# 小学生非遗心得体会和感想(大全13篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-17

*小学生非遗心得体会和感想一今天，是我们抚宁巷小学五年级去军校的第一天。我们非常地兴奋，因为我们要见到我们的教官了。可朱老师说我错了，后来我用朱老师教的方法很快就套好了，之后在操场上排队进礼堂开始了军营开营式。下午2点钟我们去12公里的拉练，...*

**小学生非遗心得体会和感想一**

今天，是我们抚宁巷小学五年级去军校的第一天。我们非常地兴奋，因为我们要见到我们的教官了。

可朱老师说我错了，后来我用朱老师教的方法很快就套好了，之后在操场上排队进礼堂开始了军营开营式。

下午2点钟我们去12公里的拉练，路上只有一个苹果，不能带水。

在拉练中，我渴了就舔一下苹果，或看一下它，望梅止渴。途中，我们爬了玉皇山和凤凰山，消防部队的柳莺支队参观了真正的“豆腐干”，和4位部队叔叔的演练。中间我们还进行了挖地雷比赛，可是我却一无所获。

回来后，教官让我们做拳头俯卧撑，作为我们路上不守纪律的惩罚。

晚上，我们刚睡下又被叫起来，因为毛巾没有挂成一条线。我想：军训是真是这么严啊。

这样，我们度过了一天。

小学生军训心得体会感想2

**小学生非遗心得体会和感想二**

小学生是我们国家的花朵，他们的成长和发展是全社会都应该关注和呵护的重要责任。我经常走进小学校园，与小朋友们互动，感受他们的的热情和天真，同时也深深地感到：对小学生的关注和指导有着深刻的意义。

二段：心得体会

在与小学生接触的过程中，我随时感受到了他们的天真和纯真。他们的眼睛里没有那些尘埃，充满的是对未来的向往和幸福的期望。在他们身上，我们能够感受到人性的光辉与美好，同时也引发我们对自己童年时代的回忆和体味。

三段：发现问题

在陪伴小学生的过程中，我也发现许多问题。有些小朋友缺乏安全意识，有的缺乏操纵物品的技能，还有许多孩子的心理健康需要重视。这些问题如果不及时纠正和处理，就会影响到他们的成长和发展，造成不必要的损失和伤害。

四段：反思与建议

考虑到小学生的特殊性和年龄特点，我们不仅应该关注他们的生活和学习，还需要思考如何帮助他们形成健康的人格和优秀的品质。我们可以采用适合小学生年龄群体的教育方法和媒介，引导他们形成良好的行为习惯和人文素养。比如说，学校可以为小朋友们组织游戏和集体活动，让他们在游戏中提升自我控制能力；社会可以开展课外兴趣班和文化活动，拓宽小朋友们的知识面和视野。

五段：总结观点，展望未来

对于小学生的感想和心得体会，我们应该看到他们的成长和进步，同时也应该关注他们的困惑和烦恼。只有全社会共同努力，通过正确的引导和教育方法，才能帮助孩子们健康成长，接过祖国的接力棒，为我们的美好未来贡献力量。

**小学生非遗心得体会和感想三**

很快的，很快的，我们的军训生活结束了。我不知道自己应该是开心，还是悲。

这学期的5月，我们五年级迎来了一年一度的军训。

开始，我以为军训很苦，后来我发现军训只要你用心去学，其实不苦。 第一天，学校的小喇叭上通知:五年级的同学到一号楼门前集合.我们到一号楼门前就看见五个教官来到我们学校,他们个个都很精神,他们派了代表来发言。我们后面的同学都说希望这个发言的教官当我们的教官，没想到他真的当了我们的教官。我们认识了教官，教官叫孟可可，别的资料教官没跟我们说。这一天，教官叫我们学了立正、跨立、稍息、蹲下。

第二天，教官嗓子哑了，幸好我们还算听话，不然教官嗓子可能会疼得很厉害。我们一下课就去找教官玩，之前我们觉得教官很严厉，后来我们觉得教官很友好。我们还要到了教官的qq号。 这一天，我们学习了踏步走和起步走。

第三天，教官说，教官的队长要来，让我们好好表现。第三节课教官的队长来了，他说:\"军训要先学会站,才能学别的。\"所以教官的队长让我们班站军姿十分钟，我们对着太阳站的\'，我的鼻子都脱皮了。但是我们还是很快乐! 第四天，是我们又开心又伤心的一天。开心是因为我们要摆脱军训的日子了。伤心是因为我们要和教官离开了。下午，我们去了教官他们的部队，我们英语情景剧的只参观了一点，就回了。我们比完了，到操场上看见了教官们，教官说要给队长看我们训练的怎么样，我们很好的走着，因为这是教官和我们的最后一天。我们和教官在一起的日子不多，就四天，但是我们和教官的友谊很深了。我们舍不得教官。教官要走时我们都哭了。教官他们走了我们回到教室还在哭,因为我们控制不了自己的眼泪。

四天的军训，我们有酸甜苦辣，也有伤心、开心。

军训能使我们养成不畏困难的精神。 我爱军训！

**小学生非遗心得体会和感想四**

我羡慕军人的英姿飒爽，羡慕军人的勇往直前。当一名军人，是我久有的梦想。

来到五年级，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训的艰苦是我所料不及的。一天中大部分时间都在训练。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站十分钟军姿。十分钟是平常很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我眼里是冬季。太阳火辣辣的烤着大地，双脚并拢，成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。

时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，有时我实在忍不住想动了，就会在心里念：“坚持就是胜利……”时间一长，脚发麻，头冒汗。 “解散”，大家顿时兴高采烈。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们学会了坚强。

军训结束了。我已疲惫不堪。刚学立正时，我很疑惑。

5天的军训让我明白了：站军姿，为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力。

我相信，军训生活将使我终身受益。

**小学生非遗心得体会和感想五**

排球，作为一项集体运动，对培养小学生团队合作精神、提高协调能力、锻炼身体素质起到了重要的作用。在我参加小学生排球课程的过程中，我不仅学到了技术技巧，更收获了许多心得体会和感想。

首先，排球教会我与他人团队合作的重要性。在排球比赛中，无论是进攻还是防守，都需要队友之间密切配合，完成相应的动作。每个人都有自己负责的位置和任务，只有互相配合才能取得好的成绩。通过排球的训练，我明白了团队合作的关键，学会了主动与队友交流和沟通，相互支持和鼓励。这让我在团队合作中更有信心，也更容易与他人建立良好的关系。

其次，排球让我懂得了坚持不懈的意义。学习排球并不容易，有时候要在考试、家庭作业等许多事情之间找到时间进行练习。但是，我渐渐明白了只有经过长时间的坚持和努力，才能有所成长。排球的训练需要不断的重复和反复，只有在不断地尝试和摸索中，我才能掌握技巧和提高水平。坚持不懈是成功的关键，这个道理我在排球训练中深刻体会到了。

另外，排球也教会了我如何正确对待胜利和失败。在比赛中，有时我们会获胜，有时会落败。无论结果如何，排球都教会了我平心静气的面对，不放弃努力。当我们取得胜利时，我会感到欣喜和自豪，但我也明白这并不代表我已经无懈可击。相反，失败是更好的老师，它教会了我要从失败中吸取教训，找到问题所在，并不断努力超越自己。排球让我懂得了不以胜负论英雄，更重要的是心态和态度。

最后，排球让我建立了坚强的意志品质。排球是一项需要不断努力和挑战自我的运动，它考验着运动员的毅力和勇敢。在训练中，我遇到了困难和挫折，有时候觉得无法继续下去。但正是排球的训练让我学会了坚持，勇于面对困难，并认识到只有克服困难才能提高自己。排球让我意识到无论是在运动场上还是生活中，只要有足够的毅力和勇气，将困难化作挑战，就能战胜自我，取得成功。

通过参加小学生排球课程，我不仅仅学到了技术技巧，更收获了许多心得体会和感想。团队合作、坚持不懈、正确对待胜利和失败、坚强的意志品质，这些都是在排球中培养并加深的品质。我相信这些品质不仅对我参与排球比赛有所帮助，也将在未来的学习和生活中发挥积极的作用。我将继续坚持并努力学习排球，因为这项运动已经成为我生活的一部分，让我变得更加强大和自信。

**小学生非遗心得体会和感想六**

在短短的四天三夜的军训活动中，我们所有参加的同学们的生活发生了巨大的改变。

早晨，同学们在6:30分吹响的哨声中醒来，起床过后，自己洗漱，自己叠被，自己整理房间，教官带领大家早锻炼，结束后，我们吃早餐；上午训练好后，就去吃中饭，再回寝室午休；下午的训练完毕后，吃晚餐，然后洗漱，洗漱好后便是当天的晚间活动，活动完后，熄灯就寝。

早、中、晚餐的时候，都是由当天的几位桌长提前进入餐厅，给同桌同学分饭，拿菜，之后我们才进入餐厅。进去后，每位同学到各自的座位，站在座位上，当教官下达命令的时候，才可以坐下；教官吹哨，就必须站起来喊“停”；教官说“吃饭”，才能吃。

吃饭的时候，不能发出任何讲话的声音，否则就会被教官罚站。吃好饭之后，自己把自己碗里的骨头倒在泔水桶里，用洗洁精洗碗，并且用清水洗干净，洗好后将碗放在原来的餐桌上，桌长不仅要洗自己的碗，还要把整张桌子上的菜碗、饭碗洗好，并把桌子擦干净，扫餐桌底下的地。

在军训中，不仅有教官与同学们之间的交流，更有学校老师对同学们的关心。还记得11日的那天，我们501班的祝碧瑶同学来了，她的病好了，来跟我们一起训练了。可是，当天晚上，祝碧瑶突然发烧了，我们班的方老师知道后，马上去照顾祝碧瑶，并打电话给祝碧瑶的家长，祝碧瑶的家长知道后，就来军校把祝碧瑶接走了。

老师对同学无微不至的关心，令我感动！感谢老师对我们的关心，感谢他们的付出！

**小学生非遗心得体会和感想七**

排球是一项团队性极强的体育运动，对小学生的身体素质和团队协作能力有着很大的促进作用。我在学校参加了排球运动队的训练，并参加了几场比赛。通过这段时间的训练和比赛，我有了一些心得体会和感想，接下来我将分享给大家。

首先，排球对我们的身体素质有着很大的提升作用。在排球比赛中，需要频繁地跑动、跳跃和挥拍等动作，这对我们的力量、速度和耐力都是一种很大的考验。通过长时间的练习和锻炼，我发现自己的肌肉力量逐渐增强了，耐力也有了明显的提高。在比赛中，即使频繁地跑动和挥拍，我也能保持良好的状态，并付出更多的努力。

其次，排球教会了我如何与他人团队合作。在排球比赛中，每个队员都有自己的分工和位置，只有团队协作才能取得好的效果。在队伍中，每个人都要尽自己的最大努力，互相之间进行合理的配合和沟通。在比赛中，我学会了倾听队友的指导和鼓励，学会了相互扶持和相互支持。通过团队合作，我们能够比单打独斗更好地完成任务，更好地发挥出自己的实力。

再次，排球也教会了我如何面对失败和挫折。在训练和比赛中，我经常遇到失败和挫折。有时我可能由于失误而导致球队失分，有时我可能因为自己技术不够好而被对手击败。但是，排球教会了我如何从失败中吸取经验教训，并鼓励我在失败中寻找自己的不足之处。通过不断地实践和努力，我能够不断提高自己的技术水平，并且变得更加坚强和自信。

最后，排球给我带来了很多快乐和成就感。每当我在比赛中完成一次漂亮的扣球或成功地接住对方的发球时，我都会感到非常高兴和自豪。排球让我感受到了团队合作的力量，感受到了努力付出的成果。在每次比赛结束后，我会与队友们共同庆祝我们的胜利或者共同分析我们的失利，并从中收获更多的教训。这一切都让我觉得非常有意义，也让我意识到只要付出足够的努力，就一定会收获到自己想要的结果。

总的来说，小学生参与排球运动是一件非常有意义的事情。除了锻炼身体素质和团队合作能力外，还能教会我们如何面对失败和挫折，以及享受到成功的喜悦。希望更多的小学生能够加入到排球运动中来，并从中受益，成长为更好的自己。

**小学生非遗心得体会和感想八**

小学是每个人学习道路上不可或缺的阶段，每位小学生都在这里度过了自己的幸福童年。随着每一个学期的结束，小学生们也开始总结学习的感想和心得，这对他们的学习成长有着重要的意义。

第二段：学习是一种乐趣

在小学生活中，学习是一种乐趣。通过课堂教学和课外活动，小学生们学到了很多有趣的知识。例如，我们在语文课上学习了古诗词和绘画欣赏，在数学课上学习了简单的几何知识和数学游戏，在科学课上学习了植物、动物和环境保护的知识等等。这些知识的学习不仅满足了小学生的求知欲，同时也让他们享受到了学习带来的快乐。

第三段：学习是一种挑战

然而，学习也并非一帆风顺。在小学生活中，他们会遇到许多学习的挑战，如作业量的增加、考试的压力等。这时，小学生需要克服困难，勇敢面对挑战。他们通过认真学习、主动请教老师和同学，不断提升自己，逐渐克服了困难，取得了成果。在这个过程中，小学生学会了坚持不懈和迎难而上，这些是他们终生受益的品质。

第四段：学习是一种收获

小学生经过努力学习取得了进步后，他们不仅得到了知识的积累，还收获了自信和快乐。当小学生在课堂上回答问题正确、得到老师的表扬时，他们会感到自己的付出并不是徒劳无功。当小学生在参加文艺汇演、体育比赛等活动中获得奖项时，他们会感到自己是一个优秀的学生。这些收获让小学生更加热爱学习，更加坚定地朝着自己的目标前进。

第五段：学习是一种成长

通过小学的学习，小学生们不仅取得了学业上的成绩，同时也在思维方式、社交能力和品德修养等方面得到了全面的发展。例如，小学生在集体合作中学会了团队精神和协作能力，在班级活动中学会了互助友爱，还在课堂上锻炼了自己的表达能力和分析思考能力。这些学习带给小学生的不仅是知识，更是在成长过程中不可或缺的经历。

总结：小学生学习感想心得体会

小学生学习感想心得体会是他们学习道路上的重要收获。在小学期间，小学生通过学习获得快乐和自信，克服了困难和挑战，收获了知识和成长。这使得每一位小学生都能从学习中获得满足感和成就感，为今后的学习之路奠定了坚实的基础。因此，小学生学习感想心得体会是小学生学习生活的重要组成部分。

**小学生非遗心得体会和感想九**

下午，我们每个年级都要举行一个特别的游园活动，就是到每个班玩游戏，还有奖励。

终于到了下午。叶老师发给每人一张纸条，是游园要用的。我和好朋友一起先去玩贴鼻子的游戏。人特别多。原来贴鼻子就是在黑板上画一个人头，然后把“鼻子”贴到正确的地方，贴对了才有奖励。看着前面的人一个个都过关了，我心情很激动。轮到我的时候，我更加紧张起来。我先套上一个眼罩，转了几个圈后，随便找一个地方走去，后边传来一阵笑声，都在说“往右边，往右边走”，现在我才知道自己走错地方了，离谱的走到了电视机那边去了，我不禁一阵面红耳赤，赶紧调整方向，在老师的提醒下才贴对了“鼻子”。我拿了奖励后马上和好朋友一起到其他班级去了。过了一会儿才消除了紧张。

后来，我们到了人数最少的六班去玩。原来就是把乒乓球投到脸盆里去就行了。前面的人都过关了，轮到了我。我瞄准了以后，投了出去，球落到了地上，弹了起来，碰到上面的报纸，又掉了下来，以完美的弧线落进了脸盆里，我兴奋极了。后来我又玩了几个游戏，也拿了许多奖品，开心极了!

这次游园活动真开心呀!

六月一日上午，灿烂的阳光照耀着整个校园，使得刚上省级的学校显得更美了。学校为了庆祝我们小朋友的节日，专门举行了一个丰富多彩、趣味昂然的游园活动。

游园活动的项目有：钓鱼、射门、吹蜡烛、投篮、猜谜语、夹玻珠、打盲球、毽球、呼拉圈、浮针、打乒乓球……。其中，我觉得最有趣的项目要算吹蜡烛。这个项目的规则是：如果一口气吹灭三根或四根蜡烛，就可以获得一张对奖券;如果一口气吹灭五根或六根蜡烛，就可以获得二张对奖券。

当我兴致勃勃地来到活动场地时，已经有20多人在那排队等候，所以，我只好排在队伍的最后面耐心等待。队伍象流水一般，缓缓向前流动，真希望眨个眼就能轮到我。此时，有的同学一口气吹灭了六根蜡烛，他们的脸上露出得意地神情。我心想：神气什么，等会看我的!有的同学一口气只吹灭了三四根蜡烛;还有的同学用了很大力气，小嘴鼓得圆圆的，却连一根蜡烛都没有吹灭，失望的他们很不甘心，还想再吹一次，只好跑到队伍的后面继续排队。看着他们的表演，我的心里既高兴又紧张，真担心自己一根都不能吹灭，要是那样，就太没意思了。

一会儿工夫，就轮到我上场了，我快步走到摆放蜡烛的台前，深深地吸了一口气，然后快速的向前跑动并用最大的力量把那口气吹向蜡烛。“哇塞”，老师和同学们发出一声惊叹，我回头一望，“一、二、三、四、五”没想到我竟然一口气吹灭了五根蜡烛，我高兴得跳了起来。裁判老师奖给我两张对奖券，此时，身后的同学纷纷向我投来羡慕的目光。

后来，我还玩了许多项目，感觉都挺好。当游园活动结束时，我已满头大汗，衣服也已湿透，但我一点都不觉得累。我真希望每天都是“六一”，每天都能拥有这么快乐的心情!

**小学生非遗心得体会和感想篇十**

近年来，小学生的学习压力和学习质量成为社会热点话题。作为小学生，我也有着自己的一些感想和体会。在这篇文章中，我将从以下五个方面来谈谈我对小学生学习的感想和心得体会。

首先，学习要自律，养成良好的学习习惯。小学生的学习是基础，也是打下学习基础的关键阶段。对于我来说，每天保持规律的作息时间和坚持定期复习已经成为我的习惯。我总结了一套属于自己的学习方法，每天坚持抽出一定的时间来预习和复习，这样在课堂上就能更好地理解和消化知识。同时，我还会积极参加学校组织的各种学习活动，如参加学校的学科竞赛、阅读比赛等，这些活动不仅可以提升我的学习能力，还可以培养我的社交能力和合作精神。

其次，学习要积极主动，主动发现问题，勇于思考。小学生学习的过程中，遇到问题是常有的事情。因为知识面的扩大和难度的增加，可能会导致新的问题出现。对于这些问题，我们要学会主动发现、勇于思考和主动寻找解决办法。在遇到问题时，我经常会去和老师请教，向同学讨论，再加上自己的努力，最终解决问题。这个过程不仅让我获得了知识，更培养了我的思考能力和解决问题的能力。

第三，学习要多角度思考，培养批判性思维。学习不仅仅是记忆知识，更是培养思考能力和创新意识。小学生时期就是我们开始对世界形成认知的时候，所以我们要学会去用多角度思考问题。比如，看到一个现象或者听到一个观点，我会去思考它的原因和影响，然后从各个方面来进行探究和分析。这样不仅能够加深对知识的理解和记忆，还能够培养批判性思维和创新精神。

第四，学习要注重综合素质的培养，全面发展自己。小学生时期不仅仅是学习知识的阶段，还是全面发展的关键时期。除了学习成绩外，我们还应该注重培养自己的综合素质。比如，我们可以参加学校的各种活动，如学生会、运动会、演讲比赛等，这些能够培养我们的领导能力、合作能力和沟通能力。同时，我们还可以培养自己的兴趣爱好，如画画、弹奏乐器等，这些能够培养我们的创造力和想象力。总之，我们要在学习的同时，全面发展自己的各个方面。

最后，学习要开心，享受学习的乐趣。学习并不是一件枯燥无味的事情，我们应该从中发现乐趣。对于我来说，我会通过与同学合作完成任务、参加有趣的活动等来激发学习的兴趣。同时，我还会不断地设立一些学习目标和计划，进步一点点就会觉得开心和满足。学习的过程虽然会困难，但只要我们享受其中的乐趣，就能够坚持下去。

总之，小学生时期是我们奠定学习基础和培养学习方法的关键时期。我们要自律、积极主动、多角度思考、全面发展自己，并且要享受其中的乐趣。通过努力和坚持，我们一定能够充实自己，奋发向上，成为人才储备的中坚力量。

**小学生非遗心得体会和感想篇十一**

除夕夜，我们全家人都热热闹闹地围着桌子吃年夜饭，然后放烟花、收压岁钱，心里憧憬着一个洋溢着欢快的春节。

第二天一大早就听见消息，武汉出现了患有新型冠状病毒感染肺炎的病人，在东阳已确诊一例。并让我们在家里注意做好防范工作。

爸爸妈妈让我们勤洗手。一开始，我觉得没什么，一点也不重视。后来又瞧见卫生间里放着的洗手液，我就用洗手液洗手。妈妈为了增长我们对疫情的防范，让我们轮流开窗通风，还要求我们不去人群密集的地方，出门要戴口罩，口罩也得定期换。爸爸妈妈反复在我耳边强调疫情的重要性：“口罩在疯狂抢购中，价格也高了几倍。”我听了不由地感到吃惊，口罩竟然不是买不起，而是没处买。

要封村了，要封村了!不知谁喊了这么一句。消息一传出，舅舅、舅妈立马戴上了口罩，坐上车，前往超市，一转眼功夫，背回一大袋米和油，兴高采烈地告诉我们：“这些米够我们吃一个月啦!”我在旁边愣了半天。接着他们转身又跑到东阳菜市场，大包小包一大堆东西拎回来。未来几天的菜全一次买回，大鱼大肉放冰箱。此时，让我真正明白了疫情的重要性。真的，不要去人群密集的地方。

不仅我自己要做好疫情防范，还要带动其他人，尤其是外公外婆。他们对这种事不怎么上心。比如外公，现在还在盘算：“今天去小阿姨家，明天去舅舅家……”我上前阻止：“外公，现在是非常时期，为了自己，也为了他人不要去串门、拜年。拜年可以改天，万一我们被感染了，可是要去隔离的。这段时间要安安静静地待在家里。”外公不屑地摆摆手，摇摇头说：“你还是小孩子，不懂。什么非常时期，什么隔离，没有这么夸张，我才不怕。”我坚定地喊：“是真的。可不是闹着玩的，看，马路上的人寥寥无几，每家每户都关着门。”四周似乎安静了许多，只有我的声音，外公好像有点被我说服了。刚好电视节目也播放抗疫情的内容，我指了指电视，接着说：“您看看电视，都在播放有关抗击疫情的事。外公，我们大家都要安心待在家里，勤洗手，坚决不要去串门。”“好吧。”外公眼睛看着电视，接着转头又看了看我们，终于被我说服了，跟个小孩子般点点头。我看着这番情景，很是高兴。太好了，我不仅自己做到了防疫情，还教会了外公。这时大家都安心地笑了。

如今，奋战在一线的白衣天使们都在为抗击疫情付出，我们应该听从专家的建议，居家隔离。

**小学生非遗心得体会和感想篇十二**

作为一名小学生，我对排球一直充满了好奇与憧憬。在学校里，我们有幸参加了排球课程，我第一次接触到这项运动。起初，我对排球的规则和技能完全不了解，只是觉得球场上的运动员们十分神奇。经过一段时间的学习和练习，我的排球水平逐渐提高，同时也对排球有了更深入的了解。

第二段：团队合作的重要性

在排球课上，我深刻体会到团队合作的重要性。作为一项团体运动，排球需要队员们紧密配合，互相支持。每位队员都有自己的位置和任务，只有团队合作，才能够发挥出最好的水平。当我们紧密配合，默契无间时，球场上的排球比赛就像是一曲激烈的交响乐，美妙而动人。

第三段：坚持与努力

通过参加排球课程，我也学到了坚持与努力的重要性。排球技巧对身体的协调性和平衡感要求很高，而这些都需要长时间的练习才能掌握。我记得在学习发球时，我总是没有劲头，球总是踢出场外。但是我没有放弃，不断地进行训练，最终我终于能够准确地将球发到对方场地。这一过程让我懂得了只有通过坚持和努力，才能够获得进步和成功。

第四段：培养勇敢和自信

在排球课上，我还学会了勇敢和自信。排球比赛中，我常常会遇到一些困难和挑战，比如面对对方高大的拦网手，我总是觉得很压力很大，害怕出错。但是教练告诉我，只有勇敢面对困难，才能够克服它们。于是，我开始勇敢地跃起，积极发挥自己的能力。在每一次比赛中，我都充满了自信，这样才能给队友们带来更大的动力，也能够让自己更好地发挥。

第五段：排球给我带来的快乐

通过参加排球课程，我不仅学到了技巧和团队精神，还体验到了排球带给我快乐的感觉。在课上，无论是作为队员的拍手声，还是欢呼声，都让我感到十分开心。更重要的是，排球让我有机会与队友们共同进步，共同努力，一起追逐胜利的喜悦。无论输赢，我都会带着微笑离场，因为排球给了我快乐，让我成长。

总结：通过参加排球课程，我不仅学到了排球技巧，更重要的是明白了团队合作、坚持努力、勇敢自信以及快乐的重要性。我相信这些体验将对我今后的生活和学习都有积极的影响，帮助我成为一个更好的人。我会继续努力学习和练习，为我的排球之路继续前行！

**小学生非遗心得体会和感想篇十三**

秋高气爽之际，我们迎来了祖国母亲诞生62周年纪念日，天红艳艳的，人人的脸上都露出了笑容。

国庆放假期间，我走出家门，啊!林荫道上，超市里，到处都热闹一片，每个人脸上都洋溢着喜悦。

我随着一阵热闹声，来到了公园。公园里，到处都挂满了灯笼。我被一阵锣鼓声吸引了，走前一看，一群穿红衣服的老奶奶正在欢歌劲舞呢。远处，一群 大人们正围成一团打牌，如果输了，则要唱歌，诵诗。小孩子们玩着游戏，也不忘把垃圾扔进垃圾箱里。国庆期间，大人、小孩和老人们耶一同为祖国庆祝呢!

傍晚7：28分，更是热闹。黄金广场上空，烟花冲天而起，像梅花那样绽放，一朵又一朵;像星星那样飘洒，一颗又一颗;像高粱叶那样舒展，一片又 一片。有的烟花直冲云霄，马上绽放;有的烟花久久停留，迟迟不肯离开。一朵又一朵的烟花绽放，人们在地上喝彩，真是天上烟花万万千，地上喝彩冲云天啊!

夜晚，真是灯的海洋。灯光时时变换着颜色，飞龙塔金黄一片，真想沙漠里的金字塔啊!桥上挂着灯笼，被灯光一照，真像一条彩色的长龙啊!使我们应接不暇，分不清是房在变，还是色在变。

国庆节喜气洋洋，象征祖国盛世太平，国泰明安!愿我们的祖国繁荣昌盛，科技越来越发达!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！