# 2024年运动会心得体会简述 运动会的心得体会(十篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-09-16

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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，我们一起来看一看吧。运动会心得体会简述 ...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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，我们一起来看一看吧。

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇一**

12月9日的早上，我刚刚来到学校，就看到有的同学正在操场上热火朝天的练习着，为马上要举行的运动会做最后的准备。

随着体育老师的一声令下，我们开始了第一场的拔河比赛。“请五四班，五七班的同学上场。”“啊?不会吧，第一轮就有我们班。”一个同学激动的说，扫视五七班的拔河队伍，虽然一个个同学都身强力壮，四肢发达，但是，我们五四班的士气也很高，不会甘拜下风，一定要努力向对方应战。

一声凌厉的哨响之后，比赛正式开始了。我们班拔河队的同学个个都拼劲全力，瞪红了眼。只见他们倾斜着身子，双手死死地拽着绳子，双脚紧紧地贴在地上。在旁边加油的同学们也不甘示弱，大吼着：“五四班，加油!加油!五四班!”决定胜负的那根绳子在两班的拔河队伍中摇摆着，紧张的空气也在空中漂浮着。突然，我们班的一位重量级人物卯足了劲，将绳子往后拔着，只见他怒目圆睁，红红的小脸上露出“狰狞”的面容，仿佛拼了命一般。拔河绳顿时向我班收回很多。耶!第一局我们班获胜了。

接踵而至的是第二局，我们五四班的拔河团队放松了警惕，就在这时，五七班趁我们不注意，猛的将绳子使劲向后一拉，结果我们班的同学都跌了一个趔趄，狡猾的对方趁热打铁，又用劲拽着绳子。这一局，五四班大败。

第三局决胜局开战了，五七班的拔河队的同学一个个昂首挺胸，拉拉队和场上的同学团结一致，操场上空传来阵阵怒吼声。看来，我们第一场比赛五四班要输掉了，我们士气大减，被对方轻松战胜。唉，真是应了那句老话：“大意失荆州啊。”

第二项“立定跳远”和第三项“长跑”我都参与了。可惜，发挥的不理想，跳远的成绩才1米74，长跑只得了第九名。没有为班级争得荣誉。老师说了，运动会重在参与，只要参与就是快乐。

小学生涯的又一场激烈的运动会落下帷幕，虽然有点遗憾，但是，通过比赛，我也找到了自己的不足，接下来，我会在学习之余，在体育课堂中多加练习，争取明年的冬季运动会上取得好成绩。

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇二**

在天高气爽的季节里，我校迎来了第四届运动会。

开幕式：开幕式，我们准备了很久。那天，我们即快乐也烦恼。快乐的是终于运动会了，我们也烦恼不了什么，只是爱不上这皱巴巴的手套。

“快了快了，快到我们了。”我们激动地说，心里不知有多少紧张。随着一声“向右看”，我们立即向右看齐。我瞄了一下，我们班的队伍比往常齐了很多，无论是平时乖的，还是不乖的，都努力的在走，并且走的好看。走完后，我看看别得班级还有气球呢：天哪!哦!幼稚!都初一了还玩气球!其实这是我们的一点私心。开幕式就这样结束了。

比赛：面对着老师，我问：周义，跑了800米再跑1500米行吗?老师回答了一个有趣的答案：周义，体格好!这句话让我和旁边的同学不禁发笑。突然看见初三的同学跑步，就像离弦的箭，飞奔的兔子一样快，我们完全惊呆了。

闭幕式：在一次次的得奖声中，运动会被推向尾声。我们激动也无奈，激动的是我们班的了许多奖，无奈的是，我们被许多班级超过，拍到了第七。

但我相信失败并不是永远的失败，人终会在失败中崛起。或许你是今天的失败者，但你是未来的成功者!所以，这次你也许没有名次，也许名次不是你盼望的那样，但请你相信，我们在失败时，总会从中获得教训，当我们把这个教训来提醒并补足自己的时候，相信这时，你就是一个成功者!来!相信我们自己吧!给自己一丝感动和机会!我相信明年可重起。再祝愿我们比赛的同学们!1500米虽难跑，但只要有信心和耐力，铁杵也能磨成针!总之，这些同学只要努力了，对自己有信心!美好的未来总会属于你!当彩虹划过天空时，那便是为你的努力而喝彩!

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇三**

“加油!”“耶!太棒了!”校园里传来阵阵欢声笑语。原来是第xx届校运会正在热火朝天地进行。我观看、也参加了跳远比赛。

六年级女生跳远比赛大约于上午9：10举行。我们早早地在场地前等候，顺便看看男生们(女生组之前是男生比赛)的“战况”。我们班的汪锐成绩还行，第四名。只是最后一跳显得有些“悲壮”——跳完之后连续在沙坑中翻滚了几圈。看到这番情景，我心里不禁有些发毛。有些紧张，也有些兴奋。还有些害怕，害怕自己摔伤。要知道，我过一会还要参加100米跑步比赛呢!

终于轮到女生了，我排在第二个，很快便轮到了我。这一轮是试跳，我快步跑向沙坑。接近起跳线时我放慢了速度，在指定位置单脚起跳，就像之前练习的那样。可是，未必一切都那么顺利。腾空，准备双脚落地。哎呀，不好，我慢了半拍，双膝着地了。还好下面是沙坑，没什么事。只是裤子上和鞋子里都沾满了沙子。我不禁有些失望。

正式比赛开始了。我对我试跳时的动作稍作调整，自我感觉还是比较良好的。可在落地时“悲剧”再次发生了。这次情况更加糟糕，摔了个“大马趴”。加上我的衣服上都是毛球，搞得我身上净是沙子。面对这么多同学，我自然有些不好意思。

我狼狈地走出沙坑，抖了抖身上的沙子，准备进行新一轮的比赛。这次可不能犯同样的错误了。我不顾一切地向前跑去。可是……我忘记跳了。虽然那样不算犯规，但“跑向沙坑”的成绩也不会很好。我的心情有些低落，于是我与同伴相互鼓励，战胜心中的恐惧。最后一次我还是摔了个跟头，不过成绩似乎还可以——第四名。

当得知参加比赛的一共只有六个人时，我不由自主地撇了撇嘴。没事，重在参与。就算只是“掺和”，也毕竟收获了许多嘛。

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇四**

小学的运动会至今难忘，尤其是那次——我转如实验小学的第一次运动会，想那气势，人声鼎沸。

那天，人人都穿戴整齐，排着队，缓缓进入操场。在我的印象中，第一项是接力棒，我心里为前面正在做准备跑的同学加油鼓劲。待哨一响，各班队员都拼了命的向前冲，我为颜小沫擦了一把冷汗，听同学们说，在我还没转来的一次运动会中，颜晓沐摔了跟头，看他跑还真是紧张。

一路很顺利，我心中的石头放下，可刚要传棒时，悲剧重生，为此我们晚了几秒，但我看他摔得还不轻，一幅痛苦状，可以看出他已经尽力而为，没有什么可抱怨的。我前面的同学陆续冲过去，我一步一步向前，心里很害怕，一系列的担忧蹦出来：我如果接不好办怎么办?那可是给班拖后腿啊!接棒倘若顺利，传棒时有失误可如何是好?

正在我胡思乱想时，棒传过来了，我虽怕，但接的很好。结果第一时间便去向前冲。一旁的同学“加油”!“加油!”地大声喊着。我不敢怠慢，待到对岸，看着同学带着棒向前跑去，松了一口气。我的朋友跑来放松心情。让我最激动万分的是拔河比赛，那气势比接力棒要雄伟的多。

队员们都心情澎湃，我也激动万分。在拔河比赛中，我算是叫的最欢的了。因为上次我班没有货的第一，都吸取了教训，向中班头去必胜的目光，其他班也以其相对。我班一路过五关斩六将，得到了挑战第一的资权。(4)班不愧是昔日的王者，看他们的队员，男的高大壮气，女的精神饱满，强壮有力。我咤眼一看，看来我们班胜算不大呀!

但我们班齐心协力，与四班的二局不分胜负。双方各胜了一次，啦啦队在最后一局中拼了力的加油打气，那声音真可谓震撼四方。第三局胜出，我班在小学中的最后一次运动会中的拔河比赛中，成为王者。啦啦队嗓子都快破了。

难忘的运动会，我真的忘不了!想那团结的同学、激情的啦啦队，真是壮观啊!

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇五**

真是令人兴奋的一天。虽然天空阴沉，但每个人的脸上都充满了喜悦。

运动会的开幕式每次都一样，但总是让我兴奋。我们班有30个仪仗队，我也在其中。老师多次告诉我们，仪仗队代表着一个班级的荣誉，所以我们必须向全校师生展示我们最好的一面。

开幕式开始了!全校各班各有特色。有气球、国旗、烟花。其中有惊艳的和平鸽。在\_\_的命令下，几十只鸽子飞向广阔的天空，在云层下悠闲地盘旋。他们久久不愿离去，仿佛和我们一样对运动会的结果充满好奇。

随着一声枪响，四名短跑运动员竭尽全力加快自己的步伐。他们那么努力，周围都是欢呼鼓励的掌声，结果总是“几个高兴几个难过”。我们班的体育委员真的很好，他们在开始的那一刻就有优势。他们在那次赛跑中获得了第一名，我们班立即欢呼起来。几个小心翼翼的学生把他们准备好的矿泉水，发给我们班的每个运动员。不管他们是否得分，他们都为班级贡献了自己的力量。

除了这件事，我还在运动场上看到了一个场景，\_\_班的.一个运动员，一开始就抓不住平衡摔倒了。我以为他会休息几秒钟，但他毫不犹豫地立即从地上爬了起来。因为是接力赛，应该说他跑完自己的50米就该去场外休息了，更别说受伤了。但他没有这么做。他一个个跑到交接地点给班里的运动员加油。因为他，我在那次跑步中没有取得好成绩，但是我相信。只要他的班级能保持他的精神，他下次一定会取得令人印象深刻的成绩。

这次运动会给我们留下了深刻的印象。虽然我们的成绩排名没有预期的那么好，但是我们尽了最大的努力，尽了最大的努力，这是对自己的一种奖励。

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇六**

盼啊!盼啊!一年一度的校运会终于又开始了，这真是一个展现自我，努力拼搏，奋发向上，锻炼身体，为班级争光的活动，迎来了同学们一遍又一遍的欢呼，一遍又一遍的喝彩。

伴随着《运动员进行曲》，我校鼓号队开始了演奏，我们自信满满地走过主席台。跟随着我们的是各个班级的运动员，他们步伐整齐，抬头挺胸，神采奕奕地踏过主席台，可以看出他们是多么认真严肃地对待这次运动会啊!接下来是才艺表演，跆拳道、咏春拳、足球、毽球，哪个表演没有体现出青春的活力。

最令人难忘的当属那场精彩的足球赛。球赛是五人制的，第一场由六年级足球队的对安德烈等人，第二场是由五年级对安德烈等人。随着一声哨响，比赛拉开帷幕。欣喜，甜蜜，激动，一齐涌进我们的心窝，像蹦进了一只活蹦乱跳的小兔，怦怦地跳个不停，平静的校园激起了欢乐的浪花，大家的心情就犹如浪花一样欢腾。

足球场上的运动员们摆好阵势，一副副严阵以待的样子，十分认真。可足球像个顽皮的云儿，一会儿滚到那个球员的脚下，一会儿跑到这个球员的旁边，真不让人省心。旁边的观众可紧张了，他们一个个站了起来，脸上什么样的表情都有，紧张的、害怕的等等，都在为球员担心。

忽然，有个同学大声喊出：“飞翔中队，足球之最“，渐渐地，同学们都蠢蠢欲动，都发出了出自心底的鼓励，还有同学喊：“安德烈，fighting!”声音越来越大，同学们脸上竟露出了笑脸，还有的同学在欢呼，原来是六年级同学进了一球，似乎是因为他们听到了我们的鼓励吧!

进了一球，六年级的运动员踢得更起劲儿了，而对方并没有丧气的表情，反而有种为他们感到高兴的表情。足球又开始了奔跑，同学们睁大了眼睛观看比赛，深怕错过精彩的地方。时间已经过了许久，第一场比赛在哨声的伴随下落下了帷幕。接下来进行了第二场比赛。同学们依旧看得很认真。

这次运动会开幕式，进行了创新，非常有意义。从这一次校运会，我看到了同学们的友爱，看到班级强烈的集体荣誉感，也看到了体育的魅力，使我体会颇深。

体育场成为了欢腾的.海洋，在这怒放的冬天里，我们相信，深井的的明天会更加美好，深井的未来，一定会更加灿烂!

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇七**

星期四下午，我们学校举行了趣味运动会。参加比赛的项目是跳绳和二人三足。

第二节课下了，我迫不及待地跑到后操场集合，拿好比赛用具，选好位置，等体育老师宣读完比赛规则，比赛就可以开始了。首先出场的是女生代表队，由我们班的卫鹤章、刘艺程、郭婕妤、邓宇华出赛。只听一声哨响，好们就飞快的跳了起来，绳子如机器上的轮子，发出嗡嗡的声音。只见她们越来越快，又是一声哨响，时间到了同学们停了下来。

第二局由我们男生代表队出赛，我的心里特别紧张，还在不断提醒自己一定要放松。我心里非常清楚，跳绳并不是我的强项。因为我比较胖，身体不够灵活。我是在老师和妈妈的鼓励下才报名参赛的，妈妈告诉我要积极参加学校组织的各项活动，无论能否取得名次都不重要，而是重在参与。听了妈妈的话，我下定决心，一定要战胜自己，克服缺点，于是我就报名参加了比赛。赛场上我用尽全身的力气，尽最大努力的坚持到最后，我只跳了七十一个，我十分害怕影响我们班的集体荣誉。

比赛结束了，我们班取得了全年级第一，我为自己没给班集体拖后腿而感到高兴。

啊!这真是一次太有意义的活动了。

冬季运动会

盼星星,盼月亮,终于盼来了冬季运动会。

激烈的比赛开始了,首先是踢毽子比赛,教练一声哨响,同学们便争先恐后踢。你看他们轻轻一扔,毽子便上下飞舞起来,五颜六色,有红的、白的、蓝的……你再看那个同学,一不留神,把毽子踢得老高,轻轻用腿一勾,便回来了,得意洋洋。你再看这个同学,胸有成竹的跳着,一点也不分心,跳的时候双手还一摆一摆的呢。

最后是跳跳绳比赛,同学们紧紧地握着绳把,把大地打的“叭叭叭”作响,与观众雷鸣般的掌声配在一起,最适合不过作曲了。轮到我了,我满怀信心的走到自己的位置,甩动着跳绳,因为我面对的是老师,所以心里咚咚的跳个不停。最后我跳了112个。突然,一位同学的跳绳断了,我们急得像热锅上的蚂蚁——团团转,我心里也像十五个吊桶打水——七上八下,幸好其他同学给递上了跳绳。

在运动会上,大家八仙过海——各显神通!这真是一次有趣的跳绳比赛呀!

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇八**

在那金秋送爽，风和日丽的日子里，我们迎来了心仪已久的20\_\_年秋季运动会。看，那一面面迎风飘舞的彩旗，像一朵朵盛开的鲜花;听，那一阵阵震耳欲聋的欢呼，是回响在耳边胜利的风声。

在本次运动会中，我们取得了较好的成绩。首先，我们要感谢所有的运动员在赛场上的出色表现，为我们班做出的努力。我们班的男运动员们，勇夺跳高和跳远的。我们班的女运动员们，更是“巾帼不让须眉”，在实心球比赛中，打破了我们学校的校记录。我们班的运动员们，你们都是好样的，我们都应向你们学习，是你们让我们更深刻地体会到成功的快乐，更深刻的理解了奋斗的艰辛。其次，我们还要感谢报道团的六名同学们，正是你们二百多篇的通讯报道，激励着我们运动员们努力拼搏。最后，我们还应感谢我们的后援团，你们坚守阵地，呐喊助威，帮助运动员们做好后勤工作。

运动会虽已结束了，每一位运动员都在赛场上努力拼搏，赛出自己的成绩，用自己的实际行动证明了我们\_\_班是一个团结、勇敢、拼搏，相亲相爱的一家人。但是同学们，请让我们继续发扬运动赛场上的体育精神，走过风雨，不惧一切，昂首挺胸，毅然向前走去!加油吧，我的小伙伴们!

深冬已致，却丝毫没有阴冷的感觉，太阳温暖的照耀着大地、让这个冬天变得快乐起来，忙碌的一年将要结束，大家都奋守在自己的岗位上，为一年的收尾工作画一个圆满、漂亮的句号。

公司里洋溢一片喜悦的气氛，刚刚结束的运动会是大家休息时讨论的热门话题。

深深的喜欢着这个集体，因为它总能在你不在意的时候给你一些惊喜与快乐，一些目标与动力。在人力资源部和采购部的组织下，公司举办了一年一度的冬季运动会，虽然它没有大的排场与多么正式的仪式，但那些精彩绝伦的比赛和震撼人心的感动，让人经历了就难忘，之间仍意犹末尽。

对运动会的反应，大家都很积极，纷纷报名参加，嘴里虽然挂着的口号是友谊第一，比赛第二，但个个都鼓足了劲，都想争当第一。我代表部门参加了女子乒乓球单项赛和拔河团体赛。乒乓球赛组里强手如云、让人压力很大，但我没有害怕，我知道无论成绩怎样我的同事们都会支持我，何况，我拼搏过，其中的苦与乐只有自己能享受到。最让人感动的要数拔河赛了，队员们从取位到技巧，一步一步都安排得一丝不苟，大家齐心协力。

印象深刻的是有一组队，队员们的实力在整体上完全弱于对手，不像对手那样给人气势磅礴的感觉，但他们脸上的镇定，让人望而生

畏，娇小的队伍里，个个精神抖数，信心百倍，比赛激烈的进行着，他们团结一致，齐心协力，丝毫没有怠慢与妥协，虽然胜利的旗帜一直偏向于对手，但他们依旧没有放弃，尽自己所有的力量在拼，只要相信就会有奇迹。在一片欢呼声中，他们终于取得了胜利。

你看，就是这样，只有坚持不放弃，多么强大的对手也会被征服，那一刻，我心里有着许多的感动，终于懂得什么叫齐心协力，什么叫团队。

三天的比赛转眼就结束了，名次的卫冕和争夺、是激烈的也是残酷的，公布结果的时候，几多人欢笑、又有几多人失落，这就是竞争的魅力，虽然很多人成绩不怎样理想，但他们身上表现出来的那种精神，让人敬佩。

都说失败者的微笑最美，成功的眼泪最甜，得与失都是自己财富，或许名次难得，但只要超越了自己，那就够了。

生活处处是赛场，任何时候我们都应用这种对待运动会的热情去面对工作、生活，希望我们用年轻而飞扬的心，去闯荡这个现实而又精彩的世界，用坚实而宽厚的肩膀去担负起希望的明天。

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇九**

运动会火热的进行中，马上就是200米了，老师同学纷纷为我们运动员加油。

200米就快要开始了，我们将运动员送去检录了，老师赶往终点准备迎接他们弯道处的纠察也以准备就绪了。

王重阳对我们说：“我一定会拿个好名次的。绝对不会让你们失望。”“做做准备运动，待会脚扭了就不好了。”我说，“地有点滑，起跑小心点。”他点了点头。他在做着准备运动，压腿，摆手，他走上了起点，虽然他面对我们是满脸笑容，他在那一刻划过了一丝紧张与不安。准备了，马上就要跑了，我们说：“拿个前三回来!”

“碰!”枪响了，他奋力的向前冲去，摆动起了手臂，跑得很快。但别人更快，不知何时，总感觉他比别人慢了一点点，快到终点了。他大口的喘着气，脸上一片通红，我想：是什么足以让他如此拼命?到终点了，我赶紧去扶他回座位，他直接坐倒在椅子上，不停地在揉他的脚，他说：“脚昨天就有点痛，而且昨天淋雨了，所以今天没发挥好，对不起了。”

他不停的揉脚，我问他：“脚痛为什么还这么拼命?”他说：“为了我们班级的荣誉!”我听完这话，我沉默了，我一边帮他揉脚，一边在心里想着：他为什么这么拼命，荣誉以后可再拿，脚伤了却要很久才会好，我突然懂了：不尽他最大的努力去做，他又怎会参加比赛呢?

他站了起来，走向别的运动员，和他们说：“比赛时小心一点，地滑!”他走路都感觉很费力，他不管自己的脚伤，还不停的告诉别人如何才能跑得更快。

他带着脚伤，参加完了200米比赛，不顾自己的伤，只为了班级荣誉，只为那份运动精神。

这份运动精神简直太感人了，这种精神足以让我学习，让我为之一生难忘。

**运动会心得体会简述 运动会的心得体会篇十**

今天，我们举行了一场运动会，这场运动会是快乐的、感动的、伤心的。这次运动会蕴含了许多情感，就跟我们来看一下吧。

上午，第一个项目是“小马过河”是班与班之间的较量、对决。我们班共选出了10名男生和10名女生来参加这次比赛，过了一会儿，比赛开始了!我们班的选手立刻就动了起来，一开始我们比较落后的，然后反超第二名，但最后遗憾的是，我们还是最后一名，我们伤心了一会儿，但又重新振作了起来，如果一失败就一直这样的话还谈什么成功?所以我们重新抖擞起了精神，准备参加下一项比寒。

第二个项目是赶猪，这是班级内的比赛，里面有我的名字，当我被叫上去比赛时，找的心脏砰砰直跳，比较紧张，但我还是上前走往比赛场地，准备就续，“嘟”当哨声响起时，我挑着球就向前跑，因为中途我出了些意外，所以从拿了一个不太好的名次，但我还是接受了。

这两项完了就到下午了，下午第三项是“双脚掷球”，这场比赛……哦，不!这不是比赛，这是一场运动，并不是一场比赛，第一次我掷得比较远，第二次就不如第一次了。结果还算满意。

好了，重头戏上演了，班级比赛拨河!开始了!第一场是三班对二班，结果三班赢了，第二场是我们四班对二班，这时我们个个充满信心，开始的的候我们便有着坚定的信心。这时我们个个昂首挺胸走到绳子旁，拿起了绳子。“开始!”，说完我们便拉了起来，拉啊拉，我们赢了!可是我们组怎么没有欢呼呢?我问了一下才得知，因为我们班有一人作弊，在最后胜利时，拉了一下绳子，所以我们输了。这时我们全班同学都很伤心。非常地伤心。虽然失败，但我们班同学非常团结，大家集体荣誉感很强。

这次运动会是一次团结的运动会，我觉得我们“赢”了，“赢”在团结的精神，“赢”在不服输的勇气。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找