# 2025年校运会的收获与感悟(实用11篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-06-14

*我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。校运会的收获与感悟篇一今天，我想起了我人...*

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**校运会的收获与感悟篇一**

今天，我想起了我人生第一次参加校运会的时候。那时我才12周岁，读初一，我听到学校要举行校运会的时候，我充满了好奇，因为我从来没有参加过，更没有看过。

那时，因为我是副班长，所以我要跟班长和体育委员一起来帮忙招收“志愿者”。男生都跃跃欲试，结果挑了几个成绩好的；而女生呢？哎，真是少的可怜哟，为了让一些女生参加，我跟班长苦苦哀求，最终我跟班长都报了两个比赛（最多只能报两个）才能让女生的人数足够，最后，我们把名单交给老师，老师点点头，便叫我们回去了。

终于到了举行校运会的日子了，校运会一共举行两天。不巧，第一天下雨了，可到了比赛的时候却不下了，可地面还是很滑。我在心中窃喜，还好800米不是现在。不过，还是有人摔跤，我们初一比赛100米的时候，有一个女生不小心摔了一跤，不过她还是坚持跑，我对她充满了敬佩之情。我看着我们班参加100米的学生在那时跑，我跟一群女生在那大声喊到：“加油！加油！”可是，她们最终还是没有得奖。等初二和初三的比赛完后，便是我们800米了，我不由得紧张起来。我是在第一组，老师叫我把眼镜给同学，我把眼镜给同学，然后便跑到起点准备了。那个体育老师给每人发了一张，让我们贴在衣服上，我没留心看，直接贴上去了。

随着一声枪响，运动员都奋力奔跑，原本我想按我自己的方法跑的，可是看着其他人都在用力跑，毫不留体力，我不得不跟着。因为，如果落在后面，就保证不了得到名次。在跑完第一圈的时候，我听到我们班一个男生在说：“看啊，250！”我这才注意到我的号码牌是250，我顿时就囧了，我狠狠瞪了他一眼，便继续跑了，快到终点了！我看到我们老师在向我挥手，我不知道是怎么回事，立刻停下来向老师跑去，问：“老师，找我干嘛？”老师说：“你干嘛啊，快跑啊，我这是在给你加油啊！”我听后，立刻跑向终点，我听到我们班的人在喊：“加油啊，赢了请你吃饭！”我立刻加速，可惜啊，在我停下来的时候已经有两个人超过我了，不然我就可以得名次了。

比赛结束后，同学在那说笑，我不由得脸红了。在中午放学前，老师在讲台上说：“今天上午我们班的同学都很努力，但是也发生了一些好笑的事。”说罢，知道那事的同学都齐刷刷地看着我，我低下头暗暗地笑。老师继续说：“比如说我们的副班长，我在那给她加油，她却误解了我的意思，跑过来问我找她干嘛，结果没有得到名次。”说完，全班哈哈大笑，我又一次的脸红了。事后，同学又过来说：“你的号码牌呢？”我说：“我撕下来给一同学了，她贴到树上去了，还说这是我的专属标志。”那同学哈哈大笑，说到：“你的号码牌不是250吗？”我恍然大悟，愤愤地去找那位同学算账了。

剩下的比赛也很精彩，我就不细说了。总之，这次的校运会我很开心，我永远都不会忘记这一天的！

**校运会的收获与感悟篇二**

校运会，作为学校里最受欢迎的活动之一，每年都吸引了众多学生的参与。而我作为一名参与者，也从这次校运会中获得了很多收获和体会。首先，在这次校运会中，我体会到了团队合作的重要性；其次，我学会了战胜困难和挫折；再次，我也体验到了运动的乐趣以及对健康的关注；最后，这次校运会也促使我更加珍惜班级之间的友谊。通过这次校运会，我在团队合作、战胜困难、运动乐趣和友谊之间收获了很多。

**校运会的收获与感悟篇三**

一阵阵呼喊声，有的是为获奖而欢呼，有的是为了班上有许多同学获到了精美礼物而欢呼！“砰”一声，同学们像一只即将射重猎物的箭，难以一分高下！在跑道周围，有许多为这此选手加油的力量！这个力量，让选手们坚持了下来……看到这里，你一定会感觉很迷惑吧？告诉你们，我们学校举行了一次一年一度的校运会！

令我印象最深的是那400米冬季长跑！

“砰”枪声响，我飞快地向前方奔去，因为精神很不错，前面200米没有感觉累，可是，后面200米就已经气喘吁吁了，身体就像一只软软的小棉球，真想倒下来不跑了，“颖铧，加油，颖铧，加油……”一声声加油声，又使我树立了信心，连跟我同组的罗培霖都赶了上来，对我说了声“加油”。在足球场上参加1分钟跳绳的欣悦、家欣、安琪，她们也在一旁为我加油！远看，杨老师等几位男同学在主席台上挥动着手臂高喊着什么！那神情仿佛在说：“加油，一定要坚持住啊！”我吸了一口冷气，加快了步伐，拼命地向前跑着……终于，在我的坚持下，跑完了长长的一圈！虽然没有获奖，但是，我已经尽力了！

**校运会的收获与感悟篇四**

近期，我校举行了一年一度的校运会。在这次运动盛会中，我亲身参与并全情投入。通过这次校运会，我深刻体会到了团队合作的重要性、锻炼身体的必要性以及克服困难的坚持不懈精神。下面我将在这篇文章中分享我的体会心得。

首先，校运会让我深刻体会到了团队合作的重要性。在各个项目中，我们必须紧密配合，互相支持和鼓励。没有良好的团队合作，我们无法取得好成绩。在我的班级接力赛中，我作为队长，感受到了团队合作的力量。我们共同讨论每个队员的优势和不足，合理分配每个人的比赛项目，确保每个人充分发挥自己的优势。正是因为这样的团队合作，我们最终赢得了第一名，并且建立了更紧密的友谊。

其次，校运会让我认识到了锻炼身体的必要性。体育是个很有趣的课程，能够培养学生积极向上的精神风貌。它可以让我们锻炼身体，增强体质，提高免疫力。在校运会之前，我经过了几个月的训练，每天坚持晨跑和体育锻炼。这使得我的身体状态越来越好，耐力也提高了不少。在比赛中，我感受到了自己身体的力量和灵活性，这也让我更加坚信，只有拥有健康的身体，我们才能有更多的机会去追求自己的梦想。

然而，参加校运会也不可避免地会遇到一些困难和挑战。在我的个人项目中，我选择了长跑比赛。因为没有充足的训练和经验，我一开始感到非常紧张和焦虑。比赛过程中，我感到了肌肉的酸痛和疲劳，但我告诉自己不能放弃，必须坚持到底。正是因为这种坚持不懈的精神，我最终成功完成了比赛，取得了一定的成绩。这个过程让我明白，只要有足够的勇气和毅力，我们就能够克服任何困难，取得成功。

最后，校运会也让我感受到了参与的快乐和满足感。在比赛之前，我感到紧张和不安。但是一旦比赛开始，那种沸腾的激情和兴奋就会让我全身充满了力量。我会全力以赴地奔跑、投掷或者跳跃，尽力发挥自己的水平。当听到观众的欢呼声和队友们的加油声时，我感到非常开心和自豪。无论比赛结果如何，参与其中的快乐和满足感都是无法替代的。这种快乐和满足感激励着我在以后更加努力地训练和参与运动。

总结起来，通过这次校运会，我深刻体会到了团队合作的重要性、锻炼身体的必要性以及克服困难的坚持不懈精神。校运会给我留下了美好的回忆和宝贵的经验，激发了我更加热爱运动、追求卓越的内心。我希望未来能够继续参与各种运动，通过努力和坚持，不断突破自己，迎接更多的挑战。

**校运会的收获与感悟篇五**

体育是培养学生身体素质和意志品质的重要途径，而体校校运会则是每年一度的盛事，给学生们提供了展示自我、竞技交流的舞台。近日，我们学校举行了一次精彩纷呈的校运会，让我收获颇丰。在这一次运动盛宴中，我深受启发，体会到了体育的魅力和重要性。

首先，我深刻认识到体育精神的重要性。在比赛现场，我看到了许多同学们全情投入，顽强拼搏的场景。每个运动项目都需要同学们付出巨大的汗水和努力，这种精神是每一个优秀运动员身上都闪耀的光芒。体育精神包括追求卓越、团结友爱、永不放弃和团队合作等多个方面。在这次校运会中，每个同学都展现出了坚持不懈的努力和积极向上的精神，这种精神也将成为我们今后人生道路上的宝贵财富。

其次，我明白了团队合作的重要性。校运会上的比赛项目多种多样，有田径、篮球、足球等。每个项目都需要队员之间的紧密配合和默契。正是因为团队合作，才能够将个人的能力最大限度地发挥出来。就拿足球比赛来说，队友之间的默契和配合是取胜的必要条件。一个人再厉害，也无法独战千军。这让我深深明白了集体荣誉远比个人荣誉重要，只有真正的团队才能够完成每一个艰难的挑战。

再次，我领悟到了体育竞技的快乐。体育项目的比赛过程是紧张而激烈的，每个运动员都要竭尽全力，全身心地投入到比赛中去。而当胜利来临的时候，那种喜悦和成就感是无法言语的。即使有时候败北也会感到沮丧与无奈，但这种体验能够让我更加明白失败乃是成功之母，鼓励我更加勇敢地去面对困难和挫折。

最后，我意识到了体育锻炼的重要性。运动不仅可以增强我们的体质，更可以培养我们的意志品质和坚韧精神。通过参与体育运动，我自己也体验到了这一点。体育锻炼可以锻炼我们的毅力和耐力，培养我们的团队意识和合作精神，养成良好的生活习惯和积极的态度。因此，我决定以这次校运会为契机，每天坚持锻炼身体，追求健康的生活方式。

体校校运会给我带来了丰富的心得体会，让我更加明白了体育的重要性和价值。我将继续坚持体育锻炼，以更好的体态和精神状态面对未来的挑战。同时，我要传递这种体育精神，鼓励更多的同学加入到体育运动中来，一同享受体育的快乐和益处。相信通过我们的共同努力，我们的体校校运会会越办越好，体育会成为我们校园文化的一部分。让我们一起激扬青春，追逐梦想！

**校运会的收获与感悟篇六**

天盼盼，夜盼盼，星盼盼，月盼盼，终于给盼来了！

这次的是我在小学阶段的最后一次，为了这次，我真算是“寝不安席”啊！我多次在梦中梦到自己在上一举得冠，拿了好几个冠军，让那些以前瞧不起我的人大吃一惊，对我可谓是“五体投地”了，还“钵哥、钵哥”地叫，我都快变成大爷了。

虽说我没有参加，但是我却很关注这次，因为这是我最后一次观看小学阶段的了，如果这次失去了机会，我可就欲哭无泪了，所以我可是很关注的！

这次，我们全班同学都是很关注的都做了很多的准备工作，都希望在最后一年的上大显班级的“威风”和“班气”，好让下面的小弟弟和小妹妹记住我们，记住我们这个班“六年七班”，也给他们做点榜样，让他们学习学习我们，看我们是怎样读好书，又是怎样夺得的第一名！

终于要到了，不知道我们班表现会怎么样，保佑能拿个冠军，给小弟弟们做个好榜样啊！

**校运会的收获与感悟篇七**

校运会是学校一年一度的盛大体育赛事，为了保证运动会的顺利进行，每个班级都需要派出学生进行值班工作。作为一名值班学生，我深刻地体会到了这份责任的重要性和意义。以下是我在校运会值班中的心得体会。

第一段：认真对待值班工作的重要性

作为一名值班学生，我们需要提前做好准备工作，熟悉所负责的区域和工作内容，确保一切准备就绪。运动会期间，我们要认真对待每个人的需求和问题，及时处理并提供帮助。只有全身心地投入到工作中，才能保证运动会的顺利进行，为同学们创造一个良好的参赛环境。

第二段：团结合作的重要性

在值班的过程中，我深刻地体会到了团结合作的重要性。作为一个团队，我们要相互配合，共同面对各种突发事件。只有团结合作，才能加强协作能力，提高问题处理的效率。我们不仅要互相帮助解决问题，还要及时进行交流和反馈，使得工作更加顺畅。

第三段：随机应变的能力

在值班的过程中，我们经常会遇到各种突发事件，需要我们随机应变，灵活处理。比如，当看台上的同学因为太阳太晒造成不舒服时，我们要及时地提供遮阳伞或者带他们去室内休息，保证他们的健康和安全。在这个过程中，我学会了更好地处理突发事件，增强了自己的应急能力。

第四段：价值观的提升

值班不仅仅是一份责任，更是一份成长的机会。通过参与值班工作，我更加深刻地体会到了自己作为一个学生的责任所在。我意识到，只有主动承担责任，积极参与学校的活动，才能为自己的成长和发展奠定基础。同时，我也从同学们的身上学到了团结、友爱、互助等美德，这些经验将会伴随我一生受用。

第五段：个人反思与展望

通过参与校运会的值班工作，我个人受益匪浅。在以后的学习和生活中，我会不断提升自己的责任感和团队合作能力，积极参与各项活动，为学校提供更多的帮助。同时，我也会珍惜这次宝贵的经历，将其视为我个人成长的一笔财富。希望能在以后的值班工作中更加出色，为学校的发展贡献自己的力量。

通过校运会的值班工作，我不仅提高了自己的团队协作能力和问题处理能力，也增强了自己对学校的归属感和责任意识。我相信，在以后的学习和生活中，这些经验将会对我起到积极的促进作用。我将会时刻铭记这次校运会值班的经历，不断努力提升自己，为学校的发展贡献更多的力量。

**校运会的收获与感悟篇八**

在校园生活中，校运会是每个学生都期待的一件大事。今年的校运会初赛也即将落下帷幕，作为一名参赛者，我通过这次参赛，收获了很多体会和感悟。

二、比赛期间的体会

在比赛期间，我感到自己更加认识到了团队精神的重要性。在比赛中，每一个人的分数都重要，每一个人的表现都会影响到整个团队的成绩。因此，我的队友和我互相鼓励、配合，互相帮助，共同为团队争取最好的成绩。

此外，比赛过程中的紧张氛围也让我更加了解自己的情感变化。在比赛前，我感到十分紧张，但在比赛开始后，我逐渐平静了下来，并专注于自己的表现。最终，我们的团队成功晋级，让我感到十分自豪和满意。

三、比赛结束后的反思

通过比赛后的反思，我发现了自己存在的不足之处。比如，在长跑比赛中，我一开始跑的很快，但后面就开始感到疲惫，最后跑得很慢。这让我认识到自己的身体状况还需要进一步改善，并形成更加科学的训练计划。

此外，我也发现自己在比赛前缺乏充分的准备。因为疏忽大意，我忘记了进行充分的热身，导致在比赛中受伤。通过这次经历，我意识到比赛前的准备和规划对于比赛结果来说十分重要，要时刻保持警醒。

四、对于参赛经验的总结

通过这次参赛，我意识到在体育运动中更加重要的是态度而不是结果。表现好坏是次要的，体育运动需要的是坚持不懈、勤奋努力以及顽强的意志力。这是参与体育运动的精神追求，也是校园生活中需要我们所具备的素质。

此外，我还意识到在参与体育活动的过程中，需要平衡好学业和其他活动，不仅要重视学习成绩，更要认识到体育活动和锻炼锻炼对自身身心健康的长远意义。只有通过平衡好各方面的发展，才能更好地在竞争中占领优势。

五、结语

通过参加校运会初赛的经历，我深切地认识到了体育竞赛的意义，也认识到自身在身体素质和心理素质方面的存在差距和不足。在今后的学习生活中，我将继续努力，发扬体育精神，保持身心健康，不断提升自己的综合素质。

**校运会的收获与感悟篇九**

这两天，我们西南中学举行了一年一度的。

星期四，我们来到操场上，举行了的开幕式，同学们精神拌首，步法整齐，各班喊着各自的口号。

开幕式完成后，就是紧张的，我们啦啦队的同学，来到了4x100的跑道，看见了林文杰和其他的选手一起向前冲，林文杰开始的时候是第二，就在一个转弯口时，林文件杰突然加快步法，像一支箭一样，冲向终点，最后，取得第一，让我门都十分开心，他得到了金牌，银牌，铜牌。有些同学也得到了银牌或是铜牌。

星期五的下午，结束了，我们班在年级上排第三，我们十分高兴！

真精彩呀，希望已后的我们班会取得更好的成绩。

**校运会的收获与感悟篇十**

校运会是学校举办的一项大型体育赛事，旨在增强全体师生的体育意识和团队精神。作为校运会值班人员之一，亲身经历着这场盛会，我深深地体会到了其中的艰辛和快乐。以下是我对校运会值班的心得体会。

首先，校运会值班需要保持全神贯注的专注力。值班时，我们需要时刻保持警觉，注意观察周围的情况，防范意外发生。整个赛场的安全责任落在我们的肩上，我们必须时刻保持冷静，做到在突发情况下能够果断应对。在这个过程中，我体会到了保持专注力的重要性，它不仅对于保障校运会的顺利进行至关重要，同时也在提高我个人的应变能力。

其次，校运会值班需要拥有协调与沟通的能力。当我和其他值班同学配合时，我们需要相互之间保持有效的沟通，确保信息的及时传递和任务的顺利完成。例如，在接力比赛进行时，我们需要通过无线对讲机传递信息，确保接力棒能够准时到达目标线。而在发生意外或突发情况时，我们需要迅速协调与处理，以保障整个赛事的安全与顺利进行。这种协调与沟通的能力不仅是在校运会值班中起到重要作用，同时也在日常生活和工作中具有重要价值。

第三，校运会值班需要具备耐心和细心的品质。在值班过程中，我们不仅要随时保持关注各项赛事的进展，还要及时解答观众和参赛队伍的问题。对于一些可能发生的突发情况，我们要保持耐心和细心，仔细倾听对方的需求，妥善解决问题。同时，我们还需要耐心地对待一些观众和参赛队伍的突发情绪，妥善化解矛盾和冲突，保证整个赛事的和谐与稳定。

第四，校运会值班需要团结与合作的精神。在整个值班过程中，我深刻感受到了团队合作的力量。我们每个人各司其职，密切配合，共同为校运会的顺利进行而努力。无论是在场馆细节的安排，还是在突发情况的应对和处理上，我们都能够形成默契，紧密配合，以团队的力量解决问题。这种团结与合作的精神不仅在校运会值班中起到了重要作用，同时也是日后工作和生活中必不可少的素质。

最后，校运会值班让我体会到了奉献和快乐的意义。尽管值班期间我们需要放弃娱乐和休息的时间，但是能够为学校举办的体育盛会尽一份力量，为全体师生努力营造一场欢乐和安全的氛围，让我感到无比的快乐和自豪。这种快乐来源于对学校事业的无私奉献，来源于对参赛者顺利比赛的期盼，来源于看到观众和同学们在这个盛会中得到快乐和放松。

通过这次校运会值班的经历，我深深地感受到了关于专注力、协调与沟通、耐心与细心、团结与合作等方面的重要性，同时也理解到了奉献和快乐给予我内心的满足和成就感。这对我个人的成长和发展具有重要意义，也为我今后的学习和工作奠定了坚实的基础。我相信，在以后的日子里，我会继续提升自己的能力和素质，为学校和社会做出更多贡献。

**校运会的收获与感悟篇十一**

“努力！坚持！”加油助威声此起彼伏，操场上举行了一年一度的，给各班的运动员加油！有很多项目，五十米，一百米，两百米，四百米跑步，跑高，跳绳——其中最令我记忆深刻的是女子四百米比赛跑步。

站在起跑线上，我神情紧张，我已经很久没有训练跑步了。这次忽然参加400米，心中如十五个吊桶——七上八下。看到其他选手，都有恃无恐地站在起跑线上，我心中更害怕了，她们好像胸有成竹，而且有两个田径的，他们一定赢定了。我还要和她们比下去吗？输定了，我立刻像霜打的茄子——焉了。就在这时，拉拉队的声音传入了我的耳朵里“加油，加油！”虽然声音不大，却给了我莫大的鼓舞。我深吸了一口气，朝同学们点点头，准备出发，我一定要拿第一。

在500米跑步中，我得了第四名，同时，我也更理解虚心万事能成，自满十事九空这句话。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn