

# 2023年佩剑击剑比赛 比赛赛后心得体会 总结(精选6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？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。

## 佩剑击剑比赛篇一

为进一步弘扬雷锋精神，丰富校园文化生活，培养同学们的“雷锋精神”，创建文明校园，增强同学之间的凝聚力，充分提升学生的全面素质；大力提倡“奉献、友爱、互助、进步”的精神，按上级要求组织了此次演讲比赛。在同学和老师的共同努力下，取得了圆满成功。现就此次演讲比赛总结如下：

此次比赛中，中心校设定了严格的评分标准，做到公正、客观、透明，评委都是各校抽调业务骨干，思想硬，素质高。活动采用抽签决定顺序，当场亮分。

同学们都踊跃报名参与。参赛选手认真准备演讲稿，不怕场。这鼓舞了学生的信心，激发了奉献热情。

为了使活动真正落到实处，中心校对活动进行了详细的记载，认真总结评比，并评选出学雷锋积极分子和优秀班级，树立榜样，让雷锋精神永远活在同学心中！

通过此次学雷锋活动的开展，把增加同学的凝聚力，把学习雷锋精神与学校的德育工作重点密切地联系在一起，把学生的自我教育和实际行动结合在一起，使学校的校园环境、学生的学习风气和精神面貌得到一个质的提高，将雷锋精神深化、升华，让学生时时把雷锋带在身旁，树立为别人奉献自

己的爱心，自己从中感悟到帮助别人的快乐的思想。总体上讲，本次比赛是比较成功的，达到了我们的之前定下的目标。不仅使同学们从中学到很多有用的东西，也为营造良好学风贡献出了一份力量，为展现出更好的学习氛围打下了基础。当然我们也会再接再厉，争取把今后的工作做得更好！

## 佩剑击剑比赛篇二

为了这次大赛，我们暑假、寒假、国庆假期都没有休息，不管是寒冬腊月还是炎炎酷暑，我们都在坚持训练。区政府、体育局、教育局、学校的领导都相当重视本次比赛，投入了大量的财力物力保障后勤工作。在暑期高温天下，身临一线督战训练，慰问教练员和运动员。体育局为学校一年内就添置了十几万的训练器材，学校为了让学生更好的训练休息，尽管学校经费紧张，但是依然提高了伙食标准，对校舍教室进行了维修。为了检验训练质量，学校多次与卢湾少体校进行了田径对抗赛。同时，特别加强了与二线教练员的沟通，第一时间掌握输送运动员的第一手材料。

本次比赛，田径项目获得了8金，7银，8铜，11个第四名，5个第五名，5个第六名，1个第七名，3个第八名，总分为280分左右。上届市运会田径项目获得了3金，总分为189分。从金牌数目上看增加了一枚。上届比赛积分赛制前八名为1——13分，本届比赛积分赛制前八名为1——9分。因此，本届团体总分是远远超越往届。从奖牌总数和团体总分来看是学校历史最佳。虽然取得了这样的成绩，作为学校校务班子而言，还是有些许遗憾和失落。比赛前体育局给我们学校的任务是6枚金牌，6枚金牌对我校而言是有难度的，这需要我们计算在内的金牌必须不出意外的全部入帐。尽管难度很大，但是，我们的决心和激情促使我们义无反顾向着目标而奋斗。6块银牌有3块与金牌差之毫厘，有个别强项意外地出现了失误，这些令我们深深自责，也更加激发了我们好好总结，百尺竿头，更进一步。

1. 径赛项目有突破：我校在径赛项目上向来比较薄弱，径赛项目参赛人数多，项目具有普遍性，因此，获得好成绩确实很难。历史上我校从没在大赛中获得过径赛冠军。但是，在本次比赛中我校在男子400米上获得了冠军。男子200米决赛中，我校有四名运动员进入决赛，占据半壁江山，隐隐形成集团优势。男女共5人达到二级水平，我们在径赛项目上终于完成0的突破。

2. 田赛项目受到巨大冲击：田赛项目本是我校传统优势项目，无论标枪还是铅球，都具有集团优势，市里多次比赛都曾获得过4枚以上的金牌，本次大赛，我校对田赛项目寄予厚望。但是，在传统优势项目上我校只获得两枚金牌，究其原因，原因有二：第一，本次大赛，个别区县引进了高水平的运动员，在男b□男c□女b铅球项目上，我们都败给了引进的运动员。第二，我校对于优势项目产生了一定的轻敌怠慢情绪，在女c□男c标枪上大意失荆州，过于乐观的前景导致赛前出现了伤病，把最稳定的夺金点丢失了。可以说，本次的铅球，标枪项目遭到了前所未有的打击。

3. 心理承受能力差：本次比赛，有至少3个项目由于运动员赛前紧张，肌肉僵硬，发挥失常，导致个别本有望创造佳绩的项目没能获得突破，没有发挥出平时训练的水平，除了由于没有绝对的实力，自信心缺失以外，我校业训处对学生心理承受能力的引导远远不够，学校缺少专业的心理咨询老师，也没有系统的一套运动心理辅助课程。比赛大场面经历的也比较少，运动员实践经验比较缺乏。这点值得我们在以后的工作中好好总结。

4. 后勤保障不全面：尽管本次比赛赛前准备我们以为面面俱到，但是真的到了比赛还是在许多细节上体现出不足。比赛中学生出现了一定的伤病，但是我们的医疗辅助保障没有跟上，任由受伤的运动员继续比赛，而没有采取紧急医疗手段，说明我校紧急预案并不周到。比赛第二天下午本有三个冲金点，但是由于租赁车辆突然离开，导致许多兼项运动员

从上午9点以后没有固定的休息场所，中午得不到充分的休息，许多运动员就像没家的孩子，坐在路边休息，严重影响了第二天的运动成绩。这些方面都值得我们在以后的工作中继续加强。

为了十四届市运会，我们少体校的教练们体现出了勇往无前，锐意进取，顾大家弃小家的少体精神。我们的王建中教练和吴立新教练没有两年都快退休了，几十年如一日的严谨和钻研是他们每天训练的写照。这个暑假王建中教练的脸更加黝黑沧桑了，吴立新教练的鱼尾纹更加深了，吴教练暑期训练中左腿突然相当疼痛，去上海检查后确诊为左腿血管栓，医生建议他马上休息动手术，业训处也希望他能好好保重身体，把他的队员暂时交给其他教练，但是，他一定要坚持亲自带，每天依然巍然站立在场上进行着训练指导。训练场上总能听到两位老教练中气十足的呐喊，他们是长辈，也是榜样。

韩国芬教练60岁了，她是我校唯一的外聘教练，她的铅球队是我校的金牌之师，老太太暑训前总梦见自己的老妈妈，她的母亲在外地，一年来韩教练从没回去见过自己的母亲，韩教练的母亲年纪已经很大了，韩教练支身一人来到奉贤，每逢佳节倍思亲，韩教练常常担心母亲的身体，甚至担心到偷偷流泪，学校本打算让韩教练回家乡一个月尽尽孝道，可是她说还是放心不下队里的学生，坚持暑假中留在少体校坚持训练，四年一届的市运会代表着奉贤青少年竞技体育的最高水平，她无法割舍她队里的每一位队员。

冯利兵教练的母亲在暑期当中离开了人世，子欲养而亲不在，这种苦，痛彻心扉，整个暑假他瘦了一圈，眼眶里总饱含着泪水，业训处的教练们安慰他，鼓励他。有时候甚至都不忍心看他消瘦的脸庞，听他那嘶哑的声音。但是，他坚强的挺过来了，把所有的伤痛转化成对学生的热爱，义无反顾的在训练场上。他说：“现在的他父亲和母亲都已经不在了，他有的就是队里的这些队员了。”

暑假训练中，半夜有一名队员病倒了，发烧39度不退，张健教练二话没说，起来披件衣服

就赶到学校，送学生到医院。挂号、就诊、取药、挂盐水，然后陪着她，给她讲故事一直到天亮。看着她因高烧而红扑扑的小脸慢慢的恢复正常，张教练悬着的心总算放心了些。有人问他：“你这样不累啊？整天都是这样的事情。”他笑而答到：“毕竟家长放心的把学生交给你，你就是他们的爸爸和妈妈！累点也没什么。”

杨晓峰教练今年暑假在得知妻子怀孕后，他将反应剧烈的妻子留给丈母娘照顾，毅然决定返回到工作岗位上；与此同时，将杨教练抚养长大的姑姑突然病重，在她弥留之际不断地喊着自己侄子的名字，而九十多岁的外公也在之后的一周离开了人世，但很遗憾，杨教练终究没能见到姑姑和外公的最后的一面，亲人的离世终于让他病倒了，可杨教练上午打针过后，下午就又回到了工作岗位上。

阳刚男儿也有侠骨柔情，教练员们也有那么多的伤心和难过，但他们更多体会到的是作为一名教练员所体现的精神，我们都是没有光环的人，我们可以跌倒、可以失败，但我们不能丧失斗志和信心！很朴实，很平凡，平凡的如同沧海之水，大地尘埃，但水滴也有追求、尘埃也有梦想。体育事业对于教练员们来说是溶于皮肤，骨骼，血液里的追求。我们将继续发扬这种少体精神，将少体精神进行到底。

不管结局如何，十四届上海市市运会田径比赛已经结束了。这一届的遗憾和夙愿让我们在下一届完成。从比赛结束的伊始，我们已经将目光看向了未来。我们必须时刻保持忧患意识，用发展的眼光来看待少体校的改变。

首先，就目前的项目设置来看，我们学校的冲金点已经基本达到饱和，下一个阶段，我们要大力发展自行车项目。同时，需要对项目设置进行新的调整。我们追求在田径上出高水平

的运动员，但是也不能认死理钻牛角尖，变通也是必要的。其次，我们的教练员队伍建设有待加强和提高，好的运动员需要好的教练才能人尽其用，随着老教练年龄日益增大，年轻教练一时难以接上班，我们需要通过各种渠道，各种手段加快教练队伍建设，甚至可以外聘高水平教练。最后，必须把好招生关和输送关，招生是基础，输送是保障。

比赛虽然已经结束，但是我们前进的步伐不会停止。每一种创伤，都是一种成熟。这次没有完全完成指标我们不甘心，这种不甘将会化成动力，时刻督促我们再接再厉，永不言败，终有一天将奉贤少体校打造成上海市一流的体育人才后备体校。

### 佩剑击剑比赛篇三

我校举办的第xx届“我是小小歌唱家”比赛于上周五落下帷幕，本次活动丰富了同学们的文化生活，挖掘了一部分文艺人才，充实了校园文化氛围，为全体同学提供了一个展示自我的舞台。

在比赛过程中，舞台上的每一个同学都有其自己的特色和风格，经过音乐老师与班主任、家长的辅导，同学们的舞台表现一个比一个出色，每一首歌曲都是经过自己设计的，他们的表现使现场气氛一次次的达到热潮，台下的掌声一次比一次热烈。

本次活动的成功举办，与校领导的支持，大家提前所做得充足准备工作，以及各科室的大力配合是密不可分的。

首先，为了提高比赛的权威性，我们教研组周密策划了比赛流程，此次比赛共有三轮：班内选拔赛、初赛、决赛。比赛时要求选手配音乐表演，并使用话筒，体现了比赛的正规性。

其次，我们邀请了校级领导担任本次活动的评委，采取了现

场公布分数的形式，按分数高低晋级，通过这些，体现了对本次活动的重视度，做到了本次活动的公平、公正、公开；同时提高了学生对本次活动的信任度，激励他们在以后的生活中，更加积极的参与各项活动。

另外，还要感谢各部门的支持与配合，比如：教导处的老师们帮助负责宣传，尽职尽责；大队辅导员张锐老师，利用自己午休时间喷绘主题字体，并帮助布置；美术组的全体老师精心策划布置舞台，仅仅使用简单的彩色羽毛和彩带就把舞台布置的非常漂亮；各班主任老师大力支持配合，并在班内积极选取学生；体育组老师积极帮助剪辑音乐；还有我们音乐组的老师在工作量非常大地情况下，为活动出谋划策。

比赛结束后，在校领导的高度支持下，我们根据同学们的精彩表演，特设立了一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖，并利用课间操时间，分别分发了奖状、口琴、削笔器、书刊、笔记本等精美奖品，在田校长热情洋溢的主持下，由郝校长亲自颁发奖品，再次体现了学校对本次活动的高度重视，使此次活动圆满落幕。

通过此次比赛，我们也意识到了自己还需改进的地方，例如：在初赛时，由于人手紧缺，导致会场秩序有些混乱；其次，节目单上漏写了一组选手的名单等，在今后我们一定会改进这些地方。这次比赛的成功之处将成为今后工作的榜样，不足之处将成为很好的教训，作为今后的借鉴。

## 佩剑击剑比赛篇四

历时两天的教育理论读书汇报会已经结束了。很高兴，我得了分，在全县61名演讲者中排第十名，对这个成绩，我还算很满意的。

说实话，我这个人，平时不太爱表现自己，无论行不行的事儿，我都往后缩。但如果是交待给我的事情，只要你交给我

了，我就一定会全力以赴，尽我所能。我知道这样的性格说好也不好，尤其是这次演讲中，从同仁们的各个精彩表现中，我也发现自己的很多不足之处，意识到自己的不足才能进步，我知道我离进步应该不远了，呵呵。

从各个参赛的选手的认真准备、激情演讲中更加深了我对认真、执着、爱岗、敬业的理解。更深刻地感受到了作为教育工作者的伟大与为人师的幸福。感动于刘校长、李校长和黄主任对我们各位选手的信任与赏识。我这次演讲的题目就是《在赏识中收获精彩》，因为有她们对我的赏识，而成就了我今天演讲的成功。赏识真是有一种神奇的力量，能给人勇气，能给人信心，促使我们去走向成功。

每一位成功者的.背后都会有一些默默无闻的付出者，我也不例外，如果没有领导们同事们的鼓励，也不会有我们今天的成功。

谢谢你们，我的同事们，在我前进的路上有你们对我的帮助，真是好感动！我会将这些感动化为一种力量，全身心地投入到我的学习和工作中。为我加油吧！

做为一小人，做为一小的教师，我一定要学会努力地“向前冲”无论前面迎接我的是暴雨还是狂风，我不怕，因为我是一个小人，因为我是乐观向上的一小女子。

## 佩剑击剑比赛篇五

这次决赛给我的内心带来很大的鼓舞，这是我本学期参加的第4场比赛，比赛会让人成长，这些经历告诉我比赛需要一颗强大的内心，就是你的心理素质要过关，这比你的实力还重要，就是当你站在讲台上上课的时候，你的眼里和脑海里只有学生，不受任何外界因素干扰。

这次决赛学生的表现完全超乎我的想象，给了我很大的惊喜，



虽然临时抽的六小的学生，但他们听的很认真，回答的也非常积极，总是在我需要他们的时候积极响应，我想这和我与他们的接触和课前游戏有很大的关系，课前只有15分钟的接触时间，比赛前一天我就把要交代学生的事情提前备注在手机备忘录，这样不容易忘记，和他们交谈的语气很亲切，把他们当成自己班学生，在他们班主任选好36名学生之后我就把他们带到比赛现场，在外候场的时候，有学生很紧张，我说不用怕有我在呢，课前我又和他们玩了一个互动游戏叫“嘴巴手指不一样”，都说小孩的天性就是玩，这个游戏让大家都非常开心，哈哈大笑，我们就带着愉快的心情进入课堂。

比赛语言一定要精炼，言简意赅，不能太随意，问学生的每个问题都要有价值和意义，课前要写好详细的教案，具体到某一句话，还要预设学生的回答，要想好怎么接学生的话，做到心中有数，教师是引导者、领路人，每一次向学生抛出问题，都是为后面的知识做铺垫，让学生自己去发现总结，学生远比我们想的聪明。

比赛很重要一点就是：思路一定要清晰，这需要你对教材非常熟悉和了解，这也是我今后重点学习的方向，在学校第一次上这堂课的时候，我的思路没有出来，第二次上的时候，思路出来了，但是没有侧重的地方，也就是没有重难点之分，这样的课无疑是失败的，学生听的索然无味，教学效果也是微乎其微，直到第3次上的时候我才意识到了自己真正的问题是理清思路，评课的时候我用手机录音记录谢群慧校长和刘绍红校长的宝贵意见，回家反复仔细揣摩她们的话，改进自己的不足，正所谓“当局者迷，旁观者清”，她们是过来人，有着非常丰富的比赛经验和教学经验，她们两位是我学习的楷模和榜样，当然也有其他人给了我很大的信心和鼓励，比如丁坤亮主任告诉我要轻松上阵，每次比赛他都能鼓励我，激励我，让我备受鼓舞，林郁青老师告诉我叫学生回答问题后不要忘了请他们坐下，所以我在跟学生接触的时候就跟学生说好我记性不好，让他们回答完了就自己坐下，

这些细节，也会影响比赛，还有胡丽丽老师教我“请”这个动作，手势要笔直，从他们每个人身上都可以学到一点东西，而这些东西就构成了整堂课，团结就是力量！

有机会希望能参加更多的比赛，丰富自己的内心，提高自己的教学技能，并指导我的教学工作。

## 佩剑击剑比赛篇六

音乐与舞蹈学院 13级音乐学（闽台合作）洪淑云 130504033

时光飞逝，转眼间一学期丰富多彩的体育生活已经结束了。这学期我选择了“羽毛球”这项相互进行击球对抗的球类体育运动项目，尽管我是一个初学者，以前从未打过羽毛球，但凭我对这项运动的热爱以及在老师的淳淳教导下，我渐渐的入了门。

通过这一学期的学习与训练，我学到了很多与羽毛球有关的专业知识。不仅掌握了许多羽毛球的基本技术，也锻炼了身体。受益匪浅。我自认为还是个爱运动的人，又比较喜欢球类。这学期选了羽毛球以后才知道自己的动作居然那么不正确，通过一个学期的学习自己改掉了不少错误的动作，也锻炼了身体，丰富了课余生活，感觉选择羽毛球是个正确的选择。我想下学期的课可能更富有挑战性，我会积极锻炼积极动脑努力提高自己的技巧。选择羽毛球课，其实这才是我第一次正式的接触到羽毛球。一项简单的娱乐活动这下子倏的多了些许严肃。拿着漂亮轻薄的金属球拍走向体育馆的样子还真有点像那么回事。然而羽毛球毕竟是羽毛球，作为一项体育运动羽毛球训练有他艰苦的一面。大的运动量和高技巧性的确对我这样一个体质本身不大好的女孩来说是很难的。但是羽毛球同样是充满了它与生俱来的吸引力。应该说这绝对是一项充满着智慧的运动。正是因为被其深深吸引，我也才能始终未言放弃，在这条不太容易的路上和我的好朋友们，以及我们的可爱得羽毛球老师一起努力着。不是为了有朝一日成为世界冠军，

只是既然选择了就要坚守住这份心里的挚爱，也守住年轻人这颗不言放弃的心。

短短一学期恍然而逝。应该感谢老师您，能用这种年轻的方式和我们交流，用这样富有青春气息的方式将我们引入羽毛球的世界。倘若不是这样我恐怕早已沉没在艰辛的运动过程之中早就失却了兴趣和信心。不是说过一条快乐的路永远不会让人厌烦，不是吗？同时在体育场里，有暖融融的气氛始终将我包围着，这样的感觉真的好。如今，每天早上约上若干好友一起去打球已成了我生活的习惯。这是我第一次将一项运动作为自己的一项习惯来看待。除了身体在运动后的舒畅之外，还有心灵的放松。我想这都要感谢您对我们考试得严格要求，才使得我这么认真地去对待羽毛球，去培养自己对体育运动的兴趣。我想仅仅这短短一个学期，我已经深深爱上了羽毛球。

大学里开羽毛球这门课真的很好，在进行体育锻炼的同时让我对羽毛球有了更多的了解。这样不仅丰富了我的大学课堂生活，让我有了积极向上的斗志，坚忍不拔的意志。我本是一个不喜欢运动的学生，以一种应付的态度对待以往的体育课。但您的授课使我爱上了体育，爱上了羽毛球。我崇拜您精湛的技术，欣赏您幽默的授课方式。我不仅在课上抓紧时间练习，在课下也经常和同学们进行交流。现在我虽然在技术上还有很大差距，但我争取在下一个学期有一个新的风貌。总之，羽毛球课是我们忙碌的学习生活中的一个很好的调剂与放松。通过一学期的学习，在认识了更多的朋友的同时，我掌握了更多的技术，从不会打羽毛球到现在打球水平有了很大的提高，身体也得到了锻炼。它使我有收获。

通过这一学期对羽毛球的刻苦学习与训练，培养了我的竞争意识和进取精神。羽毛球这种运动特有的对抗性及强负荷性的锻炼方式，有助于培养我充满自信，不畏困难，顽强拼搏，积极进取的精神！在练习打羽毛球的过程中，让我充分理解了与搭档相互配合的默契，我们在尊重对手的同时，别人也会

尊重你，这样的球才接得稳，达得好。这一点又对培养我们协作，忍让和谦虚等优良品质大有益处，有利于树立正确的人生价值观。

这学期羽毛球的学习已经告一段落了，在我回首这些练球的每一堂课时，我都能感受到这项运动魅力所在——使人始终保持着朝气蓬勃的精神状态，为我增添了不少的生活情趣。