# 学滑冰的基本动作 滑冰心得体会(模板15篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-08

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。学滑冰的基本动作篇一滑冰是一项优美的运动，它充满了挑战与乐趣。无论是初学者还是高手，都...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**学滑冰的基本动作篇一**

滑冰是一项优美的运动，它充满了挑战与乐趣。无论是初学者还是高手，都能从中收获到很多值得珍惜的体验。本文将分享自己滑冰的心得体会，希望对大家在滑冰过程中能有所助益。

第二段：学习的过程

滑冰不是一项容易掌握的运动，但只要经过一定的学习和磨炼，就能够慢慢掌握技巧。在学习的过程中，我发现最重要的是稳定的姿势，如果姿势不稳定，会导致身体不平衡。同时，也要注重轻松地扭转腰部，这样才能更好地控制滑冰鞋。在滑冰的过程中，要注意重心和身体姿势，这样才能更好地控制。

第三段：对身体的要求

滑冰对身体的要求是很高的。它可以促进身体的协调和平衡，锻炼身体的柔韧性和耐力。同时还可以锻炼心肺功能，提高耐力、反应力和协调能力。当然，滑冰过程中也会经历疲惫、恐惧和不安，需要克服自己的心理障碍。逐渐适应这种运动，进步的同时体会到运动的乐趣，是一件非常有满足感和成就感的事。

第四段：乐趣的体验

滑冰是一项具有艺术特点的运动，深受广大年轻人的喜爱。滑冰运动充满了乐趣和挑战，在滑行过程中，风吹在脸上的感觉让人感觉十分畅快，尤其是惬意的滑行让人倍感愉悦。此外，如果多加练习和磨练，能够掌握更多的技法，从而表达更多独有的个性和风采，使滑冰成为一项个人表现艺术的运动。

第五段：结论

总的来说，滑冰是一项非常有趣的运动，它不仅能锻炼身体，还能培养坚持不懈的精神，并且能够感受到身体和灵魂的新鲜感，滑冰给我们带来的感觉是非常丰富和多样化的。我们应该保持积极心态，不断磨炼技巧，慢慢地掌握滑冰的精髓，用自己的实际行动展现出滑冰运动的魅力，以此为动力，让我们一起继续热爱滑冰。

**学滑冰的基本动作篇二**

我一切准备就绪后，就跟着教练来到了场，只见眼前呈现的，是一片白茫茫的冰雪世界。大大小小的山坡大概有四、五个。

我将穿有几斤重靴的脚踩入板中的固定器里。接着，我双手拿起杖，将杖插进前方的冰地里，双手用力往后一撑，便在冰地里缓缓地滑动起来。

这时，教练滑到我身边，教了我一些基本动作，如：刹车，爬坡等。学习完毕后，我便立刻兴冲冲地去乘电梯准备爬上高高的山坡。没想到上电梯还要经过一个小小的坡度。我利用老师教我的爬坡要领，胸有成竹地往上爬。我将板打开成“v”字形，并将脚微微往里倾斜，让冰板的边缘嵌入冰面，然后我开始吃力地爬坡。但毕竟还是初学者，两支冰板的末尾老是互相踩来踩去，像是在“打架”一样，弄得我寸步难行，最后还是教练把我拉了上去。

乘在缓缓上升的电梯上面，我的心情既紧张，又兴奋。不知不觉之中，我已经爬上了山坡。这意味着这种带有冒险成分的娱乐活动即将开始。

“注意下坡的时候重心要往前，身体的重心在前脚的内侧，还有，你是初学者，一定要将滑板打开呈八字，否则……”没等教练说完，我已经不由自主地滑了下去，大概是因为坡太陡的\'关系，而且速度比我想象的要快得多。“快刹车啊……快……”我隐约听见教练在我背后喊，然而喊声很快被耳边呼啸而过的风所代替。我也努力想刹车，然而板确不听使唤地左右摇晃着。根本没法将板的前端合拢，并且把后面撑开。

就在我准备向上帝祈祷的时候，速度确渐渐地慢了下来，最后我奇迹般稳稳当当地停下来了。

这时教练追了下来，“感觉如何?”他笑眯眯地问我。还处于惊吓之中的我，一时间没回过神来。“什么感觉如何?”我问了个呆头呆脑的问题。“刚刚冲下来的感觉啊!”“太刺激了，爽!”

从山坡上冲下来的感觉我至今难忘，说实话，当时，连我自己都吓坏了!

的经历是我在寒假生活中最难忘的一件事。

**学滑冰的基本动作篇三**

滑冰圈是一种在冰面上进行的娱乐和运动项目，起源于19世纪的欧洲。当时，人们发现在结冰的湖泊和河流上滑行的乐趣，于是创造了滑冰圈。随着时间的推移，滑冰圈逐渐发展成为了一项主要运动和娱乐活动，吸引了越来越多的人参与。

第二段：介绍滑冰圈的基本技巧和训练方法

滑冰圈的基本技巧包括平衡、推动和转弯。首先，保持平衡是最基本的技能，需要掌握正确的身体姿势和重心的调节。其次，推动是滑冰圈的动力来源，需要掌握正确的推动方式和冰面的利用方法。最后，转弯是滑冰圈中较为复杂的技能，需要通过身体的倾斜和腿部的力量来实现。为了提高技术水平，滑冰圈爱好者可以通过参加专业的滑冰培训班或者互相切磋学习来不断提高。

第三段：分享滑冰圈带来的乐趣和好处

滑冰圈作为一项体育运动，不仅能够锻炼身体，还能够带来无穷的乐趣。在冰面上畅快地滑行，感受风在耳边呼啸而过的感觉，给人一种自由和快乐的体验。同时，滑冰圈还可以帮助提高人的协调性、平衡感和反应能力。经常进行滑冰圈运动可以增强心肺功能、加强肌肉力量，对于改善身体素质和促进健康具有积极的作用。

第四段：探讨滑冰圈中可能面对的困难和挑战

尽管滑冰圈带来了很多乐趣和好处，但在实际操作过程中，可能也会面对一些困难和挑战。首先，滑冰圈需要一定的技术基础和经验，初学者可能需要经历一段时间的摔倒和不断尝试。其次，冰面的情况也会对滑行造成影响，如不平整的冰面、湿滑的冰面等，都可能增加摔倒的风险。最后，滑冰圈是一项个人运动，可能会缺乏团队合作和竞争的刺激，需要个人的毅力和决心来坚持下去。

第五段：总结滑冰圈带来的收获和体会

滑冰圈作为一项运动和娱乐活动，不仅能够锻炼身体，提高技能，还能够带来乐趣和成就感。在滑冰圈中，我学会了坚持和不断努力的精神，也体会到了挫折和成功的喜悦。通过滑冰圈，我不仅得到了一种乐趣，还培养了坚持和自我超越的品质。这些收获将伴随我一生，成为我生活中不可或缺的一部分。

总之，滑冰圈作为一项娱乐和运动项目，不仅能够带来乐趣，还能够锻炼身体、提高技能。虽然在学习和实践过程中可能会面临挑战和困难，但通过不断努力和持之以恒，我们可以充分享受滑冰圈带来的乐趣，并从中获得宝贵的经验和成长。滑冰圈不仅是一种运动，更是一种人生态度和精神追求。

**学滑冰的基本动作篇四**

第一段：引言（200字）

滑冰是一项古老而优雅的运动，固然充满了挑战，但也给人带来了无尽的乐趣和成就感。在经历了一段时间的滑冰训练之后，我意识到这项运动不仅仅是身体上的锻炼，更是一种心灵的放松与超脱。滑冰的过程中需要我们保持平衡，控制重心，同时用心感受冰面的变化，在这个过程中，我慢慢领悟到了一些事理和哲学，这让我对滑冰产生了更深入的理解和认识。

第二段：平衡与稳定（200字）

滑冰需要保持平衡和稳定是最基本的要求。在多次摔倒后，我逐渐明白体重的分配和控制重心对于保持平衡是至关重要的。这让我意识到在生活中，保持平衡也同样重要。在面对困境和挑战时，我们需要合理分配时间和精力，同时要保持内心的稳定。只有在平衡和稳定的状态下，我们才能在滑冰般的生活中稳稳地前行。

第三段：专注与把握（200字）

在滑冰的过程中，我逐渐体会到专注与把握的重要性。滑冰需要全神贯注地注意冰面的情况，从而能够更好地感受冰面的变化，并作出相应的反应。同样地，在生活中，我们也需要专注于眼前的事物，只有深入地去把握当下的每一刻，才能在瞬息万变的世界中做出最佳的选择和决策。滑冰让我学会了如何将这种专注与把握的能力运用到生活的方方面面。

第四段：坚韧与毅力（200字）

滑冰是一项需要坚韧和毅力的运动。刚开始学滑冰时，我多次摔倒，不断遭遇挫折。但是我并没有放弃，而是继续坚持下去。慢慢地，我意识到在每一次摔倒后坚强地站起来，才能真正的成长和进步。这个道理同样适用于生活中的挫折和困难。只有经历过失败和挫折，我们才能更加坚韧，更加勇敢地面对困难，并最终迈向成功。

第五段：乐趣与成就（200字）

滑冰不仅给我带来了坚韧和毅力，同时也带给我无尽的乐趣和成就感。每一次纵身飞跃，每一次划出完美的弧线，都让我感到满足和快乐。这种乐趣不仅来自于技术上的提升，也来自于对于自我突破和超越的成就感。滑冰教会了我怎样享受每个瞬间的美好，并将这种快乐融入到生活的方方面面。每一次滑冰的经历都让我更加热爱生活，并愿意勇敢地去迎接生活中的挑战。

总结（200字）

滑冰是一项既充满挑战又具有乐趣的运动。通过滑冰，我体会到了保持平衡稳定、专注把握、坚韧毅力以及乐趣成就的重要。这些体会不仅适用于滑冰本身，更是适用于生活的各个方面。滑冰让我不断挑战自我，成长和进步，同时也让我充满热爱和勇气去迎接生活中的一切。

**学滑冰的基本动作篇五**

今天，我，爸爸，妈妈，姑姑，姑父和平平姐姐去新世界的滑冰场滑冰。到了滑冰场，我和平平穿上滑冰鞋，这时教练来了，教我的是一个俄罗斯人。

虽然他是一个俄罗斯人，但是从他的`示范动作和简单英语我明白了怎么滑冰。他先让我屈腿，脚向前45度，再收回，就这样反复。他还让我练冰糖葫芦，就是两只脚跟靠拢，呈45度，向前滑，滑出一个圆，再脚尖靠拢，然后以最快的速度变成脚跟靠。滑冰糖葫芦我一直滑不好，我反复练习，终于练习好了。教练让我推他滑，他反滑，我就使劲地推他，原来是练我的推力。过了9，10圈，教练看我滑得好就让我自己滑了。

我按照教练教我的去滑，滑了几圈，熟悉了，就加速了，突然，在我前面有一个人摔倒了，我想到左、右边去，但有人，我也停不下来，我只好一跳，跳了过去，落在冰上有点站不住，晃来晃去，但又好了，继续滑了起来。

滑冰虽然看上去简单，实际上不是那么容易。但是，俗话说的好，只要功夫深，铁杵磨成针。

**学滑冰的基本动作篇六**

滑冰，对于许多人来说是一项令人向往又有些许恐惧的活动。然而，在滑冰场的冰面上尽情飞奔，尽管几近跌倒，却又带来无穷的乐趣和挑战。我曾在滑冰场度过了一段美好的时光，下面我将分享一些滑冰场的心得体会。

第二段：初次踏入滑冰场的紧张与兴奋

我记得自己第一次踏入滑冰场时的紧张与兴奋。冰面上的人们自如地滑行，技艺娴熟地展示着各种动作，给人以一种神秘而又不可思议的感觉。尽管我只是一个较为生疏的初学者，但我充满了对滑冰的好奇和希望。在刚开始尝试的时候，每一个动作都显得无比困难，脚步微微发颤，只求不要摔倒。但是，慢慢地我找到了平衡，学会了前进和转弯的技巧。而这种进步带给我无尽的满足感和成就感。

第三段：挑战和进步的过程

滑冰是一个需要不断挑战自己的活动。刚开始学习滑冰时，我总是害怕跌倒，守着“安全第一”的心态。逐渐地，我开始尝试一些小技巧，比如前蹲、后蹲等。这些小技巧虽然简单，却让我感受到了滑冰的乐趣。随着我的技巧不断提升，我开始尝试更高难度的技巧，如跳跃、转体等。每一次尝试都伴随着困难和艰辛，但正是这些挑战让我不断提高自己。无论是成功还是失败，每一个尝试都是进步的一部分。这些经历教会了我坚持和毅力的重要性。

第四段：快乐与友谊

滑冰场是一个充满快乐和友谊的地方。我在滑冰场结识了许多志同道合的伙伴，我们一起度过了很多美好时光。在滑冰的过程中，我们互相鼓励、互相帮助，一起享受滑冰的乐趣。滑冰场上的友谊是如此真挚和珍贵，它让我感受到了朋友间的默契和信任。无论是分享成功的喜悦，还是在失败时给予慰藉，我们都彼此扶持，共同成长。

第五段：滑冰的魅力与收获

滑冰不仅是一项体育运动，更是对自己身体和心灵的磨练。滑冰让我锻炼了平衡力、协调性和灵活性，同时也培养了我的勇气和耐心。而且，滑冰还教会了我如何处理失败和困难，让我在面对挫折时变得更加坚强和坚定。此外，滑冰也会让人感受到大自然的美妙与宁静。滑冰场上，沐浴在冰天雪地中，我感受到了身心的舒畅和放松。滑冰成为了我生活中的一部分，我期待着每一次到滑冰场的旅程，享受这份纯粹和无拘无束的快乐。

总结：

滑冰场是一个令人向往的地方，它让我尝试新的挑战，结识了志同道合的朋友，并让我获得了内心的成长和丰富的体验。滑冰的魅力在于给人带来的无尽快乐，而滑冰的收获则是与之相伴的成长和进步。我相信，在滑冰的旅程中，每一个人都能找到属于自己的快乐和收获。

**学滑冰的基本动作篇七**

我已经有过许多的“第一次”了。可第一次，至今还让我记忆犹新。这天，天气晴朗，鸟儿在树枝上“叽叽喳喳”地唱着悦耳的歌曲。

妈妈一大早就把我叫醒，我深了个懒腰，眯着眼睛说：“这么一大早把我喊醒来干什么啊！作业也都已经做玩了啊！”妈妈笑了笑，说：“跟我来，等会儿就知道了！”我一摇一摆地跟着妈妈，也不知道她葫芦里卖的是什么药。妈妈把我领到厨房门口，就让我在门口等着，不准进去。时钟“嘀嗒，嘀嗒”地响着，妈妈终于出来了，她手里抱着一个鞋盒子，我看了，觉得妈妈很无聊，说：“不就是给我买了双鞋吗？用得着那么神秘兮兮的吗？”妈妈反驳道：“这可不是一般的鞋，这种鞋你还没穿过呢！”我迫不及待地打开盒子，哈，原来是我最希望得到的溜冰鞋！我马上把溜冰鞋穿上，在屋子里滑了起来。你们可别忘了，我可是第一次穿溜冰鞋啊！

我刚起步，就“砰”地一声，跌倒了。妈妈赶紧把我扶起来，说：“不要急，慢慢来。”我捂着脑袋点点头。妈妈带着我来到专门的溜冰场，我慢慢的滑了起来，不一会儿，速度渐渐加快，我很害怕，让妈妈扶着我滑，妈妈带着我“飞”了起来。突然，妈妈一松手，我急得手足无措，可不一会，我就掌握了方法，又过了一会，我可以自然地开始控制方向了。我高兴地让妈妈去休息室休息一会。这时，有两个身材高大的大哥哥溜了过来，看那气势汹汹的样子，像是要向我挑战。我害怕极了，扭头就走。没走几步，就被那两个大哥哥拦住了。

他们俩冷笑着说：“嘿嘿，想走，就必须跟我们比试一场！”我愣住了，但是没有办法，妈妈在休息室，就算喊破喉咙也没用。看来只有和他们比一场了。但我还不怎么熟练，怎么办呢？我还在冥思苦想中，大哥哥就向我扑来，我往旁边一靠，他们两个扑了个空。我还在得意，没想到他们并不甘心，飞快地滑过来。我瞪大了眼睛，速度这么快，叫我怎么躲？突然，我看见另外一个大哥哥在发呆，就围着那个大哥哥跑。渐渐地，那个追我的`大哥哥速度变慢了，我趁机溜得无影无踪了。虽然我当了“逃兵”，但是我跑出了他们的“比赛场地”也就是说：“我获胜了!”我飞奔到妈妈面前，告诉她事情的整个经过。妈妈表扬我说：“你学得真快！”我今天既学会了，又战胜了两个“高学历”的大哥哥。我永远也忘不了第一次时的情景。

**学滑冰的基本动作篇八**

滑冰一直是我心中的梦想，这个冬天，终于有机会去滑冰场实现了这个梦想。在滑冰的过程中，我收获了很多的快乐和体会。下面我将从场地设施、身心健康、团队合作、积极心态和成长经验五个方面来分享我的滑冰场心得体会。

首先，滑冰场的设施非常完善。进入滑冰场，首先吸引我注意的是那一片洁白的冰面，令人心生向往。在冰面周围，有一些固定的护栏和环形座椅供滑冰者休息和围观。而且，滑冰场还提供专业的冰刀和冰鞋租借服务，方便那些没有自己的装备的滑冰爱好者。总之，各种设施的完善使得滑冰场成为一个理想的滑冰场所。

其次，滑冰对身心健康有很多益处。滑冰是一项全身性的锻炼运动，它能够锻炼到身体的每一个部位，尤其是腿部和核心肌群。滑冰时需要维持身体的平衡和控制力，这也会增强我们的协调性和柔韧性。此外，滑冰还能够促进血液循环，提高心肺功能。滑冰的过程中，我们还能够释放心理上的压力，感受到快乐和轻松。因此，滑冰不仅能够锻炼身体，还有助于舒缓压力，保持身心健康。

滑冰需要团队合作和交流。在滑冰场上，我们不仅仅是一个人在滑冰，还需要和其他滑冰者进行互动和交流。滑冰的过程中，我们可以彼此帮助和支持，共同进步。当我刚开始滑冰时，我遇到了一些困难，但是身边的朋友们都会给予我鼓励和帮助，这让我感受到团队的力量。团队合作和交流不仅仅在滑冰场上有用，它们也是我们日常生活中所需要的重要品质。

积极的心态是滑冰成功的关键。滑冰是一项需要耐心和毅力的运动，刚开始的时候可能会遇到一些困难和摔倒。但是，我们不能气馁，要保持积极的心态，坚持下去。只有充满自信地相信自己能够掌握滑冰技巧，才能够克服困难，不断进步。积极的心态不仅在滑冰中有帮助，它们也是我们在生活中取得成功的关键。

最后，滑冰给我带来了成长的经验。滑冰虽然是一项娱乐运动，但它也需要我们不断努力和追求进步。在滑冰的过程中，我学会了坚持不懈地去克服困难，勇敢地面对挑战。同时，我还学会了如何与他人合作和交流，学会了积极应对困难和保持乐观的心态。这些经验和能力将对我未来的学习和工作有着积极的影响。

通过滑冰场的心得体会，我更加了解了滑冰的好处和魅力。滑冰场的完善设施、对身心健康的益处、团队合作和交流的重要性、积极心态的作用以及个人成长经验，这一切都使我更加热爱滑冰，也更加期待下一次滑冰的机会。我相信，滑冰不仅仅是一项运动，更是一次锻炼身心、展示个人才华和享受快乐的机会，值得每个人都去尝试和体验。

**学滑冰的基本动作篇九**

第一段：引言（2-3句）

滑冰是一项古老而精彩的运动，它既能锻炼身体，又能培养个人的耐心和毅力。在我近期的滑冰体验中，我深刻地体会到了滑冰的乐趣和对人生的启示。

第二段：对滑冰的技术要求和基本知识的介绍（200字左右）

滑冰作为一项技术性很高的运动，对运动员的要求也较高。首先，运动员需要掌握基本功——平衡能力。只有稳稳地站在冰面上，才能进行后续的动作。其次，滑冰需要良好的协调能力，身体各部分的动作要相互协调，形成一个整体。再次，技术手法也决定了滑冰的水平。掌握转弯、刹停、跳跃等技巧，能让滑冰呈现出更多的乐趣。

第三段：滑冰给我带来的乐趣和挑战（300字左右）

滑冰给我带来了诸多乐趣，也给我提出了不少挑战。刚开始学习滑冰时，我总是摇摇晃晃地无法稳定身形，每次都要借助教练的帮助才能保持平衡。然而，随着时间的推移，我渐渐找到了冰面上的平衡点，身体逐渐习惯了滑行的感觉。当我能够流畅地划出一个完美的弧线时，我体验到了不可言喻的成就感。

然而，滑冰也带给我了挑战。每一次跳跃和转弯都需要我跨越自己的极限，克服内心的恐惧和不安全感。特别是在尝试新的技巧时，我经常会摔倒、受伤。但是，我从每一次跌倒中都学到了坚持的力量，我不再畏惧失败，而是用信心和勇气去迎接每一次挑战。

第四段：滑冰对我的启示（300字左右）

滑冰让我学会了如何面对困难和挑战，它给我带来的启示超越了运动本身。首先，滑冰培养了我毅力和坚持的品质。每一次失败都意味着接近成功的一步，只要坚持努力，成功就一定会到来。其次，滑冰教给我如何平衡态度和动作。在冰上，一举一动都要小心翼翼，这让我明白了在生活中也需要稳定的基础和平衡的心态。最重要的是，滑冰教给了我勇敢面对挑战的勇气，让我不再畏惧生活中的困难和挫折。

第五段：结尾（2-3句）

滑冰是一项古老而精彩的运动，它不仅锻炼了我的身体，更培养了我的意志力和坚持不懈的精神。通过滑冰，我学会了平衡、协调和勇敢面对挑战。滑冰不仅是一项运动，更是一个关于人生的启示。我将继续享受滑冰带来的乐趣，并将其运用到我的生活中。

**学滑冰的基本动作篇十**

今天下午，我和我的爸爸以及我两个朋友去kenston体育中心。kenston体育中心，座落在一个安静的地方，旁边是幽静的burnabynorth中学，绿草成荫，枫树成林。突然，我在体育中心的外围，竟然发现了雪！白白的，是真正的雪！并且还在阳光下发亮！可是现在还是十月份啊，还没到下雪的时候。远去burnaby的山上也没有往年的积雪啊，这到底是怎么回事！可是，我已经没有多少时间想这个问题了，因为车很快就到了体育中心。

这个体育中心，算一个小型中心，我估计里面就只有这一个项目了。加拿大政府非常好，考虑到所有儿童健康问题，给每个五年级学生一张卡，凭这张卡在你六年级之前可以在加拿大任何一个地方，任何一个体育中心免费参加所有的体育项目，滑雪，，水球，冰球，篮球，足球，排球，游泳，室内健身等等。我穿上溜冰鞋后，感觉特别不舒服，于是我换了一双，发现这一双比另一双感觉好多了，其实，原因是上一双烂了，现在这一双感觉好多了。来到了溜冰场，突然我意识到了一个问题，这里竟然没有那种用铁做的小车子，这种车子，可以帮助那些还不怎么熟练的`人，非常好用。现在看来我只能用自己的适应能力来出处理这个问题了。来到冰上，感觉身体完全失去平衡了！冰上真是超级滑，现在用手摸着墙壁勉强可以移动。十分钟过后，手慢慢的可以从墙上移开了，可以在冰上慢慢滑动了，速度很慢。我真的不想到中间，那里全是高手，而且还特别厉害，有时候故意在你面前刹车，或者在冰上跳来跳去，你会有一种自己会被戳成筛子一样的感觉。我又在旁边慢慢的滑了一段时间，终于我发现，我的水准越来越高！发现自己也是中间的那几个人了！真是奇怪，我大概有一年没有滑过冰，我的速度竟然还那么快！真是无法相信！我大概滑了两个小时，最后五分钟，我的腿突然开始痛，可是我贪玩，还是跟我的朋友一起滑，最后管理人员放了广播告诉我们，我们真的该离场了，我当时真的整个人都没力气了，恋恋不舍的离开kenston体育中心。

**学滑冰的基本动作篇十一**

滑冰是一项古老而有趣的运动。当我们穿上滑冰鞋，站在光滑的冰面上时，感受到的不仅是速度和刺激，更是一种与自然融为一体的愉悦。作为一名滑冰爱好者，我在这项运动中积累了许多宝贵的经验和感悟。下面，我将为大家分享我对滑冰的心得体会。

第一段：滑冰带给我的乐趣

滑冰让我尽情享受速度和自由。当我划动双脚，在冰面上飞奔时，我感到仿佛我可以飞翔一样。这种刺激的感觉令人难以忘怀，使我忘记了一切烦恼，身心得到了解放。同时，滑冰还能让我与同伴们一起分享快乐，建立友谊。在冰上互相竞技、互相鼓励的过程中，我不仅带来了自己的快乐，也分享了同伴们的快乐。因此，滑冰不仅仅是一项运动，更是一种欢乐和团结的方式。

第二段：滑冰的技巧与挑战

滑冰虽然看上去简单，但它的技巧性却不容小觑。光滑的冰面需要我们具备良好的平衡力和灵活性。在初学滑冰时，我常常摔倒，脚步不稳。然而，通过不断练习和坚持，我逐渐掌握了一些基本的滑冰动作，如前进、转弯、停步等。当我能够在冰上自如地划动双脚时，我感到一种成就感和满足感。滑冰也教会了我耐心，教会了我在困难面前不轻易放弃，激发了我追求卓越的动力。

第三段：滑冰对身心健康的好处

滑冰不仅能提升我们的技巧和动作能力，还对身心健康有着积极的影响。首先，滑冰是一项全身运动，可以锻炼身体的各个部位，增强体质。其次，冰上的寒冷刺激可以增强我们的免疫力，预防感冒等常见疾病。此外，滑冰还能释放压力，缓解焦虑和压抑情绪，提高心理健康。所以，滑冰的好处远远不止于身体的锻炼，更是一种综合性的身心训练。

第四段：滑冰的安全注意事项

滑冰是一项有一定风险的运动，所以我们在进行滑冰时要注意安全。首先，要选择合适的场地和天气条件进行滑冰，以确保冰面的安全和稳定。其次，要穿戴合适的装备，如专业的滑冰鞋、头盔等，以提供保护。此外，必须正确使用滑冰鞋，确保它们牢固地绑在脚上，以减少出现意外摔倒的机会。最重要的是，我们应该遵守冰场的规则和指引，保持与他人的安全距离。只有保护好自己的安全，才能开心地享受滑冰的乐趣。

第五段：滑冰的启示

滑冰是一项需要耐心、勇气、毅力和团队合作的运动。它教会了我很多宝贵的品质和人生态度。在滑冰的过程中，我学到了如何面对困难和失败，如何克服自己的恐惧和不安。同时，我也懂得了团队合作的重要性，只有与队友们密切合作，才能在滑冰赛事中取得好的成绩。滑冰让我变得更加坚强、自信和富有责任感，这对于我的人生发展来说是非常宝贵的。

**学滑冰的基本动作篇十二**

那天，我来到场，由于是第一次，我无比兴奋，心想：“场，我来了!”

换好鞋，刚一进场我便被人们各种各样的技巧愣住了!我惊呆了。半响才回过神来。我暗暗握紧拳头，下定决心：一定要学会!

因为是第一次，所以我学着别人的样子，手扶着场的扶手，两脚叉开，一步一步往前迈“加油，我一定行的。”我一边给自己鼓劲，一边用眼睛观察别人的`动作，“弯腰，摆臂，原来还差这些动作，那我就把这些动作加上。”

于是，我弯着腰，一只手臂摆动着，另一只抓住扶手的手稍微松开，两脚交替向前迈，我滑了出去果然：“这个办法真好使，这也太简单了吧，那我就不扶扶手了吧!”谁知刚一撒开，我就摔了个大马趴，我很气愤，两手撑地，结果再一次摔了一跤，我两手抓住扶手，才站了起来。只是我想：“原来也不是那么简单的!”

休息了一会，我再一次来到场边，深吸了一口气，“这会，我一定会学会。”又进入练习之中，一直弯着腰，不断地摆臂，一步一步往前迈，收逐渐松开扶手……我终于学会了划直线。但拐弯怎麽办?我又去观察别人，只见他们沿着跑道跑圈儿半蹲身，身体向前倾，身体向里倾斜，重心放在左腿或右腿上，左脚或右脚里刃蹬冰，蹬的落点是在你左脚或右脚的左边，连续两三下，弯才能转过来，我看着拐弯的动作，想着拐弯的技巧，学着拐弯的姿势，历经千辛，我终于学会了。此时好像有一股甜滋滋清凉凉的风，掠过我的心头!树叶儿在风中摇摆，好像在为我快乐舞蹈;鸟儿在空中欢叫，好像在为我歌唱，在空中鸣叫，好像在为我祝贺;花儿在阳光下盛开，好像在为我祝福了蜜一样甜。天边的晚霞露出了笑脸，好像在分享我们的喜悦;路边的小草在微风中舞蹈，好像在为我庆祝。我的心情啊，是那么的高兴，那么的欢畅。

这是我的心情平静了下来，想着这次的收获，我笑了，喃喃自语道：“看来，做事只有在哪里跌倒在哪里爬起来才会成功。”

**学滑冰的基本动作篇十三**

这几天晚上，在联华广场上看不见“wzrg”小分队（滑板小分队）了，可又出现了一个滑冰小分队——还是我们几个人，魏思源、赵俊东、任可、我——郭健宁，另外还有新结识的几个朋友，我们每人都穿着样式各异、色彩不同的滑冰鞋，一到晚上八点钟，我们这个滑冰小分队就会准时出现在广场上，我们时而列成纵队在纳凉散步的人群中穿梭前进，时而又会横成一排在无人的停车场所恣意前行，或者我们两人拉手尽兴表演，或者我们迎风驰骋来个个人竞赛。......渐渐地，我们吸引了好几个年龄相仿的小朋友，就连比我们大好几岁的一个哥哥，也一同加入了我们的队伍。每天晚上，滑冰小分队的.活动几乎成了联华广场上一道不可缺少的独特风景。

我们那次和那个哥哥玩———“抓人”，由他先抓。我们四撒而逃，我立刻藏到汽车后面了，等我一转身，那个哥哥一把抓住我。吓我一跳。该我抓了，我死跟那个哥哥，他往那儿我往那儿，我从马路这边跟到马路那边，就像蚊子跟着血库。最后他累倒在那里，我上前抓住了他。

滑冰能强身健体是运动的好选择，你也快加入我们的队伍中去吧。

**学滑冰的基本动作篇十四**

我是一个不擅长运动的人，对于冰上运动更是陌生。然而，在一次去溜冰时，我无意中听到滑冰课的介绍，脑海中不自觉地浮现出翩翩滑冰的画面，于是便果断报名参加了滑冰课。在这段时间里，我收获了许多，下面就将我的心得体会分为五个部分进行叙述。

一、初次上冰，滑步徘徊

刚开始，我像陌生人一样与冰面相遇，平时走路时自信满满的步伐此刻变得格外迟缓，手舞足蹈地试图找到平衡点，就连站起来都是一次挑战。课堂上，老师会练习基本的运动技巧和站立姿势等等。从课堂练习中，我学会了向前推进并在轮滑的鼓动下迈开步伐，学会了腰部和臀部的协同运动，学会了如何迅速控制身体平衡。刚学的时候，还想不到自己能够滑行一段距离，可是在老师的指导下，我从学会站立，到能够单脚滑行，再到小心地两脚交替滑行，最终能够自如地展开双臂飞舞在冰面上。

二、不畏困难，挑战自我

课上老师会帮助我们进行降速操作，利用弯曲膝盖的动作制度以达到减速目的。在课堂中，有时会加入难度加大的动作，这让我学到要不畏困难，挑战自我，有时候，旁边有同学想要跟着我操作，那种带起助人为乐的喜悦感觉，也是难以言喻的。

三、紧密配合团队合作

在滑冰队中，我们要经常配合，就比如当我高速冲刺时，队友们要在特定的时间点帮我刹停。由于我团队发生了很多有趣的事情，让我了解了更多团队合作的礼仪和信赖。在压力和 快乐之间，我感到了更深层次的情感和共同进退的认同感。

四、锻炼体能，增强韧性

在这个过程中，我发现我的身体状态出现了一些变化，比如身体更加灵活、更加协调，对冰上运动时间也变长了。直到这个时候我才意识到这门课程的价值，是我对锻炼体能和增强韧性有了更多的认识。我体会到了运动的神奇魅力——它能将经过一段时间的鍛炼过程后，将人的身体和自信心得到进一步的切实提升。

五、放松自我，享受运动

滑冰过程中，不仅是需要训练和技巧，更重要的是放松自我，享受动感与运动所带来的乐趣。当我在冰上自由而灵活地穿越时，无限自由愉悦的感觉，让我再次确认了运动所带来的美妙体验。这也是我希望每一个人都能够经历到的感受。

滑冰的过程，让我抛开枯燥乏味的学习、办公、家庭的慵懒，享受到了自由、快乐与运动所带来的强烈感官体验。作为一个不善运动的人，我有了一次深刻的体验，遇见以往没有经验过的东西、挑战自己，这些只是滑冰步伐带来的好处，还有更多等你亲身体验。冰上的滑行，像是一段挥霍青春的旅程，是一个自我发掘和健身的漫长过程，也是跳出固有格局去尝试新鲜的经历。

**学滑冰的基本动作篇十五**

甘肃省靖煤公司二中小学部一()班杨淇

今天一大早，我就和丁丁来到场。

场可真热闹呀!

瞧，我俩玩的多开心呀。一会儿，我超过了丁丁，一会儿，丁丁超过了我。

“我喜欢。”丁丁说。

“我也喜欢。”我大声喊。

场里充满了笑声。

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！