

2023年居家运动心得(汇总6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

居家运动心得篇一

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

如果说大学是一本书，那么军训的生活便是书中美丽的彩页；如果说大学是一台戏，那么军训便是戏中精彩的一幕；如果说大学是一幅画，那么军训生活便是画中夺目的颜色。

军训生活是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制，自爱，自理和自强。

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。

有位哲人曾经说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”

对于军训，有些感受不能言传，只能意会。那味道就如同品味一杯很浓郁的香茶，只有尝过的人才知道其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此间传递。军训，对于我们每一个人，都别有一番滋味在心头。军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑，流泪。今天，我们一起历经风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

居家运动心得篇二

一、提高对体育运动的认识，树立“健康第一”的指导思想和终身体育意识，自觉向周围人传播健康理念，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这一运动理念成为你及你周围人的人生信条。

三、自觉养成经常锻炼身体的习惯。每天学习之余，走出教室，走到操场上，走进大自然，积极参加室外活动，养成科学锻炼的习惯，让体育成为我们的生活方式。

同学们，你们是国家的未来和民族的希望，是今后国家建设和发展的生力军。青年强则国家强。你们的身体健康不仅关乎个人与家庭的幸福安康，也关系到国家和社会的前途命运。健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动。同学们，为了你们自己的健康和幸福，也为你们肩负的社会责任，让我们发扬伟大的奥林匹克精神，积极参与体育，加入阳光体育活动的行列，在运动中领略体育的魅力，感悟体育的精彩，享受运动的快乐！

练强健体魄，养浩然正气！

参与体育锻炼，拥抱健康人生！

居家运动心得篇三

这一次，由于新冠疫情的影响，我没有一开始就回学校上课，而是开始上网课。老师在直播间给我们上课，刚开始没那么适应。毕竟不是在教室里，但是一周后，我也觉得这样我的学习动力更大，在家学习更自由。

这个在线课程也让我发现，事实上，学习不一定只是听老师在课堂上讲课。课后做作业很简单。还有很多其他方法可以用来学习。例如，在网上寻找信息。听了老师的课后，你也可以听其他老师如何解释同一个知识点。不同的方式让我对学习有了更多的理解，我也知道我应该学好。事实上，有很多方法。主要原因是我应该有学习的动力，而不仅仅是按照老师的要求，我需要更加主动。这门在线课程也让我对自己的学习有了更多的主动性。我也知道，如果我想学好，尝试更多的方法，找到更合适的方法，我也可以收获更多。

在网络课上，我也和其他学生和老师交流得更多。在过去，在课堂上，虽然我也可以举手提问，但我更内向，没有问题。如果我这次不见面，我也可以通过文字在网上提问。我也觉得很多像我这样内向的学生也愿意交流，愿意提问，学习的效果要好得多。我以前学过一些我以前不懂的知识，我也愿意问问题。老师的解释也让我知道，事实上，老师并不害怕我们问问题，也就是说，如果我们不问，我们就不会理解。这并不意味着老师解释了它。我还需要思考我是否学到了它，我需要问老师哪些方面学得不好。

通过这个在线课程，我自己学到了很多，我也在这个在线课程

之中感受到了老师对我们的关心，有时候自己也是通过提问学到了更多，和同学之间的交流也是更多了，更了解了同学以及老师，自己的收获是很大的，虽然而今也是回到了学校里面，但是也是怀念曾经上网课的那段日子，在那段日子学到的东西真的会在我的记忆里有不一样的地方，同时我也是要格外珍惜在学校的日子，继续努力的去学习，去提高自己的成绩。

居家运动心得篇四

是同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的‘立正’声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着崇拜的理想，带着喜悦的情绪，共同参加人生的第一次‘洗礼’完成半个月的校园军训；亲身体验一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的职责心和群众荣誉感，努力做一名合格青年学生。

一、校园军训任务重，提高认识

大家都明白入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅仅能够锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感职责心和荣誉感；它不仅仅让我们亲身体验训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，情绪的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

二、刻苦训练纪律严，以苦为乐笑满面

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支礼貌之师，威武之师的国家后盾。俗谚：“无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重

点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的情绪，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到到达标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放下，不退缩的精神；还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒，这时有一个熟悉而亲切的声音深入每个同学的耳中。“同学们，要坚持”我一向告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一向干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每一天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀！军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

三、欢歌笑语送祝福，精髓实质要记牢

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，完美的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份职责一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论怎样的风浪，无论怎样的艰辛，只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神，我坚信大家必须会步步高升，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，共同进步，自觉遵守校

规校纪，增强群众荣誉感，努力营造一个完美的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的礼貌的学生，成一个对社会有用的人。

居家运动心得篇五

其实，我并不是一个喜欢运动的人。

自从20xx年四月份开始跑步之后，我才慢慢体会到，每天坚持跑步带给我的快乐体验。

跑步，是我难得坚持下来的一件事。

12年来的坚持不懈，有些体验值得分享。

记得2006年四月份开始，感觉自己身体出了点问题，经常失眠感冒，于是开始想尝试跑步。

到而自己又是从事工程施工管理，经常在野外，相比打羽毛球、游泳这些运动必须要有固定的场地和一定的器具、装备才能进行，跑步简单又不麻烦，最终还是觉得跑步比较适合。

一双合脚的跑鞋，一条马路就能跑起来。

最初跑步的过程于我而言是痛苦的，很多次想放弃，跑不到一公里，就喘不上气来，腹部疼痛难耐，双脚和小腿酸疼。

就这样坚持了几个月，从一公里、两公里到三公里……

在度过枯燥、痛苦的阶段后，到了适应期，慢慢习惯了，跑起来也轻松了。

现在每天不去跑个四、五公里，浑身上下都不舒服，出一身

汗才感到爽。

现在每年体检身体各项指标都正常，每一天都精力充沛。

跑步带给我愉悦，每次晨跑总有一种战胜和超越自我的快乐。

我喜欢跑步的最重要原因是这项运动比较适合我。

我是那种做事需要有成功感才能推动自我前进的人，而跑步恰是这样一种很容易获得成功感的运动。

当你给自己定下5000米的目标时，只要完成了，你就能获得达到目标以后的喜悦。

正是因为我喜欢跑步，才能坚持跑了12年，就像我们平时从事的工作，喜欢自己的专业，就愿意投入时间、精力，长此以往获得成功就是自然而然的事情。

跑步应该耐得住寂寞，有了跑步的欲望，成功的关键就是持之以恒的坚强毅力。

时至今日，虽然跑步引起的腿酸腰疼等症状依然对我不依不饶，但是多年的坚持，身体已经开始习惯这些酸楚带来的愉悦，让我越来越喜欢跑步。

在诸多校友、同事和跑友鼓励下，我从去年开始参加半程马拉松比赛。虽然说重在参与，但成绩也一次比一次提高，这在10年前是无法想象的。

12年的跑步锻炼，我慢慢感觉到自己思考问题比以前更加理性，懂得了不懈的坚持对于工作生活的重要。

在我们工作生活中总有困难，应该坚信幸福与经历过的痛苦是成正比的，面对生活工作中遇到的困难，唯有迎难而上、锲而不舍才能取得成功，这就是我的跑步心得。

居家运动心得篇六

我认真参与了教育局组织的政治理论学习活动，专家们以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我强烈的感染与深深的理论引领，在一次次的感悟中更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，并反思了以往工作中的不足，拓宽了学习的视野，更新了教育观念。下面谈谈我对本次学习的心得。

一、加强自身师德修养，展现教师人格魅力

1、热爱祖国，爱岗敬业

热爱祖国，献身教育事业，是教师道德最基本最重要的要求。爱岗敬业是教师处理与教育事业之间关系的准则，是教师职业道德的基础和前提。尤其在市场经济条件下，在教育大发展的这天，教师要正确处理好奉献与索取的关系，不计较个人得失，发扬“红烛”精神，甘做“人梯”，安于“粉笔生涯”，以“捧着一颗心来，不带半根草去”的高尚情怀，献身教育，鞠躬尽瘁。相反，如果教师不热爱自己的事业，“身在曹营心在汉”，必定不能把工作做好。

2、热爱学生，诲人不倦

热爱学生，诲人不倦是教师履行教育义务的传统美德，是衡量教师道德水平高低的主要标志。每一个学生，都期望得到教师的爱，师爱是一种巨大的教育力量。它能使感受到教师的温暖，产生愉快的情绪，从而激励他们对学习的兴趣和爱好。了解学生和关心学生，是热爱学生的起点。教师仅仅把功课教好是不够的，还要多关心学生的健康成长，为学生的一生着想，从思想上、学习上、生活上全面了解学生，关心学生，爱护学生，因势利导地进行有针对性的教育。热爱学生还要尊重和信任学生。教师要有民主思想，尊重学生的人格，尊重学生的感情，允许学生独立思考，切不可刺伤

学生的自尊心。在日常的教育教学工作中，认真评价学生的行为，和善平等地对待学生，绝不能为了树立自己的威信而对学生采用体罚、讽刺、挖苦等侮辱人格的做法。当学生进步时，教师不要吝惜自己的赞美之辞；当学生犯错或退步时，教师也不要任自己的批评侮辱之话泛滥。多一点微笑，多一点赞美，多一点信任，你会得到更多的回报。

3、以身作则，为人师表

在教学实践活动中，教师只有以身立教，为人师表，才能有力地说服学生，感染学生。无数经验证明，身教重于言教，“不能正其身，如正人何”“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”这说明凡是教师要求学生做到的，自己务必先做到，给学生树立好榜样；凡是要求学生不做的事情，自己本身坚决不做，以免给学生留下坏的影响。教师要以自己的良好道德言行来教育和感化学生。

诚实正直，勤奋好学，礼貌待人，是教师以身作则，为人师表的具体体现。如果教师缺乏坚定正确的政治方向，没有远大的理想，其教育必定失败。教师要教育学生勤奋刻苦，好学进去，自己务必勤奋好学，广学博览，精益求精。教师在日常教学中，要用文雅和亲切的语言启迪学生的心灵，陶冶学生的情操，以自己的模范行为，影响教育学生。

二、用学习引领自身专业成长

随着信息技术的迅速发展，人类正在进入信息社会。在知识经济时代，知识老化速度大大加快，学习就成了当今人类生存和发展的重要手段。教师终身学习，不仅仅是时代的呼唤，教育发展的要求，也是教师教学自我提升的需要。“严谨笃学，与时俱进，活到老，学到老”是新世纪教师应有的终身学习观。教师要善于从教育实践中汲取能量和资源；善于在任何时间向任何人学习，包括在教学过程中和学生分享知识；善于和同事交流，扩大视野，促进自身专业成长。

教师终身学习已成为全球教育改革的突破口。要促进自身专业化成长，教师就要具有终身学习的理念，拥有自主学习、自我学习的观点。因为终身学习已成为未来每个社会成员的基本生存方式，那种“一朝学成而受用终身”的观点已经过时，人们再也不能只透过一段时间的集中学习，获得一辈子享用的知识技能。只有主动去掌握新概念，学习新理念，研究新问题，培养适应新环境的潜力，才会使自己重视终身受益。

教育全社会的大事，但重任主要落在教师身上。时代在变，对人才的要求也在变，教师务必认清终身学习对自身成长和发展的必要性，自觉地树立终身学习的观点，不断地提高自身的素质，以适应现代的教育需要。

首先要加强政治思想方面的学习。我国素质教育坚持“五育并举，德育为首”的原则，教师首先要以德育人。教育思想、教育观点对教育事业的发展至关重要，正确的教育观能够造就人才，错误的教育思想则会摧残人才。教师的政治取向、道德素质、教育观、世界观和人身观对学生起直接影响作用。

其次要加强专业知识的学习。课程走向综合化是基础教育改革的大方向。我身为一名中青年教师，又奋斗在课程改革实验的最前沿，更应当树立终身学习的意识。无论是教育家，还是中外名师，他们都具备较深的文化底蕴，这与经常学习是分不开的。随着课改如火如荼的展开，我们教师要有一种强烈的资源意识，克服“一支粉笔教下去，一本教案讲过来”的人生惰性，自觉拓展自己的思维空间和知识结构，以便更好的为教育教学服务。知识的更新换代让我们的学生接触了更多的新生事物，广阔的课内课外学习资源为他们知识的积累带来了更多的机会。我们在学校学习的那点知识，已经远远不够传授了。要想成为研究型教师、专家型教师，不学习怎样能够，怎样能胜任更多的教育教学工作生活是一个广阔的学习的课堂，有很多东西是我们所不了解的，为了使自已不被社会所淘汰，只有加紧学习的步伐！一个优秀教师

就应抓紧一切时间增加知识储备，只有这样才能用人格魅力来感染学生，和学生共同发展。

随着时代的进步，教育的改革，当今的形势向每一位教师提出了严峻的挑战，因此，在今后的工作中，我将树立终身学习的观点，在师一日，便不可荒废半日。透过学习不断获取新知识，增长自身的才干，适应当今教育改革的新形势。

为了无愧于教师这一职业，也为了实现自己心中的理想信念，今后的工作中，我定会更加努力，加强学习，提高素质，完善自己，书写出灿烂完美的未来。