# 体育锻炼的心得体会通用6篇

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-02-13

*通过总结心得体会，我们能够更好地认识自己，发现自己的优点和不足，心得体会是我们在经历中的宝贵启示，能够引领我们走向更加成功和幸福的人生，以下是小编精心为您推荐的体育锻炼的心得体会通用6篇，供大家参考。体育锻炼的心得体会篇11.活动前期体育锻...*

通过总结心得体会，我们能够更好地认识自己，发现自己的优点和不足，心得体会是我们在经历中的宝贵启示，能够引领我们走向更加成功和幸福的人生，以下是小编精心为您推荐的体育锻炼的心得体会通用6篇，供大家参考。

体育锻炼的心得体会篇1

1.活动前期体育锻炼心得体会：由于课程冲突原因，很遗憾没有能够参与到活动开幕式中，没有第一时间接触到教官和组内成员，但是第二次活动必须是要期待满满的提前到达活动现场了。抱着极为激动的心情我见到了第一印象形体极为健壮，很明显就可以看出来身体素质极好的蔡教官，这更让我坚定了在这次活动中我将会收获满满，在当天的活动中我就验证了这一点。蔡教官首先给我们讲解了活动的概况，明确注意事项，尤其强调了在运动前必须要合理科学的进行热身运动，这对于之前的我来说是不太注重的一个方面，每一次跑步或者打篮球之前都不会进行拉伸和热身活动，直接运动的后果就是每次运动完之后都会感觉到肌肉酸痛，尤其手腕和膝盖还有了一定程度的损伤，但我坚信在参与了这次时间较长的活动之后我会养成每次运动之前充分热身的习惯，这样的收获让我很惊喜。

2.活动中期体育锻炼心得体会：我们这一组的锻炼方式主要是以踢足球为主，我本人是极少参与这项运动项目的`，平时都是打篮球更多一些，但随着参与程度的深入我发现了这项运动相比较于篮球更需要耐心，因为篮球场场都是一分钟之内就可以尝试出手多次，得分往往都会超过十分，但是在和组内成员踢足球的时候我发现我们四十分钟的活动结束的时候两组得分加起来都不会超过五颗进球，这让在刚开始踢足球的时候每次都急功冒进，所以几乎每次都会被对方的球员抢断，在这以后我变得耐心许多，同时更注重团队合作，多找机会传球给队友，这让我们在后面的二十分钟里面踢进了今天仅有的三颗球。活动结束后我反思了自己今天的行为得出结论，无论做什么事都需要耐心，好事多磨嘛。

3.活动后期体育锻炼心得体会：因为这次活动持续的时间比较长，所以每天我或者是刚下课就跑向足球场，或者下午没课的时候从宿舍出发，或者参加完其他活动后继续下一个活动。这让我认识到我之前的运动都是三天打鱼，两天晒网，总是坚持不下去，要么是心血来潮，一天就打球打四五个小时，或者一两周都不运动两分钟，这样的锻炼方式明显是错误的，对身体健康状态反而是有害的，通过这段时间不间断的锻炼，我明白了坚持锻炼的重要性，在这之后无论是时间紧张的原因还是主观不太愿意出门锻炼的原因我都会督促自己每天科学锻锻炼。同时我在与教官的交谈中明白了身体健康与科学饮食事是有极强的关联性的，在之后的日常生活中我要注意饮食健康，不暴饮暴食，科学合理均衡饮食，注意食物的科学搭配，并控制自己不能经常吃高热量的食物，拒绝夜宵。

体育锻炼的心得体会篇2

体育是教育的重要组 成部分，暑假的.每一天我都至少有1小时体育锻炼时间，坚持体育锻炼都有哪些好处呢？

（一）经常进行体育锻炼，可以提高自己的身体素质和抵御疾病的能力。

（二）体育锻炼可促进骨质增强，提高骨的\'性能。经常进行体育锻炼，可使新陈代谢得到改善，骨的结构和性能发生变化。

（三）坚持体育锻炼，还可以磨练人的意志，有助于养成持之以恒、坚持不懈的学习态度，锻炼使体能得到充分释放后，才能更加专心的读书与学习，教育专家曾说过，热爱运动人多乐观向上，可见适当锻炼可以培养良好的性格。

当然，在体育锻炼也要注意几点问题：

一、空腹时不宜进行体育锻炼。

长时间清晨空腹进行锻炼，体内的能量大量消耗，对身体不利，最好适量进食后开始轻微活动，使休息了一整夜，长时间处于安静状态的肌肉、关节及内脏器官积极活跃起来。

二、饭后不宜立即进行剧烈活动。

饭后，人体大量血液流向消化系统，此时如进行剧烈运动，血液就会流向运动器官，以保证肌肉工作的需要，造成消化系统血液供应不足，

胃肠蠕动减慢，影响消化和吸收过程的正常进行，严重的会导致胃痛、消化不良、溃疡等疾病，一般在饭后0.5～1小时再进行活动比较合理。

三、剧烈运动后不宜马上洗澡。

因为运动，消耗大量能量，必须等人体各系统机能恢复正常后（大约半小时）才去洗澡。

健康是生命之本，为了我们的健康，让我们每天坚持适当的体育锻炼。

体育锻炼的心得体会篇3

我是一个普通人，不是什么富家公子，也不是什么天才，我戴着眼镜，短头发，是一个再普通不过的人了。我虽然是一个普通人，但是我有着很多人所没有的习惯——坚持体育锻炼。

我在小时候，认为学习最为重要，体育不重要，体育的不好的科目。但这种想法并没有持续多久，在北京奥运会那天就消逝了，被一种新的想法给替代。

北京奥运会开始的一段日子，我看见我国的运动健儿在比赛场上奋力拼搏，在为国争光的场景，我就忍不住热血沸腾。从那个时候起，一个明显就在我这个幼小的心灵中萌生了。同时，我的`观点也变化了，认为学习和体育应该是同步的。要学习好就要身体好，因为身体好才能学习；要身体好就要学习好，因为学习好才能有时间去体育锻炼。

奥运会闭幕后，不到一年，我就坚持去体育锻炼了。那几年，我的生活十分充实，几乎每天所做的事情都是相同的。每一天晚上所做的事都是相同的。没一天晚上我都会在小区里找好友，一起赛跑，一起跳绳，一起踢球。到了后来作业也逐渐增多了，也没有多少时间去锻炼身体了，就只好做早操更加认真，要求自己走路走得更快。

十一岁了，我的家也挪动了一下，搬到了“南阳盛世”。这是一个电梯公寓，不仅有电梯可以坐，还有楼梯可以爬，而我的加也比较高，我就又萌生了一个能够锻炼的方法——早上要上学，赶时间，就坐电梯；下午放学，有时间，就爬楼梯。我使用这种妙招了一个季度，又感到力不从心，觉得这种方法没有用，就又重新想出了一个办法——先从底楼跑到顶楼，再跑下楼，回到家里。

有时，我也会到其他楼房里去跑“跑步机”。这个跑步机是由很多铁柱组成的，大约倾斜了30°。人一旦站上去就会立即被滑下来，所以要一直跑，故而被称作跑步机。我去小区跑步是，总是无法忘记这个跑步机。我每一次站在上面，它就会把我往下推，我只好一刻不停地疯跑；跑累了，就扶着扶手，休息一小会。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，坚持锻炼，是生命力永唱不息的歌；坚持锻炼，是人吗要走向成功的通道。体育是人们的生活充满情趣。

体育锻炼有助于身体健康，坚持体育锻炼是一种好习惯。而体育好也可以去参加体育比赛，这些比赛中的精神更是值得我们学习的。因此，我热爱体育锻炼。

体育锻炼的心得体会篇4

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大的变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这两个学期的体育课中，我深有体会，结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的总结。从九月份进入学校以来，转眼已经过去快两个学期了，突然发现原来已经在闽江待了这么久了，现在已经渐渐地熟悉了和中学十分不同的大学生活。大学的学习和生活都是对我们的挑战。大学的学习给我印象最深的就是大学上的所有课都是很正式得在上。这一点和以前上中学的时候很不一样，以前不论是在初中还是高中的时候，像历史、政治、地理，尤其是体育这样的课，总是被当成是副科，很容易就可以由考试这样的一个简单的理由就被一直作为主科的语文、数学、英语，还有物理、化学等课所取代。但是，在大学里，像思修、中国近代史纲要这样的就都是认认真真地在上着，形式也十分地正规。这一特点尤其在体育课上体现得最为突出。在我们那边中学的体育课除了要测试达标之前的课会用来集中练习一下，大部分的课都是同学们自己在自由活动。那个时候上体育课真的是十分得自由，学生可以自己去上厕所啊，吃东西啊，甚至可以回教室里去自习，尽管这些也是老师所不允许的，但是严格执行起来的力度似乎不怎么样。所以，第一节体育课对我来说还真是不太习惯呢，因为人大的体育课实在是太正规了。每个学期都会有每个学期的教学任务，还要进行严格的测试考核，然后还有测试，还要写心得体会，这一切在我听来还真的是挺奇怪的呢。

身体是革命的本钱啊!如果现在不抓紧时间锻炼身体，就任由这个样子下去，以我们当代大学生的体力真的是很难在以后激烈的竞争中生存下去啊。没有一个好的身体，将来能够凭什么来为祖国的建设贡献力量呢?所以，我很感谢大学第一个学期的体育课，给了我一个在大学里的好的开始。我也可以自信地说，这个学期的每一节体育课，我都是在认真地上，以后我也会继续认真下去。

体育本来就是为了锻炼身体才诞生的，我一直把体育活动等同于身体锻炼，我不求我在体育方面能有多大的建树，或取得多少多少的成绩，我只希望通过体育锻炼，自己能有一个强健的体魄和健康的身体，支撑自己在生活中快乐的生活，以良好的状态积极地工作，这样，我的目的也就达到了。

体育课是即将告一段落，可是大学生活里的体育锻炼却还远没有结束。看看身边的同学，能坚持锻炼的很少，而熬夜、抽烟、喝酒的大有人在。看着大学生的体质系数一年一年地往下掉，只能空悲切。身体是革命的本钱，良好的身体素质是我们以后从事任何工作的基础，没有健康的体魄，我们以后怎么好好工作，为国奉献呢!因此，我们就好好地锻炼身体，“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质，这才是体育的真谛所在。

那么，就让这种对我来太难得的体验就这样陪着我，陪着我走过每一节体育课，走过大学四年的生活，走过那即将开始的，“为祖国健康工作的”五十年。

体育锻炼的心得体会篇5

我喜欢体育运动，如同爱好看书学习一样，尤其是球类活动，更是情有独钟。乒乓球、羽毛球、篮球、排球，基本上都多少会一点，只是不很专业不很精通。平时单调的文化生活使我十分想能学习一门球类运动,再加上想着球类运动能拉伸韧带，有助于身高的增长，尽管再长的希望很渺茫，不过觉得学会一点篮球常识和技巧还是很有益处的，所以毅然决然的选择了篮球。

对于女生而言大部分都不是很擅长球类运动，一是施展不开动作，二是不喜欢动的缘故，而我一开始对篮球也多少有一点抵触，看篮球赛的精彩向往着自己也能潇洒的投篮进球，选了后开始想退却，觉得难度太大，不过最终坚持了下来，通过这一学期的学期我对篮球有了新的认识，感觉它有很好的健身功效，同时也是一个不错的交友平台更是一种集体意识的培养的方法。也许以后接触篮球的机会不是很多，但是我想只要有一颗热爱体育运动的心，时常关注它，对它的学习就会不间断的，其实一生能有一项擅长的体育项目或者热爱的项目也是十分难得的。

俗话说身体是革命的本钱，所以我也非常注重锻炼身体，早上因为时间紧的缘故很少锻炼，所以安排在了晚上去锻炼，一般情况下是沿着操场跑两圈，然后再漫步两圈，做些预备活动，舒散一下筋骨，躺在草地上听着音乐，和同学聊着天，放松身心，释放一天的疲劳。遇到天气不好的\'时候，我会选择做一些室内运动，比如仰卧起坐，跳绳。而在双休日的时候，天气晴朗，无风的日子，我会和室友一起出去打羽毛球，看着那小小的球来回飞舞，感觉就像自己的心在风中飘荡，尽管会出一身的臭汗，但是那身心舒畅的感觉是无法言语的。总之一句话，体育锻炼真是一种强身健体，舒缓压力的好方法。

下面是我在这学期体育锻炼过程中对各种球类运动的观察：你看球场上，龙腾虎跃，热闹非凡，篮球场地，你拼我抢竞争激烈;排球场上，你来我往勇猛扣杀;打羽毛球的，有些人虽不专业但也身手不凡;乒乓球桌，更是乒乒乓乓，喜笑颜开;看球的，打球的，交相辉映，构成一幅美丽的运动图案。而一开始学习篮球的我，每当运动完毕，两条腿总是象是灌了铅一样，感觉很沉重，浑身象散了架一样。而且对各种专业术语基本一无所知，加上又很少锻炼的原因，感觉投球，运球都十分困难，而现在的我对篮球依旧差不多是个门外汉，但是却也学会了几个动作，感觉篮球中的动作是那么的帅气，但同时它也需要我们大量的练习，需要方法。当上完英语课后再上体育课时，专注于老师的讲解，融入到集体活动中，长时间待在室内而产生的浑身疲劳顿然消失，感觉舒服极了。

处于年轻力壮时期的我们总觉得自己身体好就十分不注重体育锻炼，这是对自己的身体不负责任的表现，而事实上我们往往在失去后才懂得珍惜，健康亦是如此。因此我们要有体育锻炼的积极性和自觉性，试着尝试各种不同的运动项目，你就会发现体育运动也是一件乐事，你对它的兴趣就会日益提升，这对于我们今后有很大益处。

实际上，参加体育锻炼的过程也是人的意志与人的惰性和作息习惯斗争的过程。特别是在身体感到疲倦不堪、沉睡于软绵绵被窝里的时候，人的惰性在与人的意志的交锋中往往占据上锋，让人无法长期坚持下去。所以在身边的朋友和亲人中，总有那么一部分人凭着一时心血的来潮，跑跑步、打打球、游游泳、做做操，一段时间过后又恢复原有的沉寂状态。在我看来体育运动，不仅锻炼了身体，增强了体质，更重要的是让你抛弃了烦恼，在忘我的投入中，磨练了意志，培养了勇猛顽强的作风，提高了敢打硬拼的斗志。体育运动，是需要一个循序渐进的过程，但更要贵在坚持，坚持下去，必有好处!

体育锻炼的心得体会篇6

一个人睡觉或许在你们眼里是件再平常不过的事儿，可对我来讲，简直是个噩梦。

“今天晚上挺热的，你一个人去睡吧！”妈妈对着我说道。当时我被吓住了，我一直都是和奶奶睡的，怎么突然就要一个人睡了？我怕黑！虽然心里是那么想，脸上还是要点面子的。于是我故作镇定地回答：“没问题！”

不知怎的，很快就到了晚上，我害怕极了。在关上房门后，火速地打开了房间内大大小小的四盏台灯和一台电灯。霎时，屋内亮堂堂的，与白天差不多。我这才安下心来。接着，我拿起随身听放了首歌。这时的房间，不仅亮，还“热闹”了起来，我的内心恐惧自然也全无了。

没过多久，我一连打了3个哈欠，困得没有一点力气，只得关上音乐，关上台灯、电灯。钻进被子里，立马用被子把自己裹得严严实实，只留头在外。我小心翼翼地睁开眼睛一看：屋内漆黑一片，什么也看不见；放耳一听，除了呼噜声之外，仿佛世界都是死一般的静。我吓得浑身冒汗，双腿发抖，脑内一直浮想着恐怖片里那长发女鬼的模样，绝望、恐惧、悲痛等各种念头交织在心里，令我快要窒息了。

过了一会儿，我试图安慰自己：什么鬼不鬼的.，那都是假的，要真有你就给他一拳，让他尝尝“酸爽”的滋味儿……又是几分钟，我的心果真慢慢地平复下来了，觉得确实没什么好怕的，便迷迷糊糊地睡过去了。

第二天早上，我回忆起昨晚的事时，内心感慨万千，其中最大的感触就是：一个人睡觉其实并没有那么恐怖，也收获了意外的锻练。

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！