

# 最新踢毽子汪曾祺笔记 跳完毽子舞的心得体会(汇总8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇一

小时候，我们玩过各种各样的游戏，其中最受欢迎的就是跳毽子。但是，在毽子跳到一定的高度之后，我们往往就跟不上了，而舞蹈演员跳的毽子舞则可以让毽子跳得又快又高，掌声不断。一直以来，我都对毽子舞充满了好奇，于是，我决定学习跳毽子舞。

### 第二段：毽子舞的基本技巧

在学习毽子舞之前，我们需要先掌握基本的毽子技巧。学会了毽子的基本技巧后，我们可以开始练习跳毽子舞了。首先，我们需要将毽子跳到一定高度，同时用左右两只脚交替踩踏。这看起来简单，但是很考验我们的平衡感和节奏感。如果我们不能抓住好节奏，那么毽子就会落下来，影响整个舞蹈效果。

### 第三段：毽子舞的练习

在掌握毽子技巧之后，我们就可以正式开始练习毽子舞了。开始练习的时候，我们需要选择适合自己的舞蹈，同时根据音乐的节奏进行练习。先从简单的动作开始，逐渐深入学习，同时，也要注意自己的身体协调性和跳跃能力。在练习过程中，我们需要坚持不懈地练习，通过不断地练习来提高自己的技能水平。

#### 第四段：跳完毽子舞的心得

在跳完毽子舞之后，我深刻体会到了毽子舞所带给我的快乐和自信。毽子舞让我在转动中释放压力，跳跃中展现自我，同时还可以提高我自身的健身水平。在舞蹈中，我也学会了保持自己的节奏和平衡，这不仅有助于提高我的自制力和自我约束能力，也是展现自我的一个好机会。

#### 第五段：结论

通过学习毽子舞，我发现这种舞蹈可以为人们带来很多的好处。它不仅可以让我们的锻炼身体，还可以让我们提高自己的专注力和自信心。毽子舞的学习过程中需要付出努力和坚持，在这个过程中可以培养我们的毅力和耐力，从而让我们更加坚定自己的目标和信念。总之，毽子舞是一项非常有趣的运动，同时也是一种重要的文化遗产，值得更多的人去学习和了解。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇二

毽子操是一项中国传统的体育项目，它代表了中国人民的智慧和勤劳。在参与毽子操的过程中，我深刻体会到了毽子运动带给我的乐趣和收获。以下是我对毽子操心得体会的简短总结。

首先，毽子操让我感受到了挑战自我的乐趣。毽子操是一项需要技巧和耐心的体育项目，虽然看似简单，但实际上需要很高的集中力和身体协调能力。起初，我连续几次尝试都无法将毽子保持在空中，但是我并没有放弃，而是继续练习。通过不断的练习，我渐渐掌握了毽子操的技巧，能够更长时间地将毽子保持在空中。这种逐步提升的过程让我感到非常充实和愉悦，同时也激发了我挑战自我的动力。

其次，毽子操也让我深刻体会到了团队合作的重要性。在进

行毽子操时，我们需要分工合作，相互配合才能取得好的效果。例如，在进行多人间的毽子接力时，每个人都需要保持良好的节奏和稳定的动作，以确保毽子能够顺利传递。只有每个人都充分发挥自己的能力，并与团队密切配合，才能完成任务。通过这种团队合作的体验，我更加深刻地认识到，只有团结一致，共同努力，才能取得更好的成果。

同时，毽子操也让我感受到了身心的放松和愉悦。毽子操不仅是一项体育运动，更是一种艺术表演。在运动过程中，我们需要通过放松身体、调整呼吸和重视节奏等方法来实现毽子的控制。这些动作的流畅和舒展，使我感到身心的放松和愉悦。无论我是否成功保持毽子在空中，都能够感受到毽子操给我带来的愉悦和放松，这对我来说是一种宝贵的体验。

此外，毽子操还让我认识到身体锻炼的重要性。在毽子操的过程中，我们需要不断地进行跳跃、转身和移动等动作，这对身体的灵活性和协调性提出了很高的要求。通过长时间的毽子操训练，不仅能够增加身体的柔韧性和耐力，还可以提高我对身体的控制力。毽子操让我深刻认识到，只有通过长期的坚持锻炼，才能保持良好的身体素质，并且对于日常生活中的其他运动活动也能够更加游刃有余。

综上所述，毽子操给我带来了挑战自我的乐趣、团队合作的体验、身心的放松和愉悦以及对身体锻炼的认识。参与毽子操的过程中，我不仅在技巧上有所提高，更重要的是能够感受到中国传统文化的魅力和智慧。毽子操让我体验到了多样的人生乐趣，也让我明白了通过坚持不懈的努力，我们能够不断提升自己。因此，我将继续保持对毽子操的热爱和执着，将其作为一项长期的运动来坚持下去。

### **踢毽子汪曾祺笔记篇三**

我是一个爱运动，特别爱踢毽子的小女孩。

我从二年级开始，就喜欢上踢毽子了。一开始，我只能踢一两个，有时候，连一个都踢不到。经过每次在学校的下课时间和放学后写完作业的时间练习。终于我能踢到了5个。到了三年级的时候，我居然能踢到十几个了，我特别的开心。有时候，虽然踢得很累，但我还是坚持练习。我已学会单踢、盘踢。而且，一分钟单踢六七十个，盘踢三四十个。我练呀练呀，不知不觉，学校的冬锻节就要到了。

我代表学校班级报名参加冬锻节踢毽子的比赛。在比赛前，我努力练习踢。冬锻节到了，我拿着毽子到指定的位置。只听哨子一吹我就开始踢，时间一分一秒的过去了，我的脚一次也没有停过，毽子在我的脚上上下下飞舞。又是一身哨响，我停住了脚步。比赛时间到。这是，耳边传来裁判员的声音：陈露六十八个。过了几天后，体育老师在大会上宣布三年级组踢毽子比赛，陈露第一名。顿时，同学们向我投来了赞许的目光。

我最喜欢踢毽子了。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇四

毽子操是一项古老而受欢迎的体育活动，可以锻炼身体的灵敏性和协调性。我很幸运有机会参与毽子操的训练，通过这段时间的学习和实践，我深深体会到毽子操的魅力和益处。

### 第二段：毽子操的挑战

毽子操的动作虽然看似简单，但实际上却非常具有挑战性。首先，毽子的使用需要技巧，需要准确把握毽子的重心和力度，才能使其以正确的角度和速度反弹。其次，在毽子操中，需要跳跃、旋转、踢腿等动作，这要求身体的灵活性和协调性。最后，毽子操通常有一定的节奏和编排，需要按照音乐的节拍进行动作，这对于动作的准确性和协作性提出了更高的要求。

### 第三段：毽子操的益处

尽管毽子操具有挑战性，但是它也能带来丰富的益处。首先，毽子操可以锻炼身体的协调性和灵活性。通过反复练习，毽子操可以让人们的身体更加敏捷，增强肌肉的协调性。其次，毽子操也有助于提高心肺功能。在毽子操的过程中，人们需要持续跳跃和运动，这可以增加心脏的负荷，提高心肺的耐力。此外，毽子操还有助于放松身心。毽子操需要身体和心理的配合，可以使人们专注于动作，忘却外界的压力和烦恼。

### 第四段：我对毽子操的体会

在练习毽子操的过程中，我深刻感受到了身体的力量和灵活性。通过练习，我学会了如何精准地把握毽子的力度和角度，以及如何从容地进行各种动作。这让我更加自信和愉悦。此外，毽子操还让我对团队合作有了更深刻的理解。在一些编排较复杂的操练中，大家需要相互配合和默契，才能保持整个动作的顺利进行。这让我明白，只有通过团队合作，才能取得更好的效果。

### 第五段：毽子操的魅力

通过练习毽子操，我发现这项体育活动有着独特的魅力。首先，毽子操是一种美妙的艺术表演。精巧的动作、优美的节奏，无不展现出毽子操的艺术性。其次，毽子操可以带来愉悦和快乐。跳跃、转身、旋转的感觉让人身心愉悦，释放压力。最重要的是，毽子操可以让人们感到满足和成就感。随着练习的深入，我逐渐掌握了更多的技巧和动作，这让我感到极大的满足和成就。

总结：毽子操是一项富有挑战性和益处的体育活动。通过毽子操的训练，可以提高身体的协调性和灵活性，改善心肺功能，放松身心。我对毽子操的体会让我更加自信和愉悦，并且加深了对团队合作的理解。毽子操的独特魅力在于它的艺

术性、愉悦感和成就感，让人沉浸其中不可自拔。我相信，通过继续努力和不断练习，我能够在毽子操上取得更好的成绩和体会到更多的乐趣。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇五

踢毽子是我国古老的文化活动，最初的踢毽子是由面粉团制成，随着时代的变迁，毽子逐渐进化成现在的样子，成为了一项流行的体育运动，更是在全国各地开展着各种各样的毽球活动。最近我参加了一次踢毽子团体赛，对此我有着深刻的体会和感悟。

### 第二段：团队精神

此次比赛让我更加深刻地认识到了团队精神的重要性。毽球需要团队中每一个人的协作配合，一人做得再好也无法完成整个比赛。我们的团队在比赛中一起奋斗，在错误中共同进步，最终获得了胜利。团队精神不仅体现在比赛上，而是贯穿在我们团队的日常交流中。良好的团队合作能够带给团队更多的信任和凝聚力，让我们的团队更加稳固和强大。

### 第三段：坚强意志

比赛过程中，有时由于疲劳或者失误会影响整个团队的发挥。这正是需要我们在心理上保持坚韧。即使遇到困难或失败，在比赛中持续坚持和尝试是取得胜利的关键。比赛中胜利和失败的成败不完全由我们自己决定，而是需要由每个人的努力来共同决定，因此我们不能轻易放弃，需要时刻保持坚强的意志。

### 第四段：个人表现

比赛中，每个人的表现都对整个团队的胜利有所影响。每个人的技能不同，但是所有人都需要尽出自己的最大努力，发

扬自己的最大潜能，同时也需要在比赛中保持冷静和清醒，掌握好自己的技巧，以充分展现个人的才华。

## 第五段：总结

通过这次比赛，我发现团队精神、坚强意志和个人表现的重要性。当我们协力工作和付出努力时，就容易实现胜利。团队精神是一个集体的象征，能够为每一个人赋予更多的力量和信心。坚强的意志也是取得成功的关键，只有坚持和不屈才能克服各种各样的难关。个人表现则是基石，通过不断努力和精益求精追求卓越，才能在比赛中充分发挥出个人特点和领航能力的重要途径。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇六

“预备，开始。”

随着技术人员一声令下，徐旻把毽子发了过来。我看着毽子迅速调整了位置，眼神与毽子一样上下移动，等毽子落到脚前时，把腿轻轻一甩踢了过去。不偏不倚，等徐旻把腿抬起来时，刚好落到了她脚的内侧，毽子很顺利的接了过来，速度刚合适。

在畅通无阻的几个回合下来，我出现了失误，把毽子踢到了鞋边，毽子飞快的被击了过去，由于速度太快，徐旻没反应过来，在我认为要在12个止步时毽子被徐旻踢得高高的，在我身前一米多的位置快掉了下来，我赶紧往前走了几步，瞄准着毽子就像老鹰瞄准猎物那般聚精会神，等它到了我最舒服的位置，我轻轻一抬脚，毽子安稳的过去了，到了徐旻的左边，她的左脚朝外翻起，毽子便像吸铁石一样吸到了我面前，又是平稳的6个。每次快要失误时，我和徐旻都给救了回来，毽子似乎跟我的脚很亲密，好久都没有分开。最后我把毽子踢得太用力了，徐旻没有接到，就这样遗憾的结束了。

当技术人员把成绩报给我和徐旻时，我和她都兴奋的跳了起来。23个！我跟她有史以来合作最高的一次。

等到比赛那天，金牌一定是属于我们的。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇七

由于毽子操是一种很有趣的活动，我对它产生了极大的兴趣。这几年来，我一直坚持锻炼毽子操，不仅使身体变得更健康，而且也让我体验到了许多乐趣。在这篇文章中，我将分享我对毽子操的心得体会。

首先，我想谈谈毽子操给我带来的身体益处。毽子操对身体的锻炼效果非常显著。每天坚持练习毽子操可以增强身体的柔韧性和协调性。我注意到，我腿部的力量和灵活性也有了很大的提高。此外，毽子操还可以帮助我保持体型，并且增强我的耐力。通过毽子操，我可以感受到自己的身体变得更加强壮和有活力。

其次，毽子操也给我带来了许多快乐。每次练习毽子操，我都感到非常快乐和兴奋。在我尝试新的技巧或者成功完成一个难度较高的动作时，我感到自己在不断进步，这种成就是无法言喻的。而且，在练习毽子操的过程中，我还结交了很多志同道合的朋友，我们相互鼓励和帮助，一起享受着运动带给我们的快乐。

第三，毽子操教会了我坚持不懈的精神。刚开始练习毽子操时，我很容易感到疲倦或者无法坚持下去。但是，随着时间的推移，我明白了只有坚持下去，才能取得进步。例如，我曾经尝试过一个非常困难的动作，一开始我总是失败，但是我没有放弃。经过几个月的努力，我终于成功地完成了这个动作。这让我意识到，无论面对多大的困难，只要坚持不懈，就一定能够克服它们。

第四，毽子操还让我学会了团队合作。在毽子操队伍中，每个人都有自己的角色和任务，我们需要相互配合和合作才能取得好的成绩。通过与队友们的互动，我学会了倾听和尊重他人的意见，同时也学会了如何协调团队中的个体差异。这对我之后的人际交往和团队合作都有着很大的帮助。

最后，毽子操还教会了我如何面对失败。在练习毽子操的过程中，我不可避免地会遇到失败和挫折。但是，我明白了失败并不可怕，重要的是要从失败中吸取教训，并且勇敢地去尝试和再次努力。通过不断地练习和摸索，我找到了适合自己的方法和技巧，进一步提高了我的毽子操水平。

总结起来，毽子操不仅让我身体更健康，而且给我带来了快乐和乐趣。通过练习毽子操，我学到了坚持不懈的精神，发展了团队合作能力，并且学会了面对失败。因此，我会继续坚持练习毽子操，享受其中的快乐和成长。我相信，随着时间的推移，我会变得更加出色，并且在毽子操的世界中取得更大的成就。

## 踢毽子汪曾祺笔记篇八

星期天，妹妹送给我一个粉红色的绒毛毽子，我忙缠着踢毽子高手姐姐教我踢毽子。

姐姐先熟了熟脚，然后笑着对我说：“妹妹，你瞧！踢毽子要注意风向，风如果不大，那么你就用手轻轻往上一抛，趁毽子离地大概半米时，把脚弯成一个直角，平着，用内侧脚掌去踢。我再给你示范一个，你学我的样子试试。”我学着姐姐的样子试了试，可不是，毽子如同一个淘气的娃娃，我要它往上它偏往下掉，甚至还不知溜到哪里去了。当我好不容易找到了毽子，毽子好像在嘲笑我：“嘿嘿，你踢不到我吧！”可好强的我才不服气呢，把毽子往上一抛，又踢了起来。可毽子硬是不听我的话，原本要用脚内侧去踢的，毽子却一会儿“飞”到我的脚跟上，一会儿“跳”到我的腿上，

一会儿“跑”到我的膝盖上。我气得火冒三丈，把毽子狠狠地往地上一扔，气呼呼地说：“哼，我不玩了。”说完，索性往地上一坐，竟安稳地看起书来了。

一旁的姐姐看着我的模样，哈哈大笑：“妹妹，你可真没耐心，失败乃成功之母，你啊，眼睛都不看着毽子，怎么踢？你仔细看看我是怎么踢的。”说完，姐姐又踢了起来。哇！姐姐和我踢得简直有天壤之别，毽子在姐姐的脚上忽上忽下，忽左忽右，把我都看呆了。

顿时，我信心倍增，重新又拾起毽子踢了起来。这次，我紧紧盯着毽子，一眨也不敢眨，一个个动作要领在我脑海里闪过。毽子好像换了一个似的，在我脚上如乖巧的燕子，上下翻飞，似美丽的蝴蝶翩翩起舞。我一边毫不费力地踢，姐姐一边高兴地数着：“一个，二个……”

啊！我终于学会踢毽子了！望着姐姐满意的笑容，我也开心地、甜甜地笑了。