# 最新最新运动会个人心得以及感受200字(5篇)

作者：雪海孤独 更新时间：2025-01-09

*最新运动会个人心得以及感受200字一瞧，我们班来了个开门红。一大早，激烈的运动会开始了，8:10分女子少年组跳远在欢呼声开始了。我们班的曾兰馨和谢参加了跳远比赛，跳远一共要跳三次，然后还有决赛。我们班的拉拉队异常兴奋，大声地喊叫着:“曾兰馨...*

**最新运动会个人心得以及感受200字一**

瞧，我们班来了个开门红。一大早，激烈的运动会开始了，8:10分女子少年组跳远在欢呼声开始了。我们班的曾兰馨和谢参加了跳远比赛，跳远一共要跳三次，然后还有决赛。我们班的拉拉队异常兴奋，大声地喊叫着:“曾兰馨，加油，谢灿，加油!”曾兰馨好似非洲小野人儿，她集中精力，一，二，三，太好了，曾兰馨跳了2米3的好成绩，现在准备进入决赛了。这时候，我们班的吴老师已笑的合不笼嘴，在那儿暗自高兴呢。我们的拉拉队更是兴奋不已，曾兰馨一跳完我们的拉拉队们都拥在曾兰馨那，有的说:哇，曾兰馨你真是我崇拜的偶像呀，给我签个名吧。”有的冲上去扶着曾兰馨说:曾子努力哟!”再看看我们班的铿锵玫瑰--谢灿，她用了自己的力量，不错，不错，跳了2米2的好成绩，林老师连忙走过去对谢灿说:谢灿，今天发挥的不错哦，继续努力，准备进入决赛。”谢灿听了，心里一阵欢喜。

最后，们班的曾兰馨获得了女子少年组的第一名，谢灿获得了女子少年组第三名，我们班可真是开门红呀今天我也参加了校运会，为我们班级献上了一份力。我参加了女子少年组200米和女子少年组100米的长跑比赛，比赛激烈而紧张，我的200米成绩不是很好，但是100米我认为已经发挥的不错，现在要像第一名冲刺。我的心绷的紧紧的。拉拉队们在那里为我写了加油标语，为我增添了信心;老师的鼓励，给我增添了力量。当我陷入沉思的时候，我的好朋友李雨童打断了我的思路，她走过来对我说:“林哲琪，加油啊，千万不要辜负我的期望啊!”我开心的说:“好的，我一定会努力的!”

过了一会儿，女子少年组100米的预赛开始了。这时候，我的耳朵里传来一个响亮的声音，“6625，6625!”我的心里又害怕又兴奋，我赶快站到自己的道上。“各就各位，预备，‘砰’”我使出吃奶的劲，用力跑，我已经用上了自己的力量，努力地向前跑。我听见了拉拉队那响亮的呐喊助威声，因此我更加努力地向前跑。

到了，到了，我只用了18秒8的时间跑完了100米，老师走过来对我说:“你可以进入复赛了。”我小小的心里充满了欢喜。下午5点多，我们进行了女子100米的复赛了，这场比赛可是非常重要，关于我进的了决赛还是进不了。我的心里充满着信心和希望。比赛结束了，好消息传入我的耳中，我很可能会进入决赛，我想:明天我一定会面对更严峻的考验的。

比赛是激烈的，考验是严峻的，而运动员的心是充满着希望和信心的，运动员们，加油吧!

**最新运动会个人心得以及感受200字二**

广西大学生运动会在广西桂林广西师范大学举行。从小到大，发现所有的运动会都差不多，我小学的运动会开幕式，初中运动会开幕式，高中运动会开幕式，直到参加的这场广西大学生运动会开幕式。可能整个运动会也不过只持续一到两天，但大大小小的领导们却不会放过这么个机会弄个开幕式，方阵表演，运动员入场式，噼里啪啦的发言，宣誓等等，只不过这次我成为了一名运动会开幕式的参与者。

看得出学校为了这场运动会花了很多心思，提前两个月就开始挑选开幕式啦啦操的人选，我很荣幸能够在此次的运动会中参与了啦啦操部分。其实一开始挺抗拒的，大夏天的，每天需要花上一两个小时来排练，很热很辛苦。但是吧，到最后演出的时候，特别是听到观众席上传来一阵阵掌声的时候，我的内心是激动地，感动的，过去排练的两个月也将成为我难忘的宝贵记忆。

从效果来看，还是比较成功，这与老师和学长学姐的指导和组织，创意的新颖，和同学们的积极配合是分不开的。开幕式走场从创意的征集、筛选、到规划、制定方案、再到排练的开始都经过了思考和推敲。我们风雨兼程，坚持不懈的努力，回顾运动会的开幕式，遵守规章制度，坚持完成表演动作，在结束的那一刻，全场掌声响起的一刻，我们真的非常地开心与感动，觉得我们的努力和汗水都是值得的，在这期间让我理解了开幕式的意义并升华了我的团体意识，加强了与同学们的沟通交流，提高了个人的素质与实践能力，有付出就会有收获。

在整个期间，我对啦啦操有了更加深刻的认识，啦啦操是一种包含运动化、艺术化、个性化、健身化的一个运动项目，充满着青春活力，符合当代大学生的天性，能够反映出大学生积极向上的心态和勇于探索的精神。在训练期间我能够感受到很强烈的团队意识，每个人伴随着动感的音乐，跟随着节拍，做着一个又一个的动作，我真切的体会到这个运动为我带来了很多的快乐。

我之前在本学院是学过一些舞蹈的，健美操虽然跟舞蹈有类似的特点，有型，有节奏感，但是他们的区别也很大，健美操是要有力度，充满活力的，做的时候一定要学会制动，每个动作都是紧张的，不允许有意思的松懈，到位程度一定要注意。还有最重要的一点，面部表情，身体姿态，他也是决定成败的关键，在做啦啦操每个动作的时候，都会要想到这些问题。学校老师一遍遍的带着我们学习跳啦啦操，啦啦操动作的规范性建立在动作的标准性上，因此，练习时肢体的位置、方向及运动的路线一定要准确。注意动作的速度、肌肉力度和动作幅度，是肌肉充分拉长与收缩这样才能达到动作的整体效果。动作富有弹性是健美操特点之一，动作的弹性所涉及的身体部位很多，因此练习时要注意肌肉的收缩与放松要有控制，是动作富有弹性，节奏均匀，避免动作过分僵硬和关节的过度伸展。

在进场的那一刻，当观众的目光全部在我们身上，当他们为我们喝彩的时候，一切的努力汗水，这一切就都是值得的。作为其中的一员，我真的感觉十分的自豪，之前所有的苦与累都抛之脑后。能在运动会上展现自己真的很开心，之前的担心与紧张都烟消云散。通过这个事情自己的学习动作的能力也有了一定的进步。也增强了自己的自信心，与队友的感情也得到了升华，交到了许多的朋友，对啦啦操也产生了更多的兴趣。更重要的是展现了我们当代大学生的风采。从排练到结束，我觉得啦啦操能够展现同学们的青春激昂的活力和奋发向上的精神，也符合运动会更高更快更强的精神，同时也能够增强同学们的凝聚力，树立积极向上的精神风貌，给参加运动会的同学们加油打气，营造良好的运动会的气氛，激发同学们的热情，引导同学们的情感为运动会的顺利完成添砖加瓦。

通过这一件事，让我懂得，很多事情只有亲身经历你才知道，汗水是流在自己身上，感同身受的事情几率真的很小。人们往往因为坚持不到最后一刻而与成功擦肩而过。人生如梦，岁月无情。学会坦然，你就会在遭遇挫折时收获一份执著，在获得成功时保持一份本色;学会拼搏，你就学会了勇于面对所有的痛苦。也并不是每一种付出都是在追寻结果。有时在付出的路上，能够收获的，是清楚地看到了，自己想要的，或者不想要的，这又何尝不是一种宝贵的结果。在大学生涯去尝试和挑战自己，又何尝不是一种进步，也能体会到人生道路的不易，就会更加的去努力，去学习足够多的能力在社会上生存下来;积累足够多的人生阅历，去学一些课本上体会不到的东西，在增强自己能力的同时，还能够学会合作、学会与他人相处，学会去处理一些事情。这也是一种进步!

**最新运动会个人心得以及感受200字三**

11月19日我们在6：15就来到了学校，平时的我们还在呼呼大睡。为什么我们会在天还没亮，就爬起来呢?因为我们要与兄弟学校“北虹初级中学”举行一年一度的运动会。

我们早早的到了学校，发车来到了同济大学体育场，我们原以为我们会比北虹早到，没想到北虹的老师和同学比我们更早，可见他们对这次运动会的重视。我们赶紧排好队形，准备开始入场仪式。我们初二年级的入场仪式虽然只排练了4次，但是同学们的表现还是很不错的!北虹初级中学在人数上占了很大的优势，而且他们的每个班级的入场式的展示都别出心裁，让人不禁赞叹!

入场式最后，我们看了精彩的跆拳道展示，随后就是正式开始了紧张的比赛。在此次运动会中，我作为运动员，参加了女子掷实心球，女子100米和女子4100接力赛。

首先我参加了女子实心球的比赛，我到了比赛场地，我们按照参赛号码依次排好队伍，周围站满了看比赛的同学，第一轮，我们似乎还没适应比赛的氛围，有些紧张，并没有将个人的实力发挥出来。周围的同学不停地在为我们加油，给我们鼓励，这也使我们变得更有信心了!我们在第二轮中，都努力发挥出了自己的个人水平，周围的一个男生说：“哇塞，还是个女的吗?投的比我还远”虽然这个男生说话不是很好听，但是表现出他对那位女生的敬佩之情。第三轮，每个人都放手一搏了，希望有所突破!在周围的阵阵惊叹中，结束了比赛。比赛结束后，同学们互相讨论着成绩，有的说“你没拿到前3名，就不让你进教室”，有的人说“无论你赢没赢，只要尽力，就行了!”在同学们的话语中，我没有听到丝毫的责怪，听到的全是同学们给予的不同的鼓励方式。

比赛结束后，我来到了跳高的比赛场地，帮同学扶杆。此时正在比赛的是初三女生，我看见她们矫健的身姿，在不停的起跑到跨步到越过栏杆，再落到厚厚的垫子上。尽管有些人第一次没有跳过去，但是她们会在第二次以更优异的表现来证明自己的实力!我一次次捡起掉落在地上的杆子，就仿佛捡起运动员们一次次的信心，运动员们那坚持不懈的精神令人十分敬佩!

接下来，我参加了女子100米的比赛。我先到检录处报到，随后就开始比赛了，只听见裁判“呯”的一声，发令了，同学们一个个像离弦的箭，飞奔出去。我在跑步方面上实在是不尽人意，尽管尽了的努力，但还是只取得了第5名。我回到看台上，同学们并没有责怪我，而是开玩笑的说“没事，不是最后一名就好了!”，“不要紧的，你已经尽力了”。也许这就是同学之间的团结和关爱吧!

随着比赛的进行，运动会也将接近尾声了!最后只剩下了接力赛和教师拔河和两人三足比赛几个项目了!我们初二年级在接力赛跑中，发挥得可以说是相当不错!老师门当然也不甘示弱，在同学们的大声呐喊中，老师们也取得了第一!

许多没有项目的同学在这次运动会中，喊哑了嗓子!谢谢你们，当运动员们获得胜利的同时，也离不开你们得支持和鼓励!在这次运动会中，有许多人付出了很多，有在赛场上为荣誉而奋战的运动员们，有在赛后不停写稿的小记者们，有那些在读稿读到嗓子哑了的主持人们，有那些在比赛场地工作的老师和同学……

**最新运动会个人心得以及感受200字四**

今天，又是一年一度的秋季运动会。虽然运动会只有短短两天的时间，但是同学们的喜悦和热情并没有因此而减弱半分，但是随之而来的，却是紧张。毕竟，去年的运动会，我们的成绩不佳。所以，今年我们想要比以往更好一些。

我也想报两个项目。虽然我在班上学习是个佼佼者，但是体育却是拖后腿的。尽管如此，我还是下定决心一定要参加这初中生涯的最后一次校运会。我左挑右选，删去了耗力气的哑铃、实心球，删去了耗体力的长跑、短跑，删去了要一定技术的跳远、两人三足，最后，只剩下体前屈、一分钟跳绳和三个团体项目。可是一分钟跳绳人数已满，团体项目中又有拔河和迎面接力两个不适合我的项目，于是我就报了体前屈和跳长绳。

体前屈是个要求柔韧性的比赛项目。柔韧性不怎样的我我在比赛前拼命地压腿。可是无论我怎样努力都无法向前屈体超过15㎝，没办法，只好硬着头皮上了。到了赛场上我才发现其他人个个都是高手，而且体前屈又是所有项目中第一个比赛的，有句话叫做“万事开头难”，想到这儿，我更紧张了。看见对手一个比一个伸得远，我只好和我们班另一个参加体前屈的同学互相打气。轮到我了，我尽我的全力向前伸，憋得我面红耳赤，可仍无法突破那个15㎝的魔咒，最后，我只伸了14㎝，看来，与前六名无缘了(我们的运动会只要拿到前六名就能得分，最后由各班总分来决定胜负)。还好我们班的另一个同学很争气，得了个第二名。当我看到大家到排名榜上看成绩时，心中有说不出的失落。

就在运动会的第一天上午，我们班就有许多同学的了名次，并且男子拔河得了年段第一。那天上午，我们就得了34分，名列年段第二。可在那天下午和第二天上午，我们班的成绩都不理想，到第二天上午只有57分，位年段第七，于是压力就压在了最后一个下午的四个项目上，特别是有双倍分数的男子跳长绳。

感到压力后，我感觉我特不幸，报了两个项目一个是所有项目中第一个比的，另一个又是所有项目中最后一个比的，开头和压轴的戏最难唱了，这么难唱的戏又都让我这个对体育几乎一窍不通的人来唱，太痛苦了!为了激励我们，班主任特意在放学后把我们这些跳长绳的人留下来练习并且请我们吃东西，让我们努力，争取多拿些分来。于是我们十分努力，在下午的比赛中我们班喜获年段第二，在最后时刻为我们班又拿了十分，加上其他三个项目也各有些分数，我们班成了年段第三!

秋季运动会，匆匆的便结束了。这次运动会，使我明白了：“重在参与。结果不是最重要的，最重要的是过程。只要我们参加了避三，不论名次的好坏，都会有收获。我想，这些道理我会珍藏一生。

**最新运动会个人心得以及感受200字五**

在这个百花争艳的日子，在这个烈日炎炎的季节，我校20\_\_年夏季运动会如火如荼地进行了两天的时间。在全校师生的共同努力下，取得了圆满的成功。在此，我代表学校向所有大会的工作人员表示诚挚的感谢，向参加诵读大会表现优异的全体师生和赛场上取得优异成绩的运动健儿表示热烈的祝贺。

本次运动大会得到了校领导的高度重视和大力支持，在学校领导的统一部署下，在学校各中层科室的协调配合下，在运动会前一个多月个月的时间内，积极配合、群策群力，确定运动会开幕式、竞赛项目，完成了运动员的报名、秩序册的编排，竞赛分组等工作。分别召开了裁判长会议、各领队会议、赛会工作人员动员会等运动会的相关会议，对相关事宜做了统一部署、具体安排，使得本次运动会的各项赛程有条不紊的进行。

鞠校长非常重视这次盛会，亲自指挥大会筹备工作，亲历亲为地指导学生诵读，在他的指导下，一首首千古绝句在大会上凑响，一节节美妙的诗篇回荡在全校师生的耳边。分管各个部门的副校长也做了大量的工作，具体抓了高中部、初中部、特长办、团委、工会、办公室、教导处、学生处、总务处、安全办、体育组等各方面的工作，为大会的精彩开幕、顺利进行和圆满结束保驾护航。

老师们、同学们，校运会将大力推动我校体育事业和学校整体工作的全面发展。希望大家依次为起点，积极参加体育活动、增强身体素质，以顽强拼搏奋勇争先的精神投入到新一轮的教与学的竞赛中去，配合我校全面推行素质教育，推行课改，打造艺术试点，我相信我们的校园将成为健康向上、充满生机、充满活力的校园。

<

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