# 最后一次运动会感悟 最后一次运动会(模板11篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-31

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。最...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

**最后一次运动会感悟篇一**

初3了，初中生涯的，我报名参加了800米和1500米跑。天哪？1500米不是个短距离，虽然说可以半途放弃，但这是我报的，所以就算再累我也决定要坚持下去。

很感谢我身边的朋友给予我的鼓励。

可是，最近一周来腿疼的要命，连初1的小孩都跑不过，腿软绵绵的，说实话，真的不想参加了。我曾经有个非分的想法——800米不想跑了弃权，1500米要跑下来，但转念一想，还是自己能跑下去就跑下去吧!

站在起跑线上，感觉脚下无力，“不行就下来吧”，我这样安慰自己。qiang声响了，我冲出去，跟在前面的后面。我努力摆动双臂，希望能轻松一些，但是能感觉到，自己的动作好机械，双腿沉重，根本就抬不起来。想放弃，但是场外朋友们的呐喊声让我有一种被重视、被激励的感觉，我努力的跑下去，我觉得如果我下来了，一定会辜负大家的，所以只有咬紧牙关挺过去。可能是已经超过了自己的极限吧，最后的100米冲刺我觉得是我跑得最出色的，突然感到步伐轻松了很多。冲过终点的时候，我知道，自己不是最后(当然成绩也不理想)，我觉得心理很踏实、很开心。

这次比赛让我懂得，比赛不仅是毅力与耐力得比拼，更是友谊的体现。我感谢那些帮助过我的人，是你们给予我力量，让我没有轻言放弃。我的朋友!

我还会努力的……。

**最后一次运动会感悟篇二**

这次举办的是第一届趣味运动会。

天上下起蒙蒙细雨，可我们的比赛却风雨无阻。首先开始的是赶“猪”跑项目，猪呢？也就是球，运动员们个个精神抖擞，灵活地越过一个又一个障碍，最终的成绩应该还不错。第二项是三十秒接力比赛，除了几位同学发挥失常以外，别的同学都表现的非常好。

最激动人心的拔河比赛。我们第一个对手就是整个年级最强的七班，我们班的比赛队员都提心吊胆。当我握住绳子的那一刻，感觉还是精神饱满的，可慢慢的却感觉体力不支了，手又酸又疼。我拼命地撑住，实在撑不住了，我便大叫起来，希望可以给自己力量。

忽地，我往后一倒，本来以为胜利了，正沾沾自喜，可爬起来一看，我一下子大惊失色，居然是他们赢了。全班同学都垂头丧气，张老师鼓励我们，“重在参与，只要自己努力了，什们都不用怕！”

又一场比赛结束了，听说七班输给了六班，我们都欢呼起来，说：“输了吧！输了吧！才好！”我们的心顿时好了许多，也不知怎么了，就是这样的一种心态。

**最后一次运动会感悟篇三**

但为了班级，我们依然坚持下往，由于真理永远存在。泪水多次在我眼晴里打转，但我告诉自己这样没用，要往比赛，这样的结果才有用。

第一天：今天天气不是很热，早上走到巷子风口呼呼的吹，使我感到一丝凉意，但总是吹灭不了我的热情，由于今天开运动会。我急急忙忙的跑到了车站，上了车。上车后，坐在窗子旁边，看着江边的美丽风景告诉自己要放松。没过一会儿，就来到了学校，很多家长都在学校里面，看来他们都很期待自己孩子的表现。我迈着轻松的步伐上了楼梯，和其他班的几位同学打了声招呼，然后来到了班上，同学大部分都来了，听说今天比赛短绳、十人十一足、长绳。我参加了长绳，不过长绳跳起来很累，所以我现在要保存体力，先坐下来休息一下吧。看到同学大部分都在班上练短绳，我又忍不住过往为他们加油打气。“吴老师来了”一个同学叫道。于是我们纷纷回到座位，吴老师让我们把自己凳子搬到操场上往。

来到操场，很多同学也都陆续下来了。

第一个项目十人十一足。我们看先到了其他班的比赛，有的带子掉了，有的半路摔倒，有的非常完美的跑过了终点，我们班的运动员心理多少有点压力，于是我们后勤职员告诉他们要冷静、那些失误我们不会有的、我们班是最棒的。在我们的鼓励下，运动员上场了。同学们举起手中牌子，为我们班加油。我们的目光牢牢的盯着他们。当裁判员喊预备时，我心情比他们还紧张，一声口哨，他们跑起来了，忽然中中断了一下，一个同学跑慢了，于是慢慢他们慢慢转过来，继续跑，终于到达了重点，好棒呀!三班十人十一足也很棒，所以我们班得了第二，不过不要气馁，还有别的项目呢。

第二个项目跳短绳。每上来一个我们班的人比赛，我就重回冲到上面为他大声地加油，还不停的鼓掌。我不知道自己为什么那么激动，短绳要比速度，越快越好，最好不要断。当我听到裁判员在报我们班谁谁谁了第几名时，我兴奋得恨不得飞到天上往。

第三个项目长绳，我终于上场了。我们现在下面练了一会儿，换了绳索才开始比赛。比赛之前我不断的告诉自己，要冷静，坚持下往，不要由于自己而害了班上。于是我们就这样一个一个的跳了进往。一开始我们跳得非常好，我也不感觉累。后来中间一个人断了之后，我才感到累，但我一直警惕自己，要坚持下往。最后我们班以50多的成绩得了第三名。我跳完之后面红心跳，上楼时腿都是软的，气喘吁吁，难受极了。

第二天：今天风和日丽，不冷不热，希看今天取得好成绩。

第一个项目踢毽子，我第二个，风儿吹，毽子忽上忽下，加上我踢得比较高，特难接。我最后踢了71个，哎，不咋的。

第二个项目拔河，这个项目我们班胜利在握。第一局我们和三班，第一场我们班兴奋极了，赢了。第二场太放松，败了。第三场也输了。我们很生气，说一定要在赢回来。第二局我们和三班比，我们大家齐心协力，想着刚才输给一班的情景，把心中的不满和愤怒，都开释出来了，让三班三把都输给我们了，我们兴奋的欢呼着。

第三局三班和一班，三班故意输给一班，不想让我们班赢，由于只要三班赢，三班就得跟我们班比，就会输。这就代表三班胆小不敢跟我们班比，没办法我们班最后的了第二。但我们心里都很开心的。

小学最后的一次运动会我想为班级争取荣誉，在比胜过程中，我们大家都有一些愤怒和不满，但为了班级，我们依然坚持下往，由于真理永远存在。泪水多次在我眼晴里打转，但我告诉自己这样没用，要往比赛，这样的结果才有用。

加油，我们六二班是最棒的!

**最后一次运动会感悟篇四**

早上，我兴奋地来到学校。当广播声响起，我和同学们一起排着整齐的队伍来到操场旁边等待入场。其他班级的同学们也走出来了，校园里顿时热闹起来。家长们三五成群的站在操场边，谈论着、嬉笑着，都来一睹同学们的风采！开幕式的音乐声奏起，鼓乐队的同学们昂首挺胸，踏着整齐的步伐向前走去。花环队的同学们举着色彩斑斓的花环，不停地变幻着花环的颜色，让人看了眼花缭乱。彩旗队的同学们高举着各色的旗子，那一面面彩旗犹如一条条彩龙，浩浩荡荡的飘舞在操场上。我们六一班的运动员们雄赳赳气昂昂地跟着队伍走向操场，虽然已经参加过几次运动会了，但我的心情依旧激动万分，因为这毕竟是我小学生涯的最后一次运动会了，我暗下决心一定要好好表现，为班级争光。

可惜天公不作美，下午正在举行女子四百米跑步比赛时，天空下起了大雨，运动会被迫停止，明天正常上课。我像是一个泄了气的皮球失望极了！哎！期待着下一次的运动会是个阳光明媚的日子！

文档为doc格式。

**最后一次运动会感悟篇五**

在漫长的小学生涯中，我们留下了许多美好的记忆，但是时光如水，六年就这样一晃而过了，我们在小学的最后一次运动会，在星期五圆满结束了。

在运动会上，参赛的同学们摩拳擦掌，想为班级争光；后勤的同学倒着一杯杯的水，随时准备去扶比赛完的同学；其他的同学站在跑道旁或是终点，用自己最大的音量去给同学加油，希望自己的加油声能给参赛的同学带来一些动力。我们六一班，同窗六年，共同努力了六年，早已融为一体，成为一个大家庭了的我们，不会去责怪参赛的同学，更多的.是安慰与鼓励。

最让我难以忘怀，学到最多的是跳大绳这个项目。几年来运动会上，我们班的跳大绳早已成为老师家长的关注点，我们总能以优越的成绩取得年级第一，但在一次次成功的欢呼背后，是我们不断的练习。失败了，就再来，次数不够，就再练。反复练习换来的成功，对于我们来说，是难能可贵，是值得的。今年运动会也不例外，我们依旧发挥超常水平，突破了200个。

今年的运动会对于我们来说，成绩已不是最重要的了，重要的是我们一起努力的那些岁月，那些美好的时光。

**最后一次运动会感悟篇六**

今天是星期五，我参加校运会的几个项目都在今天进行。其中，让我记忆最深的比赛，还是那次跳远比赛。

下午的阳光格外的猛烈，晒的人们都有点头脑发昏。在这炎炎烈日之下，我顶着火辣辣的太阳，参加完了八百米与两百米的。

长跑。

比赛之后，我已累得快不行了，但我还有一个重要的比赛要参加，那就是跳远。

别看我个子小小的，在跳远这方面，我还是挺有天赋的。在太阳的炙烤下，又加上我非常的疲劳，结果会如何呢?哎!真是忧心忡忡。但是我想，既然参加了，就要拼尽全力去跳。不要刻意追求成绩，只要我努力了，就不会有遗憾。

比赛开始了!大家都快速地助跑，并高高跳起。每个人都取得了好成绩。

轮到我时，我一鼓作气，快速地冲了过去，纵身一跃——“天啊!”我简直不敢相信，我居然跳了这么远。

正当我为我的成绩而感到得意时，裁判却判我踩线了。这真让我哭笑不得。刚才还笑容满面的我，现在又愁眉苦脸的了。

最终，我获得了这个项目的第二名。我感到非常满意，因为我尽力了。运动会在意的并不是你所获得的奖项，而是顽强拼搏的精神。拼搏努力的过程即是一笔宝贵的财富，无论结果如何，只要自己尽了一份力，就不会留下遗憾。

**最后一次运动会感悟篇七**

很感谢我身边的.朋友给予我的鼓励。

可是，最近一周来腿疼的要命，连初1的小孩都跑不过，腿软绵绵的，说实话，真的不想参加了。我曾经有个非分的想法——800米不想跑了弃权，1500米要跑下来，但转念一想，还是自己能跑下去就跑下去吧！

站在起跑线上，感觉脚下无力，“不行就下来吧”，我这样安慰自己。枪声响了，我冲出去，跟在前面的后面。我努力摆动双臂，希望能轻松一些，但是能感觉到，自己的动作好机械，双腿沉重，根本就抬不起来。想放弃，但是场外朋友们的呐喊声让我有一种被重视、被激励的感觉，我努力的跑下去，我觉得如果我下来了，一定会辜负大家的，所以只有咬紧牙关挺过去。可能是已经超过了自己的极限吧，最后的100米冲刺我觉得是我跑得最出色的，突然感到步伐轻松了很多。冲过终点的时候，我知道，自己不是最后（当然成绩也不理想），我觉得心理很踏实、很开心。

这次比赛让我懂得，比赛不仅是毅力与耐力得比拼，更是友谊的体现。我感谢那些帮助过我的人，是你们给予我力量，让我没有轻言放弃。我的朋友！

**最后一次运动会感悟篇八**

1、运动赛场展雄姿，运动健儿竞风流。

2、团结一心，奋勇向前，追求卓越，争创第一。

3、热爱生命，珍视运动。

4、青春激扬，气势恢宏，决胜战场，十八最强。

5、团结拼搏，争创伟绩，飞跃梦想，自强不息。

6、田径英姿多豪迈，趣味比赛亦精彩。

7、遵规守纪，团结互敬。

8、留下你的汗水，展现你的风采，演绎一出精彩。

9、斗志激昂，勇攀高峰。

10、只为成功想办法，不为失败找理由。

11、挑战自我，突破极限；奋发拼搏，勇于开拓。

12、超越自己，永不放弃。

13、团结拼搏，争创佳绩。

14、严格要求，严格训练，磨练意志，强健体魄。

15、发展体育运动，推行全民健身。

**最后一次运动会感悟篇九**

你好，运动前多吃温性的食物。建议不要吃寒凉的食物，可以吃巧克力，或者黑芝麻等黑色的食物。

形容：大旗一挥，舞动雄风；摇旗助威，我方必胜。

运动会结束了，在我的脑海里还是不断的回忆，当时激烈的竞赛场面。当时的我们努力奋斗拼搏，从中体会到永不言弃。为了自己的目标而努力，冲向终点时，就看到胜利的曙光。只要做到坚持不懈，努力奋斗，冲到最后，就会知道，阳光总在风雨后。

在这次运动会中，无论是成功者，还是失败者，都体会到了什么是悲喜交加，喜怒哀乐，生活就是这样，有苦有甜。只要你认真，诚心的去做，没有什么可以难倒我们的。所以，大家要明白，永不言弃，才是英雄。大家继续加油吧！在把这样的激情带到下一届的运动会上。

在这金色的秋天里，我们迎来了我校第三届的校运会。在这个过程中，我们学会了团结，学会了什么叫永不言弃，什么叫超越自我，挑战自我。我们很努力的去为班级做贡献，虽然没有取得较大成绩，但是，我们努力了，没有遗憾。正如我们的口号一样“奥运精神，永驻我心，超越梦想，激情无限。”虽然运动会已经结束，但我们不会忘记，当时努力奋斗，把这个激情带到学习上，继续迎接下一届的运动会。

在秋高气爽的十月里，我们迎着秋日的阳光，伴随着收获的季节，参加了校第三届运动会，运动员积极参与，奋力拼搏，在充满活力的赛场上赛出了自我，最令我们班感到自豪的是男子4×100米接力，因为在我们班团结、努力的氛围中，我们取得了此项目的第一名，这同其它比赛不同之处在于这是同学们共同拼搏出的荣誉，因此，我们倍感光荣和珍惜。1、有多少次挥汗如雨，伤痛曾添满记忆，只因为始终相信，去拼搏才能胜利。总在鼓舞自己，要成功就得努力。热血在赛场沸腾，巨人在赛场升起。相信自己，你将赢得胜利，创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地。当一切过去，你们将是第一。相信自己，你们将超越极限，超越自己！相信自己，加油吧，健儿们，相信你自己。2、开始比赛了，枪声一响，运动员们像离弦的箭冲了出去，争先恐后，不分上下。在同学们的助威声中，他们竭尽全力，冲向终点。一场比赛下来，他们累得起喘吁吁，但脸上仍然洋溢着骄傲和自豪的笑容，因为他们挑战了自我。3、比赛开始了，我们首先跟五（2）班拔河，我们五（1）班的同学都很紧张，因为五（2）班是上个学期运动会拔河的团体总冠军，所以拔河的同学都显得非常紧张。听着体育老师的发令声，同学们都拼命的往自己拔的方向拔，我们有了九牛二虎的力气把绳子拔了过来，但是，有一个同学说了一个很搞笑的词语，所以，我们班就把绳子松开了，二班利用这起机会把绳子又拔了回来，第一局我们班输了，每个拔河的同学都把头低了下来。4、我们在运动会上看见了每个运动员那如离弦之箭一般的冲劲，整装待发的气势，战无不胜的决心。5、不一会儿，激烈的60米比赛开始了。只听见发令枪砰的一声，比赛的同学像离弦的箭一样，向着终点的方向跑去。选手们有的还发出嗷嗷怪叫声，好像在给自己打气。操场上围观的同学的加油加油的声音更是如雷一般。终于跑到终点了，在这一瞬间，我们班的两位同学落后了，李莹排了第四名，谢路得了第三名。我跑了过去，扶着她们，轻轻地说：没关系，好样的，喝口水吧！第一轮比赛就这样结束了。

**最后一次运动会感悟篇十**

灿烂的阳光像金子般洒在街道和屋顶上，世界像披上了一件金纱，显得格外庄严、神圣。好像在召唤着我向金牌的方向冲刺。棉花糖般柔软的云，也笑嘻嘻地望着我，给我鼓劲。

“嗯，小学最后一次运动会，我们身为运动员绝不能在班级荣誉上抹黑，一定要向着胜利的曙光，前进！”坐在操场上等待运动会开始的我，总时不时为自己和同学们打气。从大家认真的练习中，和坚定的语气、一本正经的神态上，我看得出同学们个个斗志激昂，面对别班的运动员们也不甘示弱。“砰！”随着枪声一响，激烈的运动会开始啦。首先是“十人十一足”这个项目的比赛，第一个上场同学们当然会有一点措手不及，但拉拉队员们异口同声的一句“加油！”，让每个人的都心凝聚起来，思想都专注起来。轮到我们六（2）班的时候，大家的呐喊声更响了，口号喊得更齐了。有人说：“六二、六二，独一无二！”也有人说：“只夺第一，不屑第二！”有人正拿着数码相机捕捉着精彩的镜头；有人正手舞足蹈地挥舞手中的“加油牌”和歇斯底里地喝彩。第一场比赛我们班虽然以微弱的差距输给了三班，只得了第二，但是我们仍信心满满的期待着迟来的成功。第二场跳绳比赛是我最紧张的一场比赛，因为我作为运动员要亲自为班级争荣誉，这是多么的光荣啊。我还是蛮幸运的，在第三轮上场比赛。看着前面一位又一位的运动员们比赛结束，我既替他们松了一口气，又担心自己待会发挥不好，太矛盾了。终于，轮到我上场了。我昂首挺胸，迈着大大的步伐，进入“战场”。“加油！加油！”有好多同学为我加油呢，我一定不会让你们失望的！我想。我深吸一口气后，就屏住呼吸，静静聆听着我的心跳声，“吁！”一声清脆悦耳的吹哨声打破了默默等待的气氛。我开始跳绳啦！“唰唰唰”迅速的跳绳把淘气的风刷得嗷嗷叫。此时此刻我浮想联翩，我回想起一开始还跳得不怎么样的我，经过每天放学后坚持训练，现在也初生牛犊，不怕虎啦……我在体育这方面虽然不太擅长，但是我就爱积极参与。下一场比赛长绳，在十人组的.运动员队伍中，也有我小小的身影。我总结出了几点跳长绳的经验：心齐、跳齐、甩齐。我相信搭档们配合的默契度，更相信六（2）班的实力！顶着热日，我们早已汗流浃背了。“一个、两个、三个……五十三、五十四……”我们一共跳了五十多个，还是败给了一班，难道二班就是给别人垫底当第二的吗？！我非常的不爽，也夹杂着无奈。

运动会举行了两天，第二天要比赛的是踢毽子和拔河这两个项目。在男子踢毽子的比赛中，看着平时机灵好动的男同学们，面对在女同学脚上玩得天花乱坠的踺子，却望而止步了。那么傻忽忽，那么笨重，像刚刚学步的小娃娃可爱又滑稽。但看着他们这么尽心尽力地踢，一副执拗的样子，我们当然要为他们卖力加油咯。在激烈的踢毽子比赛结束后，大家反而安静了下来，养精蓄锐。因为最最让人揪心的拔河比赛就要开始了，这项比赛光靠蛮力，是万万不能的，还需要反映能力强，古话说得好：“先下手为强，后下手遭殃。”一二三，开始！”随着裁判员的一声令下，同学们使劲拉，个个龇牙咧嘴。“加油！加油！”我的嗓子都喊哑了，只为班级荣誉，不为贪慕虚荣。可在第一轮，六二班没能拉过六一班，我越想越懊恼，越想越生气，不知不觉我的眼睛湿润了，红得像小兔子的眼睛一样。于是，我们把希望全投到第二轮比赛中，在上场之前，运动员们摩拳擦掌，欲背水一战。我们高喊：“加油！加油！”虽然还是这两个字，可这包含着同学们六年来的友谊。裁判再次宣布了开始，同学们一点一滴地拉，一丝一毫地往后退。“我们胜利了！”“哇！”功夫不负有心人啊！我们赢了三班，位居第二，也算转危为安了。我泪如泉涌，激动万分，向运动员们握手祝贺。

运动会，就在这样有笑有泪，有喜有悲中结束了。我还真有点舍不得，不过从这场运动会上我学到了很多，尤其是这两个字——加油！

**最后一次运动会感悟篇十一**

每个同学都迈着整齐坚定的脚步，精神抖擞，意气风发不难看出，我们是一个

跟着第二个项目是踢毽球比赛。在我们班参赛同学和家长的努力下，我们班终于赢了，我们都高兴得跳了起来。

终于轮到运球接力比赛，该我上场了。我紧张极了！比赛开始了，

第三局三班和一班，三班故意输给一班，不想让我们班赢，由于只要三班赢，三班就得跟我们班比，就会输。这就代表三班胆小不敢跟我们班比，没办法我们班最后的了第二。但我们心里都很开心的。

小学最后的一次运动会我想为班级争取荣誉，在比胜过程中，我们大家都有一些愤怒和不满，但为了班级，我们依然坚持下往，由于真理永远存在。泪水多次在我眼晴里打转，但我告诉自己这样没用，要往比赛，这样的结果才有用。

加油，我们六二班是最棒的!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找