

学跳绳感想 跳绳后心得体会(优质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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

学跳绳感想篇一

跳绳是一项简单却有效的运动，它不仅能够强化身体，增强耐力，还能提高协调和反应，尤其对于心肺功能的锻炼的效果尤为显著。本文将分享我在跳绳后的心得体会，希望能够帮助更多的人了解跳绳的好处。

第二段：初始跳绳的经验

初次尝试跳绳时，很难做到持久稳定。每次跳完不到一分钟，我就感到疲惫，连听我的教练告诉我可以美化线条、塑造身材等美女诱惑都没起到什么作用。后来，我才知道筋骨和肌肉需要一个逐步适应的过程，从几次到几十次，再到几百次，最终，我才能够稳定地跳个十分钟。经历了这样的过程，我明白了坚持的重要性。只有不断跳，才能让自己越来越有耐力。

第三段：规律跳绳的收获

之后我坚持每天规律跳绳，每次尽可能多跳，每天增加一分力量，每介绍一个朋友一分乐趣，收获了许多进步和体验。每天坚持跳绳不仅让我NBA的篮球技巧提供了帮助，也培养了我的运动习惯。同时，规律的跳绳让我变得更加自信，心情也愉悦了很多。

第四段：跳绳带来的疗愈

当我遇到不如意的事情时，跳绳就成了我的精神支柱和情感

出口。有时，我会通过增加跳绳的时间来释放内心压力，也有时候，我会跳快一点跳得累，用疲劳感来换取身体内积累的那种纠结情绪。跳绳带给我的不仅是身体的健康状况，也有心理上的变化，使我更加成熟，充满力量，积极面对生活。

第五段：结尾

跳绳带给我的许多东西，这些过程和经历，都在我日常生活中潜移默化地影响着我。跳绳仿佛是一道看不见的秘方，唯有体验者才可领悟。希望读者能够启发自己，从跳绳中感受健康能量，让自己变得更加美好。

学跳绳感想篇二

每当我看见跳绳比赛时，同学们轻松自如得像只小鸟时，我心中不由得生出一种羡慕的情感，我如果可以学会跳绳这一项本领，那该多好呀。

这天下午，我仍像往常一样求妈妈让我学跳绳。妈妈心软，哪里经得住我这一而再，再而三的请求呢。不到一会儿，妈妈就不耐烦地对我说：“好的，好的，找你爸爸学去吧。”我一听，高兴得奔向爸爸，爸爸简直跟诸葛亮一样神机妙算，算到了我一定会去找他学跳绳，早早已经给我买了条全新的绳子。

很快，学习跳绳的旅程开始了，我兴奋又激动。爸爸异常严肃地对我说：“学习一项本领可没有那么容易，更何况是跳绳，一定要坚持不懈，你可想好了？”

我对跳绳的兴趣太浓了，在那不停地点头。爸爸让我双手拿住跳绳的两端，手轻轻摇晃，在摇晃的同时脚轻轻跃起，真是说来简单做起来难呀，我甩跳绳的同时，那一双平时会跳会跑脚像中了邪一样变得一动也不动，而绳子也不是吃素的，你让它停它就能停吗？我甩的力气很大，只听见“呼”一声，

我的腿立刻出现了两条蚯蚓似的伤痕，疼得我哇哇大叫，爸爸装作毫不知情，说：“那个地方不好跳吗，来这边。”我也没有办法了，只好过去，这一次，我听取了爸爸的教导，跳过去了一个，我很高兴，又跳了一个过去，前面有个小石头也浑然不知，我又跳了第三个，绳子刚好打在石头上，我那太用力的毛病也没有改，因为太用了，摔了一个狗啃泥，摔得我皮都破了。我有点不不想学了，可我又想起了我答应爸爸的事情，硬着头皮坚持了下去。

天色暗下来了，可爸爸还以有我回去的意思，我坚持咬着牙跳绳。终于，我学会了跳绳。

现在，我不仅会跳绳，还学会了花样跳绳，这事也让我明白了无论做什么事情，都需要坚持。只有坚持，肯定会有收获。

学跳绳感想篇三

从教十几二十年以来，在教学经验上自己倒积累了少，但是教研能力却自觉一直没有得到提升，尤其是存在教和研分离的普遍现象。也因此对一线教师的教研作用产生了困惑不解。

参加小课题的培训和研究开展以来，逐步了纠正、扭转对教研的认识。比较深切的体会主要有几点：

以往，在我们的惯性思维中，总以为理论研究应该是教育专家做的事，理论研究是“高大上”的，跟一线的教师有着一定的距离。我们教师所作的，能够将专家研究的理论，适当地、有选择地、切合实际地运用到自己的教学实践里，已经是很不错了。但参加了小课题研究之后，改变了这个观念，原来教研是从实际的`教学实际问题中发生的，从里面提炼出来的，它不一定非要上升到系统的理论体系，只要它总结出一定的教学规律，就可以对教学有实质性的指导作用。

小课题以细小的内容板块、迫切需要解决的疑难等作为研究

点，不搞假、大、空，真正从实际问题出发，在实际问题的确定、剖析、论证中得出结论，总结规律，梳理成果，并且对教学实践有即时的指导作用。

以往一线教师一听到“教研”一词，总感到焦头烂额，无从下手。但是小课题培训的过程中，引出了“课堂观察”、“个案研究”等崭新的、又简易的、针对性强的研究方法，使得小课题的研究有章可循、有法可依，这是十分重要而及时的。

学跳绳感想篇四

小学时期，跳绳是我们最喜欢的课间活动之一。随着年龄的增长，却越来越少了机会跳绳。最近我重新拾起了这个习惯，跳绳后的身心变化让我感到十分惊喜。接下来，我将分享自己跳绳后的心得体会。

第二段：身体变化

跳绳对身体的锻炼效果非常好，它能够有效地锻炼人体的协调运动能力、耐力和肌肉力量。我跳绳后身体会感到暖洋洋的，身体各部分都得到了充分的活动。同时，跳绳还能促进身体新陈代谢，帮助身体更好地排毒，保持健康。

第三段：心理变化

跳绳对心理的影响也不容忽视。跳绳需要人们集中精力，保持节奏，这有助于我们调整好心态，放松自己。当我们跳绳时，往往会陷入专注的状态中，忘记周围的杂念和压力，从而改善情绪，缓解疲劳。

第四段：社交变化

跳绳不仅是一种个人锻炼方式，还可以成为一种集体活动。

我在参加跳绳活动时，结交了许多志同道合的好朋友。和朋友们一起跳绳，既有助于提高跳绳水平，又增进了友谊。同时，更可以从他人中汲取力量，激励自己不断进步。

第五段：总结

跳绳是一种快乐、轻松、有效的锻炼方式。通过跳绳，不仅锻炼身体，改善心情，还可以结交好友。现在，我将跳绳当做一种生活方式和健身习惯，坚持每天跳绳，相信这将对我的身体和心理健康产生非常积极的影响。

学跳绳感想篇五

军训回来后，有的同学说很酸，有的说因为学会了很多东西而甜，也有的说好苦，好辣，好累。而我是“四味俱全”。

酸——这是我们第一次离家这么久，从星期一开始就有人哭得惊天动地，哭得我鼻子也酸酸的，真是难受！

苦——我们的教官姓刘，刘教官很严格，每天都让我们训练军姿，蹲姿和坐姿，一练就是几个钟头，练完了还要学很多新动作，当然也要练习广播体操。练起来就没完没了。

辣——每次训练都会有人叫：“哎哟不行了，好痛啊，我的腿都麻了，还不让我们休息啊。”我们十分理解，因为实在疼，实在累，那可是火辣辣地疼！

甜——最幸福的，当然是睡觉的时光啦！躺在床上，睡得着呢，就闭上眼睛休息休息，睡得可香了！睡不着呢，就小声地和同学们说会儿话，聊会儿天，尽量不吵到睡着的同学，聊着聊着，也能甜甜地进入梦乡，令我们无比满足。

到了最后，要回去了，我们兴奋极了，因为可以见到爸爸妈妈，还可以离开这累死人的“魔鬼训练营”了，可我们依旧

有些舍不得，不是舍不得这里的训练，而是舍不得刘教官，我们这才发觉，刘教官的细心教导早已打动了我们，在我们心里也早已深深地刻下了“刘教官，谢谢您”几个字。

其实仔细想想，不光是乏味的训练，还有电影、烧烤和联欢晚会，都让我们感到满足和幸福。

这次军训生活不光让我们品味到了酸甜苦辣，还让我们学会了自理，坚强，更让我们学会了如何跟同学更好地相处，军训生活让我们得到了成长和锻炼。