# 最新骑自行车的好处和坏处 骑自行车心得体会(优秀14篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-05-05

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。骑自行车的好处和坏处篇一自行车是一种古老却又永恒的交通工具，它简单、环保、便捷，是很多人的出行方式之一...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**骑自行车的好处和坏处篇一**

自行车是一种古老却又永恒的交通工具，它简单、环保、便捷，是很多人的出行方式之一。骑自行车可以不仅可以锻炼身体，还可以享受大自然的美景。在长期的骑行中，我积累了许多心得体会，下面我将以五段式文章的形式，分享我关于骑自行车的感悟。

第一段：骑行的愉悦感

骑自行车带给我无穷的愉悦感。当我沿着道路骑行，阵阵清风拂过面庞，我感到自由自在。不同于开车或乘坐公交的拥挤和堵塞，骑自行车可以轻松穿行于城市之间，随时掌握自己的节奏。同时，骑自行车也给了我探索世界的机会。我可以随意决定旅程的起点和终点，不被时间和行程安排所束缚。这种自由感让我心情愉悦，使我能更好地享受骑行的乐趣。

第二段：锻炼身体的机会

骑自行车是一项良好的锻炼方式。骑车可以锻炼人的心肺功能，增强心脏的耐力，提高身体的抵抗力。每天骑行一段适度的距离，不仅可以消耗体内多余的脂肪，还可以帮助保持健康的体重。骑自行车还能增强身体的协调性和平衡感，可以有效预防和改善骨质疏松和关节疼痛等问题。我通过长期骑行，不仅感觉到身体的变化，体力也得到了极大的提升。骑自行车让我成为了更健康、更有活力的人。

第三段：与大自然的亲近

骑自行车是与大自然亲密接触的好方式。翻过一座小山，穿过一片林间小道，欣赏大自然的美妙景色，让我感受到与城市生活的不同。在这个快节奏、高压力的社会中，骑行让我远离喧嚣和纷扰，让我静下心来，聆听大自然的声音。我喜欢看到路边盛开的花朵、听到树木摇曳的声音、呼吸新鲜的空气。大自然的美景和宁静让我感到宁静和平和，使我冷静下来，重新审视自己内心的追求和价值观。

第四段：与伙伴的互动和沟通

骑自行车不仅是一个人的运动，也是一个团队的活动。无论是休闲骑行还是参加自行车比赛，与伙伴们一起骑行，可以增加互动和沟通的机会。与他人一起骑行，可以一同分享骑行过程中的喜悦和困难，互相激励和支持，建立和加强友谊。通过和伙伴们一起骑行，我不仅学会了团队合作和互助精神，也拓展了自己的视野和人脉。

第五段：安全意识的重要性

在骑自行车的过程中，安全意识是最重要的。必须要时刻注意交通规则，穿戴好安全装备，确保自己和他人的安全。我曾经在骑行中犯过一些小错误，但是通过这些错误的教训，我意识到安全意识的重要性，并且改变了我的行为。对于交通信号的遵守、行车路线的选择、速度的掌握，我变得更加谨慎和小心。保持安全意识不仅可以预防事故的发生，还可以保护自己和他人的生命和财产安全。

总结：

骑自行车是一种有趣的运动方式，它给我带来了愉悦、锻炼、亲近大自然和与伙伴互动的机会。通过骑行，我学会了感受自由和独立的美妙，增强了身体的健康和耐力，并与大自然更为亲近。同时，我也意识到了安全意识的重要性，并且改变了自己的行为。骑自行车不仅是一种运动，更是一种生活态度。只有保持激情和耐心，我们才能真正领略到骑行的真谛。

**骑自行车的好处和坏处篇二**

前几个月，我央求妈妈教我骑。经不住我的软磨硬泡，妈妈答应我了。

学骑先得掌握一些知识吧!我虚心请教妈妈，妈妈告诉我，的左刹车是控制后面轮子的，而右刹车是控制前面轮子的，一般用左刹车，因为用右刹车很容易翻车。

明白了的知识之后，下面该是实践了。我把妈妈骑的那辆崭新的推了出来。我先把左脚踏上去，这辆车不高不低刚刚好，把另一只脚也踩上去之后，我就把左脚一踩，两脚一齐用力地踩着踏脚，咦，轮子怎么不会动呢妈妈见我在发愣，笑着对我说：“你还没把锁开起来呢!”我听了，心想：“我真笨，连锁都会忘了开。”开了锁之后，妈妈先帮我扶稳车子，让我在车上做好，然后他扶着把手教我怎样用脚踩，让车子动起来。我扭动着身子，双脚交替着用力，歪歪扭扭的前进了。渐渐地，我感到车子开始听从我的指挥了，可是好景不长，不一会儿我就连人带车一起倒在地上，沉甸甸的车子压在我脚上，疼得我哇哇大哭。但我没有放弃，擦干眼泪继续骑。经历过无数次摔跤后，我终于学会了骑。现在，我的车技比以前好多了。我相信，只要我坚持不懈，将来我的技术一定会超过妈妈!我非常喜欢骑，因为能锻炼我的平衡能力。

我就这样缓缓骑着向前走，可是一不小心，车子就冲到了广场的草坪上，我赶快来了个急刹车，脚踩在地上，没有摔倒，可是车子的脚蹬碰到了我的腿上，好疼呀，我大叫起来，望着我那狼狈的样子，爸爸笑着说：“学习任何东西都是要有所付出的，不要被暂时的困难吓住，坚持就一定会成功。”我忍住眼泪点点头，就又开始努力的学骑车了，功夫不负有心人，在不到两个小时的学习后，我终于可以骑着在广场里遛弯了。

**骑自行车的好处和坏处篇三**

自行车既是一项运动，也是一种常见的代步工具。学习如何骑自行车，既可以增强体质，也可以便捷出行。我在学校参加了一次自行车课程，感觉受益匪浅，本文将从五个方面总结我的心得体会。

一、选择适合自己的车型和调整合适的坐姿

在开始学车之前，我们需要选择适合自己的车型和调整合适的坐姿。否则，容易造成身体不适或者骨折等危险。学车过程中，我更多地是学习了调整合适的坐姿，这样可以使我们更好地控制自行车，减小突发事件的发生。通过不断地调整，我逐渐掌握了如何保持身体平衡，让自行车更好地顺畅行驶。

二、学会快速刹车及灵活转弯

学会快速刹车及灵活转弯，是学习骑自行车必须要掌握的技能。当突然遇到危险的时候，刹车不及时或者刹车过猛，会导致自行车的失控。因此，快速且准确的刹车技巧尤为重要。灵活转弯则可以帮助我们弯道超车，或避免前方的障碍物。在实际的学习中，教练们逐步将难度加大，同时进行实际操作，使我逐渐掌握了这些技能。

三、掌握换挡技巧

掌握换挡技巧可以使我们骑车更加轻松自如。学习换挡技巧，并将其运用到实战中，可以在提升骑车技能的同时，保证了自行车的耐久度和运转效能。学习换挡技巧的七大原则，尤为重要，它可以使我们更好地保持动量、提高速度、顺畅行驶。

四、了解如何进行快速修理

了解如何进行快速修理，可以帮助我们更好地保护自行车，同时也可以自己解决较小的故障。学会进行快速修理，为我们节省时间和金钱，也可以增加我们日常生活的方便程度。在自行车课中，教练讲解和实际操作相结合，帮助我们更好地掌握了如何进行自行车的日常修理以及更换部件。

五、保持安全意识

学骑自行车不仅仅是技术上的提高，更是安全意识的养成。保持安全意识，就是要时刻保持警惕，做到心中有数，做好前后左右的观察，合理判断。同时，也要在行车过程中合理分配自己的时间、做好周围的环境管理，避免造成道路拥塞。最后，安全意识的养成，也需要归纳总结，及时反思和调整，这样才能够让骑行更加安全可靠。

自行车课程让我掌握了骑行技能，更重要的是让我感受到了自行车团体的凝聚力和活力。骑自行车是一种健康的生活方式，更是一个充满激情和团队合作的生动体验。我相信，掌握了这些技能，我将会有更多的机会欣赏自然风光，享受自由自在的快乐之旅。

**骑自行车的好处和坏处篇四**

骑自行车是一项古老而简单的技能，但对于大多数人来说，它却是一个十分重要的里程碑。无论是孩童还是成年人，在学习骑自行车的过程中，都会遇到各种各样的挑战和困惑。然而，通过不断的练习和积极的态度，我终于掌握了骑自行车的技巧，并从中体会到了许多宝贵的心得体会。

第二段：掌握平衡是关键

学习骑自行车的第一步，是掌握平衡。刚开始学习骑自行车时，我不得不放弃对支撑轮的依赖，单车在我骑行时频频倾斜，导致一次又一次地摔倒。然而，我逐渐发现，只有保持平衡，才能骑得更远、更稳。于是，我开始在安全的场地上反复练习平衡感，通过慢而稳的推动和保持身体重心的平衡，我逐渐找到了骑行时的正确姿势。这个阶段的体会告诉我，无论做任何事情，都应保持平衡，才能更好地应对种种挑战。

第三段：学会转弯和刹车的技巧

在掌握平衡的基础上，学会正确的转弯和刹车技巧是学习骑自行车的下一步。在转弯时，我曾因不熟悉技巧而造成方向偏差，结果经常骑到路边或甚至撞到路人。然而，通过观察和实践，我逐渐学会了如何通过摇动身体来改变方向，并在转弯时调整速度。同样，学会正确地刹车也是一项重要的技巧。我曾因刹车过急而摔倒，也因刹车不当而无法及时停下来。通过练习和调整，我学会了根据速度和路况，合理地运用刹车，避免了许多潜在的危险。这个阶段的体会告诉我，在生活中，我们也需要掌握正确的“转弯”和“刹车”技巧，才能更好地应对变化和困难。

第四段：挑战自己，超越极限

当我基本掌握了骑自行车的基本技巧后，我迫不及待地向更高的目标挑战自己。首先是骑行更远的距离，每天增加一点点，直到我可以轻松骑行10公里以上。然后，我开始尝试骑行更复杂的路线，包括山地、越野等。虽然每一次挑战都伴随着困难和痛苦，但当我成功地完成它们时，成就感和自信心让我觉得一切都是值得的。这个阶段的体会告诉我，只有不断挑战自己，超越自己的极限，才能有更多的成长和进步。

第五段：培养耐心和坚持不懈的品质

学习骑自行车并不容易，尤其对于那些初学者来说。在我学习的过程中，有许多次因困难而想要放弃，但我坚持了下来。通过一次又一次的摔倒、失败和困惑，我明白了学习需要耐心和坚持不懈。只有不断克服困难，才能最终获得成功。这个阶段的体会告诉我，在任何事情上，耐心和坚持都是不可或缺的品质，它们将引导我走向成功的道路。

结尾

通过学习骑自行车，我深刻地体会到了挑战和成长的意义。掌握平衡、学习转弯和刹车、挑战自己、培养耐心和坚持不懈的品质，这些都是我学习骑自行车的心得体会。它们不仅是骑行技巧的体现，更是我在学习过程中获得的宝贵财富。我相信，这些体会将伴随我一生，为我面对生活中的挑战提供力量和信心。

**骑自行车的好处和坏处篇五**

扶自行车，是每个孩童成长过程中的一段难忘的回忆，也是人们探索自我能力的一种特殊体验。尽管随着科技的进步和生活方式的改变，自行车今年渐渐成为了过去，但是，扶自行车的经历却给我留下了深刻的印象，让我终身受益。

开启之旅

小时候，我眼巴巴地盼望着能够像大人们一样自如地驾驭一辆自行车。一天，终于等来了这一刻。父亲静静地站在我的身后，手扶着车把，教导着我如何配合踩踏、保持平衡。起初，我感到十分紧张，生怕不能掌握平衡感而摔倒。然而，随着时间的推移，父亲声音中的鼓励和自信逐渐转移给了我，使我竞相鼓足勇气，向前方勇敢地走去。当我第一次能够自己保持平衡、独自扶行时，那种沾沾自喜的感觉溢满了我的心。

奋发向前

虽然已经有了基本的平衡感，但这并不意味着扶自行车就能自如图行。我还需要掌握正确的踩踏步骤和转向技巧，以便更加灵活地驾驶自行车。每天下午，我都会在小广场上进行练习，不断地磨炼自己的身体协调能力和反应速度。有时我可能会不小心脚踏错误，导致车身颠簸不稳，但是我从不惧怕挫折和失败。相反，我总是坚定地站起来，再接再厉，我坚信，只要坚持不懈，胜利就一定会如期而至。小时候的扶自行车训练培养了我面对困难和挫折时的坚韧精神。

自信飞翔

随着不断的练习，我渐渐地能够驾驭自行车，独自行驶在大街小巷之间。当我放慢脚步，环顾四周时，那种风吹拂脸颊的感觉让我心旷神怡。我开始享受着自行车带给我的自由和快乐，并且渐渐地培养了自信心。骑行一段距离、越过一片区域，看到陌生的风景和拓宽的视野，我对自己的实力和勇气更是充满了自豪。扶自行车让我学会了敢于冒险和尝试，坚定相信自己的能力。

心灵的成长

扶自行车的过程并不仅仅是关于技巧和运动，它还让我感受到了友情和爱的重要。我记得有一次，我遇到了一个竞争对手，并且在比赛中屡屡受挫。当我心灰意冷，准备放弃的时候，一个朋友默默地骑到了我的身边，鼓励我不要放弃，因为我们都是一个团队的成员，在一起努力。那一刻，我感受到了友情的力量，它不仅能够帮助我们面对困难，还能够让自行车上的每个人都能够进步和成长。扶自行车培养了我团队精神和合作意识，这些品质在日后的生活中都起到了重要作用。

回顾这段扶自行车的经历，我不禁感慨万分。这段看似简单的扶行过程，在我心中留下了沧海桑田般的印记。我从中汲取到了坚韧、自信、勇敢和团队合作等宝贵的品质。正是这些经历，为我以后的成长奠定了坚实的基础，让我相信只要勇敢踏出一步，任何困难或挑战都能够迎刃而解。一个简单的扶自行车，却蕴含着深刻的内涵，无论是孩童还是成年人，我们都应该重拾那份勇敢，用心灵去感受。

（1200字）

**骑自行车的好处和坏处篇六**

自行车是绿色出行的代表，它既能够保健身体，又能够绿色环保。在日常生活中，骑自行车已经成为了很多人的选择。然而，自行车的基本技巧和安全知识是我们必须掌握的。因此，在学校里开设自行车课程让我们更好地了解自行车、学习自行车的基本技巧。在自行车课程学习中，让我深刻地认识到自行车的重要性，并有了更深刻的体会，学到了不少知识。

第一段：学自行车理论知识

在自行车课程中，首先教授的是自行车理论知识，包括安全正确地骑自行车和必备的装备等。通过课堂的讲解和学习，我知道了很多我在骑自行车过程中从未遇到的问题，例如如何保持平衡，如何变速，如何避开路上的障碍物等等。这些知识的掌握将为我骑自行车提供更有帮助和更安全的保障。

第二段：实践骑自行车

在理论学习之后，我们开始进行了实际操作。我从一开始的摇摆不定到慢慢地掌握了平衡，然后学习了前进、刹停和转弯等技巧。虽然前进和刹停这两个动作看上去十分简单，但其中要掌握的技巧却很多。通过反复的练习、老师的指导和小组合作，我开始变得越来越熟练。

第三段：遇到的困难和挑战

遇到问题是常有的，学习骑自行车也不例外。尽管老师们给了我们很多基本原则，但当我实际操作时仍然遇到了一些困难和挑战。其中最大的难题就是如何控制自行车的平衡，因此我得不断练习才能熟练掌握。同时，对于我的身体素质要求也很高，体力疲劳和思维堆积的情况下，还需注意情绪控制。

第四段：前行与成长

在课程的逐渐深入中，我越来越深刻的认识到自行车的重要性并愈发热爱这项运动。同时，我还意识到了自己的不足和需要改进的地方。自行车教会了我更多的坚持、毅力，迎难而上的态度，让我意识到有坚定的目标和持续的动力，学会不断地反思和总结，不断地去提高自己的能力，前进才会更快。

第五段：总结

自行车课程是一门体育技能课程，并不是仅仅止于学习一项体育技能。它涉及到了很多方面：学会关注并保障自己安全；学习控制自己的物理和心理状态，思考自己如何去再次减少出现问题的概率。随着自行车技能的提升，我们逐渐发现此中魅力，体会到骑自行车给自己带来的品质和提升。这体育课程，更是在磨练我们的毅力、意志坚定、认真学习的品质，并且对我们个人的成长发挥着重要的作用。

小编点评：

这篇写作篇幅有1200字左右，五段式组成，语言简洁明了，借助自己的亲身经历来讲述自己的感受和对自行车课程的理性思考与人生体悟，既丰富了文章的内容，也加深了文章的阅读体验。虽然这里写的是针对中学的自行车课，但大家也可以看到这些方法和体悟，也完全可以套用到其他场景和环境中，有些体育教育方法和品质发展方法，是我们做人、做事所需要的。

**骑自行车的好处和坏处篇七**

冰上自行车是一项极具挑战性的运动，它将骑行和滑冰两种活动结合在一起，给参与者带来了独特的体验和刺激感。我近日有幸参与了一次冰上自行车的体验活动，不仅提高了我的技能，还让我领悟到了一些宝贵的心得体会。

首先，冰上自行车需要一定的平衡能力和控制力。冰面不像平地那样平坦，它有起伏和洼坑，这就需要骑行者能够灵活控制自行车的重心，保持平衡。与此同时，冰上自行车的滑行速度比平地骑行要快得多，所以骑行者必须具备良好的控制能力，做出迅速的反应，以避免发生意外。在我的体验中，我发现只有在掌握了平衡和控制的基本技巧后，我才能够愉快地骑行在冰面上。

其次，为了在冰上自行车中保持平衡和控制，我发现了一个有效的技巧，那就是注重重心转移。当我骑行冰上自行车时，我会时刻注意保持身体的平衡。当我需要转弯时，我会把身体的重心稍微倾斜到转向的那一边，这样可以使自行车更容易地按照我想要的方向行驶。同样，当我需要刹车时，我会把重心向后倾斜，以增加制动力，使自行车能够更快地停下来。这个技巧不仅让骑行更加流畅，还提高了我的自信心。

除了平衡和控制外，冰上自行车还需要骑行者具备一定的耐心和恒心。骑行在冰面上是一项非常具有挑战性的活动，需要不断地进行技巧训练和反复的练习。在我开始骑行冰上自行车时，我常常不得其法，摔倒在地，感到十分沮丧。然而，通过不断地尝试和努力，我逐渐掌握了技巧，提高了自己的水平。这个过程让我明白，只有保持耐心和恒心，才能够克服困难，取得进步。

此外，冰上自行车还需要骑行者具备良好的合作精神。在我参与的冰上自行车活动中，我们需要组成小组进行练习和比赛。在小组中，我们需要互相帮助和支持，共同解决问题，以达到更好的骑行效果。我发现，只有当团队成员之间有良好的合作精神，技巧才能得到更好的发挥，整个活动才能更加顺利和成功。因此，我更加重视和注重合作，与团队成员之间建立了更加紧密的联系。

最后，冰上自行车是一项充满乐趣和刺激的运动。骑行在冰面上，我可以感受到冷风拂过脸颊，在速度中享受自由和畅快。这是一种与众不同的体验，给我带来了独特的快乐和满足感。尽管初次尝试时会有些困难，但当我能够顺利骑行在冰面上时，那种成就感是无法用言语来表达的。这样的体验让我更加热爱冰上自行车，也更加珍惜每一次的机会。

总结起来，冰上自行车是一项既刺激又具有挑战性的运动。通过参与冰上自行车的体验活动，我提高了自己的技能，学习到了许多重要的心得体会。它不仅要求骑行者具备平衡能力和控制力，还需要耐心和恒心，以及良好的合作精神。虽然困难重重，但冰上自行车的乐趣和成就感是无可替代的。我相信，在未来的训练中，我可以进一步提高自己的技术水平，在冰上自行车这个领域取得更好的成绩。

**骑自行车的好处和坏处篇八**

自行车是我们日常生活中常见的代步工具之一，扶自行车是学会骑车的重要一步。为了更好地驾驶自行车，我特意练习了扶自行车的技巧，并在此过程中获得了一些心得体会。下面我将从自信心、平衡感、耐心和坚持的角度，分享我的扶自行车心得体会。

首先，扶自行车需要具备坚定的自信心。刚开始学习扶自行车时，我总是感到心里发慌、手脚不协调，怕会失去平衡摔倒。然而，在教练的鼓励和指导下，我渐渐明白，我们应该相信自己的能力，牢牢抓住车把，放松自己的身体和心理，勇敢地面对这个挑战。只有充满自信，我们才能成功地扶起自行车。

其次，扶自行车需要良好的平衡感。平衡是驾驶自行车的基本要素之一。扶自行车时，我们需要保持身体的平衡，特别是在一只脚踩在地面时，另一只脚要稳稳地放在脚踏上，尽量保持重心的稳定，这样才能防止自行车向一侧倒。我发现，通过多次练习，我的平衡感得到了明显的提高，能够更好地控制自行车的平衡。

耐心是扶自行车不可或缺的品质。刚开始学习扶自行车时，我似乎总是无法将两个动作放到一起，总是左右手或左右脚先后不齐，结果就是我一次又一次地摔倒。不过，我并没有放弃，而是耐心地进行反复练习，每次摔倒后都能安慰自己，“没关系，继续努力”。通过这样的反复练习，我逐渐培养起了耐心，同时也学会了从失败中汲取经验，不断进步。

最后，扶自行车需要坚持不懈的努力。学习任何一项技能都需要时间和耐心，扶自行车也不例外。在初期练习时，我往往会失败多次，有时甚至会感到无法进一步提升。但是，通过不断练习和反思，我明白了任何技能的提高都需要时间和努力。因此，我坚持每天练习，逐渐改善了扶自行车的技巧，慢慢地找到了自己的感觉。

通过学习扶自行车，我不仅学会了驾驶自行车，还得到了一些宝贵的心得体会。首先，自信心的培养是成功的重要基础，只有坚定地相信自己，才能面对困难和挑战勇往直前。其次，良好的平衡感是自行车驾驶的关键，只有保持身体的平衡，才能更好地控制自行车。再次，耐心是扶自行车过程中必不可少的品质，只有耐心练习并从失败中学习，才能不断提升自己的水平。最后，坚持不懈的努力是技能提高的必备条件，只有不断练习和努力，才能达到驾驭自行车的能力。

总之，通过扶自行车的练习，我不仅学会了驾驶自行车，还获得了自信心、平衡感、耐心和坚持的重要体验。这些体验不仅在学习驾驶自行车中有用，也对我日后的生活和工作中大有裨益。我相信，只要我们勇于克服困难，坚信自己的能力，保持平衡感，耐心并坚持不懈，我们一定能够在自行车的世界中驰骋自如。

**骑自行车的好处和坏处篇九**

自行车是一种让人畅快风驰的交通工具，而冰上自行车则在冬天的寒冷中展现出与众不同的魅力。作为一个热爱自行车的人，我在上个冬天体验了一次冰上自行车的乐趣，并且从中得到了一些心得体会。下面我将以五个段落，详细介绍我对冰上自行车的认识与感悟。

首先，冰上自行车是一种启发快乐的活动。在冰上骑自行车，你会感受到一种与众不同的快乐与刺激。那种在冰上高速行驶的感觉，让人心跳加速，兴奋异常。而且，在冰上骑行时，由于抗滑的特性，容易保持平衡，不易摔倒，这给人一种自由与安全的感觉。冰上自行车的快乐不仅来自速度和平衡的掌控，还来自与他人的互动。在冰上自行车场地上，你可以与其他爱好者结伴而行，一起体验冰上的乐趣，分享彼此的喜悦与挑战。这种联结感和团队合作的精神，让我更加热爱这项活动。

其次，冰上自行车也是一种锻炼身体的方式。冬天是户外活动的受限期，很多人习惯宅在家中，导致锻炼不足。而冰上自行车给了我们一个非常好的机会来保持身体的活力。骑冰上自行车需要一定的耐力和协调能力，尤其加大了对腿部肌肉的锻炼。在冰上骑行的过程中，双腿需要不断蹬动自行车，这对大腿和小腿肌肉的力量和耐力都提出了挑战。此外，冰上骑行还有助于平衡能力的提升。因为冰面非常滑，要保持平衡就要不断调整身体的姿势和重心，从而提高自身的平衡能力。综上所述，冰上自行车无疑是一种锻炼身体的好方式。

第三，冰上自行车的乐趣也在于与大自然的亲近。坐在自行车上，疾驰在冰面上，你可以尽情地享受美丽的自然风光。冰面的反射作用会照亮整个场景，阳光下的冰面犹如镜子一般，让人感觉到与大自然的融为一体。骑行时，可以欣赏到清晨的第一缕阳光，体验到大自然独特的宁静和美丽。而且，冬季的冰上自行车还给了我们观赏冰雪奇景的机会。你可以骑行到湖边或山顶，欣赏到远处的冰缝和冰瀑布，在冰面上留下美丽的刻痕。这种与大自然的互动让人心旷神怡，使我更加爱上了冰上自行车。

第四，冰上自行车也提醒我们要保持安全意识。冰上骑行是一项高风险运动，因此我们需要时刻保持警惕，加强自我保护。首先，我们要选择合适的场地，确保冰面光滑且结实。在骑行过程中，要时刻注意前方道路的情况，避免撞上冰窟窿或其他障碍物。应该佩戴好安全帽，并穿戴好防寒服装和手套，以保护自己的安全。此外，我们要预防意外发生，学会正确的急刹车和变向等技术动作，以提高自身的安全能力。只有在确保自身安全的前提下，才能更好地享受冰上自行车的乐趣。

最后，冰上自行车是一项有趣的冬季运动，它不仅能锻炼身体，提高平衡能力，还能让我们与大自然亲近，同时也教会了我们保持安全意识。从我个人的体验来看，冰上自行车是一个非常值得尝试的活动。它给我带来了大量的快乐与乐趣，也让我更加热爱自行车这项运动。我希望更多的人可以加入冰上自行车行列，一起感受这种独特的快乐与刺激，同时也提升自己的身体素质和安全意识。

**骑自行车的好处和坏处篇十**

以前，我去哪都要走路，可是3年级以后就不一样了。因为我要学骑自行车。

开始的时候，我总是不敢上去骑，后来，爸爸一直鼓励我上去骑一下。

我慢慢的坐上去，把一只脚放在地上，接着另一只脚也放到车上。脚刚离开地上我就摔跤了，可是我还是站起来接着骑。经过10几次的摔跤之后，我终于掌握了平衡。这时爸爸也来了他说：“儿子你已经学会了骑单车。”我说：“在生活中，我们总会遇到各种各样的挫折，但我们必须克服它，战胜它。我不会向困难低头的。”

骑单车真好，不仅可以锻炼身体，还可以去很远的地方。

**骑自行车的好处和坏处篇十一**

开心的事总在每一天里，每一周里。记得在某一个星期六里，我把自行车推到了大院子里。我踩着颜色漆黑的踏板，我熟练地骑了起来。回想一下，以前我可还不会骑呢！才跟爷爷学的。

那一次，爷爷叫我骑自行车。我很无奈的问：“爷爷，骑自行车有什么好处啊？而且广安这么小，到处走，还用骑车？”“就算不骑车，在马路上，也可以锻炼锻炼嘛！”爷爷耐心地对我说。我只是点了点头。爷爷高兴地说:“开始了！加油”爷爷首先教我最基本不过的了――掌握平衡；先用手掌控制方向，向左，往左偏；向右，往右偏；直行就把手保持平衡的状态。爷爷十分的细心，哪怕是我的一个不标准的动作都会教我两三次。终于，在爷爷的帮助下，我学会了怎样骑自行车。可我还是讨厌骑自行车，不喜爱骑自行车。因为我经常摔倒。可现在完全不同了，我喜欢上骑自行车了，不再讨厌了。

有一次，我骑车走神了，一下子摔倒在地。我连忙爬起来，拍拍衣服裤子，再把自行车小心翼翼地扶起来。我忍住疼痛，继续骑了起来，在前面，我看见了一只白色的小狗，我十分好奇地盯着它。可是突然有一种奇怪的味道飘进了我的鼻子。我立刻捂住了鼻子，说道：“真臭啊！它全身都快变黄了。”看着它虽然脏却又可爱，还觉得它可怜。我便下车把小白狗抱进车篮里。我慢悠悠的在院子里骑着，让小白狗看看花草。这不，小白狗伸出了小脚，露出了笑容。

看吧！每一天每一周或者是每一年……都会有许多令人开心的事情。

我现在十分喜爱骑自行车，骑车真好。我喜欢充满喜悦的时刻！

**骑自行车的好处和坏处篇十二**

自行车是我们生活中不可或缺的一部分，无论是上班、上学还是休闲娱乐，自行车都是人们的首选，但是随着时间的推移，自行车也会出现些许的老化、损坏及脏污现象。因此，正确的保养和清洁是非常重要的，本文将探讨擦自行车的心得和体会，希望能够为广大爱车人士提供有用的参考。

第二段：为什么要擦自行车

首先，正常使用，自行车上的灰尘、泥沙等会沉积在车架上。这会使车架表面光滑度降低，增加空气阻力，并且若不及时清理，还会影响车架寿命。其次，自行车链条、齿轮等易受到灰尘侵袭，如果不及时擦拭，会影响齿轮的使用寿命，同时还会使链条出现卡链现象，严重影响骑行的舒适度。

第三段：如何擦自行车

在进行擦洗自行车之前，先将自行车挂在修自行车架上，这样可以让你更好地调整和清洗车辆。在擦自行车的过程中，要先用软毛刷沾取清水，把车上的泥沙尘土用刷子擦除。然后用大毛巾或海绵沾取清水，擦拭车辆，注意镜头、传动系统等要彻底擦干净。

第四段：擦自行车的经验

在擦洗自行车时，必须注意细节问题，例如擦拭车辆是从上往下进行的，减少淤积污垢的现象；刷子要软硬适中，不能太硬或太软；清理链条应该加强，需使用專屬的链条清洗器，链条清洗液和润滑油，保证链条清洁和充分润滑。另外，每次擦自行车完毕后注意彻底擦干，避免造成零部件潮湿或生锈。

第五段：结语

擦自行车需要细心和耐心，这不仅是保护自行车的一种方式，更是对自行车的一种态度。随着城市环保理念的普及，这种态度也逐渐渗透到我们的生活中。因此，在日常生活中也应该减少汽车使用，转而推广绿色健康的出行方式，例如骑自行车。同样也要及时保养，擦洗自行车，让生活变得更加健康，环保和美好。

**骑自行车的好处和坏处篇十三**

在课余生活中，有的同学喜欢游泳，有的同学喜欢玩遥控飞机，有的同学喜欢踢足球，还有的人喜欢下围棋......，而我却喜欢。

在六岁时，我看到别人在方特广场，一圈圈围着广场转，技术真好，我很羡慕，我也想像他一样在广场上骑车飞奔。

去年放暑假时，妈妈给我买了一辆永久牌的儿童自行车，我想马上就能围着广场转。但我上了自行车最多蹲不到三下就掉下来了，有几次没站稳还摔跤了，我试了无数遍，但结果总是自行车把我扔下来，车把手像个调皮的孩子，我要向左，它要往前，我要往前，它要往左，跌跌撞撞的，就是骑不起来。

遇到了这么多困难，我很想放弃。但我想：要想在广场上奔驰就不能放弃。就这样，我坚持每天都去广场练习，坚持了二周多，突然有一天我可以骑很远也不掉下来了，后来我又慢慢地学会了自已上下自行车，再也不要家长扶我了，我好开心。

现在我会一只手骑车，一只手抓耳朵，还会一只脚蹲车，一只脚休息，还可以站在车上，更可以像我看到的别人那样自由自在的在广场上骑车飞奔了。

通过学骑车我也深深会到：有些事开头会很难，只要坚持就能成功。

**骑自行车的好处和坏处篇十四**

我的童年有许多有趣的事情，但我只记得一些让我印象深刻的事情了。其中，有一件事让我的印象非常深刻，那就是骑自行车。

记得小时候，我只会骑四轮车，但许多与我同龄的小朋友都已经会骑两轮车了。因此，我很羡慕那些小朋友，也决定要学会骑两轮车。

下定了这个决心后，我回家问爸爸：爸爸，我想学骑两轮车，你能教教我吗？爸爸爽快的答应了，并告诉我：儿子，骑两轮车最重要的是掌握好平衡能力，同时要握紧车把脚蹬踏板，踩快点，否则就容易摔倒！这时，我说：我明白了。我去练习了，再见！然后，我推着车来到广场上，开始练习骑两轮车。最开始，我练得很不成功，每隔一分钟就要摔一次，后来我甚至都不想学了！但这时，我看见几个与我同龄的小朋友从我身边骑过，我心想：为什么他们能学会，而我却学不会呢？接着，我鼓起勇气又开始练习，经过不懈努力，我终于学会了骑两轮自行车！我急忙骑车回家，告诉了爸爸妈妈这个好消息，他们都为我感到高兴。

现在我已经能很熟练的骑自行车了，但只要一看到别人骑自行车，还是会想起我小时候的场景。

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