

划船心得体会(优质9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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

划船心得体会篇一

大学生划船调研是针对大学生划船运动进行的一次调研活动。划船作为一项传统的水上运动，在大学生群体中有着广泛的参与和热爱。通过此次调研活动，我有幸亲身体会了划船的乐趣，并对大学生划船的发展现状和对大学生的意义有了更深入的了解。

第二段：划船的乐趣与魅力

划船作为一项团体运动，既能培养团队合作意识，又能增强身体素质。在整个划船过程中，我们需要充分协作、配合，才能保持良好的船型和速度。通过一种特殊的水上运动，我们更加深入地感受到了团队精神和合作的重要性。同时，划船也使我们锻炼了身体，提高了体能和耐力，培养了自信心与毅力。与此同时，划船运动还能让我们近距离接触大自然，感受到身与心的愉悦。

第三段：大学生划船的发展现状

在此次调研中，我们了解到大学生划船在近年来得到了前所未有的发展，越来越多的大学生加入到划船运动中。一方面，大学提供了丰富的划船课程，吸引着更多的学生参与其中；另一方面，相关的比赛和活动也推动着大学生划船的热潮。这些发展使得大学生们能够更加便捷地接触划船，并且体验

到划船所带来的乐趣与快乐。不仅如此，大学生划船运动在国内也逐渐发展起来，一些知名的大学划船队已经在国内赛事中取得了不错的成绩。

第四段：大学生划船的意义

大学生划船运动不仅仅是一种活动，更是一种教育方式。通过划船，我们可以培养团队合作能力、提高身体素质，同时也可以感受到水上运动的乐趣与魅力。划船能够锻炼我们的耐力和毅力，让我们更好地面对生活中的各种挑战。此外，划船也有助于缓解压力、保持身心健康，促进大学生身心的全面发展。同时，大学生划船运动也是一种传统文化的传承和弘扬，使得大学生有机会了解和领略到中国传统水上文化的魅力。

第五段：总结与展望

总结而言，大学生划船调研使我认识到划船运动对大学生的重要性与价值，并且看到了大学生划船运动的发展潜力。同时，也发现了目前大学生划船运动仍然存在一些问题，例如资源分配不均、专业教练不足等，需要进一步加强和改进。希望未来能够有更多的机会和平台，让大学生更好地参与到划船运动中，享受到划船所带来的乐趣与收获。相信随着社会的进步和大众对健康生活的重视，大学生划船运动的发展会有更加美好的前景。

划船心得体会篇二

教学目标

2. 学会《划船》这首歌，并大胆、自信的演唱。

教学重点

通过教学活动激发学生参与活动的积极性。

教学难点

引导学生在相互探讨的评价过程中，求得表现音乐形式的统一认识。

教学课时 一课时

教学准备 多媒体、船

教学过程

一、律动活动《随着琴声动一动》

二、歌曲《划船》

1. 请学生用“u”轻声模唱歌曲旋律。

2. 用歌词接龙的方法学习歌词。

引导学生用声音和动作来表现这段歌曲的情境。

用动作接龙和唱歌接龙的形式让学生在活动中学会歌曲的第二段。

2. 利用多媒体调动学生的兴趣。

三、评价

四、结束课业

板书设计：

划船

平静的湖面

起风的湖面

小船在湖中荡漾

划船比赛

课后小记

划船心得体会篇三

近日，我所在的公司组织了一次划船拓展活动，这是我第一次参与此类活动，也是我第一次划船。在这次活动中，我不仅学到了划船的技巧，更体验到了团队合作的重要性，获得了很多启示和收获。

第二段：体验划船的过程

划船对于我而言是一个全新的挑战，起初并不自信。当我第一次划动桨时，我感受到了水流阻力和桨叶对空气的阻力，整个船身不稳的摇晃让我心生恐惧。然而，通过教练的指导和队友的鼓励，我渐渐放下了紧张和恐惧，开始适应划船的动作。我意识到只有与队友紧密合作，利用队友的动作和力量来增加桨叶的推力，我们才能更加高效地划船，船身的摇晃也会减少。在经过一段时间的练习后，我渐渐掌握了划船的技巧和节奏，感受到与队友合作的重要性。

第三段：领悟到的团队合作的重要性

划船过程中，船只的前进方向和速度极大地依赖于全队的协同努力。如果有一个人划桨不协调或者用力不一致，就会影响全队的进程。这让我深刻体会到了团队合作的重要性。只有当每个人都能与团队协同合作，相互间通过沟通和配合互

相补充，才能更好地应对困难和挑战，取得更好的成果。一个团队的成功，并不仅仅取决于团队中最出色的个人，而是整个团队的融洽和和谐。

第四段：拓宽视野和挑战自我

划船拓展活动让我置身于一个完全陌生的环境，不仅要面对划船的挑战，还要应对水流的变化和风浪的颠簸。这使我不得不根据环境的变化进行及时的调整和反应，拓宽了我的思维和视野。同时，划船的过程中需要不断挑战自我，克服自身的恐惧和不安，培养勇气和坚持的品质。这让我意识到，只有敢于挑战自我，才能在生活和工作中取得更大的突破和成功。

第五段：总结和收获

通过这次划船拓展活动，我不仅提升了自己的划船技巧，更重要的是学到了团队合作的重要性。团队中每个成员的配合与协作是取得成功的关键，只有相互间建立信任和沟通，才能够更好地解决问题并取得更好的成果。此外，划船拓展活动使我更加敢于面对未知和挑战自己，克服恐惧和不安，勇于向前迈进。我相信这些收获和体验将对我今后的个人成长和职业发展产生积极的影响。

总之，划船拓展心得体会让我意识到了团队合作的重要性、拓宽了自己的视野和挑战了自己的极限。只有通过与他人配合和协作，我们才能更好地面对未知和困难，取得更好的成果。我将珍视这次体验并将所学应用于日后的生活和工作中，不断提升自我，迎接更大的挑战。

划船心得体会篇四

教学目标

1. 在律动活动中，能够初步感受音乐的快慢和强弱变化，并做出相应的身体动作反应。
2. 学会《划船》这首歌，并大胆、自信的演唱。
3. 能用歌声、语言和肢体动作，积极的表现自己对歌曲不同情境的感受，并从中享受到音乐的乐趣。

教学重点

通过教学活动激发学生参与活动的积极性。

教学难点

引导学生在相互探讨的评价过程中，求得表现音乐形式的统一认识。

教学课时 一课时

教学准备 多媒体、船

教学过程

一、律动活动《随着琴声动一动》

1. 师：树林里的小鸟唱起了动听的歌，田野里的花儿开得又香又艳。到湖中去划船一定美妙极了，让我们随着音乐出发吧！
2. 让学生边听音乐边走步出发。教师设计在路上遇见不同动物或人物，（多媒体）并根据其特点使音乐随之变强、变弱、变快、变慢，学生的动作也相应变重、变轻、变快、变慢。

二、歌曲《划船》

（一）在“平静的湖面”场景中学习歌曲第一段，用轻声演唱体会微风轻轻的吹、桨儿轻轻的摇的意境。

1. 请学生用“u”轻声模唱歌曲旋律。

2. 用歌词接龙的方法学习歌词。

（二）在“起风的湖面”场景中学习歌曲第二段，用歌声和肢体动作体会迎着风浪用力划的意境。

引导学生用声音和动作来表现这段歌曲的情境。

用动作接龙和唱歌接龙的形式让学生在活动中学会歌曲的第二段。

（三）在“小船在湖中荡漾”场景中，体会曲调因速度变慢而产生的不同感受。此段较前段对比较大，请学生静下心来听一听、想一想、说一说音乐带给他们的感受，培养他们聆听音乐的良好习惯。

（四）在“划船”比赛的场景中，让学生用划船的动作，体会因快快划而取得胜利所产生的喜悦心情。

1. 训练学生划船动作的统一性，并和上“嘿哟或加油”等不同节奏的口令。在学生中间配合练习。

2. 利用多媒体调动学生的兴趣。

三、评价

1. 律动活动中，评价的目的是激发学生参与活动的积极性，因此进行评价时不要求学生律动动作的统一、标准和规范，相反，要鼓励学生动作的多样性，及时表扬与众不同的律动动作，以调动学生的积极性，培养学生的创新意识。

2. 学习歌曲的过程中，教师不能主观、武断的让学生以某种形式体验音乐，而应注重和鼓励学生发表独特的、富有个性的见解。让他们在相互探讨的评价过程中，求得表现音乐形式的统一认识。

四、结束课业

板书设计：

划船

平静的湖面

起风的湖面

小船在湖中荡漾

划船比赛

课后小记

根据“划船”的情景主题，把这一环节设计为去划船的路上，利用音像资料创设情境、引入导语：“森林里的小鸟唱起了动听的歌，田野里的花儿开得又香又艳。到湖中去划船一定美妙极了，让我们随着音乐出发吧！”接着，让学生边听音乐边走出发。在路上遇见不同动物或人物，并根据其特点使音乐随之变强、变弱、变快、变慢，学生的动作也相应变重、变轻、变快、变慢。这一效果让学生有趣形象的感受到了音乐的强弱变化。

划船心得体会篇五

在生活中，不同的运动项目都有着不同的魅力。划船作为一项出门运动，不仅能够锻炼身体，更能让我们接触大自然的

美景，享受自由自在的感觉。经过一段时间的划船练习，我深刻地感受到了划船项目的魅力，今天我想分享一下我的心得体会。

第二段：划船让我变得更加自信

在进行划船项目之前，我对自己的身体素质和技术水平都没有信心。但在练习中，我逐渐发现自己的进步。划船需要我們不断地摸索和尝试，才能掌握正确的技巧。而在不断的尝试中，我逐渐掌握了一些基本技巧，这让我对自己的身体素质和技术水平有了更大的信心。同时，划船还需要我们在团队中协作，这也让我在和同伴的互动中变得更加自信。

第三段：划船让我更加积极进取

在划船项目中，我认识到了一个重要的原则：付出才有回报。我意识到，只有不断地努力和练习，才能在划船项目中达到更高的水平。这样的思维方式也影响了我的生活，让我更加积极进取，也更加珍惜自己的时间。我开始更加注重自己的时间规划，让自己的生活变得更加充实和有意义。

第四段：划船让我更好地认识到自然的美丽

在划船的时候，我能够近距离接触到大自然的美景。无论是晴朗的天空，还是湛蓝的海面，都让我感到神清气爽。在大自然中，我也能够认识到自然世界的善良和美好，这让我更加珍惜自然环境，也使我成为一个更加有责任感的人。

第五段：结语

通过划船项目的练习，我不仅掌握了一些技巧，更重要的是，学到了很多关于自己和大自然的东西。我相信，只要我们坚定信念，不断努力探索，就能探究出更多美好的事物，拥有更健康、更积极、更有自信的生活。

划船心得体会篇六

一年一度的划船比赛开始了，小蚂蚁们也来参加，看，他有的用叶子来做船，真奇特。有的用西瓜来做船，好奇怪。还有的用酒瓶来做船，太稀奇了。

比赛马上就要开始了，小蚂蚁已经准备好了。只听裁判一声：“开始！”三条船都一个劲地往前划。叶子队稍稍一往前，西瓜队和酒瓶队不甘示弱，穷追不舍。

快到终点了，一直遥遥领先的’叶子队渐渐败下阵来，后两队超过去了。因为刚才卖力过头了，现在挥汗如雨，劲道都没了。就在这个危机关头时，一只正挥着旗帜的小蚂蚁喊道：“坚持就是胜利！只要我们众志成城，就一定能获得光荣的冠军。这句话让每个在叶子船上的小蚂蚁都热血沸腾，尽管他腰酸背痛、汗流浹背，但总是划快了。终于，他们又超过了西瓜队和懒洋洋的酒瓶队，第一个到达终点！

这是最激烈的一次划船比赛！

划船心得体会篇七

划船是一项既考验体能又锻炼意志的运动。作为长时间坚持划船训练的人，我深深感受到了划船带给我的种种好处，同时也体悟到了其中蕴含的一些重要的心得体会。在这篇文章中，我将分享我在划船训练中所获得的心得与体会。

第一段：划船训练的魅力

在开始划船训练的初期，我被这项运动的魅力所吸引。划船作为一项全身性的运动，可以有效地锻炼身体各个部位的肌肉，并提高心肺功能。每一次的划船都需要全身各肌肉协同运动，身体的协调性也得到了很好的锻炼。与此同时，长时间坚持划船训练还可以使身体的耐力得到提高，帮助我在其

他体育运动中表现更出色。划船训练给我带来了不仅仅是身体上的锻炼，更带来了全身心的快感。

第二段：坚持是成功的基础

在划船训练中，我深深认识到坚持的重要性。划船是一项需要长时间坚持的运动，初学者常常因为缺乏毅力而很快放弃。然而，只有通过坚持不懈的训练，积累经验，才能慢慢提升自己的划船水平。我曾经遇到过各种各样的挫折和困难，但是我选择坚持下来，并通过每天的训练不断突破自己。最终，我不仅取得了较好的成绩，而且还培养了坚韧不拔的性格，这对我的人生发展有着积极的影响。

第三段：集中注意力的力量

划船训练也让我深深体验到了集中注意力的重要性。划船比赛中每一分每一秒的细节都决定了比赛的成败。只有在划船时全神贯注，将注意力集中在正确的方式和技巧上，才能在比赛中取得好成绩。划船训练锻炼了我专注的能力，让我学会在其他方面一心一意地投入。在工作和学习中，我也能更好地集中注意力，提高工作和学习效率。

第四段：与团队协作的重要性

划船是一项团队项目，个人的表现为整个团队的成绩作出贡献。通过与队友协同合作，我深刻体会到了团队协作的重要性。在划船中，团队的默契配合是取得好成绩的关键。大家需要在同一节奏下划桨，保持一致的力度和速度。每个人的付出都不可或缺，只有通过团队相互信任和配合，才能取得最好的成绩。通过划船训练，我培养了良好的团队合作能力，并学会在团队中发挥自己的优势。

第五段：划船给我带来的成长

通过划船训练，我不仅锻炼了身体，也获得了许多其他方面的成长。划船的训练让我变得更加坚韧和有毅力，更加注重细节和提高专注力。划船让我懂得了团队合作的重要性，学会了与他人相互配合。这些经验和成长不仅对我的划船水平以及竞技体育有益，也对我的日常生活和工作起到了积极的影响。

总结：

通过划船训练，我收获了身体上的锻炼，同时也得到了许多宝贵的心得体会。坚持、集中注意力、团队协作都让我从中受益匪浅。划船让我更好地认识了自己的潜力和能力，帮助我克服了困难并获得了成长。划船训练不仅是一种运动方式，更是一种生活态度和一种成长的机会。

划船心得体会篇八

在一个风和日丽的下午，我和爸爸妈妈来到了家喻户晓的洪湖公园。这里鸟语花香，山清水秀，湖的周围柳树成荫，草地茂盛，绿油油的小草探出头来。湖水犹如一块上好的碧玉般，游船轻轻地划过，不留下一点儿痕迹。

欣赏完风景，爸爸租了条船来，我和姐姐弟弟欢天喜地的上了船。第一次游船，新鲜感与好奇感驱使着我。

我缠着爸爸让我来划桨，爸爸无可奈何的答应了。我双手拿着木桨，笨手笨脚的划着，船却纹丝不动，这让我的自信心大减。但忘了告诉你们呢，我可是个倔强的主！我努力地划着双桨，犹如一只初次下水游泳的小鸭子一样，笨拙极了。看着我呆头呆脑的，爸爸妈妈忍不住笑了出来，我不由得脸一红，别扭的说：“你，你们别笑啦！”爸爸妈妈这才停止的笑，爸爸一本正经的说：“咳咳，那个，莹儿啊，划船是有技巧的，让爸爸来教你吧。”我瞪大铜铃似的眼睛，点了点头，把木桨递给爸爸。爸爸双手接过木桨，为了使我看清

每个动作，爸爸慢慢悠悠的划着，原本止步不进的船，缓缓的动了。爸爸开口道：“划桨时，要向前侧身，手臂打直，把桨伸到水里，把两把桨往回拉，利用整个身体的力量，每次划动都应是一个持续的动作，力量要均匀地作用于每个桨……”见爸爸有想长篇大论的节奏，我果断的打断，爸爸半信半疑的问：“莹儿，你会了？”我当机立断的点了点头，见我似懂非懂的样子，爸爸把桨交给了我。

我照着爸爸所说的话，想着爸爸说的一字一句，便划起船来，呀！我成功了！我激动的几乎都要一蹦三尺高了呢！可是呢，美好的时光总是短暂的，不过眨眼的时间，已近黄昏，我们回家了，我恋恋不舍的望着被我抛下的湖，湖面仍然微波荡漾。

花有重开日，人无再少年，愿大家珍惜时光。

划船心得体会篇九

划船是一项古老而精密的运动，既可以作为竞技项目，又可以作为一种锻炼身体和放松心情的方式。在我的大学生活中，我有幸参加了划船队，并跟随队伍参加过多次划船比赛和训练。这段时间里，我不仅学到了划船的技巧，更培养了自我管理、团队协作和坚韧不拔的意志力。下面，我将分享我在划船项目中得到的心得体会。

第二段：技术方面的体悟

划船在很大程度上依赖于人们的技术水平和协调能力。虽然刚开始时我对划船并不熟悉，但通过不断的练习，渐渐掌握了正确的划船姿势和节奏。我学会了如何掌握桨的弯曲程度和力度，如何调节划船的节奏以适应不同的水面和天气情况。最后，我深刻领悟到协调运动是划船团队最重要的组成部分，所有人需要互相配合，共同完成划船的动作。

第三段：领导力和管理能力的成长

在划船队中，队长需要领导和组织所有队员共同完成任务。此外，我也曾担任过队员和小组长的角色。这段时间中，我锻炼了自己的领导、组织和管理能力。通过不断地管理、授权和鼓励队员，我深刻认识到一个好的领导需要有良好的的人际关系、高度的责任心和自我认识，以及对如何处理问题的深入理解。

第四段：心理素质的提高

在划船项目中，每个队员都需要保持高度集中的状态和积极的心态。这不仅需要身体上的准备和训练，还需要心理素质的支持。在面对长时间的划船过程中，我学会了如何在压力下保持冷静，如何正确对待失败和挫折，并从中吸取教训。我也学会了如何与他人合作和沟通，如何正确对待团队中的冲突和紧张气氛。

第五段：对未来的影响

参加划船队成为了我大学生生活中重要的一部分，也对我的未来产生了深远的影响。随着不断的练习和比赛，我丰富了自己的人生阅历和经验，也增强了自己的信心和勇气。这段时间中，我不仅改变了自己的态度和行为方式，也学会了如何与他人协作、沟通和管理。这些都将对我的职业道路、人际关系和生活质量产生积极的影响。

结论

在划船项目中，我学到了很多技术技能和生活道理，同时也获得了身体和心理上的磨练。这段时间让我更好地认识自己，改变了我的行为方式和思考方式。我深信，这段经历不仅影响了我自己，同时也会对我的家庭、朋友和社会产生积极的影响。因此，我会继续保持心态积极、努力学习和追求更高

的目标。