

最新运动心得体会大学生 大学生做运动 心得体会(大全9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。

运动心得体会大学生篇一

运动是保持健康和积极生活方式的重要组成部分，对于大学生来说尤为重要。大学阶段是一个让人充实和忙碌的时期，很容易忽视运动的重要性。然而，通过参与各种运动活动，我发现它们不仅可以保持身体健康，还可以改善心理健康、增强社交能力。在这篇文章中，我将分享我作为一名大学生的运动心得体会。

首先，运动对于保持身体健康和增强体质至关重要。大学生常常长时间坐在桌子前学习，缺乏运动会导致肌肉无力和身体僵硬。我经常参加晨跑和游泳活动，这两项运动可以有效地帮助我保持活力和提高身体素质。晨跑不仅可以提高我每天的精力和注意力，还可以增强我的耐力和减少我脂肪的积累。游泳是一项全身运动，可以锻炼几乎所有的肌肉群。通过游泳，我可以增强我的心肺功能和灵活性。这些运动不仅让我保持了良好的体质，还让我活力四溢，更好地面对学业和生活中的压力。

其次，运动对于改善心理健康也有很大的帮助。大学生的生活充满了竞争和压力，这可能导致焦虑和抑郁等心理问题。通过参与体育活动，我发现运动可以改善我的心理状况和情绪。当我进行运动时，身体会释放大量的内啡肽，这是一种能够让人感到快乐和愉悦的荷尔蒙。我发现无论是在慢跑还是健身房里的锻炼，都可以帮助我缓解压力，提高情绪。尤

其是在完成一项运动目标后，我会感到成就感和满足感，这有助于增加我的自信心并更好地面对生活中的挑战。

此外，参与运动活动也可以提高大学生的社交能力。大学生经常因为学业繁忙而缺乏时间和机会去结识新朋友或者拓宽社交圈。然而，参与运动活动可以为我们提供与他人互动的机会。无论是在健身房、体育馆还是运动俱乐部，我都可以认识到一群志同道合的人，并与他们进行有益的交流。通过共同参与运动，我不仅结识了许多朋友，还锻炼了与人合作的能力和团队精神。这种社交互动对于培养大学生的沟通技巧和领导能力非常重要。

最后，从长远来看，大学生积极参与运动还可以为我们的未来带来很多好处。研究表明，参与运动的人更有可能保持健康的生活方式，减少慢性疾病的发生风险。通过养成运动的习惯，我相信我能够在未来避免许多健康问题。此外，一些运动项目，如团体运动、马拉松等，还可以为我们提供机会参与慈善事业并为社会做出贡献。通过这些活动，我们可以展示自己的爱心和责任感，这在我们的未来职业发展中非常重要。

总结起来，大学生做运动既有助于保持身体健康，又有助于改善心理健康和提高社交能力。参与晨跑和游泳等运动可以帮助我们保持身体健康并提高体质；运动能够缓解压力，增强情绪；通过参与运动活动，我们可以认识到一群新朋友并且提升社交能力；而长期的运动习惯还可以为我们的未来带来更多好处。因此，大学生应该将运动作为生活的一部分，享受身体和心理的益处，同时也为未来打下坚实的基础。

运动心得体会大学生篇二

在这次的大学运动会上，让我们每个同学都有自己的奋斗目标，为了达到这个目标，让我们不断拼搏，敢于超越，坚定

信念，创造更加辉煌的明天!下面是本站小编为大家收集整理
的大学运动会心得体会，欢迎大家阅读。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：大家下午好!

在这个收获金色的美好季节里，汽院第三十届运动会已圆满
地落下了帷幕!

本届运动会期间，在和衷共济、上下同心的良好氛围的熏陶
以及团结进取、奋勇争先的激昂斗志的鼓舞下，我院全体老
师和同学凝心聚力，展现出了良好的精神风貌和强大的竞争
力，取得了骄人的成绩，顺利达到了确保女子团体前三和摘
取优秀组织奖的预期目标。成绩和荣誉值得我们去庆贺和骄
傲，然而对运动会期间工作成败得失的认真总结也是十分必
要的。现在由我代表学生会体育部对运动会的工作总结如下：

首先，赛前筹备阶段，根据校运动会筹委会的总体要求，学
生会提前一个月制定了运动员选拔机制，组织了运动员的选
拔工作，经过严格测试和评比，基本做好了各项目参赛人员
的确定工作。“十一”期间，由学生会体育部总体制订了我
院运动会策划书，对赛前备战训练进行了详细安排，并建立
了相关的监督考勤机制，同时，学生会各部门分工协作，分
别负责若干个赛事项目的训练工作，并把责任明确落实到了
各位项目负责人。这些举措有力的保障了训练正常有序和卓
有成效的进行。

赛前我们对正式比赛期间需要处理的各项事务进行了细致入
微的考虑，做出了详细的赛期策划书，对场地安排、考勤监
督、后勤服务、赛场掌控等几大方面的任务划分和人员调配
进行了细致明确的规划，同时将各项任务责任明确到个人，
确保了整个运动会期间所有的事务杂而不乱、有条不紊的顺
利开展，为我们取得优异的成绩奠定了组织基础。其次，作
为运动会生力军的广大运动员们在备战阶段牺牲自己绝大部
分的课余休息时间，克服了天气、伤病、器材、场地等等各

种困难因素的限制，积极参加项目训练，在互相竞争、互相提高的良好训练氛围中为正式比赛打下了坚实基础；比赛期间，运动员们沉着冷静奋勇争先，表现出了良好的竞技状态和水平，用自己的激情和汗水、信念和勇气书写出了经管学院的骄人战绩。

再次，各班班委认真负责，在班级考勤和运动会后勤及赛事服务方面给予了学生会强有力的支持和配合；同时很好的组织和调动了广大同学们的积极性，比赛期间各班同学们热情高涨，用一篇篇文采飞扬的新闻稿为运动员加油，用一声声激情澎湃的呐喊为运动员助威，表现出了空前的凝聚力和高度的集体荣誉感，为我们取得好成绩提供了强大的精神动力。

在历数这些好的方面的同时，我们还应该看到工作中出现的一些缺陷和不足之处：

一，训练和比赛期间各部门各小组之间虽然分工明确，但相互之间的沟通和协调不够灵活，以至于工作时出现了一些不必要的矛盾和误会；一些部长和干事的主观能动性不够强，不愿意主动积极的帮助和配合其他部门、小组的工作，对团队的凝聚力和战斗力产生了消极的影响。

二，比赛开始前各位项目负责人与运动员沟通不够，对运动员的提前通知不到位，不能随时掌握运动员的动向和状态，为赛前检录工作带来了额外的麻烦。

三，未能及时的做好个别项目运动员的心理辅导工作，出现了临阵退场和不愿参赛的现象，这些现象不仅对我们的总体成绩造成了一定损失，而且有损于我们的集体形象。这些缺陷和不足的产生与我们学生会成员的工作方式及责任心不无关系，是需要我们认真反思的经验教训。

最后，我想代表学生会对所有参加运动会的人员表示感谢，感谢一直关注支持着我们的领导和老师；感谢广大运动员，以

及各班班委;感谢广大给予我们支持的同学们，是大家的共同努力铸就了今天的成绩。此次运动会，我们的工作有得亦有失，但总体来说成功的，重要的是我们在实战中检验了自我，找出了差距与不足之处，对自我有了更清醒更全面的认识，这对于我们日后的提高和发展有着很重要的意义。通过本次运动会的洗礼，我们的凝聚力更大了，我们的集体荣誉感更强烈了，这对于我们每一个管院人来说都是一笔宝贵的精神财富，本次运动会让我们有理由相信，我们的明天一定会更好!我的总结完毕，谢谢!

热闹欢腾运动会，贸易学子显雄威。在这秋高气爽的十一月里，我们迎着秋日的阳光，伴随着收获的季节，迎来了欢快精彩的第七届校运动会。

此次运动会我校共有455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。

8:00随着宣布运动会正式开始，各班队伍依次入场进行行进操的表演。此时进行曲骤然响起，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。他们个个衣着鲜艳，面带笑容，昂首阔步，展示出青年特有的朝气与活力。这些班级的表演各有千秋，有的队形多样，有的衣着亮眼，有的动作齐整，有的编排新颖，他们优美的舞姿吸引了所有人的目光。这些学生手中的道具可谓花样繁多、五花八门。有些和着动感的音乐，手持双筷敲打出清脆响亮的节奏;有些拍打着皮球，犹如欢快聪颖的精灵;有些衣裙摆摆、手握舞扇，划出一道道优美的弧线，还有些气宇轩昂、手持礼炮，向空中放射出五彩的礼花。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。据了解，行进操所用的服装以及道具很多都是学生自己挑选及购买的，他们表演的队形以及动作也是自己探讨和编排的。

这完全体现了学生对此次运动会的热情与向往，也充分展现了他们较强的自主能力和组织能力。

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。

9:30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，是贸易学校的“刘翔”。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9个项目的冠军，有1人打破校记录，1人平

了校记录，获得男、女团体冠军的班级分别是03f2班和04国际商务?3?班。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。

秋季运动会在中学操场隆重开幕了。这是一次展示学生运动天赋、培养集体精神、体现班级风貌的运动会。早上8:00分，举行盛大的开幕仪式，全体学生从操场正北方以班级为方队经过主席台进入主操场。高一(5)班运动员意气奋发，统一着装，迈着整齐的步伐，随着铿锵有力的音乐进入主会场，他们这种精神面貌给老师们留下深刻的印象也预示着他们在本届运动会上定会取得优异的成绩。

两天的比赛，周密的安排，辛苦的赛程，紧张的观众，忙碌的裁判，拼搏的运动员，让人心跳的枪声，展现了一道靓丽的风景线。这两天的时间里，后勤组的同学比较辛苦，有的为运动员准备比赛拿衣送水，有的购买物品，有的写稿件，忙得不亦乐乎，从他们的表现来看，真正的为班级献出自己的一份力。参加比赛的运动员更是表现的非常辛苦、积极，他们早早的来到在赛场等待着比赛的开始。随手拿来几个镜头：例如严旭同学虽然个头不高，但那种不服输的精神值得我们学习，并且在比赛中取得优异的成绩；又如张菁同学虽然没有参加过跳高比赛，但这次也尝试着报名参赛，出人意料的是她竟然一鸣惊人夺得了高一女子第一名的好成绩，人的潜力是无限的；又比如邹彩云同学获得了女子800米第一名和1500米第三名两项优异成绩；莫路路同学虽然母亲不小心摔

坏了手臂，但他仍坚持参加比赛并取得较好成绩；朱勇同学不仅自己在比赛中取得优异成绩，还为班级比赛出谋划策，为班级取得优异成绩做出很大的贡献。像这样的感人事例还有很多，这里不一一列举了。总之每个参赛的运动员都有坚强的毅力，永不言败的信念在支撑着他们，每个优异成绩的背后都有他们艰辛的汗水和辛苦的劳作，让我们全班同学向他们表示感谢。

同学们，校运动会胜利落下帷幕，我们高一(5)班在本次运动会中取得了高一年级组第四的好成绩。首先，让我们把热烈的掌声送给所有获得名次和没有获得名次的运动员同学，感谢他们为班级争得了荣誉。两天来运动场上充满了紧张、激烈、友好、喜庆的气氛，我班参赛运动员充分发扬了不怕困难、奋勇争先、顽强拼搏、争创一流的精神，赛出了水平，赛出了风格。服务小组和宣传小组的同学们，工作一丝不苟、认真负责、坚守岗位，发扬了连续作战的作风，这一切充分展现了我们高一(5)班的团结向上、自强不息的精神风貌。本届运动会，从准备阶段到比赛时刻，无不体现出同学们强烈的班集体荣誉感。准备阶段，我们班级的运动员同学就开始积极练兵，誓为班级争光彩，这种不打无准备之仗的精神也是值得我们发扬在学习当中的很好的经验。特别是在比赛阶段，运动员顽强拼搏积极备战，取得了喜人的成绩。同学们组成啦啦队，或齐声为本班运动员呐喊助威，或通过广播为运动员鼓劲。还有的同学自发组织救援小组，给中长跑运动员以终点救援。这都体现了我们班级良好的班风和团结一致的精神风貌。尤其可贵的是这些都是在老师于运动会前做了简单安排的情况下，同学们自主自发的进行的，通过这次活动，班干部同学自主管理的能力获得了很大的锻炼和提高。

比赛结束了，一切的荣誉与汗水都融入了这短促而又响亮的掌声中，更多的是欢笑与快乐，这掌声凝聚着一个班集体的集体责任感与集体荣誉感，承载着班主任的殷切期望。有个同学在周记中这样写到：“今天我终于感受到班级同学的团结、友爱、和睦、欢快！”一项活动能够有这么大的收获，对于一

个班级来说已经足够了。我希望这种团结互助的气氛在我们班发扬光大，高一(5)班的全体同学们，让我们每个同学都有自己的奋斗目标，为了达到这个目标，让我们不断拼搏，敢于超越，坚定信念，创造更加辉煌的明天！

同学们，希望大家把在运动会上表现出的团结一致、顽强拼搏、奋勇争先的精神用在我们今后的学习、生活和工作中，为高一(5)班取得更大的进步而努力！

运动心得体会大学生篇三

大学生作为年轻人的代表，应该注重身体健康。然而，由于学业繁重和社交压力，大部分大学生都缺乏运动，导致身体状况趋于下降。我也曾陷入这个困境，但近年来我开始重视运动，并获得了很多心得体会。在这篇文章中，我将分享我个人的运动心得体会。

第二段：运动会带来身体的好处

运动对于身体的好处是显而易见的。首先，运动可以提高身体的代谢率，促进新陈代谢，有助于消耗多余的脂肪。我从以前无法穿进的裤子重塑了身材，自信也得到了提升。此外，运动还能增强肌肉力量，提高身体的耐力和灵活性。我曾经感到疲劳乏力，但自从我开始坚持跑步后，体力逐渐恢复，生活也更加充满活力。

第三段：运动对心理状态的影响

运动不仅对身体有益，还对心理状态产生积极的影响。首先，运动可以释放紧张情绪，缓解压力。我曾经在学习和生活上感到压力过大，但跑步和游泳的时候，我能够以另一种方式放松自己，让自己不再焦虑。其次，运动还可以增强自我意识和自信心。我曾通过团队运动锻炼了领导能力和团队合作

精神，在比赛中获得了成功，这让我更加自豪。

第四段：坚持和克服困难

要想从运动中受益，最重要的是坚持和克服困难。尤其是在学业繁忙的的大学生活中，时间管理至关重要。为了保持坚持，我设定了每周至少三次去健身房的目标，并每天早上跑步，这样我就有更多的机会达到我的目标。此外，克服困难也是必要的。我曾经遇到因伤势导致无法运动的困境，但我没有放弃，而是转向其他运动项目，保持身体活动，并通过物理治疗加速康复。

第五段：结论

通过大学生活中的运动，我深深体会到了运动的重要性。它不仅仅影响着我的身体，还对我的心理状态产生了积极的影响。通过坚持和克服困难，我不仅改变了自己的外貌和体力状况，还提高了自己的自信心和积极性。因此，我强烈建议大学生们要重视运动，将其作为自己日常生活的一部分。只有通过持之以恒的努力，我们才能真正享受到运动带来的种种好处，并拥有一个健康、积极的大学生活。

（注：以上文字仅为示例，非计算机生成。）

运动心得体会大学生篇四

运动是大学生健康成长的重要组成部分。大学生处于长时间的学习和工作压力下，常常忽视了身体锻炼对于健康的重要性。然而，对于大学生来说，每天适量的运动不仅有助于提高身体素质，增强免疫力，还能缓解压力，提高学习效果。因此，大学生积极参与运动是一个值得鼓励的行为。

第二段：大学生做运动的途径

大学校园为大学生提供了丰富多样的运动选择。学校的体育设施通常齐全，如运动场、健身房等，不少学校还设有各种运动俱乐部和社团，满足大学生运动需求。此外，大学生还可以选择户外运动，如跑步、爬山、骑行等。同时，亦可参加校际及全国性比赛，既可以锻炼身体，又能提高个人的竞争能力。

第三段：大学生做运动的实际体会

我是一名大学生，对于做运动的体会和感受深有体会。首先，通过每天坚持晨跑，我能够保持良好的身体状况，并且每天精力充沛地迎接新的挑战。其次，参加学校的篮球社团让我结识了许多志同道合的朋友，我们通过比赛和训练，不仅锻炼了身体，还培养了集体荣誉感和团队协作精神。此外，定期参加户外运动，如登山或骑行，不仅能呼吸到新鲜的空气，还可以欣赏到美丽的自然风景，让我心情愉悦，释放压力。

第四段：大学生做运动的好处

大学生积极参与运动有诸多好处。首先，运动可以提高大脑运转效率，增强学习能力。研究表明，适量的体育锻炼有助于大脑神经元的生长，提高大脑的学习和存储功能。其次，运动可以增强免疫力，预防疾病。校园生活中，接触各种疾病的机会较多，通过运动可以提高免疫力，减少生病的机会。此外，运动还有助于提高心肺功能，预防心血管疾病。最重要的是，适量的运动可以缓解大学生的压力和焦虑，增加身体素质和抗逆能力。

第五段：总结与展望

综上所述，大学生做运动的重要性和好处不容忽视。适量的运动不仅能够改善身体素质，增强免疫力，预防疾病，还能提高学习效果，缓解压力。作为一名大学生，我会继续坚持参与运动，不断挑战自我，提高个人素质。同时，我也希望

能通过自己的实际行动，鼓励和影响更多的大学生积极参与运动，共同追求健康和美好的大学生活。

运动心得体会大学生篇五

阳春三月，温暖的. 的阳关照耀着正在从冬天的冰冷中复苏的大地。此时的校园正是百花争艳之时，一切都是显得格外的生机勃勃，伴着这样美好的日子，美好的天气，我们地理科学系的大学生政治理论研究会也举办了一场令人无比开怀的趣味运动会，丰富了我们的课余生活，让我们每个人都体会到了团结合作的快乐。

这次的趣味运动会分为五个环节，分别是单脚火车跑”、“砰砰”跋山涉水”、“比手画脚”猜词题、观众互动环节、合力吹气球, 让我印象最深刻的就是比手画脚猜词题那个环节，因为我就是众多参赛者中的一员，刚上场的时候我还表现的十分紧张，因为我就是那个比手画脚的人，当同伴愣在那儿焦急地猜不出来时，我心里是比她还着急，但是到最后我们俩越发越有默契了，在我们的共同努力之下，取得了还不错的战绩，为我们的小组争了光。

但要说最激动人心的时刻莫过于在中场休息时观众互动的环节

上，参赛者互踩气球，更是让我们看到了一场青春活力主题的竞赛，不管是男生还是女生，都展现出了青春的张扬和活力，着实让我们大饱眼福。

总体来说，本次趣味运动会取得了预期的效果，整场活动中大家始终都保持着极高的积极性，既锻炼了我们的身体，又把把趣味这两个字展现得淋漓尽致，并且团结了“我们这样一家人”，加强了内部各成员之间的联系。就我个人而言，对于这次举办的趣味运动会活动感到十分的满意，希望在今后学习生活中能够更多地举办类似的活动，并开展的更加丰

丰富多彩。我认为本次活动的优点：

1. 本次活动由综合部进行了精心策划，并根据各部的意见对策划进行了多次修改，策划比较详细和具体。
2. 为保证活动的顺利进行，我们进行了充分的物资准备，保证了活动的顺利进行。
3. 运动会的活动内容新颖，形式多样，极大地调动了大家参与活动的积极性。
4. 其他部门成员提前到场帮助进行准备活动，使得活动进行的比较成功。
5. 活动结束后各部门成员积极主动地协助打扫场地，使得卫生工作进展迅速。

其实无论怎样的活动都是一条很好促进同学朋友间感情的纽带，在娱乐的同时也学到了很多平常都难以学到的东西。在快乐中学习，在学习中快乐！希望在以后的日子里我们能举办各色各样的特色活动，给我们更多展现自我与风采的平台！

昨天，终于把准备已久的由英语沙龙和英语俱乐部、长江武术协会等四个社团联合举办的趣味运动会完成了。活动还算圆满成功，这都多亏了众多工作人员和干部的辛勤付出。

其实无论怎样的比赛都是一条很好促进同学朋友间感情的纽带，在娱乐的同时也学到了很多平常都难以学到的东西。在快乐中学习，在学习中快乐！希望在以后的日子里社团能举办各色各样的特色活动，给我们更多展现自我与风采的平台！

运动心得体会大学生篇六

在这个收获金色的美好季节里，汽院第三十届运动会已圆满

地落下了帷幕！本届运动会期间，在和衷共济、上下同心的良好氛围的熏陶以及团结进取、奋勇争先的激昂斗志的鼓舞下，我院全体老师和同学凝心聚力，展现出了良好的精神风貌和强大的竞争力，取得了骄人的成绩，顺利达到了确保女子团体前三和摘取优秀组织奖的预期目标。

成绩和荣誉值得我们去庆贺和骄傲，然而对运动会期间工作成败得失的认真总结也是十分必要的。

现在由我代表学生会体育部对运动会的工作总结如下：

首先，赛前筹备阶段，根据校运动会筹委会的总体要求，学生会提前一个月制定了运动员选拔机制，组织了运动员的选拔工作，经过严格测试和评比，基本做好了各项目参赛人员的确定工作。

“十一”期间，由学生会体育部总体制订了我院运动会策划书，对赛前备战训练进行了详细安排，并建立了相关的监督考勤机制，同时，学生会各部门分工协作，分别负责若干个赛事项目的训练工作，并把责任明确落实了到各位项目负责人。

这些举措有力的保障了训练正常有序和卓有成效的进行。

赛前我们对正式比赛期间需要处理的各项事务进行了细致入微的考虑，做出了详细的赛期策划书，对场地安排、考勤监督、后勤服务、赛场掌控等几大方面的任务划分和人员调配进行了细致明确的规划，同时将各项任务责任明确到个人，确保了整个运动会期间所有的事务杂而不乱、有条不紊的顺利开展，为我们取得优异的成绩奠定了组织基础。

其次，作为运动会生力军的广大运动员们在备战阶段牺牲自己绝大部分的课余休息时间，克服了天气、伤病、器材、场地等等各种困难因素的限制，积极参加项目训练，在互相竞

争、互相提高的良好训练氛围中为正式比赛打下了坚实基础；比赛期间，运动员们沉着冷静奋勇争先，表现出了良好的竞技状态和水平，用自己的激情和汗水、信念和勇气书写出了经管学院的骄人战绩。

再次，各班班委认真负责，在班级考勤和运动会后勤及赛事服务方面给予了学生会强有力的支持和配合；同时很好的组织和调动了广大同学们的积极性，比赛期间各班同学们热情高涨，用一篇篇文采飞扬的新闻稿为运动员加油，用一声声激情澎湃的呐喊为运动员助威，表现出了空前的凝聚力和高度的集体荣誉感，为我们取得好成绩提供了强大的精神动力。

在历数这些好的方面的同时，我们还应该看到工作中出现的一些缺陷和不足之处：

一，训练和比赛期间各部门各小组之间虽然分工明确，但相互之间的沟通和协调不够灵活，以至于工作时出现了一些不必要的矛盾和误会；一些部长和干事的主观能动性不够强，不愿意主动积极的帮助和配合其他部门、小组的工作，对团队的凝聚力和战斗力产生了消极的影响。

二，比赛开始前各位项目负责人与运动员沟通不够，对运动员的提前通知不到位，不能随时掌握运动员的动向和状态，为赛前检录工作带来了额外的麻烦。

三，未能及时的做好个别项目运动员的心理辅导工作，出现了临阵退场和不愿参赛的现象，这些现象不仅对我们的总体成绩造成了一定损失，而且有损于我们的集体形象。

这些缺陷和不足的产生与我们学生会成员的工作方式及责任心不无关系，是需要我们认真反思的经验教训。

最后，我想代表学生会对所有参加运动会的人员表示感谢，感谢一直关注支持着我们的领导和老师；感谢广大运动员，

以及各班班委；感谢广大给予我们支持的同学们，是大家的共同努力铸就了今天的成绩。

此次运动会，我们的工作有得亦有失，但总体来说成功的，重要的是我们在实战中检验了自我，找出了差距与不足之处，对自我有了更清醒更全面的认识，这对于我们日后的提高和发展有着很重要的意义。

通过本次运动会的洗礼，我们的凝聚力更大了，我们的集体荣誉感更强烈了，这对于我们每一个管院人来说都是一笔宝贵的精神财富，本次运动会让我们有理由相信，我们的明天一定会更好！我的总结完毕，谢谢！

运动心得体会大学生篇七

学校又一次迎来了一年一度的秋季运动会。

此次运动会我们某某学院取得了整体成绩第？名，男生、女生各第？名的骄人成绩。

好成绩的取得主要是在于运动会之前准备工作做的非常充分。

谁睡给学生会各部门明确分工，运动会期间大家相互协调认真负责自己的工作，各个部门团结在一起使我们在运动会中各项工作进行的有条不紊。

大学运动会优秀心得体会，学习心得早在运动会之前的十几天，我们体育部就开始选拔运动员并开始组织他们每天训练，我们每天的训练分两个时间段，一是早上的体能训练时间，二是下午的个人和娱乐项目训练时间，训练期间我们专门请来了谁谁给我们的运动员以精心的指导。

在整个训练期间我们的运动员非常的辛苦，特别是大一的新生，他们刚军训结束。

在比赛当天，首先，我们的运动员赛出了风格，赛出了水平，取得了不凡成绩，较去年的成绩有了较大的突破，在此次运动会上老生的表现依然令人鼓舞。不少新生也同样在此次他们进入大学后的第一次运动会发挥了他们的特长，为学院挣的不少荣誉。

其次，学生会每个部门同心协力，认真负责地协调各项事务。体育部的干事来回奔波于运动场和大本营之间，确保了每个运动员地准时到检录处报到。

我们在赛前给予运动员的各种指导和建议，促使健儿们百尺竿头，更进一步。我们咳嗽币黄鹩运动员提供饮用？钉鞋等必需品，解决了运动员的后顾之忧。我们工作之余，不忘和拉拉队一样，为运动员呐喊助威，声援鼓励。期间，不免出现一些小问题，有个别的运动员身体不适或比赛时不小心受伤，但我们会在第一时间解决，确保运动会的顺利进行。

总之，学生会各个部门的大力支持下，圆满地完成了各项任务，为运动员取得成绩，争得荣誉，创造了良好的条件。

总结此次运动会，我们体育部的工作有得有失，但总得来说是成功的。

最为重要的是，通过这次运动会，我院的凝聚力更强了，同学们的集体荣誉感更强了。

美中不足的是在此次运动会的工作安排中出现了一些小问题，那就是分工安排上出现了多人安排的情况，也就是没有按照预先的安排来派遣我们的工作人员。

希望在以后的工作中不要再次出现类似的情况。

这次运动会我们系之所以能够取得这样的好成绩可以用两个字来形容，那便是“团结”，如果没有大家齐心协力紧紧地

团结在一起就不会取得这么好成绩！希望，同时我也相信我们植物科学学院能够在以后的各项活动中取得更加辉煌的成绩。

运动心得体会大学生篇八

随着现代科技的快速发展，大学生的生活方式发生了很大变化。远程教学、网上购物等让人们的生活变得更加便利，然而宅在家里也让很多大学生缺乏运动，导致身体不健康。如今，越来越多的大学生开始在家进行自我锻炼，达到强身健体的目的。在这篇文章中，我将分享我的运动心得和体会。

第二段：选择适合自己的运动方式

首先，每个人的体质和情况都不一样，需要选择适合自己的运动方式。我每天晚上会选择推拿背部、深蹲等运动，以增强肌肉和柔韧性，缓解身体疲劳。而我的朋友很喜欢室内有氧运动，如跳绳、仰卧起坐等，以达到减肥和塑身的目的。选择适合自己的运动可以保证运动的效果和身体的健康。

第三段：养成良好的运动习惯

不管选择哪种运动方式，也需要养成良好的运动习惯。我每天晚上非常醒目地定下了一个时间表，在规定时间内完成运动，这样可以让我有规律地运动。同时运动的时候，不要急于求成、强求自己。如果身体出现不适的感受，需要稍微调整一下自己的运动强度。

第四段：注意防护

在进行自我锻炼的同时，也要注意身体的防护措施。我每次运动都会注意自己的饮食，并且保证充足的水分，防止水分不足引起的身体损伤。同时，在运动时需要注意自己的姿势，避免不良的运动姿势，导致肌肉、关节等身体部位损伤。

第五段：结论

经过这段时间的家庭运动，我不仅增强了身体的健康，还养成了健康的生活习惯。我们应该认识到，每个人都有责任保持身体的健康，家庭锻炼是我们至高无上的选择。只要我们根据自己的情况选择适合自己的运动方式，并且养成良好的运动习惯，就能够在家庭锻炼中取得非常好的效果，这或许也是我们短期内能够实现的最好的目标。

运动心得体会大学生篇九

一眨眼就这样过了我大学第一个校运会了，我不知道有什么言语来表达这短暂而又长久的三天时间，这三天我们组织部安排的工作就是负责带啦啦队，大学运动会总结。也许，你也会和我一开始接到任务一样感觉带啦啦队的任务很简单，毫无难度，但是，做人最容易轻敌，所以到了真正开始干上带啦啦队的时候，我才发现看似简单的问题却是最难的。

当我回顾带啦啦队的日子，虽短暂但仍会成为我人生记忆中美好的回忆！它，让我真正领略到了什么才是组织部的工作，组织部的工作就是哪里需要哪里去！虽然说每个经管团委学生会各个部门都有它一直以来固定的工作，但除此之外，组织部更有你意想不到的其他工作，在组织部里面的任何一个干事身上都不可以存在一种思想，那就是自私的心理。我们部门一直奉行的是做多一点不会死人的作风！另外，正如师兄师姐所说的一样，带啦啦队工作是很具挑战性的，所以能否胜任这个工作关键就是你有没有花精力在这份工作上，而我显然没有真正花太多精力在那里，因为我觉得通过这次校运会带啦啦队的工作中，我觉得自己身上还有很多的不足，不仅心太浮躁，而且有时候面对那些并不热情的拉拉队队员的时候无从下手啊！想起自己一开始满心欢喜的想到带啦啦队的工作并不难的时候，现在就觉得不好意思了，因为我自认为自己对带动气氛的任务充满信心，而到头来发现并没有像想象

中一样，不过，我想失败乃是成功之母!没有任何事难到我，在逆境中成长才能更加努力面对任何事!

回想校运会期间，最令我感动的是：玉清师姐留下我们所有的干事说的那些话。是的，大三的干事们都将离开顺职。而我们将成为下一个组织部里面的新血液，师兄师姐他们都会苦恼，作为我们的这些新干事能否胜任组织部的工作，能否融入组织部这个新大家庭，能否成为大二师兄师姐的新依靠，这都是大三的师兄师姐一直苦恼的问题!我想，我不能像玉清师姐、昭彬师兄、伟康师兄承诺什么。但是，我想说的是，既然现在我们都是组织部的一员。那么我就有责任与义务去和你们一起构建属于我们组织部的明天!是的，我们身上有的是责任，而学习责任则是我们进入组织部的必修课!

最后我想说的是，谢谢师兄师姐的短暂的一个多月的栽培，谢谢你们!不管，在一个星期后我能否仍留在组织部里，但是我想说的是，如果留下来了，我会感激，但如果我离开了，我还会永远记得组织部是个温暖的大家庭!谢谢你们，师兄师姐以及所有的干事们!有你们我的大学才更精彩!