

# 最新长跑活动心得体会 寒假长跑心得体会 (精选8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 长跑活动心得体会篇一

随着冬天的渐入，学校也迎来了一年一度的寒假。此时，许多同学都开始了自己的寒假计划。而我则制定了一项特别的计划，那就是长跑。寒假长跑不仅能够保持身体健康，还可以增强自己的体魄，是一项十分重要的活动。在这一个月中，我所得到的体验和收获也是无与伦比的。

第二段：

寒假长跑的第一天，我感到十分兴奋。我打算将跑步速度延长，每天跑20多公里，希望取得一个显著的成果。刚开始一天的长跑，我已经感到非常累了。但是这并没有阻止我继续跑下去。尽管身体非常疲惫，但却感觉非常舒适。长时间的运动让我产生全身舒畅的感觉，让我倍感愉悦。

第三段：

一周后的转折，让我的计划受到了严峻的挑战。在一场恶劣的雪雨天气中，我依然没有辞退自己的跑步计划，心中充满坚定。然而路上的雨水和积雪让我变得非常沉重，每一个步伐都需要更多的力气。然而这样的天气让我感觉更加特别，因为困难之后的胜利将是最美好的事在世上。当我穿过树林，看见远处的雨停了，这让我感到愉快，我痛快的奋跑，并不断向前挑战。

第四段：

在导师的帮助下，我也得到了很多专业的指导。他教会了我更多的跑步技巧，让我变得更加健康和快乐。经过这些指导，我的双脚变得非常轻盈；我的呼吸变得更加踏实；我的心跳更加平稳。这些训练随着时间的推移使我得到了不断的进步。

第五段：

在长跑计划的最后一天，我感到心情非常轻松。这时的我已经突破了自己的极限，并且取得了令人满意的成绩。从一开始的紧张，到逐渐适应被长跑锻炼的身体状态，我终于在强烈的意志力下跑完了这四个星期的训练。这次长跑让我更加了解自己的身体和心理，同时也让我变得更加坚韧不拔。寒假长跑的体验，令我收获了一份宝贵的财富，使我在今后的生活与工作中做好体力方面的准备。

## 长跑活动心得体会篇二

早上好！

为不断推进阳光体育运动，切实提高我们的体质健康水平，近日，教育部、省教育厅、市教育局、县教育局都下发了关于开展“阳光体育冬季长跑活动”的通知，要求我们从现在开始至20xx年4月30日开展“阳光体育冬季长跑活动”。今天我们隆重集会，举行xx小学“冬季长跑活动”启动仪式！

同学们，冬季长跑活动是开展阳光体育运动、提高我们体质健康水平特别是耐力素质水平的有效手段，是学校推进素质教育的重要方面，也是我们每一个学生非常欢迎、值得高兴的事情。开展这项活动意义深远！

平时，有些同学站了一会儿感觉头晕了，跑了一会儿感觉累了，气候稍有点变化就感冒了，等等，都说明这些同学的体

质比较差。为了我们今后的学习，将来的工作，我们应该立即行动起来，增强自身体质刻不容缓！

根据上级文件精神，我们小学生每天长跑的总路程应该是1000米，也就是从我们操场出发经校门到西校区再到东校区大约五圈路程，我们将把冬季长跑活动与体育课、早操、大课间体育活动和课外体育活动相结合。

同学们，参与阳光体育冬季长跑活动，不只是每天要投入锻炼时间，而且要让健康和运动的理念深入我们的心，成为我们的自觉行为和习惯，为自己未来的健康与幸福打下坚实的基础！大家可以在活动中写长跑日记，与他人分享长跑体验。

我们看一下我们教学楼西侧墙壁上写的一句话“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”，这句话意蕴深远。同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极锻炼，强健体魄，争做一名体育运动中的阳光学生。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长，预祝我们xx小学“阳光体育冬季长跑活动”取得圆满成功！

谢谢大家！

现在我宣布“xx小学阳光体育冬季长跑”活动现在开始！

## 长跑活动心得体会篇三

元旦长跑活动已经成为许多城市的传统，在新年第一天的早晨，数百、数千甚至数万人齐聚一堂，共同迎接新年的到来。我有幸参加了今年我所在城市的元旦长跑比赛，这是一次难忘的体验。在这次长跑活动中，我获得了宝贵的经验和体会，让我对长跑有了更深入的认识。

第二段：前期准备

为了参加元旦长跑比赛，我提前做了一些准备工作。首先，我制定了一个训练计划，每天坚持跑步训练，并逐渐增加跑步的距离和强度，以增加体能和耐力。此外，我还注意了饮食的调整，多吃些富含蛋白质和碳水化合物的食物，保证身体的营养供给。这些准备工作为我参加长跑活动铺平了道路。

### 第三段：比赛现场

在比赛当天，我与成千上万的长跑爱好者一起涌入起点。看着各种各样的人群，他们热情高涨，带着微笑和期待，我感到愉悦和兴奋。当起跑枪声响起的一刹那，我意识到比赛开始了，我全身心地投入其中。沿途的人们为我们鼓劲呐喊，这无疑为我提供了巨大的动力。在比赛过程中，我时而加速，时而减速，保持着平稳的呼吸和坚定的步伐，不断超越自己，向前冲刺。

### 第四段：挑战与收获

长跑过程中，并非一帆风顺。中途遇到的一些困难，如气短、腿酸、体力透支等，都考验着我的毅力和意志力。然而，我意识到这些困难只是暂时的，没有什么能阻挡我坚持到终点的决心。我告诉自己，只要我坚持下去，就一定能战胜这些困难，获得成功。终于，当终点就在眼前的时刻，我的内心充满了喜悦和满足感。虽然我并没有获得冠军，但我收获了更多，那就是我自己对自己的挑战和突破。

### 第五段：反思与展望

参加元旦长跑比赛不仅增加了我对长跑运动的认识，也让我认识到自己身体的潜力是无限的。通过比赛，我意识到长跑需要的不仅仅是身体的力量，更需要的是坚强的意志力和顽强的毅力。这次比赛不论成绩如何，都让我从中学到了很多东西，并激发了我长期坚持跑步锻炼的动力。未来，我会继续积极参加长跑活动，不断挑战自己的极限，成为更好的自己。

己。

总结：

通过这次元旦长跑活动，我深刻认识到长跑不仅仅是一种身体的锻炼，更是对意志力和毅力的考验。在接下来的日子里，我将继续坚持跑步锻炼，努力提高个人成绩。我相信，只要我坚持不懈，追求卓越，定能在长跑的道路上有所突破，成为更好、更强大的自己。

## 长跑活动心得体会篇四

阳光体育，阳光人生在晨风的吹拂里，我们迈开年轻的步子；在晨光的沐浴下，我们绽放如火的青春。所有的辛苦换来的是我们强健的体魄，所有的汗水也将明证我们的付出。是的，当冬季长跑活动引来一阵又一阵非议的时候，我还是愿意相信当我们认真投入之后，我们会看到我们的同学在粗喘的长跑里渐渐变得运气自如，我们会看到鲜少运动的同学们渐渐露出阳光的笑脸。在中国建设社会主义和谐社会的进程中，在中国体育事业蒸蒸日上的时代背景下，在促进人的全面发展中，体育实实在在发挥着无可替代的作用。而在当今学生普遍运动不足、身体素质日趋下降的情况下，冬季长跑无疑加强了同学们强身健体的意识，更为整日忙碌学习的同学们提供了一个参加体育锻炼的绝好机会。众所周知，青少年时期的体质将决定我们今后一生的身体状况。也许谁都无法预测参加长跑会对我们今后的人生产生什么样的影响，但我想坚持下去，当运动成为我们生活的一种习惯之时，我们的人生会因这样的习惯而现出不一样的风采。习惯的力量是巨大的。如果说这些都无法说服你的话，在再看看近年来我国青少年的体质健康调查：近20年我国青少年肺活量、速度、力量等体能素质持续下降，学生肥胖率比5年前增长了50%，近视的比例居高不下，糖尿并高血压等成年疾病也过早地降临到青少年的头上。

如此严峻的现实摆在面前，我们还有什么理由再不正视我们自身的健康，这不是别人的，而是切实关乎我们自身的。著名的体育教育家马约翰先生曾说：“体育是培养健全人格的最好工具。”参加长跑不仅仅会增强我们的体质，我们从中收获更多的是精神的愉悦与人格的升华。想见着这样一幅画面——我们踏着光亮的曙色，穿梭在校园宽宽窄窄的路上，斑驳的树影里雀跃着我们跳动的脚迹，和着一路小鸟的鸣声，只是享受着这样单纯的快乐，日子便轻轻着上了一层淡淡的色彩。我一直相信在跑步里我的每一个细胞都尽力呼吸着清新的空气，我的每一个动作都是我舒展着的人生姿态的展现，这样的我显得更加自信，这样的自信让我更加美丽，这样的美丽让我悄悄地感动。在每一次感动的时候，我便铭记下生活中所有的温暖，这样的温暖让我不再去抱怨生活的艰辛与磨难，我只是用一种更加乐观开朗的心态去迎接人生中所有的不可预知。对那些事，对那些人，我愿以我最灿烂的微笑驱散他们的寒冷。阳光体育，滋润的是我们年轻的心灵，滋养的是我们精彩的未来。阳光体育，收获阳光人生。

“跑、跑、跑，生命在于运动。”我喘着粗气，奔跑在海边的堤坝上，十二月的寒风硬生生的刮在脸上，就像刀在磨一般。这可不是我闲的没事进行自虐，大冬天去做自然冰棍！此乃学校开展的一项活动，名叫“阳光体育冬季长跑”。目的是让我们这些阳光少年在冬日的阳光照耀下每天定时定量的跑步。

读到这儿，你肯定会想，既然在寒假，那么不跑也无人知晓呀！不然，因为有组长及监督老师，想偷懒？连窗户都没有！

由于我是单人行，不是有部电视剧似乎名叫《千里走单骑》，我这应该可以说“千米跑独行”了吧？想起第一天，我依依不舍地从被窝里钻出来，套上冰冷的衣服，洗漱完毕，便向海堤跑去，虽说已是七点多，但冬日的寒气仍在海面游荡，不停地夹杂在海风中向你袭来。做了一会儿热身，便开始在海堤上奔跑，跑了几分钟，脚最先开始解冻，接着身体也变得

暖呼呼的，鼻尖与额头也开始冒出了细密的汗珠。第一天的感觉还不错。

第二天的出发没有那么多不情愿，显得干脆利索。来到海边，呼吸着海边略显干燥的空气，带着海洋的味道，我开始跑步。随着体温的升高，让我觉得，似乎海风也变得柔和，温暖了许多。我开始适应了。

第三天的我有点期待今天会有什么收获。来到海边，望着平静的海面，我的心也静下来了。在奔跑中，柔和的风轻拂我的面颊，呼吸海的气息，聆听海的声音，欣赏着波光鳞鳞的海面，这一切都让我那么平静，而且舒适。海上的船吹响了鸣——鸣——的号角，似乎海对面的人家升起了袅袅的炊烟，我不知道我是否产生了幻觉。我开始在心里默数我所跑的步子，七个数字一个轮回，一到七，哆到唏，就像青春的旋律，张扬而又内敛，平静而又汹涌。

在寒冷的冬天，阳光的出现给人带来了温暖的满足，在繁杂的人群中，充满活力的青少年的出现给人带来了无限的希望，社会的希望——无可厚非是要优秀的，包括有良好的体力和坚强的意志力，就此出现“阳光体育”的活动。

## 长跑活动心得体会篇五

近日，我参加了学校举办的五四长跑比赛，并取得了不错的成绩。这次比赛是我第一次参加长跑比赛，给我留下了深刻的印象和宝贵的经验。通过这次比赛，我深刻体会到长跑对于人的意义和价值，也收获了许多关于长跑的心得和体会。

首先，长跑教会我坚持不懈。长跑比赛是一项持久耐力的运动，要想取得好成绩，必须具备坚持不懈的精神品质。在比赛中，我曾遇到身体疲惫和困难，但我不断告诉自己要坚持下去，不要放弃。正是这种不懈的努力，让我成功完成比赛，也让我意识到，只有坚持不懈地努力，才能战胜困难，取得

成功。

其次，长跑培养了我的团队精神。虽然长跑是个人项目，但在比赛中，我们需要互相支持、合作。比赛开始时，我和其他选手一起跑，大家相互鼓励，互相激励着。我一个人跑得累了，就会听到旁边队友的声音，鼓励我加油。这种互相扶持的精神，使我感到温暖和鼓舞，也加深了我对团队合作的认识。

第三，长跑让我学会了耐心。长跑是一项需要长时间持续奔跑的运动，不能着急求快，需要保持平稳的心态。在比赛中，我学会了控制自己的节奏，避免过度用力导致提前疲乏。我时刻提醒自己要保持耐心，按照自己的节奏循序渐进地奔跑，这样才能保持体力和心理的平衡。

再次，长跑让我更加坚强。长跑是一项考验耐力和毅力的运动，需要付出大量的汗水和努力。在长跑训练中，我经历了各种困难和挑战，但我没有退却。每次训练的艰苦和辛酸，锻炼了我的意志，让我变得更加坚强。我学会了在困难面前不放弃，学会了勇往直前，这让我变得更加坚强和有决心去面对生活中的挑战。

最后，长跑促使我更加珍惜时间。长跑是一项需要长时间奔跑的运动，也让我深刻体会到时间的宝贵和有限。每次训练和比赛，我都会看到那些迎风奔跑的身影，他们用自己的汗水和努力去追逐梦想。这让我意识到，时间不等人，我们要珍惜时间，努力追求自己的目标和理想。

通过参加五四长跑比赛，我不仅获得了身体上的锻炼，更从中得到了许多宝贵的心得和体会。我学会了坚持不懈、团队精神、耐心、坚强和珍惜时间。这些品质和认识将伴随我一生，使我更加勇敢地面对生活中的考验和挑战，努力实现自己的梦想。我相信，在未来的日子里，我会继续用这些心得和体会去面对生活，让自己变得更加坚强和努力！



# 长跑活动心得体会篇六

## 中长跑说课教案（耐久跑）

陈少林

### 一、本课的设计指导思想：

依据新课程标准的要求，以促进学生身体，心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，通过学习中长跑技术，让学生学会一种运动技能，激发学生做运动的兴趣、培养学生吃苦耐劳的意志品质，团结互助的集体主义精神及终身体育的意识，确保健康第一思想落到实处，使学生健康成长。

### 二、教学内容

本课教学内容是选自七一九年级《体育与与健康》中长跑为教材。以火炬接力为教学情景。

### 三、教材分析：

中长跑是一项运动强度不大，持续时间较长的有氧运动，它对场地器材没有过高的要求，且技术简单，这项运动贯穿于学校体育教学的全过程，也是最容易学习和掌握，终身都可以参与的群众性健身项目之一。同时也是教师在教学中要对其单调和枯燥予以高度重视的项目，中长跑是人获得健康的基本途径，是发展健康性体能最简单的方法，最有效途径之一，它能有效提高心肺功能，发展耐久能力，增强意志品质，是培养终身体育的有效途径，初中生练习中长跑，要求掌握中长跑的技术，培养参与意识，本课以田径1000米有氧运动作为学习内容。

四、学情分析： 教学的对象为高桥中学九年级一班，该班学生活泼好动，有较强的理解和模仿能力，身体素质相对比较

好，班级纪律比较好，集体荣誉感强，但是对于中长跑这样单调而又枯燥的运动项目，兴趣不大，加上老旧的教学方法，让学生对中长跑的耐久性有些误解和抵触情结，绝大多数同学谈跑变色、怕苦、怕累、不能坚持。那么如何使学生都能积极、主动地参加练习，教师不仅仅要了解学生身体健康状态、心理状态，更主要的是要从教法上多下功夫，将枯燥乏味的教法变为灵活多样的趣味教学，使学生在心理愉悦中完成课的任务，达到一定的运动量，从而达到增强体质实效。

## 五、教学目标：

通过情景教学，使学生主动参与中长跑的体育活动，发展体能，获得运动技能，从而提高健康水平，养成良好锻炼的习惯和终身体育的意识，培养学生勇敢、机智、拼搏、自信、超越自我等等的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

## 六、教法和学法：

3. 游戏法：通过游戏活跃课堂气氛，巩固技术，培养学生的协作能力和集体主义精神。

## 七、本课的重难点：

重点：呼吸节奏与跑速变化的配合，及弯道技术。难点：极点的克服

## 八、教学过程：（共三个部分）

（一）开始部分（准备部分）（10'）列队、清点人数 徒手操的热身活动。

（二）课堂核心部分（技能的传授与组织教学）（20'）明确指出本节课学习的主要内容——中长跑（耐久跑）（1000

米练习)

以生命在于运动导入课题、帮助学生建立健康理念。强调中长跑是获得健康的运动项目之一，激发学生的兴趣的前提下，传授中长跑的技巧与技能，以及对自己的耐力的培养。

示范要求：1. 跑步姿态、双手的摆幅

2. 呼吸节奏 3. 弯道技巧

要求：注意安全，各组练习的过程要有组织性、组员要互相鼓励，不脱队、不掉队，在教师引导，学生的自主参与的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生主体作用，具组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅。

九、场地器材： 田径场、模拟火炬

十、预计心率： 130——135分/次

最高心率为180次/分，出现在三十分钟达到本节课预计的运动量。

定时跑 变速跑

任务式

## 长跑活动心得体会篇七

暑假即将来临，是学生们期盼已久的假期。对于爱好运动的我来说，暑假是一个展示自我的好时机。今年暑假，我参加了学校组织的长跑训练，通过这段时间的努力，我不仅体验到了长跑的魅力，还收获了许多心得体会。

## 第二段：坚持与毅力

参加长跑训练需要付出巨大的努力和毅力。初开始训练时，我感到非常吃力，气喘吁吁。但随着训练的不断进行，我慢慢地适应了长跑的强度，并且克服了困难。每一天早晨，当闹钟响起时，我总是坚定地起床去训练，在炎炎夏日里，流下汗水，感受着挥洒一身的疲惫。通过坚持每天的训练，我的体能水平得到了极大的提高，我变得更加坚强和自信。

## 第三段：团队合作与信任

在长跑训练中，我结识了许多志同道合的伙伴，我们互相鼓励和支持，一起努力进步。我们一起面对炎炎夏日的高温和湿气，一起为了达到目标而付出努力。在长跑中，我们互相交流心得，分享训练方法，帮助彼此突破自己的极限。通过这些日子的合作和相互信任，我们不仅在长跑上取得了进步，在团队精神和人际交往方面也有了很大的提高。

## 第四段：挑战和突破

只有不断挑战自己，才能突破自己的极限。长跑的过程中，我经常遇到各种各样的困难和挑战，比如体力不足、意志动摇等。但是，我从不退缩，相反，我以积极乐观的态度面对这些问题，寻找解决方法。通过不断地尝试和努力，我逐渐提高了自己的长跑成绩，超越了自己的预期。这种挑战自我的过程使我更加坚定了自己的意志力和决心。

## 第五段：收获和启示

通过参加暑假长跑训练，我不仅在体能上有了很大的提高，更重要的是，我发现了自己的潜力和才能。我意识到只要持之以恒，付出努力，就能创造出不凡的成就。同时，长跑让我体验到了挑战和突破的喜悦，给了我无限的动力去迎接生活中的更多挑战。通过这次经历，我深刻体会到了坚持与毅

力、团队合作与信任、挑战和突破的重要性，这些都将成为我未来发展的宝贵财富。

## 总结

暑假长跑训练给我带来了全新的体验和感悟。我通过坚持不懈的努力，突破了自己的极限，并从中收获了许多人生的启示。我相信，只要勇敢面对困难和挑战，并持之以恒地付出努力，我们一定能够取得出色的成绩，成为更加优秀的自己。

## 长跑活动心得体会篇八

赛前鼓励你的豪言壮语已变得苍白无力，

此刻的我只有沉默，

只能在心底为你默默地祈祷和祝福。

明知赛场上的五千米是你的极限，

你为什么还要义无反顾地去挑战？

我想因为终点是一座辉煌的里程碑，

上面篆刻着蓬勃青春的注释——

爱拼才会赢。