

# 游泳打卡心得体会 游泳的心得体会(实用5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。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 游泳打卡心得体会篇一

以前，我只会在水中嬉戏。三岁开始我使用泳圈游泳。那时候，手脚乱划几下，后来我渐渐大了，看看那些已经学会游泳的小朋友们像鱼儿一样游来游去时，心里很是羡慕。虽然有一百个不愿意，但我一咬牙便狠下心来——一定要学游泳。

果然，后面的练习证明了我的想法是错的。

在试游十五米时，游到十米后，突然感觉力不从心，手脚有些麻木，呼吸也调整不过来虽然带着厚厚的浮漂，但是好像快要沉下去一样我刚想偷懒爬上去，但是教练已经在那里了，他伸出粗大的手，一招“如来神掌”，我便倒下去，我一歪一倒的游回了岸边，瘫倒在地上——我已经喝了不少水了。

教练把我拖回去，对我说了一声：“你紧张什么？”我恍然大悟——原来我要放松一点，那么紧张，怪不得手脚麻木呢。

不知不觉，我已经游完一圈了，感觉还意犹未尽。功夫不负有心人，经过几天的奋斗，我终于学会了游泳。现在我不再羡慕别人了因为游泳，我也会。以后面对困难，不要太恐惧，也不要太轻敌。

## 游泳打卡心得体会篇二

### 第一段：介绍游泳打卡活动的背景及目的（200字）

近年来，随着健康意识的抬头，越来越多的人开始关注并积极参与各种形式的健身活动。游泳作为一项具有全身性锻炼效果的运动，备受追捧。尤其是在夏季，游泳更成为了人们追求健康与纾压的最佳方式之一。为了进一步鼓励和引导大家养成游泳锻炼的习惯，我校游泳队发起了一个名为“游泳打卡”的活动。活动要求参与者每周至少游泳三次，并记录下自己的感受与体会。到目前为止，已经过去了第一周，我也参与其中。在这篇文章中，我将分享我个人所获得的心得体会。

### 第二段：游泳对身心健康的好处（200字）

游泳作为一项全身性的运动，有着极高的锻炼效果。首先，游泳对于改善心血管功能非常有效。长期坚持游泳不仅能够提高心脏功能强度，还能增强心肺的活力，改善血液循环。其次，游泳对于塑造健美体形也有很大帮助。水中的阻力可以锻炼肌肉力量和耐力，同时还能够减轻关节压力，预防运动损伤。此外，游泳还能够调节人的呼吸节奏，有效减轻工作压力和生活压力，使人们更加放松身心。

### 第三段：我在游泳打卡活动中的体会（300字）

参与游泳打卡活动以来，我深刻感受到游泳在身心健康方面的好处。首先，游泳让我感受到了活力与快乐。每次游泳结束后，我总能感到身体充满了力量和活力，精神也焕发出新的光彩。与此同时，游泳也让我感受到了身心的放松。水中的浮力让我感到轻松和安心，紧张和疲劳都得到了很好的缓解，心情也变得更加愉悦。此外，游泳还让我感受到了对自我的挑战和突破。每一次游泳都需要克服一些困难和不适应，但是当我成功游完一圈或者提高了游泳技术时，那种成就感

是无法言喻的。通过游泳打卡活动，我不仅养成了良好的锻炼习惯，还提高了自己身体素质和心理素质。

#### 第四段：游泳打卡活动对我个人的影响（300字）

参与游泳打卡活动让我逐渐认识到了自己的潜力和可能性。游泳需要坚持和耐心，每次游泳打卡都是对自己的一次挑战和突破。通过不断坚持下去，我发现自己的身体逐渐变得更加健美，心理也越来越强大。我学会了面对困难并努力克服它们，不再轻易放弃。而且，游泳打卡活动也让我有机会结识了一群志同道合的伙伴，我们互相鼓励、分享经验，共同进步。在游泳打卡活动中，我不仅享受到了游泳带来的快乐和健康，还找到了一种与他人分享和交流的途径。

#### 第五段：游泳打卡活动的总结及展望（200字）

通过游泳打卡活动，我深切地体会到了游泳对身心健康的重大影响。游泳不仅强化了我的身体，还锻炼了我的意志力和毅力。我希望在接下来的日子里，能够坚持游泳锻炼，并不断提高自己的游泳技术。同时，我也鼓励更多的人加入到游泳打卡活动中，一起享受游泳带来的健康和快乐。只有不断追求进步并坚持下去，我们才能真正拥抱健康的生活方式。让我们一起跳入水中，感受游泳的魅力吧！

### 游泳打卡心得体会篇三

上周星期五，爸爸给我报了一个游泳训练班。因为我抵抗力差，我爸爸希望我多参加体育锻炼，把身体炼得强壮些。一到游泳馆，我就发现那里有很多学游泳的小伙伴。

学完了基本动作，教练又说：“拿浮板和浮球，准备下水。”我们拿上浮板和浮球来到水边，继续做收、翻、蹬、夹。接着又是一声哨响，教练说：“下一项，换气，换气是先吸一口气，把头埋进水里吐泡泡。”教练给我们示范了一

下，接着我们也试着教练示范的做，果然成功了。

下到水里，我们又是抱板收、翻、蹬、夹。我游了一下，一下就喝了一大口水。教练看见了说：“你要掌握平衡，要放松，你不放松就会沉下去。”我听了教练的话，试了试，果然可以浮在水面。

时间一分一秒地过去，学习时间到了，我们在岸上集合。教练说：“抱头下蹲五十个。”做完了下蹲，我开心地和爸爸回家了。

这次学游泳收获可真大呀！

## 游泳打卡心得体会篇四

游泳作为一项健康的运动，广受欢迎。在现代社会，由于工作和生活压力的增加，人们很容易感到疲劳和压力。而游泳作为一种全身运动，可以放松身心，舒缓压力，实现身心的平衡。游泳打卡成为了一种新兴的健身方式，让人们有计划、有目标地享受游泳的乐趣，并从中收获身心的健康。

游泳打卡让人们形成了规律的锻炼习惯，更加容易坚持下来。每次游泳都可以在打卡上记录下来，形成一种短期和长期的目标，不断激励自己前进。而且，游泳打卡可以让人们感受到成就感的提升，每次往前迈出一步，都是对自己的鼓励。同时，打卡的过程还可以让人们发现自己的进步，激发继续努力的动力。

在游泳打卡的过程中，我收获了很多心得体会。首先，坚持是最重要的。没有坚持的毅力，就无法实现目标。其次，调整心态也很重要。有时候可能会遭遇一些困难和挑战，但这是成长的过程，也是实现目标的必经之路。此外，适度休息也非常重要。如果身体疲劳或不适，就应该及时休息，给自己恢复的机会。最后，分享和交流也是一种很好的成长方式。

在游泳打卡的社区中，与其他游泳爱好者的交流和分享，能够互相鼓励和学习，形成更好的氛围。

#### 第四段：游泳打卡的挑战和克服

在游泳打卡的过程中，也会面临一些挑战，但只要我们做好充分的准备和规划，就能够克服这些困难。首先，时间安排是一个挑战。工作和生活中的琐事可能会占用大部分时间，但只要我们合理安排时间，挤出一小段时间进行游泳，就能够实现游泳打卡的目标。其次，对于游泳技巧和体力的要求也是一个挑战。但只要我们不断练习和学习，就能够逐渐提高游泳技巧和增强体力，从而更好地完成游泳打卡。

#### 第五段：游泳打卡的收获与启示

通过游泳打卡，我获得了许多收获和启示。首先，我收获了身体健康和精神愉悦的感觉。经过一段时间的游泳打卡，我的身体变得更加健康有活力，同时也感到精神焕发。其次，我收获了坚持的意识和毅力。通过每天坚持打卡，我培养了良好的习惯和坚持的精神，不断挑战自己，追求更高的目标。最后，游泳打卡还带给了我一种积极的生活态度和自信心。通过游泳打卡的耐心和努力，我相信我可以在其他方面取得成功。

#### 总结：

游泳打卡从一种新兴的健身方式已经变得越来越受人们的欢迎。在这个过程中，人们通过坚持打卡，享受游泳的乐趣，不断克服挑战，收获健康和成长。游泳打卡的体会不仅局限于游泳本身，更是一种生活的态度，一种追求自我价值的动力。通过游泳打卡，我们能够更好地发现自己，挑战自己，让自己变得更加健康和强大。无论是对于身体还是心灵，游泳打卡都为我们带来莫大的益处。让我们一起享受游泳打卡的乐趣吧！

## 游泳打卡心得体会篇五

十几周过去了，游泳课也要迎来最终的考试了，说实话，这短时间的游泳课我确实学到了很多，从一开始的不知蛙泳为何物到现在的基本掌握了蛙泳的要领，对于自己取得的成绩我还是挺满意的，当然能够取得如此成果也要谢谢老师的悉心教导，在此谢谢赵歌老师了。

其实我以前就非常喜欢游泳，但那时我们那没有游泳馆，只能在水库里扑腾几下，也没有游泳的概念，只是大家在一起闹着玩而已。后来和学过游泳的同学一起去游泳我才发现了差距所在，和同学相比我的速度简直如一只乌龟般缓慢，因而就非常渴望能学会游泳，能够像一名真正的运动员一样在泳池里纵横驰骋。于是我每一学期都会提交游泳的志愿，但是学校的游泳课实在太受欢迎了，直到这学期我才有幸选到了游泳。

虽说选上了但一开始完全没有整明白上课地点在哪，问了很多人他们也不知道嘉园游泳馆在哪，结果第一节课很遗憾的旷掉了，还好第一节课仅仅教了换气，没有落下太多，到了第二节课老师同样把换气的要领讲了一遍，随后便是我们自己下水体验。因为我没有正规的学过游泳，也一直没有换气的习惯，刚开始还有点紧张，总是感觉很不自然，换气的节奏把握得不太好，老师看到这种情况便告诉我们要放松，要学会去感受再说水中的感觉，慢慢地我便可以自如的换气了。接着老师教了下潜，漂浮，同样一开始也由于没有掌握要领，所以每次都只漂浮了一小段距离便停下来了，但随着老师的讲解和自己的思考，也慢慢掌握了。接下来的几周老师只交了浮板练习，之所以练习这么长时间是因为这个动作主要在于体会腿部动作，而腿部动作是蛙泳的主要动力来源，一个人有的快不快主要便是靠腿部动作了。每个人领一块浮板下水，双手握住浮板前端，双臂置于浮板上，头部保持露在水面上再配合以腿部动作，腿部动作具体来说就是按照“收”（大腿保持平行，收小腿），“翻”（小腿收紧以后翻

开脚腕)， “蹬”（再用力向后蹬）， “夹”（蹬完以后两腿再夹紧）的顺序使自己前进，当然进行腿部动作时要注意在分开腿时幅度要小一点，最好是只分开小腿，大腿与肩部保持平行，这样有助于我们更有效率的游泳，同时蹬腿要注意往后蹬，不要往下蹬，或者向四周蹬腿。自然我开始练习时感觉不太自然，游得也不快，有时候甚至会呛水，但通过听老师的分析示范以及观察掌握得比较好的同学再加上自己的思考和课外的练习才逐渐学会了这个动作。再接着便是手腿的配合加换气了，具体的步骤就是便是“划水时腿不动，收手时收腿，伸手后蹬腿”，同时还要注意“浅划水，窄蹬腿”，也就是说收手时尽量离身体远一点，蹬腿时幅度小一点，换气也要由原来的水下吐气水上吸气改为现在的水上快速呼气吸气，而抬头换气时尽量收着下巴，头放入水中时将头埋入双臂下以减少水的阻力。说真的当把动作和在一起时我还真不习惯，开始时总是手忙脚乱的，毫无节奏可言，经常游到中途时由于呛水和动作的不规范而使得自己停下来了，当时还真是有点气馁，还好老师一直在鼓励我们，告诉我们已经游得相当的好了，让我们不要急，慢慢来，于是我平复下心情更加努力的练习，练习的同时也会时不时观察其它的人，将它们的动作和我的相比较，好的方面自然继续发扬，而自己不足的方面通过询问他人和自己思考也慢慢地改正了，几周以后我总算有点感觉了，能够较自如的在水池中“遨游”，速度也还算可以，在老师的一次提前测试的80中又出了1分25秒的成绩，虽然不知道这个成绩能得多少分，但总应该不算太差吧，应该勉强能够为这学期的游泳课交一份满意的答卷吧。

一是要认真听老师的讲解。老师会从一开始就对蛙泳的动作进行悉心讲解和指导，一有错误及时纠正。这也是学习游泳的最佳时期，过了最初的那一个时间段动作就会固定，以后想改进动作也会比较困难。因此要严格按照老师的要求练习，让每一个动作都做到位。二是在课下要主动去学，多看网上的视频教学，看书上的技术讲解。最重要的是要多练习，为了多练习我便时常约同学去游泳池陪我练习游泳，毕竟要理

论联系实际嘛，游泳的时候也要注意其他人的游泳动作。将游泳的动作姿势记住，才能去好好模仿进而熟练掌握。三是要勤于思考，不能只限于练动作，还要多思考这样做动作的合理之处。这样才能真正理解动作要领，才能明白为什么要这样游，为什么不那样游，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要找到游泳的感觉，最好的游泳运动员在水中游的是必定会感觉非常舒服，我想所谓的水性好便是能够与水融为一体，相遇而一般在水中畅游吧。

1、增强心肌功能；

2、增强抵抗力；

3、减肥；

4、健美形体；

5、加强肺部功能；

6、护肤。

既然游泳有如此多的'好处，我想它一定会伴随我一生的。

大学游泳课心得体会精选篇2