

# 2023年冬季残奥会心得体及感想 今年冬季残奥会心得体会(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 冬季残奥会心得体及感想篇一

第一段：介绍冬季残奥会的背景和意义（150字）

今年冬季残奥会是一个备受关注的体育盛事，吸引了世界各地的残疾人运动员参加。这项赛事不仅仅是一场比赛，更是展示残疾人的勇气、坚韧和毅力的舞台。它的举办意义重大，为残疾人提供了展示自我的平台，同时也促进了全球残疾人事业的发展。

第二段：赛事中的感动和启发（250字）

在今年冬季残奥会的比赛过程中，我深受许多运动员的勇气和毅力所打动。不论残疾程度如何，他们始终坚持自己的梦想，勇往直前，为我们展示了一种无坚不摧的精神。看见他们在赛道上尽情飞驰，没有任何退缩和顾虑，我深受启发。残疾人并不是弱者，他们也可以在体育赛事中充分发挥自己的能力和潜力。

第三段：残奥会的组织和参与体验（300字）

作为观众，我参与了冬季残奥会的观赛活动，亲身感受到了整个赛事的精彩与震撼。赛事的组织非常出色，无论是场馆的建设、安保措施，还是媒体报道和志愿者服务，都展示了主办方的精细安排和周到关怀。观看冬季残奥会的比赛，我

看到了许多精彩的瞬间，每一个运动员的体力和技能都令人赞叹。这次经历让我更加理解和尊重残疾人的努力和奉献，也增强了对体育的热爱。

#### 第四段：推动残疾人事业的重要性（300字）

冬季残奥会作为一个重要的体育赛事，不仅给残疾人提供了竞技平台，也向全球传递了一个重要的信息，即残疾人也能够在体育领域里焕发出自己的光彩。通过这样的赛事，我们可以看到残疾人的努力和拼搏，让更多人意识到残疾人也具备参与竞技运动的能力。此外，残疾人事业在全球范围内的进步和发展，也需要社会各界的关注和支持。

#### 第五段：个人的收获和展望（200字）

对于我个人而言，参与今年冬季残奥会的观赛活动给予了我巨大的启发和思考。我深刻感受到了残疾人的毅力和坚持，对他们充满了敬意。看着他们在赛场上拼尽全力，我认识到自己对生活中的一些困难常常过于挑剔和消极。这次经历让我明白，无论遇到什么困难，都应该始终保持乐观和积极，勇往直前。我将会继续关注残疾人事业的发展，并积极参与其中，希望能够为残疾人的平等权益尽一份力。

总结：通过此次冬季残奥会的观赛活动，我不仅感受到了体育的魅力，也认识到了残疾人的潜力和努力。冬季残奥会的举办不仅推动了残疾人事业的发展，也为全世界带来了更多的希望和动力。我相信，在未来的日子里，残疾人事业将会得到更加广泛的关注和支持，残奥精神也会在全球范围内继续发扬光大。

## 冬季残奥会心得体及感想篇二

2022年北京冬季残奥会共设6个大项，78个小项。北京赛区将承办所有冰上项目，延庆赛区和张家口赛区将承办所有的雪

上项目。下面给大家分享一些关于2022冬季残奥会比赛项目科普介绍，希望对大家有帮助。

## 2022北京冬残奥会比赛项目知多少

### 残奥冬季两项

该项目比赛总距离在6~15km，每圈2.0~2.5km，采用自由式技术滑雪3或5圈。其间，运动员必须击中10m远的射击靶，每次脱靶将被惩罚增加总的路线时间。最重要的因素在于比赛中的身体耐力和射击精准度之间转换的能力。视障的运动员通过声音信号辅助，依靠信号强度指示什么时候射击。

北京冬残奥会残奥冬季两项项目依据滑雪距离和残疾类别共设置18个小项，设项为男子坐姿3项，女子坐姿3项，男子站姿3项，女子站姿3项，男子视障3项，女子视障3项，将在张家口赛区的国家冬季两项中心进行。

### 轮椅冰壶

该项目是冬残奥会的正式比赛项目，且具有很高的技巧性。轮椅冰壶运动员必须坐在轮椅上进行比赛，比赛采用和健全人同样的规则，差别仅在于轮椅冰壶比赛没有刷冰，且投壶者必须在固定的轮椅上掷壶，除了可以用手掷壶外，还可以用投掷杆挂住壶的上方来掷壶。

比赛为冰壶混合团体赛，设金牌1枚，每支队伍必须有1名女运动员。首先采用循环赛，然后采用佩奇(page)赛制：排名前四的队伍进入半决赛，半决赛获胜者进入决赛，失利者进入铜牌争夺战，决赛获胜者获得冠军。

北京冬残奥会轮椅冰壶比赛将在北京赛区的国家游泳中心(冰立方)进行。

## 残奥冰球

冬残奥会的残奥冰球混合团体项目相当于奥运会中的冰球项目。参加这项运动的都是下肢残疾的运动员。比赛时，双方上场队员各6人，比赛分三局进行，每局15分钟，中间休息15分钟，进一球得1分，得分多者为胜。他们用冰橇代替冰鞋，球杆较尖的一端用来推行冰橇，用像船桨的一端击打冰球。

北京冬残奥会设残奥冰球混合团体项目，设金牌1枚。比赛分两组预赛，每组前两名进入半决赛，半决赛获胜队进入决赛，决赛获胜者获得冠军。

北京冬残奥会残奥冰球比赛将在国家体育馆举行。

## 残奥高山滑雪

和冬奥会的高山滑雪项目一样，残奥高山滑雪是在世界范围内广泛开展的一项运动。运动员需要同时掌握速度和敏捷度来完成比赛，下坡时速度可达100公里/小时左右。

北京冬残奥会残奥高山滑雪分项共有5个，分别是：滑降、超级大回转、大回转、回转和全能，每个分项都分为站姿、坐姿和视障3种类别，男子、女子项目设置相同，共计30个小项。

北京冬残奥会残奥高山滑雪将在延庆赛区的国家高山滑雪中心(雪飞燕)进行。

## 残奥越野滑雪

参加残奥越野滑雪赛的运动员分为肢障和视障。根据功能损伤不同，运动员可以采用站姿滑雪，也可以采用坐姿滑雪，在一对滑雪板上装备一张椅子，运动员坐在椅子上滑行。视障运动员与一名视力正常的引导员一起参加比赛。男女运动员采用传统技术或自由式技术在短距离、中距离和长距

离(2.5km至20km)进行比赛或参加团队接力。

北京冬残奥会残奥越野滑雪项目共设置20个小项，设项为男子坐姿3项，女子坐姿3项，男子站姿3项，女子站姿3项，男子视障3项，女子视障3项，4×2.5公里混合级接力，公开级接力共2项，将在张家口赛区国家冬季两项中心举行。

## 残奥单板滑雪

残奥单板滑雪项目是在一个人造的雪道上进行比赛，雪道设置多种障碍用于跳跃和翻转。比赛时只使用一个雪板。

北京冬残奥会残奥单板滑雪分别设立障碍追逐和坡面回转(男子各三项，女子各一项)。

北京冬残奥会残奥单板滑雪比赛将在张家口赛区云顶滑雪公园进行。

## 冬残奥会2022开幕式

主题：自强不息、突破自我、残健融合。

时间：2022年3月4日，国家体育场将迎来北京冬残奥会开幕式。

地点：国家体育场，对这里的无障碍设施建设及运行保障工作进行实地探访。据北京冬奥组委残奥会部无障碍协调处处长兼国家体育场无障碍经理彭四田介绍，国家体育场无障碍环境建设已完成全面提升，除了打造5条全方位无障碍运行流线外，场馆内的无障碍设施更是从细节入手，处处体现着人文关怀。

北京冬残奥会开幕时，将有大批运动员、观众、媒体等抵达国家体育场。国家体育场团队根据不同人群打造了5条进出场

馆的无障碍运行流线，确保满足开幕式期间无障碍运行的需要，这5条流线分别为运动员流线、观众流线、媒体流线、奥林匹克大家庭流线和演职人员流线。

## 冬残奥会开幕式观后感参考范文

北京残奥会是残疾人运动员享受体育的节日。从这几天的比赛情况来看，残疾人运动员的竞技水平提高了，参与范围拓宽了，残疾人体育越来越得到社会的重视和认可。

赛场上，选手们争金夺银，精彩异常；赛场外，运动员们的故事让无数残疾人朋友深受鼓舞。北京残奥会不仅仅是残疾人运动员为国争光的舞台，更是扩大残疾人体育影响的绝好时机。

9月13日女子200米t36级别比赛中，德国姑娘尼科莱齐克夺得了一枚银牌。年仅19岁的她跑出了个人本赛季的最好成绩。她在接受采访时特别提到：“体育有助于我身体的康复，提升了我对未来的自信心。”

9月11日男子铁饼f35/36级别比赛结束后，铜牌获得者雷金纳德·贝内德讲述了他对体育的感情：“很小的时候，当医生告诉我，我的腿将慢慢萎缩并无法站立时，我很绝望。是体育救了我的腿，救了我的命。”类似的感受还能听到许许多多。

在生活中，时常可以听到有人在受伤后通过锻炼帮助恢复的事例，其实对于残疾人来说也是如此。尼科莱齐克和贝内德都是先天性残疾，他们说：“家人和朋友总是鼓励我们接触体育，他们把我们‘赶’出家门。通过一段时间的锻炼后，动作协调多了，心情也愉快多了。”

有专家研究表明，体育有利于残疾人增强适应力，防止或降低抑郁，增加自信心，减少隐居式生活，获得乐趣等。在对

一些残疾人运动员的调查中发现，有90%左右的残疾人运动员认为体育活动和锻炼使身体能力知觉有比较大的提高；93.1%的人认为体育活动使他们的心理产生了一定的积极变化；93.4%的人认为活动后与活动前相比，自信心有所提高。

我们相信，通过北京残奥会，体育运动将会在残疾人中间进一步得到普及，今后将会有更多的残疾人参与运动，残奥会比赛将会越来越精彩。

## 冬季残奥会心得体及感想篇三

2022年3月4日开幕，3月13日闭幕。

北京冬季残奥会设6个大项，78个小项。北京赛区将承办所有冰上项目，延庆赛区和张家口赛区将承办所有的雪上项目。

### 2022年北京冬残奥会申办过程

7月31日，北京申冬奥代表团在马来西亚吉隆坡向国际奥委会作申办2022年冬奥会的最后一次陈述。中国残奥委会主席张海迪在陈述中表示，体育是教育年轻人最好的方式之一，特别是冰雪运动，可以点燃他们的激情，让他们变得更强壮。北京残奥会为残疾人留下了伟大的遗产。她热切地期待2022年冬残奥会来到北京。同日，国际奥委会主席巴赫宣布北京成为2022年冬奥会和冬残奥会举办城市。

### 2022冬残奥会吉祥物寓意

雪，象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点。

容，意喻包容、宽容、交流互鉴。

融，意喻融合、温暖，相知相融。

容融，表达了世界文明交流互鉴、和谐发展的理念，体现了通过残奥运动创造一个更加包容的世界和构建人类命运共同体的美好愿景。

## 2022年冬残奥会吉祥物是什么

灯笼

### 形象来源

灯笼，具有鲜明的中国文化特色，有着多年的悠久历史，是世界公认的“中国符号”。它是欢乐喜庆节日气氛和“瑞雪兆丰年”美好寓意的完美结合，表达了共同参与、共同努力、共同享有的办奥理念。

### 核心创意

以灯笼为原型进行设计创作。灯笼代表着收获、喜庆、温暖和光明。

顶部的如意造型象征吉祥幸福；和平鸽和天坛构成的连续图案，寓意着和平友谊，突出了举办地的特色；装饰图案融入了中国传统剪纸艺术；面部的雪块既代表“瑞雪兆丰年”的寓意，又体现了拟人化的设计，凸显吉祥物的可爱。

灯笼以“中国红”为主色调，渲染了2022年中国春节的节日气氛，身体发出光芒，寓意着点亮梦想，温暖世界，代表着友爱、勇气和坚强，体现了冬残奥运动员的拼搏精神和激励世界的冬残奥会理念。

### 北京冬季奥运会举办地点

举办地点为中国北京和中国张家口。冬奥场馆位于北京城区(北京赛区)、北京延庆大庄科村(晋语：西大庄窠村)(延庆

赛区)以及张家口崇礼太子城地区(张家口赛区)。

张家口赛区新建比赛场馆国家跳台滑雪中心,国家越野滑雪中心,国家冬季两项中心。改扩建比赛场地密苑云顶乐园,同时新建张家口奥运村,张家口山地新闻中心,张家口山地转播中心,张家口赛区颁奖广场和一些非竞赛场馆。延庆赛区将新建国家高山滑雪中心,国家雪车雪橇中心这两个竞赛场馆。以及延庆奥运村和山地新闻中心等非竞赛场馆。

北京冬奥会于2022年2月4日(星期五)开幕举办,闭幕时间为2月20日(星期日),总时长为16天。而北京冬残奥会计划于2022年3月4日(星期五)开幕,3月13日(星期日)闭幕。除比赛场馆外,开幕式和闭幕式都将在鸟巢内举行。

## 冬季残奥会心得体及感想篇四

今年冬季残奥会是一个令人期待已久的盛事,我有幸作为志愿者参与其中。在此期间,我亲身经历了许多感人至深的时刻,也深刻体会到了残奥会的独特魅力。在赛场上,运动员们展现出了无与伦比的勇气和毅力,在每一个角落,我见证着无数人无私奉献的精神。这次残奥会让我心灵得到了极大的洗礼,也带给我许多宝贵的体会。

### 第二段:运动员的激励

与平常的比赛相比,残奥会对参赛选手来说是一个更艰难的挑战。但是,他们却无所畏惧,用他们坚强的意志和顽强的毅力征服了一切困难。在残奥会期间,我看到了许多身残志坚的选手,他们克服了身体上的障碍,用自己的动作向世人展示了生命的伟大。他们饱含着无限的激情和力量,成为我努力前行的动力。无论是轮椅篮球场上双目失明的运动员,还是滑雪场上慢性疼痛折磨的运动员,他们都是我心中真正的英雄。

### 第三段：志愿者的奉献

在这次残奥会上，我作为一名志愿者参与了组织和服务工作。这段时间里，我见证了许多志愿者的无私奉献精神，他们用自己的行动诠释了爱与责任。他们默默地付出，为运动员提供各种帮助，确保比赛的顺利进行。他们的微笑和细致的服务给参赛选手带来了温暖和安慰，也让我明白了奉献的真谛。我们可能无法参与到每一个运动员的比赛中，但我们可以自己的岗位上尽心尽力，为残奥会的成功作出一份贡献。

### 第四段：友谊的力量

残奥会不仅仅是一个竞技的舞台，也是一个促进国际友谊的平台。在与来自世界各地的运动员和志愿者交流的过程中，我明确感受到了友谊的力量和文化的多样性。不同国家的人们围坐一桌，用不同的语言交流，却能互相理解，彼此分享着欢笑和快乐。这种友谊和交流的精神让我体验到了残奥会的真谛——通过体育，我们超越了种族、国家的界限，相互尊重、理解并与彼此和谐共处。

### 第五段：回忆与启示

这次残奥会给我留下了许多珍贵的回忆和深刻的启示。我学到了运动员的坚韧不拔和不屈不挠的品质，在遇到困难时，我会更加坚毅地面对，不退缩，积极向前。我也看到了无私奉献的力量，明白了爱的意义。无论在何时何地，我们都可以为他人奉献自己的力量，帮助他们渡过难关。同时，友谊的力量也让我明白了不同文化的美好之处，激发了我对世界的好奇和探索的欲望。这次参与残奥会的经历将成为我一生中宝贵的财富，我将把这些体会融入到我的生活中，并持续为残疾人群体的福祉贡献自己的力量。

这次冬季残奥会的经历让我深刻认识到了人的力量和精神的力量是无限的，只要我们努力拼搏，就能够创造奇迹。运动

员们的勇气和志愿者的奉献精神必将激发更多人为残疾人提供提供更好的帮助，为他们争取更多的机会和平等的权益。残奥会已经不再只是一个体育赛事，它已成为了全球共同努力促进包容和平等的象征。让我们在残奥会的榜样下，一起为一个更美好的世界努力奋斗。

## 冬季残奥会心得体及感想篇五

第一段：介绍今年冬季残奥会的背景和意义（约200字）

今年冬季残奥会是一个令世界瞩目的体育盛会，旨在为各国的残疾人运动员提供展示自己才能、争夺荣誉的平台。今年的残奥会于某月某日在某地开幕，参加的选手来自世界各地，他们克服身体上的困难和不便，以自己的努力和勇敢去追逐并实现梦想。

第二段：介绍我对今年冬季残奥会的观感和感受（约300字）

作为观众，我有幸亲身参与了今年冬季残奥会的现场，这是我一生中难忘的经历。我被选手们的勇气和毅力所感动，他们以积极的态度面对身体的不足，用尽全力去攀登更高的高度、创造更好的成绩。无论是在速度滑冰的瞬间，还是在跳台滑雪的刹那，选手们展现出的顽强和拼搏让我深受鼓舞。残疾人运动员们的精神无疑是我们的榜样，他们告诉我只要坚持努力，就能够克服身体的限制，实现真正的自由。

第三段：谈论今年冬季残奥会中的亮点和精彩瞬间（约300字）

今年冬季残奥会中的亮点和精彩瞬间太多太多，令人难以忘怀。比如，在滑雪项目中，一位没有双腿的运动员以最快的速度滑过终点；在冰壶比赛中，聋哑选手通过手势和眼神交流，完成了精彩的合作；在雪车项目中，盲人选手凭借着敏锐的听力和强大的勇气，稳定地完成了赛道的挑战。这些瞬间从彼此的身上闪耀而过，让我不禁为选手们的奇迹所感动。

#### 第四段：谈论今年冬季残奥会对残疾人权益的贡献和影响 (约200字)

今年冬季残奥会的举行，不仅展示了残疾人运动员的杰出才能，也为残疾人权益的发展做出了重要贡献。这次比赛为残疾人提供了一个更广阔的展示平台，让世界更多地了解残疾人的能力和潜力。通过赛事的宣传和报道，社会的关注度有了提升，对残疾人的尊重和平等意识也得到了进一步的加强。此外，残奥会的成功举办还为残疾人体育事业的发展提供了更多的支持和舞台，促进了残疾人群体的全面发展。

#### 第五段：总结对今年冬季残奥会的体会和对残疾人的未来展望 (约200字)

今年冬季残奥会的举办让我深刻地认识到残疾人的能力和无限潜力。他们的勇气、毅力和顽强拼搏的精神是我们学习和追求的榜样。在未来，我希望我们能够给予残疾人更多的关注和支持，促进他们在各个领域的发展。残奥会的成功举办不仅是一个体育盛事，更是对人类精神力量的一次全新诠释。我相信，在未来的日子里，残疾人运动员们会在世界的舞台上创造更多的辉煌和佳绩，同时也会为我们提供更多的启示和动力，让我们都能勇往直前，追逐属于自己的梦想。