

最新大学生体育锻炼心得(通用5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生体育锻炼心得篇一

健康的身体是幸福生活的基石。而对于大学生来说，由于沉重的学业和快节奏的生活，往往会忽视自身的身体健康状况。但是，正如一句话所说的，“家有一口氧，健康无需求”，现代生活的节奏快，房屋面积小，都给大学生进行体育锻炼带来了一定的困难，而家庭运动恰能解决这些问题。在我的大学生活中，家庭运动给我带来了许多好处，我深刻感受到进行家庭运动对体质和心理的双重修复作用，接下来我将从三个方面谈谈家庭运动的心得。

第二段：身体健康恢复

长时间的学习和工作容易产生肩颈酸痛，手指麻木、背部紧绷等症状，这些身体不适可影响学习工作效果，所以我们必须注重身体健康。而家庭运动可以在家里随时刻意进行，这让我可以在休息时间通过运动来放松肌肉。我和家人选择比较简单的体育运动，比如打羽毛球、游泳、跳健身操等，以适当的量和方式进行，从而达到身体锻炼的目的。体育运动能够促进身体内分泌和血液循环，提高免疫力并有利于消耗卡路里，这些对于大学生是非常有必要的。家庭运动可以有效地恢复身体的健康。

第三段：与家人的亲情交流

学业工作繁琐，时常会与家人产生隔膜。家庭运动的过程中，有一起运动的家人和亲友会带来更多的亲情交流和沟通机会。以我自己为例，最近一次和全家人一起打羽毛球的体验让我印象深刻。在球场上，我与家人可以分享生活中的一些感受，或是关注大事小情，这让我们在享受运动的同时，也能充分感受到家人间的亲情。此时，我深刻感受到了亲情和家庭的重要性。

第四段：减轻心理压力，缓解情绪

身心健康和精神健康相辅相成，家庭运动同时还起到了一个非常好的缓解心理压力、缓解情绪的作用。长时间的学习工作不仅会让人身心疲惫，更容易使人产生负面情绪。而健身运动也已经被证实能够缓解抑郁和焦虑症状，使人保持积极向上的精神状态。进行家庭运动时，我和亲友们都很放松，享受着运动的过程，这样也会平抚自己的情绪，让自己放松下来。

第五段：总结

总之，家庭运动是一个探索身体、心理和人际交往的好方法。通过这种方式，我们可以增加自己的运动量、缓解身心压力、缓解情绪和加深与亲人之间的感情。正是由于这些好处，我现在已经将家庭运动纳入自己的生活之中，时刻关注身心健康，在生活和工作间寻找平衡，所以我建议大家也可以在日常生活中多多尝试家庭运动，健康生活才能真正实现，从而提升生活品质和快乐程度。

大学生体育锻炼心得篇二

期待已久的秋季运动会终于来了。

一大早，我穿上漂亮的校服，戴上鲜艳的红领巾，边走边往学校跑。我们在操场上整齐地排队参加开幕式。蓝天白云，

太阳公公也来凑热闹，洒了惠今。整个操场上，欢乐的气氛越来越浓。

开学典礼开始，我们班的同学们兴高采烈地走上讲台，每个人都喊着响亮的口号：“强身健体，快乐学习，勇敢自信，积极努力。”校长致辞：“321”嗖嗖，发射了两枚火箭，吓了我一跳。两枚火箭飞快地飞上天空，仿佛在祝愿我们在运动会上取得好成绩。

运动会一开始，所有的运动员都充满信心，充满朝气。有的在跳小跳，有的在小跑，有的在做压腿比赛前的热身运动。

轮到我了。裁判发出了命令。我和运动员一起站在起跑线上，屏住呼吸，等待命令。我只听到一声枪响，就在半路上高速奔跑。301班的一个同学突然加速，我和其他运动员也不甘示弱。但是我没有注意到303班的运动员已经超过了，前面就是终点。我继续用争取一个博客的心理往前推，可惜还是赶不上。第二个跑过终点，我皱起眉头，撅着嘴。

400米赛跑又开始了。我们班的袁翔参加了比赛。裁判砰的一声枪响，袁翔开始慢慢奔跑。我们为袁翔流汗。跑了一半，袁翔的脚好像被沙袋捆住了，跑得越来越慢。熊老师说：“加油元祥。”袁翔便加快速度。当他第一个像豹子一样冲向终点时，袁翔气喘吁吁地说：“熊老师，我来了。”熊老师用相机拍下了袁翔冲刺的精彩镜头。

第二天，我来到学校参加有趣的活动，有趣的活动中有很多游戏：扔羽毛球，做集体圈……我参加了集体圈。一开始，我的同学从第一个同学变成了最后一个，然后从最后一个变成了第一个。中间，刘世哲摔倒了，但他坚定地站起来，继续认真完成比赛。他的精神值得学习。

我非常喜欢运动会。

大学生体育锻炼心得篇三

11月24日，幼儿园举办了“海陆空”亲子运动会。充满欢笑、亲情的亲子运动会终于成功拉下帷幕，虽然活动已经结束，但运动会上那一幕幕精彩的画面、热闹的气氛仍然记忆犹新。通过运动会，幼儿园的小朋友们收获了快乐与成功，家长们收获了童趣。

通过这次亲子运动会增强了家园之间的联系，家长们观看了孩子们充满活力的入场仪式，了解了自己在活动中的表现，又亲自参与了游戏，在激烈的赛场上中我们不仅体味了成功更获取了快乐，小朋友们和家长互相加油、鼓劲，气氛十分热烈。

亲子运动会不仅让孩子们体验到团结中胜利的喜悦，使孩子体会了合作、协调以及分享成功的喜悦，也让我们家长之间，家长和老师之间增进了彼此了解。听着孩子们激情洋溢的呐喊声我心里无比欣喜，看着孩子们你追我赶的兴奋表情，家长们仿佛回到了童年时代，与孩子们一起参与各项活动，也让我们忘记了年龄，时间仿佛都在这一刻定格，这不仅是一个愉快的日子，我想也将是孩子们长大后难忘的记忆。看着老师对孩子的一次次鼓励和细心的呵护，也亲身体会到了老师对孩子的那份责任与爱，感觉到老师就象妈妈一样对待我们的孩子，作为孩子的家长向老师表示由衷的感谢！

在此次运动会中，班上的三位老师以极大的爱心、耐心、信心。爱护着她，用鼓励、赏识、引导等教育方法帮助她，把爱渗透到孩子学习生活的各个方面，用爱滋润着孩子幼小的心灵。看着孩子一点一滴的进步，我们的心里别提有多高兴了！我们也深深明白，孩子的这些变化都离不开三位老师辛勤的教诲。

在对孩子的教育过程中，三位老师对我们家长也周到热情，经常同我们保持良好的联系沟通，让我们能及时了解孩子在

幼儿园的具体表现。几位老师整天与孩子们相伴左右，不仅要认真完成教学课程，还要关心孩子的“吃喝拉撒”，工作量很大，十分辛苦，但你们毫无怨言，总是满面笑容的把快乐带给孩子。非常感谢各位老师，谢谢你们用爱心滋润着这颗幼小的嫩芽，赐予她更多的智慧，开启了她的心扉，照亮了她的世界。有了你们，孩子们得到了很好的发展，有了你们，孩子在老师的教导下变得越来越活泼可爱！

我们也深信孩子们在幼儿园的蓝天下一定能幸福、健康、快乐地成长。

大学生体育锻炼心得篇四

运动会已经过去了，但是运动员们挥汗如雨、斗志昂扬的场面，曾经让我感到澎湃的，不止一次的映入我的眼帘。

一年一度的运动会是我们学校历史上的第37届。我们班的会徽一次比一次好看，运动员一次比一次热情。这次真的不知道期待了多久。

我们班的“黑马”刘帅不得不说。我不喜欢学习，让人想到“头脑简单，四肢发达”。没错，老师不止一次表扬他。这次他获奖了，贡献最大。赛前老师说：“只要有比赛就让他去。”看来老师是真的喜欢他，信任他。

最鼓舞人心的是接力赛。去年的接力赛，没有得奖是我们最大的遗憾。说起这件事，我也怪我；班长的大力推荐让我很感动，但我知道自己跑不快，只好想尽办法逃避。我哭了一会儿，直到我玩。我是个肺活量极小的女生，两次呼吸就吹了2000多。玩之前跑了一条操场捷径，没力气了。我在场上跑的时候甚至怯场。

这次接力赛，我不开心，想哭。学生们似乎对遗憾非常不满，并尽了最大努力。我的一个同学，李晨，甚至因为跑得太猛

而受伤，但是他咬了咬牙。站起来就往前冲，老师拉不动。

没有悬念，我们赢了，带着骄傲赢了！

总结这次运动会，团体操比赛获得二等奖，整体排名第四。这是大家始料未及的。当我们排练广播练习时，老师说太糟糕了。这么优秀的成绩，老师都夸我们用心，想为班级做好。

老师还说学习也要一样，既然这次能做好，学习一定会很棒！

所以，同学们，加油！老师在最后等我们！

大学生体育锻炼心得篇五

五四运动以后，在中国共产党的领导下，中国人民争取进步和推动历史前进的斗争，一代又一代青年站在时代的前列，不屈不挠奋斗，历尽艰辛求索，创造了令人赞叹的业绩。五四运动以来的中国青年运动史，是中华民族伟大复兴的交响乐中一部雄浑的青春乐章。这是中国青年可以引以为自豪的光荣历史，也是激励中国青年在新世纪再创佳绩的巨大动力。

年的历史证明，青年始终是我们社会中最积极、最活跃、最有朝气的一部分力量。中国共产党诞生以来，青年运动的发展始终同我党领导人民不懈奋斗的历史进程紧密相连，人民的事业取得的全部成就也始终与一代又一代青年运动的方向，就是坚持党的领导，坚持同人民群众的伟大实践一道前进。

现在我们应该弘扬五四精神，肩负历史使命，就是要树立理想，立志报国，献身于改革开放和现代化建设伟大事业，自觉地把自己的人生追求同祖国和民族的命运前途联系起来，在服务祖国服务人民的实践中发挥自己的聪明才智；就是要深入群众，投身实践，了解国情，经受锻炼，增长才干，开拓视野；就是要勤奋学习，善于创造，刻苦学习马克思主义基本

理论，用人类创造的优秀文明成果武装自己，提高创新能力，勇于创新实践，树立正确的世界观、人生观、价值观，提高自身素质，完美人格品质，努力做中华民族美德的传承者，做体现时代进步要求新道德规范的实践者，做新型人际关系和良好社会风尚的倡导者，就是要脚踏实地，艰苦奋斗，深刻认识我国的基本国情，继承和发扬优良传统。

现在的我们作为一名学生，就应该做到刻苦学习，做一个学生应该做的。

五四青年运动所取得的辉煌胜利和爱国精神永不磨灭。弘扬伟大的五四精神，我们就要做出实际行动，用知识财富来武装自己是我们义不容辞是责任。党和国家十分关心青少年的成长和事业发展。

所有的朋友们，让我们在党的领导下，高举爱国主义伟大旗帜，勤奋工作、刻苦学习，努力进取，让中华人民共和国成为更强大的国家。

作为当代青年，面对新的形势和任务，面对新的机遇和挑战。我们一定要勇立潮头开风气之先，奋发进取创时代伟业，为建设一个更好的现代社会，做出青年应有的贡献，在自己的人生篇章中，写下绚丽的青春。

青年朋友们，传承五四精神，贡献我们的青春、智慧和力量，这是新时代的青年人所应该做的，让我们都行动起来吧！