

最新参加运动比赛的收获和心得(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

参加运动比赛的收获和心得篇一

运动会是学校举办的一项重要活动，对于我来说，参加运动会是一次锻炼身体、展示自我的机会。今年，我有幸参加了学校的运动会，并从中获得了很多收获。下面我将就此进行详细的介绍和总结。

首先，参加运动会给我提供了锻炼身体的机会。平时由于学业繁重，我很难有时间进行运动锻炼。但是，参加运动会让我有机会进行各种项目的锻炼。例如，长跑项目使我能够训练出更好的耐力和体力，而跳跃项目则能锻炼我的爆发力和协调能力。在这个过程中，我明显感到了自己身体的进步和变化，不再是以前那个容易疲劳的我。这种锻炼对我的身体健康有着重要的意义。

其次，参加运动会让我学会了团队合作。在运动会上，每个班级都组织了不同的参赛队伍，每个队伍都需要团结一致、紧密合作才能取得好的成绩。例如，接力赛中队员要精确地传递接力棒，只有紧密合作才能获得最好的成绩。而且，参加运动会的过程中，班级之间的友谊也得到了加强。我们共同努力，互相鼓励，不仅取得了好成绩，还建立了更加紧密的班级关系。这种团队合作的精神将对我未来的工作和生活产生积极的影响。

再次，参加运动会让我学会了正确看待胜负。在运动会的过

程中，不同的项目中不同的人会取得不同的成绩。有时我会取得好成绩，有时则表现一般。然而，无论成绩是好是坏，重要的是参与并尽力去做，因为参与运动会的意义远远超过了简单的胜负得失。我明白胜负只是一个短暂的过程，真正重要的是我在这个过程中收获的经验 and 成长。只要我努力过，就会从中学到很多东西。

最后，参加运动会让我收获了珍贵的友谊和快乐。在运动会上，我有幸结识了很多热爱运动的同学。我们一起训练，一起参赛，一起经历了各种辛苦和挑战。这种团结和友谊在运动的过程中得到了进一步的升华。而且，参加运动会带给我的快乐也是无法用言语表达的。当我看到自己取得好成绩，或者看到自己的同学取得好成绩时，我内心会感到一种莫名的喜悦和满足。这种快乐和成就感将激励我在以后的生活中更加努力和坚持。

综上所述，参加运动会对我来说是一次锻炼身体、展示自我的机会。通过参加运动会，我不仅锻炼了身体，学会了团队合作，还学会了正确看待胜负。最重要的是，我在运动会中结识了好友，并感受到了无与伦比的快乐。这次运动会的经历对我来说是宝贵的，我会继续积极参与各种活动，锻炼自己，展示自己。同时，我也希望能够鼓励更多的同学参加运动会，感受其中的乐趣和收获。改变自己，从体育运动开始！

参加运动比赛的收获和心得篇二

所谓“说课”，是指讲课教师在一定场合说说某一堂课打算怎样上，以及为什么这样上，即对教学的设计和分析。其内容涉及教材内容的分析、教学目标的确定、教学过程的设计、教学方法的选择、教学效果的评价及其对以上诸项所作的分析。“说课”是一种课前行为，属于课前准备的一部分，这与课后的反思总结有所不同。

“说课具有两个明显的特点：

(1)重在交流：互相学习、共同提高。

(2)重在分析：”说课“不仅要摆过程，还要说道理，要对教案作出分析，首先要分析大纲、教材，明确所讲内容的地位和作用、来龙去脉，然后对课堂教学的各个环节作出能说清道理的设计，这就要求教师在对课的分析上下一番功夫。

二、关于”说课“的功能

1、促进教研活动的开展；

2、促进教师队伍的建设；

3、促进教学质量的提高。

三、关于如何”说课“：

1、把握要求、容量适当：把握好程度份量，是上好一堂课的基本要求之一。要处理好提高教学效率与课堂教学的要求、容量的关系问题。一方面，要充分利用课堂上45分钟，提高课堂教学效率；另一方面课堂教学作为学生学习的一个重要环节，步子应该迈实，对所讲的内容应能基本落住。实际上，学习是一个不断积累的过程，不可能”速成“。教师的素养体现在对课堂教学中程度、分量的”度“的准确把握上。

2、立足于”课“，寓技于”课“：”说课“的侧重点主要是在对教学的设计和分析上。”说课“不同于教学基本功比赛，不同于教学技能表演，它必须立足于”课“本身。

3、掌握详略，突出重点：”说课“时，应在全面介绍情况的基础上，紧紧抓住那些教师较为关心、渴望了解的重点问题，展示出解决和处理问题的办法，以充分发挥”说课“的交流作用。

4、避免空乏，力求实在：既要有明确的教学要求，又要有落实的措施，使人看得清，抓得住，发挥好”说课”的交流作用。

文档为doc格式

参加运动比赛的收获和心得篇三

近期，我所在的学校举办了一场盛大的运动会。作为一名学生，我积极参与了各项比赛，并收获了很多。这次参加运动会，不仅增强了体质，还激发了我的竞争意识和合作精神。在这篇文章中，我将分享一下自己的心得体会和收获。

第二段：讲述运动会中的个人突破和进步

首先，我在跑步比赛中取得了不错的成绩。之前我一直不太擅长长跑，但通过参加运动会的训练，我成功地改善了自己的跑步技巧和体力。在比赛中，我全力以赴，最终获得了亚军，这对我来说是一次巨大的突破。通过这次比赛，我深刻体会到只有通过不断的努力和训练，才能提高自己的水平，实现个人的突破。

第三段：强调团队协作的重要性及在运动会中的体验

其次，我加入了学校的接力队，参加了接力比赛。在这个过程中，我深刻体会到团队协作的重要性。我们队伍互相配合，分工明确，追求高效率，最终成功打破了学校的接力纪录。这不仅是个人的荣誉，也是整个团队的胜利。团队协作教会了我如何与他人相互合作，在困难中互相支持。我相信这对我未来的个人生活和工作都有着重要的意义。

第四段：强调参与运动会对于身心健康的积极影响

此外，参加运动会也对我的身心健康产生了积极的影响。平时长时间坐在课桌前，很容易引发肌肉疼痛和缺乏运动的问题。

题。而运动会让我摆脱了这种不健康的状态，让我能够穿梭于各种比赛项目中，全身心地投入到运动中。这不仅增强了我的体质，还让我更加愉快地面对学习和生活的压力。运动让我变得更加积极和自信，并且充满活力。

第五段：总结所取得的成果及未来计划

综上所述，在这次运动会中，我取得了丰硕的成果，并体会到了团队协作的重要性，运动对身心健康的积极影响。这些经历将伴随我一生，帮助我成为一个更加具有拼搏精神和合作能力的人。未来，我将继续积极参与各项体育活动，不断挑战自我，追求更高更远的目标。我相信，通过参加运动会，我将不断成长和进步。

参加运动比赛的收获和心得篇四

上周五许老师组织我们宁晋和新河的所有顶岗实习的同学在宁晋六中南校区进行了说课比赛，对这次说课比赛，我感触颇深。这次说课比赛让我认识到说课是一种不同于备课和上课的展现自己教学思想和教学能力的特殊的形式。说课既不是“背课”也不是“读课”，要突出“说”字，不能按教案上一字不落的背下来，也不能按说课稿上一字不落的读下来。一节成功的说课一定是按自己的教学设计思路，有层次，有重点有理有据的进行，而且口齿清晰，表达准确。说课的过程应该是给人一种讲解，并且平等的交流的感觉，说课者的身份也应该是交流者、探讨者和平等的对话者。我觉得一个人的语言表达能力在很大程度上决定了说课的效果，因此，说课者的语言也要富有变化。

通过这次说课比赛，我也有很大的收获。说课要求老师要有一定的理论素养和更准确的语言表达能力，这一点促使我不断的去学习，提高自己的理论水平和语言组织能力和语言表达能力。这次比赛虽是个人赛，但大家都齐心协力的为办好这次比赛的赛场布置、位置安排以及其他一些琐碎的事情贡

献了自己的力量，体现出了群策群力的集体精神。每一个上台说课的选手表现的都非常好，他们都展现了较强的基本素质，教态自然、得体、亲切，语言表达准确精炼，体现了新课标的教学理念。在教学内容安排，教学环节设计，教学重难点处理，知识的拓展和巩固上，很多选手都有创新，别具一格，很值得我学习。准备了好几天的说课内容，在我说课结束掌声响起的时候，我无比激动，真切体会到了“台上一分钟，台下十年功”的深刻含义，不管结果如何，这次经历对我来说是一种学习，永远值得我记忆。

参加运动比赛的收获和心得篇五

作为一名小学生，我很幸运地参加了学校举办的运动会。这次运动会给我留下了深刻的印象，让我体验到了友谊、竞争和奋斗的快乐。在这个特殊的日子，我获得了许多宝贵的经验和收获。

首先，运动会让我体验到了友谊的力量。在运动会上，我结识了许多新朋友。我们互相加油、互相鼓励。无论是在短跑、跳远还是接力比赛中，大家都团结一致，共同努力。有一次，在比赛中我摔倒了，感到非常失望，但是我的朋友们都来帮助我，鼓励我不要放弃。经过他们的鼓励，我重拾信心，勇敢地站上了赛道，最终取得了不错的成绩。运动会让我明白了友谊的宝贵，也让我懂得了团结和合作的重要性。

其次，运动会让我感受到了竞争的刺激。在比赛中，我和其他同学一起奔跑，争先恐后地想要到达终点。这种竞争让我充满了激情和动力。我发现自己有了更强的意志力和毅力，不再怕困难，不再害怕失败。无论是赢了还是输了，我都会坦然接受，因为我明白竞争是一种促进自己进步的动力。运动会让我认识到竞争可以激发出我们最潜在的能力，让我们更加努力地追求成功。

再次，运动会让我体验到了奋斗的快乐。为了这次运动会，

我付出了很多努力。我每天都进行跑步训练，每晚都练习着跳远。虽然训练很累，但是我觉得非常有成就感。我发现自己的实力在不断提升，也让我更加坚定了不放弃的决心。在运动会的那一天，当我完美地完成比赛时，我感到无比的快乐和骄傲。我明白到只有通过奋斗，才能实现自我价值，也才能感受到胜利的喜悦。

最后，运动会让我收获了自信心。通过参加运动会，我学会了面对自己，充分发挥自己的优势。我在赛场上展现了自己的实力，展示了自己所学到的技能。取得优异成绩时，我发现自己变得更加自信和自豪。我相信自己能够战胜任何困难，也相信自己可以取得更好的成绩。运动会让我领悟到了自信的重要性，也让我对自己有了更加明确的认知。

总结起来，参加运动会给我带来了友谊、竞争和奋斗的快乐。我在这次运动会中体验到了友谊的力量，感受到了竞争的刺激，体会到了奋斗的快乐，收获了自信心。通过这次特殊的经历，我明白了健康和快乐的重要性，也明白了坚持不懈的努力才能实现人生的目标。我会珍惜这次难忘的运动会，将其作为我成长道路上的宝贵财富，不断努力，追求更高的目标。