

2023年寒假体育锻炼心得体会(模板7篇)

通过写实习心得，我们能够总结和提炼实习期间所获得的经验，为今后的发展打下坚实的基础。以下是小编为大家收集的实习心得范文，供大家参考和借鉴。

寒假体育锻炼心得体会篇一

寒假是学生们长时间休息的黄金期，而长时间宅在家中容易使人变得懒散。为了保持健康，我选择每天在家进行体育锻炼。在这次寒假的锻炼过程中，我得到了很多收获和体会。

首先，身体健康是最大的收获之一。自从开始进行冬季锻炼以来，我感觉我的身体更健康了。我每天都会做一些简单的锻炼，如跳绳、俯卧撑等，这些锻炼不仅可以增强我的体质，还能增加我的运动能力和身体耐力。锻炼后，我会感觉到身体的充实和精力的恢复，从而更加享受生活的各个方面。

其次，锻炼不仅仅是对身体的磨练，也是对意志的考验。有时候天气特别冷，我感到非常不愿意出门运动，但我坚持每天进行锻炼。这次坚持不仅锻炼了我的肌肉，还增强了我的毅力和坚持的意志力。我学会了面对困难和挑战时要有恒心和毅力，这对我的人生规划和未来的发展有着重要的意义。

再次，锻炼的过程可以提高我的自信心和积极性。日常生活中，我有时会觉得自己的身体不够强壮，缺乏自信心。但通过锻炼，我的身体得到了锻炼和改善，这使我对自己的身体和能力更有信心。而且，锻炼也给了我一种积极的态度，我对生活充满热情和动力，每天都有更多的精力去面对各种挑战。

另外，锻炼也可以增进家庭成员之间的交流和感情。寒假是一个家庭相聚的好时机，大家可以一起进行体育锻炼。在锻

炼的过程中我和爸爸、妈妈一起参与，我们每天在家中的客厅里进行各种运动。这不仅增进了我们之间的交流，还加深了亲情。我们彼此鼓励，互相帮助，共同成长。还有时候，我们会一起制定锻炼计划，相互监督，形成锻炼的合力。

最后，锻炼还提高了我的学习效果。锻炼可以释放身体的压力，使我在学习时更加专注和集中。每次运动完成后，我总是感觉自己的精力被激发出来，思维变得更加敏捷。这样，我能更好地理解 and 吸收知识，提高学习效率。

总之，通过这次寒假在家体育锻炼，我收获了身体健康、提高了意志力、增强了自信心、加深了家庭感情、提高了学习效果等多方面的积极体验。我相信，只要坚持下去，我会取得更好的效果，并且这些积极的体会会成为我日后生活和学习中的强大动力。

寒假体育锻炼心得体会篇二

到浙江一个月来，浙江局的领导与同志们对我们工作上全力支持、生活上细心关照，更重要的是，他们务实的工作作风、精湛的专业素养和高超的'综合能力，让我们很受教育与启发，学到了许多真经。大家纷纷表示，决不辜负两个省局领导和同志们的殷切期望，结合自身实际，努力做到六个主动，即：主动服从领导，积极参加活动；主动掌握情况，认真了解局情；主动转变角色，勤奋努力工作；主动发挥长处，不断建言献策；主动牵线搭桥，实现川浙互动；主动联系协调，切实履行职责。

在跟随浙江省质监局党委书记、局长瞿素芬到温州市平阳县局调研时，我发现该局与四川省的许多县局一样，都面临着监管对象多，监管人员少，监管任务重的严峻困难。但他们根据浙江省质监局党委制定的优服务、严监管、强素质、上水平、争一流的十五字方针和温州市局提出的创建小机关大监管的工作模式，以保障安全为前提，以明责扩权为核心，

以卸载下移为基本，强化基层执法职能，转变质量监管方式，着力构建充满活力、富有效率、运转协调、有利发展的体制机制，有效地预防和杜绝了产品质量安全、食品安全和特种设备安全事故发生，切实提高了质监工作的有效性和贡献率，并在现有人力资源条件下，最大限度地调动了干部职工的工作积极性，为促进平阳县产品质量整体水平的提高作出了积极贡献。对此我深受启发，专门写出了调研总结报告。

寒假体育锻炼心得体会篇三

寒假是一年中学生们最期待的假期，可以远离学校的压力，享受放松的时光。然而，长时间坐在家里玩手机或打游戏会使人变得懒散，影响健康。因此，我决定利用这个寒假机会，进行体育锻炼。下面我将分享我的体育锻炼心得和体会。

第一段：寒假计划

在寒假开始前，我制定了一个详细的体育锻炼计划。我每天早上起床后，会先进行一些简单的拉伸运动，然后出门慢跑30分钟，接着做一些力量训练，比如俯卧撑和仰卧起坐。下午，我会参加一些团队运动，比如打篮球或者踢足球。晚上，在家里进行一些瑜伽练习，帮助身体放松。

第二段：坚持的困难

在开始锻炼的前几天，我觉得很有动力，充满了激情。然而，随着时间的推移，厌倦感逐渐涌上心头。特别是早上起床后，面对寒冷的天气出去跑步，我感到非常厌烦和困难。有时候，我甚至想放弃。但是我告诉自己，只有坚持下去才能看到成果。

第三段：坚持的收获

随着我坚持锻炼的日子越来越多，我逐渐发现自己变得更有

活力和精神。每天都会有一种清新的感觉，精神饱满地开始新的一天。我还发现自己的体力和耐力有了显著的提高。以前我只能连续跑10分钟，现在我可以坚持30分钟以上。这让我非常自豪和满足。

第四段：锻炼的意义

通过寒假期间的体育锻炼，我深深体会到锻炼的意义所在。首先，锻炼可以帮助我保持身体健康，增强免疫力，预防疾病。此外，体育锻炼还有助于提高学习效果，增强专注力和记忆力。通过锻炼，我可以让身体和大脑得到充分的休息和活动，保持身心健康。

第五段：寒假体育锻炼之后

寒假即将结束，我感到非常满意和充实。我不仅度过了一个有意义的假期，还养成了良好的锻炼习惯。我决定在以后的日子里继续坚持体育锻炼，让它成为我生活的一部分。我相信，通过坚持不懈的锻炼，我会变得更加健康、积极和有活力。

总结：

通过本次寒假在家体育锻炼，我深刻体会到了锻炼的重要性和意义。坚持锻炼不仅使我身体更加健康，也让我感受到了积极的变化和成长。这次经历让我明白了任何事情只有坚持下去，才能收获成功。从今以后，我将把体育锻炼作为生活的一部分，持之以恒地继续锻炼，迎接更加健康、充实的未来。

寒假体育锻炼心得体会篇四

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的

不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多拉那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。这是全人类的共识。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

俗话说：生命在于运动。运动会让你更加快乐，运动会让你更加健康。我特别喜欢踢毽子，从中我得到许多收获，体会到许多乐趣。就说踢毽子吧。这两天，我们学校举办了趣味运动会。我踊跃报名参加踢毽子比赛。从开学到现在，我一直都坚持练习踢毽子，每天至少要练半个小时。渐渐地，我踢毽子的水平提高了，身体也越来越健康了，很少生病。在比赛那天，因为我平时刻苦练习，一口气踢了227个！这可创下了我的最高记录。我取得了非常好的成绩，心里甭提有多高兴了！

我运动，我健康：因为，适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信，改善情绪；适当的运动，能有效地缓解生活压力，让人身心放松保持一种平和的心态；适当的运动，甚至可以把压力和不愉快带走。

我运动，我快乐：因为，在运动中会发现许多生活的美妙与生命的轻盈。清晨满眼绿意，心胸也往往豁然开朗，新鲜空气可使自己心境舒缓、心旷神怡；心灵与大自然对话，忘却烦恼，振作精神。

我运动，我快乐：抓住生命中最美好，在运动中在快乐里，领悟自己的人生道路和人生价值；在运动中调试自己心态，回归一份宁静而自然，简单而充实的生活；在运动中，让自在情趣的心灵，去发现、去挖掘生活的乐趣。

我运动，我健康，我快乐。运动已在不知不觉中变成我们学

习进步中的一种动力，这也许是一种智慧吧。

我健康，我快乐！

寒假体育锻炼心得体会篇五

这将近一年的轮滑课即将结束，也算是给我的学生生涯的体育课画上了一个完美的句号。

在轮滑课上学到的东西，或身或心，均受益匪浅。先就私而言，本人很渴望学习轮滑这门技术。当然所谓的“收获”，就是轮滑是一门相当活跃筋骨的运动，特别对人的平衡能力有很大的提升。轮滑还是一门非常灵活的运动，譬如fish便是利用腰部带动膝盖像鱼一样前进，真的很适合女生减肥呢。在这里，很感谢体育老师每节课前不厌其烦地和我么一起做准备活动，提醒我们在运动过程中所要注意的细节，充分地保障了我们的安全。印象特别深的一件事就是跑12分钟的时候，老师在一旁提醒我们，放松我们的心情，教我们怎样去跑才会更轻松些，最后大家都取得了不错的成绩。这种鼓励与帮助不在身却在心，让我们真心的感动。其实，运动是一件特别快乐的事，大学的生活丰富多彩，或许大家早已厌倦了运动这单调种但却如此有用的生活方式。但是体育课不仅仅是锻炼到身体，还可以学习到很多平时生活中会用到的一些小常识。同时，上体育课也是一件很值得的事，因为体育场上有你青春挥洒的汗水，有你800米的身影，有你为同学呐喊的歇斯底里点点滴滴。

总之，学习轮滑感触颇深，有一位负责的老师，大学最后的体育课是一个很完满的结束。但锻炼身体却永远不会停歇。

寒假体育锻炼心得体会篇六

寒假里我进行了多项体育锻炼。如：跳跳绳，打羽毛球，游泳等等。在这些运动的过程中，我们往往会有以下一些情况

发生，参加某项有趣活动时间过长，完成某个动作强度较大，过多重复进行，参加体育比赛中，由于运动量的突然加大，往往会使人感到四肢肌肉酸疼，不适，这是一种很自然的生理现象。

人在参加体育运动时，全身的肌肉，特别是四肢的肌肉交替进行着强力和迅速的收缩，同时肌肉组织也在发生一系列化学变化，即物质代谢的过程。肌肉组织内的化学变化有两个阶段；一是无氧阶段（没有氧气参加的化学反应）；二是有氧阶段（有氧气参加的化学反应）。在无氧阶段中，肌肉中的三磷酸腺苷，磷酸肌酸和肌糖元等。（这些都是供给能量的基础物质）分解，同时放出能量，供给肌肉收缩。肌糖元在缺氧的条件下，分解产生代谢产物乳酸。在进入有氧阶段时，乳酸被氧化成为水和二氧化碳，同时亦时放出能量。但贝氧化的乳酸只有约1/5，而4/5的乳酸可重新变化成为糖元。

当运动量和强度突然加大，使四肢血液供给不足缺少氧气的情况下，肌肉中的乳酸不能及时被消除而产生堆积，并刺激其中的化学感受器或由于积累的乳酸量太多，使肌肉膨胀，都会使肌肉产生酸痛不适的感觉。但是，这对人体并没有什么害处。只要经过一段时间的锻炼，逐渐适应了加大的运动量，这种现象就会随之消失。

如果肌肉酸痛得太厉害，则可以进行按摩热敷或用松节油，红花油等药物来揉擦痛处，还可以进行热水浴，这样能促进血液循环，加速肌肉中乳酸的转变，排出，使酸痛减轻或较快地消除。因此，在体育锻炼中遇到这种情况就不必有顾虑，仍可用较小的运动量或调整锻炼计划，也可进行一些其他身体部位的辅助锻炼，逐步提高肌体的负荷能力，只要合理安排运动量，持之以恒地进行体育锻炼，就能闯过肌肉酸痛关。

所以要想在体育锻炼中取得成效，就必须坚持不懈，不要放弃！

寒假体育锻炼心得体会篇七

转眼间，进入体育部已经有两个月了，回首这段时光，我们经历了篮球赛、足球赛、跑操等一系列活动，我从最初面试时的紧张到慢慢融入这个集体，和各位学长同学从陌生到成为亲密的朋友。就像当初面试时说的，体育部的确是一个可以锻炼自己的舞台，让我体会到一种充实。我也为当初选择加入这个集体而感到骄傲。

进入体育部参加的这些活动给了我宝贵的经验，在活动中我的沟通交流能力得到提高，也更让我懂得尊重他人、珍惜友谊。而我收获最大的是团队意识，组织比赛时我们从不知所措到分工明确默契配合，跑操时我们一起克服严寒……我在这些工作中渐渐树立了集体的概念，也更让我感觉到这是个温暖的充满快乐的家庭。

体育部的工作，还教会我要做一个有责任感的人，能多为集体利益着想；我也学会向他人求教、虚心接受指导，做个有礼貌的人；我更懂得了做事需要耐心细心和奉献精神才能与大家相处融洽，把工作做好。

但我也意识到自己的确存在一些不足，比如有时候不是特别积极主动，有时候比较粗心不注意细节。我会在以后注意提醒自己改正，多向大家学习，用更积极热情的态度对待工作，继续在体育部提高自己。