

参加运动会开幕式入场心得体会 参加运动会开幕式表演心得体会(精选5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

参加运动会开幕式入场心得体会篇一

从小到大，发现所有的运动会都差不多，我小学的运动开幕式，初中运动会开幕式，高中运动会开幕式，直到参加的这场广西大学生运动会开幕式。可能整个运动会也不过只持续一到两天，但大大小小的领导们却不会放过这么个机会弄个开幕式，方阵表演，运动员入场式，噼里啪啦的发言，宣誓等等，只不过这次我成为了一名运动会开幕式的参与者。

看得出学校为了这场运动会花了很多心思，提前两个月就开始挑选开幕式啦啦操的人选，我很荣幸能够在此次的运动会上参与了啦啦操部分。其实一开始挺抗拒的，大夏天的，每天需要花上一两个小时来排练，很热很辛苦。但是吧，到最后演出的时候，特别是听到观众席上传来一阵阵掌声的时候，我的内心是激动地，感动的，过去排练的两个月也将成为我难忘的宝贵记忆。

从效果来看，还是比较成功，这与老师和学长学姐的指导和组织，创意的新颖，和同学们的积极配合是分不开的。开幕式走场从创意的征集、筛选、到规划、制定方案、再到排练的开始都经过了思考和推敲。我们风雨兼程，坚持不懈的努力，回顾运动会的开幕式，遵守规章制度，坚持完成表演动作，在结束的那一刻，全场掌声响起的一刻，我们真的非常地开心与感动，觉得我们的努力和汗水都是值得的，在这期间让我理解了开幕式的意义并升华了我的团体意识，加强了

与同学们的沟通交流，提高了个人的素质与实践能力，有付出就会有收获。

在整个期间，我对啦啦操有了更加深刻的认识，啦啦操是一种包含运动化、艺术化、个性化、健身化的一个运动项目，充满着青春活力，符合当代大学生的天性，能够反映出大学生积极向上的心态和勇于探索的精神。在训练期间我能够感受到很强烈的团队意识，每个人伴随着动感的音乐，跟随着节拍，做着一个个的动作，我真切的体会到这个运动为我带来了很多的快乐。

我之前在本学院是学过一些舞蹈的，健美操虽然跟舞蹈有类似的特点，有型，有节奏感，但是他们的区别也很大，健美操是要有力度，充满活力的，做的时候一定要学会制动，每个动作都是紧张的，不允许有意识的松懈，到位程度一定要注意。还有最重要的一点，面部表情，身体姿态，他也是决定成败的关键，在做啦啦操每个动作的时候，都会要想到这些问题。学校老师一遍遍的带着我们学习跳啦啦操，啦啦操动作的规范性建立在动作的标准性上，因此，练习时肢体的位置、方向及运动的路线一定要准确。注意动作的速度、肌肉力度和动作幅度，是肌肉充分拉长与收缩这样才能达到动作的整体效果。动作富有弹性是健美操特点之一，动作的弹性所涉及的身体部位很多，因此练习时要注意肌肉的收缩与放松要有控制，是动作富有弹性，节奏均匀，避免动作过分僵硬和关节的过度伸展。

在进场的那一刻，当观众的目光全部在我们身上，当他们为我们喝彩的时候，一切的努力汗水，这一切就都是值得的。作为其中的一员，我真的感觉十分的自豪，之前所有的苦与累都抛之脑后。能在运动会上展现自己真的很开心，之前的担心与紧张都烟消云散。通过这个事情自己的学习动作的能力也有了一定的进步。也增强了自己的自信心，与队友的感情也得到了升华，交到了许多的朋友，对啦啦操也产生了更多的兴趣。更重要的是展现了我们当代大学生的风采。从排

练到结束，我觉得啦啦操能够展现同学们的青春激昂的活力和奋发向上的精神，也符合运动会更高更快更强的精神，同时也能够增强同学们的凝聚力，树立积极向上的精神风貌，给参加运动会的同学们加油打气，营造良好的运动会的气氛，激发同学们的热情，引导同学们的情感为运动会的顺利完成添砖加瓦。

通过这一件事，让我懂得，很多事情只有亲身经历你才知道，汗水是流在自己身上，感同身受的事情几率真的很小。人们往往因为坚持不到最后一刻而与成功擦肩而过。人生如梦，岁月无情。学会坦然，你就会有在遭遇挫折时收获一份执著，在获得成功时保持一份本色；学会拼搏，你就学会了勇于面对所有的痛苦。也并不是每一种付出都是在追寻结果。有时在付出的路上，能够收获的，是清楚地看到了，自己想要的，或者不想要的，这又何尝不是一种宝贵的结果。在大学生涯去尝试和挑战自己，又何尝不是一种进步，也能体会到人生道路的不易，就会更加的去努力，去学习足够多的能力在社会上生存下来；积累足够多的人生阅历，去学一些课本上体会不到的东西，在增强自己能力的同时，还能够学会合作、学会与他人相处，学会去处理一些事情。这也是一种进步！

参加运动会开幕式入场心得体会篇二

在这个秋高气爽的日子里，我们学校举行了第21届校运会，开幕式庄严隆重。五颜六色的旗帜在风中飘扬，我们在优美的音乐中兴高采烈地走进操场，高呼“团结拼搏，风格匹配”的口号，真的很刺激！开幕式后，有一场精彩的比赛。

我们班所有的学生都容光焕发。参加比赛的同学马上准备好自己的项目，没有参加比赛的同学在跑道旁当啦啦队长欢呼。这次校运动会最精彩的比赛是4x100男子接力赛。

在红色塑胶跑道上，我看到裁判举起右手的枪：“各就各位，做好准备。”跑在最前面的邓金祥像离弦的箭一样飞了出去。

这时，跑道两边的学生排成厚厚的人墙，每个人都不停地喊着“加油！加油！”在杨狄兰和何的棍子上，他们吸取了预赛的教训，把接力棒牢牢地递到了杨狄兰的手里，最后没有落下。当杨狄兰把接力棒交给梁洪时，梁洪像一匹脱缰的野马一样冲上前去，不负众望。我们班在4x100男子接力赛中获得第三名。我们欢呼雀跃，高呼他们为班级赢得了荣耀。

在这次运动会上，我们班获得了两枚金牌，这真是令人鼓舞！所以要加强平时的体育锻炼，期待下次校运动会会有更好的表现。同学们加油！

参加运动会开幕式入场心得体会篇三

从小到大，发现所有的运动会都差不多，我小学的运动会上开幕式，初中运动会开幕式，高中运动会开幕式，直到参加的这场广西大学生运动会开幕式。可能整个运动会也不过只持续一到两天，但大大小小的领导们却不会放过这么个机会弄个开幕式，方阵表演，运动员入场式，噼里啪啦的发言，宣誓等等，只不过这次我成为了一名运动会开幕式的参与者。

看得出学校为了这场运动会花了很多心思，提前两个月就开始挑选开幕式啦啦操的人选，我很荣幸能够在此次的运动会中参与了啦啦操部分。其实一开始挺抗拒的，大夏天的，每天需要花上一两个小时来排练，很热很辛苦。但是吧，到最后演出的时候，特别是听到观众席上传来一阵阵掌声的时候，我的内心是激动地，感动的，过去排练的两个月也将成为我难忘的宝贵记忆。

从效果来看，还是比较成功，这与老师和学长学姐的指导和组织，创意的新颖，和同学们的积极配合是分不开的。开幕式走场从创意的征集、筛选、到规划、制定方案、再到排练的开始都经过了思考和推敲。我们风雨兼程，坚持不懈的努力，回顾运动会的开幕式，遵守规章制度，坚持完成表演动作，在结束的那一刻，全场掌声响起的一刻，我们真的非常

地开心与感动，觉得我们的努力和汗水都是值得的，在这期间让我理解了开幕式的意义并升华了我的团体意识，加强了与同学们的沟通交流，提高了个人的素质与实践能力和实践能力，有付出就会有收获。

在整个期间，我对啦啦操有了更加深刻的认识，啦啦操是一种包含运动化、艺术化、个性化、健身化的一个运动项目，充满着青春活力，符合当代大学生的天性，能够反映出大学生积极向上的心态和勇于探索的精神。在训练期间我能够感受到很强烈的团队意识，每个人伴随着动感的音乐，跟随着节拍，做着一次又一次的动作，我真切的体会到这个运动为我带来了很多的快乐。

我之前在本学院是学过一些舞蹈的，健美操虽然跟舞蹈有类似的特点，有型，有节奏感，但是他们的区别也很大，健美操是要有力度，充满活力的，做的时候一定要学会制动，每个动作都是紧张的，不允许有意识的松懈，到位程度一定要注意。还有最重要的一点，面部表情，身体姿态，他也是决定成败的关键，在做啦啦操每个动作的时候，都会要想到这些问题。学校老师一遍遍的带着我们学习跳啦啦操，啦啦操动作的规范性建立在动作的标准性上，因此，练习时肢体的位置、方向及运动的路线一定要准确。注意动作的速度、肌肉力度和动作幅度，是肌肉充分拉长与收缩这样才能达到动作的整体效果。动作富有弹性是健美操特点之一，动作的弹性所涉及的身体部位很多，因此练习时要注意肌肉的收缩与放松要有控制，是动作富有弹性，节奏均匀，避免动作过分僵硬和关节的过度伸展。

在进场的那一刻，当观众的目光全部在我们身上，当他们为我们喝彩的时候，一切的努力汗水，这一切就都是值得的。作为其中的一员，我真的感觉十分的自豪，之前所有的苦与累都抛之脑后。能在运动会上展现自己真的很开心，之前的担心与紧张都烟消云散。通过这个事情自己的学习动作的能力也有了一定的进步。也增强了自己的自信心，与队友的感

情也得到了升华，交到了许多的朋友，对啦啦操也产生了更多的兴趣。更重要的是展现了我们当代大学生的风采。从排练到结束，我觉得啦啦操能够展现同学们的青春激昂的活力和奋发向上的精神，也符合运动会更高更快更强的精神，同时也能够增强同学们的凝聚力，树立积极向上的精神风貌，给参加运动会的同学们加油打气，营造良好的运动会的气氛，激发同学们的热情，引导同学们的情感为运动会的顺利完成添砖加瓦。

通过这一件事，让我懂得，很多事情只有亲身经历你才知道，汗水是流在自己身上，感同身受的事情几率真的很小。人们往往因为坚持不到最后一刻而与成功擦肩而过。人生如梦，岁月无情。学会坦然，你就会在遭遇挫折时收获一份执著，在获得成功时保持一份本色；学会拼搏，你就学会了勇于面对所有的痛苦。也并不是每一种付出都是在追寻结果。有时在付出的路上，能够收获的，是清楚地看到了，自己想要的，或者不想要的，这又何尝不是一种宝贵的结果。在大学生涯去尝试和挑战自己，又何尝不是一种进步，也能体会到人生道路的不易，就会更加的去努力，去学习足够多的能力在社会上生存下来；积累足够多的人生阅历，去学一些课本上体会不到的东西，在增强自己能力的同时，还能够学会合作、学会与他人相处，学会去处理一些事情。这也是一种进步！

昨晚观看了济南第十一届全国运动会的开幕式盛况，看的心潮澎湃、感慨良多。

我相信，我们祖国是凝聚力，最强最伟大的和谐大家庭！

我喜欢我的祖国！我热爱我的祖国！虽然我很渺小，但我愿意在我自己从事的行业，努力奋斗，把好的经验与同胞分享；我相信不管我们每个人的工作、地位、身份的高低、贫富，只要每个人把自己的工作，做得更好；就是对祖国最大的贡献。

最后祝福祖国：和谐、强大、人民，幸福、安康！

无语无语··彻底无语，可能是因为没有机会参加校运会，所以也没有激情看校运会！导致本来激烈精彩的校运会变得无聊兼郁闷！唉！再次叹气！

在校运会期间，除了看到本班同学努力拼搏的精神外，还看到了一些问题：我们参加校运会外加三场篮球赛比赛的运动员只有十个左右，但仅仅三天的比赛就买了三箱矿泉水（约六十瓶），如果真是运动所需，那还说得过去，但我看见的不是这样，而是每一个运动员开了水，喝了两口，随便一扔，不了了事，等再想喝的时候，一看，不知道那瓶水是哪个人时，又毫不犹豫的再开一瓶，那本来开的那瓶也只好扔掉，想想这是何等浪费。我想，你们会说：“不就一瓶水吗？用得了这么小气吗？”但我想这不仅仅是一瓶水的问题了，从这方面就能体现出一个人的品德，修养，钱没有了可以去赚，但一个人的品德，教养是用钱买不回来的。如果一个对一件做错的小事莫不关心的人，那这个人始终会自食其果，酿成大错。

还有，我们班无论德智体都是全校最差的一个班，原本以为是我们的智力有问题，但通过这一次校运会，我发现我错了，不是我们班的人笨，而是太过精了。因此，我们比别的班级缺少了一样也是最重要的一样东西——团结。

在篮球比赛之前，由于我们班篮球技术不算最差，而且第一场是对实力相当且有时输给我们的三班！所以，班长吹牛说保证赢。但是事实不如人愿，我们败了，还是惨败，输了差不多一倍的分数，虽然这次失败士气锐减，但好险只是第一场，还有扳回的机会，可是，在第二天与四班的比赛中，上半场还未打完！就有本班的人一直窃窃私语，议论我们班如何输，有的唉声叹气，有的甚至大喊：“四班加油，一班漏油”之类的话，这使我为之气愤，在这个时候，我听见别班那高昂的加油声和鼓励声，在那一霎那，我突然感觉无比尴尬，惭愧，特别是听到别人说：“你应该为你在那一班感到耻辱。”的时候，我的心情有一种说不出的感觉，特难受。

这场球虽然我们班输了，但我心情很平淡，因为我知道这个结果在未开始的时候已经有胜负了，在这个豪不团结的班集体永远都不会有出色的表现。

参加运动会开幕式入场心得体会篇四

无语无语··彻底无语，可能是因为没有机会参加校运会，所以也没有激情看校运会！导致本来激烈精彩的校运会变得无聊兼郁闷！唉！再次叹气！

在校运会期间，除了看到本班同学努力拼搏的精神外，还看到了一些问题：我们参加校运会外加三场篮球赛比赛的运动员只有十个左右，但仅仅三天的比赛就买了三箱矿泉水（约六十瓶），如果真是运动所需，那还说得过去，但我看见的不是这样，而是每一个运动员开了水，喝了两口，随便一扔，不了了事，等再想喝的时候，一看，不知道那瓶水是哪个人时，又毫不犹豫的再开一瓶，那本来开的那瓶也只好扔掉，想想这是何等浪费。我想，你们会说：“不就一瓶水吗？用得了这么小气吗？”但我想这不仅仅是一瓶水的问题了，从这方面就能体现出一个人的品德，修养，钱没有了可以去赚，但一个人的品德，教养是用钱买不回来的。如果一个对一件做错的小事莫不关心的人，那这个人始终会自食其果，酿成大错。

还有，我们班无论德智体都是全校最差的一个班，原本以为是我们的智力有问题，但通过这一次校运会，我发现我错了，不是我们班的人笨，而是太过精了。因此，我们比别的班级缺少了一样也是最重要的一样东西——团结。

在篮球比赛之前，由于我们班篮球技术不算最差，而且第一场是对实力相当且有时输给我们的三班！所以，班长吹牛说保证赢。但是事实不如人愿，我们败了，还是惨败，输了差

不多一倍的分数，虽然这次失败士气锐减，但好险只是第一场，还有扳回的机会，可是，在第二天与四班的比赛中，上半场还未打完！就有本班的人一直窃窃私语，议论我们班如何输，有的唉声叹气，有的甚至大喊：“四班加油，一班漏油”之类的话，这使我为之气愤，在这个时候，我听见别班那高昂的加油声和鼓励声，在那一霎那，我突然感觉无比尴尬，惭愧，特别是听到别人说：“你应该为你在那一班感到耻辱。”的时候，我的心情有一种说不出来的感觉，特难受。

这场球虽然我们班输了，但我心情很平淡，因为我知道这个结果在未开始的时候已经有胜负了，在这个豪不团结的班集体永远都不会有出色的表现。

【篇二】参加运动会开幕式表演心得体会

从小到大，发现所有的运动会都差不多，我小学的运动开幕式，初中运动会开幕式，高中运动会开幕式，直到参加的这场广西大学生运动会开幕式。可能整个运动会也不过只持续一到两天，但大大小小的领导们却不会放过这么个机会弄个开幕式，方阵表演，运动员入场式，噼里啪啦的发言，宣誓等等，只不过这次我成为了一名运动会开幕式的参与者。

看得出学校为了这场运动会花了很多心思，提前两个月就开始挑选开幕式啦啦操的人选，我很荣幸能够在此次的运动会上参与了啦啦操部分。其实一开始挺抗拒的，大夏天的，每天需要花上一两个小时来排练，很热很辛苦。但是吧，到最后演出的时候，特别是听到观众席上传来一阵阵掌声的时候，我的内心是激动地，感动的，过去排练的两个月也将成为我难忘的宝贵记忆。

从效果来看，还是比较成功，这与老师和学长学姐的指导和组织，创意的新颖，和同学们的积极配合是分不开的。开幕式走场从创意的征集、筛选、到规划、制定方案、再到排练的开始都经过了思考和推敲。我们风雨兼程，坚持不懈的努

力，回顾运动会的开幕式，遵守规章制度，坚持完成表演动作，在结束的那一刻，全场掌声响起的一刻，我们真的非常地开心与感动，觉得我们的努力和汗水都是值得的，在这期间让我理解了开幕式的意义并升华了我的团体意识，加强了与同学们的沟通交流，提高了个人的素质与实践能力和实践能力，有付出就会有收获。

在整个期间，我对啦啦操有了更加深刻的认识，啦啦操是一种包含运动化、艺术化、个性化、健身化的一个运动项目，充满着青春活力，符合当代大学生的天性，能够反映出大学生积极向上的心态和勇于探索的精神。在训练期间我能够感受到很强烈的团队意识，每个人伴随着动感的音乐，跟随着节拍，做着一次又一次的动作，我真切的体会到这个运动为我带来了很多的快乐。

我之前在本学院是学过一些舞蹈的，健美操虽然跟舞蹈有类似的特点，有型，有节奏感，但是他们的区别也很大，健美操是要有力度，充满活力的，做的时候一定要学会制动，每个动作都是紧张的，不允许有意识的松懈，到位程度一定要注意。还有最重要的一点，面部表情，身体姿态，他也是决定成败的关键，在做啦啦操每个动作的时候，都会要想到这些问题。学校老师一遍遍的带着我们学习跳啦啦操，啦啦操动作的规范性建立在动作的标准性上，因此，练习时肢体的位置、方向及运动的路线一定要准确。注意动作的速度、肌肉力度和动作幅度，是肌肉充分拉长与收缩这样才能达到动作的整体效果。动作富有弹性是健美操特点之一，动作的弹性所涉及的身体部位很多，因此练习时要注意肌肉的收缩与放松要有控制，是动作富有弹性，节奏均匀，避免动作过分僵硬和关节的过度伸展。

在进场的那一刻，当观众的目光全部在我们身上，当他们为我们喝彩的时候，一切的努力汗水，这一切就都是值得的。作为其中的一员，我真的感觉十分的自豪，之前所有的苦与累都抛之脑后。能在运动会上展现自己真的很开心，之前的

担心与紧张都烟消云散。通过这个事情自己的学习动作的能力也有了一定的进步。也增强了自己的自信心，与队友的感情也得到了升华，交到了许多的朋友，对啦啦操也产生了更多的兴趣。更重要的是展现了我们当代大学生的风采。从排练到结束，我觉得啦啦操能够展现同学们的青春激昂的活力和奋发向上的精神，也符合运动会更高更快更强的精神，同时也能够增强同学们的凝聚力，树立积极向上的精神风貌，给参加运动会的同学们加油打气，营造良好的运动会的气氛，激发同学们的热情，引导同学们的情感为运动会的顺利完成添砖加瓦。

通过这一件事，让我懂得，很多事情只有亲身经历你才知道，汗水是流在自己身上，感同身受的事情几率真的很小。人们往往因为坚持不到最后一刻而与成功擦肩而过。人生如梦，岁月无情。学会坦然，你就会有在遭遇挫折时收获一份执著，在获得成功时保持一份本色；学会拼搏，你就学会了勇于面对所有的痛苦。也并不是每一种付出都是在追寻结果。有时在付出的路上，能够收获的，是清楚地看到了，自己想要的，或者不想要的，这又何尝不是一种宝贵的结果。在大学生涯去尝试和挑战自己，又何尝不是一种进步，也能体会到人生道路的不易，就会更加的去努力，去学习足够多的能力在社会上生存下来；积累足够多的人生阅历，去学一些课本上体会不到的东西，在增强自己能力的同时，还能够学会合作、学会与他人相处，学会去处理一些事情。这也是一种进步！

【篇三】参加运动会开幕式表演心得体会

昨晚观看了济南第十一届全国运动会的开幕式盛况，看的心潮澎湃、感慨良多。

我相信，我们祖国是凝聚力，最强最伟大的和谐大家庭！

我喜欢我的祖国！我热爱我的祖国！虽然我很渺小，但我愿意在我自己从事的行业，努力奋斗，把好的经验与同胞分享；我

相信不管我们每个人的工作、地位、身份的高低、贫富，只要每个人把自己的工作，做得更好；就是对祖国最大的贡献。

最后祝福祖国：和谐、强大、人民，幸福、安康！

参加运动会开幕式入场心得体会篇五

毫无疑问，任何一个国家在北京奥运后举办奥运会是非常有压力的，而且很多人也会不自觉的带着北京奥运的比较眼神来观看伦敦。

显然，伦敦不可能有北京那么多的人力与物力投入到奥运开幕式中。开幕式中的群众演员的确不多，但是那幅清新的伦敦郊外的田园风光，首先令人非常赏心悦目，而接下来表演的英国工业革命带来的污染后果，非常明确的体现了这届奥运想表达的意愿，那就是绿色健康，回归自然。

接下来的那个五环喷射效果，以及最后的点火仪式，都体现了伦敦的科技与创新，非常吸引人，一点都不比北京差，甚至更好。007的出现，另我非常兴奋，因为这是我在任何情况下都必须要看电影。而憨豆先生搞怪幽默，让人在炎炎夏日下的确是轻松了一把，全家人都在笑，全世界的人也都在笑，证明了他不可抵挡的魅力，也证明了艺术是没有国界的。

但是如果觉得伦敦奥运开幕式就这些，那就大错特错了。接下来的场景才是我让我冲动写这篇日志的原因，尽管我已经很多年没动笔了。

在伦敦奥运的圣火点燃后，保罗—麦卡特尼登场了，他坐在钢琴前，弹唱起了“hey jude”这首歌是麦卡特尼1968年为约翰—列侬和前妻辛西娅的儿子朱利安写的，麦卡特尼担心父母的婚姻变化会对孩子造成心理阴影，有感于此在车里写下

了这首传世经典。

已经度过70年岁月沧桑的保罗看上去依然是那么年轻而富有魅力。坐在钢琴前的他透射着一种如此从容与淡定的成熟，似乎只是在表演给他自己听。他根本不需要刻意的去煽动现场的观众，也不需要去迎合。

这是一首简单优美的歌曲，它所表达的爱的关怀与纯挚的情感是如此真实，在麦卡特尼弹唱出来，再次深深感染了现场所有人。现场8万人陪着麦卡特尼唱起这首歌，持续了7分钟，只恨时间太快一直循环下去才好。这个场景展现出来的正是奥林匹克追求的和平，关爱，平等与人性精神，也是20**张艺谋根本达不到的高度。

说的再具体些，尽管中国的历史悠久，有过灿烂的文明。现在的中国经济也不错，可以出去扬眉吐气了。但是今天的中国在人文精神追求上与西方有着非常大的差别，或者是差距。总体体现在浮躁，自我，盲目拜金，摆阔，缺少公德意识。西方更有点返璞归真的感觉，追求自我价值，淡泊，舒适，自然，尊重个体。

20**奥运投入的巨大人力财力追求的那种奢侈的视觉效果，在我眼里，已经被保罗—麦卡特尼的这首简单的压轴歌曲轻轻打败。