

最新课间跑步心得 军训和课间操的心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

课间跑步心得篇一

为了确保军训工作的顺利进行，全体教官以“以情带兵、以理服人”为宗旨，用“五颗心”去工作。热心：当学员情绪低落需要安慰，生病需要关心，生活困难需要帮助时，教官都会热心地出现在他们面前。

耐心：训练中教官们耐心地为学员们示范，一遍遍地纠正他们的动作。在示范整理宿舍内务时，教官们耐心地给学员们讲解、演示脸盆、毛巾、鞋等物品的摆放位置。当有学员情绪波动，或由于思乡之情而落泪时，教官则耐心开导，使之情绪稳定，心情舒畅。细心：训练过程中，教官们总能及时发现生病的学员，使他们得到及时的治疗，教官都会无微不至地呵护，陪伴前后，帮打饭、送开水。真心：训练时，教官们毫无保留地教会学员们每一个动作和每一项技能；休息时，教官与学员们倾心交谈，彼此之间真诚交流，相互理解、相互配合，这样教官与学员关系更加和谐。

爱心：每一位教官都将学生当作自己的亲人对待，用爱心铺就军训的星光大道。

三营全体教官用“五心”去做好军训中的点点滴滴，使受训同学倍受鼓舞，目前，学员士气高昂，训练紧张有序。作为教官，统帅这群“新兵”对我来说是一次挑战。起初，我还

认为他们很怕苦、怕累、怕晒黑，可他们却让我出乎意料。他们并非我想象中的那样不堪一击，即使面对炎炎烈日，汗水顺颊而落，眼神也还是坚定地望着前方。

他们是一群热情似火的兵，面对军训，他们并没有表现出反感，不耐烦，而是用微笑来迎接；面对军训，他们并没有畏惧退缩，而是用有力的步伐来证实意志坚定。

他们是一群责任心、团结心极强的兵。训练时，有时步伐不统一，他们一次又一次地纠正；训练时，他们喊出的口号震破天际，在篮球场上空久久不散。

虽然军训很苦、很累、很枯燥无味，但是我的兵，他们总是用自己的热情和笑容来面对。

我的“兵”，我的骄傲！我的“兵”，我相信他们是最棒的！

军训和课间操的心得体会2

课间跑步心得篇二

课间跑操作为一种校园体育活动，旨在增强学生的体质素质和促进学生的身心健康发展。我校最近进行了一次课间跑操活动，并在活动结束后要求同学们写下自己的心得体会。通过参与这次活动，我深刻体会到了课间跑操的重要性和好处，下面我将围绕这五个方面展开论述：锻炼身体、释放压力、培养毅力、增强团队合作精神和提高学业成绩。

首先，课间跑操能够有效锻炼身体。在一天紧张的学习后，进行一段适量的跑步操，可以让我们的身体得到放松和活动。通过长时间的坐姿，我们的身体容易产生酸痛和僵硬的感觉，而跑操可以很好地舒缓这些不适。我发现，每次进行跑操后，

自己的身体会有明显的舒展感，更加灵活起来。此外，跑操还可以增强肌肉力量，提高耐力和协调性。这些身体素质的提高，将有助于我们在课堂上保持较长时间的专注力和持久耐力，对学习有益无疑。

其次，课间跑操有助于释放压力。学习任务重，考试压力大，在这样的环境下，同学们常常感到身心疲惫。而课间跑操给了我们一个宣泄压力的机会。在跑操的过程中，我们可以全身心地投入其中，通过呼吸和运动的配合，把紧张和焦虑抛诸脑后。我发现，每次跑完操后，脑海里的忧虑和紧张都会有所减轻，心情也会变得舒畅。这种释放压力的效果，不仅让我们在课堂上更加轻松，也有助于提高学习效率和成绩。

第三，课间跑操培养了我坚持做事的毅力。参与课间跑操需要一定的体力和耐力，一些同学因此感到吃力和疲倦。但我通过不断地努力，逐渐增加跑步的时间和强度，增强了自己的坚持力。每天坚持跑操，无论天晴还是雨天，我都能够坚持下来。这个过程锻炼了我的意志力和毅力，让我在面对各种困难和挑战时能够坚持不懈，不轻易放弃。

第四，课间跑操有助于增强团队合作精神。在进行跑操时，我们需要互相帮助、配合动作。我们会互相鼓励、交流，形成一种团结向上的精神氛围。我们会一起为了同一个目标而努力，共同完成一系列跑操动作。这种团队合作的经历，使我更加明白了团队精神的重要性，并且培养了我愿意与人合作的能力，不仅在跑操时，也在其他学习和生活中。

最后，课间跑操还有助于提高学业成绩。身体和心理的健康是学业成绩的基础。通过参与课间跑操，我发现我在学习时的注意力更加集中，思维更加清晰。我可以更快地理解和吸收知识，提高学习效率。此外，跑操还培养了我的时间管理能力，让我更加有条理地安排自己的学习和生活，避免了时间的浪费，提高了学业成绩。

综上所述，课间跑操给予了我很多好处，锻炼了我的身体，释放了压力，培养了毅力，增强了团队合作精神，提高了学业成绩。作为一种校园体育活动，课间跑操是我们学生生活中不可或缺的一部分。我相信，在今后的学习生活中，我会更加珍惜这次活动的机会，并将它的益处运用到我的学习和生活中去。

课间跑步心得篇三

课间跑操是学校教育中的一环重要环节。作为一名学生，我非常喜欢和享受这段课间跑操的时间。通过参与课间跑操，我不仅锻炼了身体，还学到了许多重要的品质和价值观。下面我将从锻炼身体、培养毅力、团结互助、维护校园秩序和提高学习效果五个方面来分享我的心得体会。

首先，课间跑操为我们提供了锻炼身体的机会。长时间的课堂学习让我们久坐不动，身体逐渐出现疲劳。而课间跑操则提供了让身体活动和放松的时刻。通过跑操，我们可以放松肌肉，活跃筋骨，增强体质。每天坚持跑操，我感觉到自己的体力逐渐增强，精神焕发。健康的身体为我更好地面对学习和生活提供了保障。

其次，课间跑操培养了我毅力和坚持的品质。尤其是在冬天的寒冷天气里，大家的热情和积极性大大减少。但是，不管天气多么寒冷，我依然坚持参加跑操。逐渐地，我发现通过自我强制，我能够战胜自己的懒惰和困难，培养出毅力和坚持的品质。这种意志力的培养对我来说至关重要，它不仅在课间跑操中发挥作用，也在学习和生活中产生积极的影响。

第三，课间跑操增强了同学们的团结互助意识。在跑操的过程中，我们不仅和同班同学一起奔跑，还和其他班级的同学一起参与。大家一起加油、互相鼓励，在困难时互相帮助。这种团结互助的精神让班级之间的距离逐渐变得模糊，同学们之间的友谊也更加紧密。通过练习跑操，我学会了更好地

与人合作，更好地理解集体的力量，培养了团队精神。

第四，课间跑操有助于维护校园秩序。课间跑操的进行需要一定的规则和纪律，这对于我们学习校园文化和公民意识有着重要的作用。在参与跑操的过程中，我们要统一起跑和终点时间，要保持队形，还要遵守道路交通规则。通过遵循这些规则，我们能够更好地维护校园秩序，提高自觉性和遵纪守法的意识。

最后，课间跑操对提高学习效果也有很大的帮助。经过一段时间的锻炼，我发现自己的注意力和精力得到了提高，能够更加集中地投入到学习中。此外，跑操也能帮助我们缓解学习压力，增强学习的动力和兴趣。通过跑操，我不仅锻炼了身体，还学到了坚持、团结和合作的精神，这些品质对于日后的学习和生活都有着积极的影响。

总之，课间跑操是我校园生活中最喜欢的活动之一。通过参与跑操，我锻炼身体，培养了毅力和坚持的品质，增强了团结互助意识，维护了校园秩序，提高了学习效果。我相信，通过坚持跑操，不仅会让我更加健康成长，也能够让我更好地面对未来的挑战。希望每个同学都能够体会到跑操的乐趣和意义，从中收获更多。

课间跑步心得篇四

12月11日和12日上午，在北田镇中心校组织安排下，我们依次观摩了杨梁小学、大伽南小学、北田小学、巩村小学、小赵小学、西双小学、北流小学、北田中学的大课间活动，同时也有幸看到这几所学校在学校管理、校园文化等方面的工作亮点，从中也看到了这几所学校的校长的智慧和全体师生的辛勤努力。这次观摩活动让我大开眼界，学到了许多在学校学不到的东西，同时也深深感到我们北田镇的教育正在一步步崛起。因为我们的校园不再是枯燥的补习班，孩子们脸上都是充满阳光、童趣。现把我自己的几点体会写下来，与

各位同仁交流，以便我们共同进步。

这次观摩，我首先感觉到的就是从我们的中心校长王校长到各小学校长都高度重视学校体育工作，正因为有领导的重视，体育教师才有了充分发挥自己才智的空间。

九所学校的大课间活动从开始到结束都是由不同的音乐所指挥的，每一个动作还都配有音乐，所配的音乐也是恰到好处，让人听了心情十分舒畅。每个学校风格不同，从活动开始到结束，一切都是那么井井有条。在这些活动中最让我感动的是老师们没有一个是闲着的，不管是跑步还是活动，他们与学生一起参与各项运动。那娴熟的动作，一看就知道老师们每天都和学生一起活动。此次的大课间活动能够如此成功，我想这其中离不开学校全体师生的辛勤付出，队形的排列和变换、每个动作的训练等一系列事项都是需要花很大的精力才能够完成的，是有心人才能做好的。

每校壮大的场面，如此训练有素的学生队伍，学生活动时的技能技巧都在默无声息地告诉我们，这绝非做秀，这也不是一天两天能排练出来的，如不是长年不懈地抓，怎会有如此效果。阳光体育，健康第一，这就是最好的写照。大课间活动既让孩子们锻炼了身体，又让孩子们感受到运动的快乐，体现了体育教学的成效。

所到之处，都像是在观看一幅美景，每个学校参观过后，都使我思想上有所提高和进步。

开展大课间活动，只有起点，没有终点。结合我校实际工作，我以后要从几个方面入手，使我校总体工作再上一个台阶。

一、进一步开发好大课间，把大课间流程做到完善，尽量不单调、重复、机械，做到丰富多彩。

二、进一步做好校园文化建设，创建育人氛围。

课间跑步心得篇五

近年来，课间跑操作为一种体育活动，逐渐在学校间流行起来。我校也不例外，定期进行课间跑操。在经历了一段时间的课间跑操后，我深深感受到了它的好处和意义。下面我将结合个人体验，从锻炼身体、减压放松、增进友情等角度，谈谈我在课间跑操中的体会与感受。

首先，课间跑操是一种锻炼身体的好方法。每天上午的数分钟课间跑操，可以有效地活动我们的肌肉和关节，使身体得到锻炼。这对于缓解因长时间课堂学习而引起的肩颈酸痛，腰背僵硬等问题，是极为有益的。而且，通过跑操可以提高我们的心肺功能，增强我们的耐力和体质。我们每天跑操时，总有种挑战自我的感觉，而当我们坚持下来，不断进步时，会感到身体的力量在增加。这让我深深地体会到了运动对身体的积极影响，更加坚信坚持运动有助于身心健康。

其次，课间跑操也是一种减压放松的方式。长时间的课堂学习可能会让我们感到疲倦和紧张，而课间跑操正好给了我们释放压力的机会。在奔跑的过程中，我们可以将所有的压力和困扰抛在脑后，尽情地享受身体的自由与快乐。就像运动员冲刺赛场一样，我们感受到了身体与自然的交融，以及奔跑带来的畅快淋漓。这种释放压力的感觉，让我们在马上要上课的时候，心情愉悦，思维清晰，以更好的状态投入到学习中。

此外，课间跑操也有助于增进友情。课间跑操不同于课堂学习，它更注重集体协作与合作。我们在跑操的过程中，可以互相搀扶，相互鼓励，为了一个共同的目标而奋力奔跑。这很容易培养出团队合作的精神，增强集体凝聚力。通过和同学们的接触与交流，我也在课间跑操中结交了很多新朋友。大家共同经历了挑战与困难，培养了相互信任和默契，使我们的友谊更加深厚。这种友谊的建立和维系也使我愿意更主动地参与到学校的各种活动当中。

总的来说，课间跑操是一项有着多重好处和意义的活动。它不仅可以锻炼身体，增强体质，减少压力，还可以增进友情及团队意识。因此，我们应该积极参与到课间跑操中，享受其中带来的各种益处。当然，在跑操时，我们也要注意安全。比如，穿着合适的运动鞋以防止滑倒，避免激烈运动过程中受伤等。只有这样，我们才能更好地享受到课间跑操带来的好处，让课间跑操真正成为我们身心健康的一部分。