被我们贴在教室最醒目的地方，时刻提醒着我们我们团结一致服务集体！

田径心得体会篇四

田径运动是一项非常考验个人实力和耐力的运动项目。每一次参加田径赛，我都深切体会到准备充分的重要性。首先，

技术训练方面，我要不断练习各项项目的技巧，提高自己的基本功。其次，我还要进行大量的身体训练，增强体能。此外，心理素质的培养也非常重要，只有保持稳定的心态才能应对比赛中的各种变数。通过充分准备，我能够信心满满地迈入赛场。

第二段： 专注与坚持是追求进步的动力

在田径赛上，我深深感受到专注与坚持对于取得进步的重要性。比赛时，一切杂念都要抛之脑后，全身心地专注到比赛中。只有专注，才能做到瞬间爆发力的释放，才能做到技术动作的精准无误。此外，坚持也是非常关键的。无论是训练还是比赛，都要坚持不放弃，即使遇到困难也不能气馁，只有坚持下去才能超越自我。

第三段： 团队合作是实现目标的利器

尽管田径是个人项目，但团队合作在其中也起到了关键的作用。通过与队友的训练和比赛互助，我深刻体会到集体的力量是强大而不可忽视的。队友之间的合作可以相互促进，相互鼓舞，而不是互相竞争。在训练中，我们互相鼓励，互相监督，共同进步。在比赛中，我们互相为对方加油，为对方鼓劲，通过共同的努力，我们的团队始终处于一个高水平的竞技状态。

第四段： 失败是成功的催化剂

在田径赛中，即使再怎么努力准备，也难免会遇到失败。失败对于一个人来说是一种挫折，但对于我来说，它也是一种催化剂。每一次失败，都让我反思自己，找出不足，然后更加努力地去弥补它们。失败让我更加坚定信心，更加努力地训练，争取将来的成功。在面对失败时，我学会了从中汲取教训，在不断的失败中成长。

第五段： 坚持梦想， 追求卓越

田径赛给了我一个平台，让我可以展现自己的天赋和努力。通过和优秀选手的比拼和交流，我明白了自己与优秀还有一段距离，但也看到了优秀的模范。于是，我更加坚定了自己的目标：追求卓越。我要坚持梦想，持之以恒地训练，不断挑战自己，争取将来在田径赛的舞台上获得更好的成绩。无论遇到什么困难和挫折，我都相信只要付出真实的努力，追求卓越的道路必定会有属于自己的成功。

总结：

通过参加田径赛，我不仅学到了技术和战术上的知识，更学到了如何积极面对困难和失败，如何与他人合作，如何坚持追求卓越的精神。田径运动教会了我永不言败的勇敢和坚韧，也培养了我对体育运动的热爱和追求。无论是田径赛，还是生活中的挑战，我都愿意用田径赛的心得体会来面对并迎接，因为其中的经验和教训将成为我人生道路上的最宝贵的财富。

田径心得体会篇五

在每个人的成长过程中，参与体育锻炼无疑是一件非常重要的事情。而田径运动作为一项非常全面的运动项目，不仅能够提高人体肌肉的协调性和塑造完美的体魄，更能培养人的毅力和团队合作精神。下面我就对自己在练田径过程中的心得体会进行总结。

首先，练田径锻炼了我的意志力和毅力。田径运动是一项需要长期坚持的运动项目。在刚开始训练的时候，我很容易就会感到疲倦和疲劳，想要放弃。但是经过教练的耐心引导和鼓励，我慢慢学会了坚持下去。在每次训练中，我都会尽最大的努力完成任务，不论是长跑还是短跑，我都会全力以赴。这种持之以恒的精神不仅在田径运动中有所体现，还对我的学习和生活起到了积极的影响。

其次，练田径培养了我的团队合作精神。尽管田径项目可以说是一项个人竞技的运动，但在集体训练中，我学到了团队合作的重要性。在接力赛中，队员们需要高度配合，准确地将接力棒传递给下一位队员。只有每个人都能做好自己的分工，才能够取得好成绩。而这种团队合作的精神，也在我的日常生活中得到了体现。在与同学一起合作完成小组作业或者参与义工活动时，我会学会充分与他人沟通、互相支持，以此来取得更好的效果。

另外，练田径也增强了我的协调能力和身体控制能力。田径运动中，需要我同时运用到双腿、双臂和躯干等各个部位的肌肉，这对于我的协调能力有了很大的提升。尤其是在花样跳和铅球这类项目中，对手部和腿部的协调要求更高，需要我进行更专业的训练。在经过多次的练习后，我慢慢能够灵活地控制身体的各个部位，使得动作更加协调、优美。这种控制能力的提升不仅有益于练习田径运动，还对于其他体育运动项目和日常生活中的各种活动都很有帮助。

最后，练田径培养了我积极面对困难的勇气。田径运动需要付出很多的汗水和努力，因此在训练过程中难免会遇到困难和挫折。但正是这些困难和挫折，锻炼了我的坚韧意志和克服困难的勇气。比如，我曾经在进行长跑训练时感到十分疲劳，但我依然坚持不懈地跑下去，最终战胜了疲惫。这种积极面对困难的态度，也使我在学习和生活中能够以一种更加坚定的心态去面对各种困难和挑战。

总之，练田径既需要一颗坚定的心，也需要耐心和毅力。通过这项运动，我学到了坚持不懈、团队合作、协调能力和勇往直前的品质。这些品质不仅提升了我的体质和运动能力，更培养了我面对困难时的坚强意志和积极态度。我相信，这些收获也将在我的今后的发展中起到积极的影响。