# 2024年体育锻炼心得体会(优秀12篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-12-02

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**体育锻炼心得体会篇一**

体育锻炼是我生活中不可或缺的一部分。我还记得，初中时的一个夏天，我第一次与体育锻炼相遇。那天天气炎热，我正在家里无所事事，突然父亲拉着我去附近的公园锻炼身体。一踏进公园大门，我被眼前的景象所震撼：人们在晨练、跑步、打羽毛球、太极、游泳、篮球……丰富多样的体育活动让我眼界大开。从那天开始，我对体育锻炼的种子就在心中埋下了。

篇二：体育锻炼带给我的身心益处

多年以后的今天，经历了许多次体育锻炼，我深刻地体会到了此中的风采。首先，体育锻炼让我身体更加健康。每次锻炼后，我总感到全身充满了力量，更加精力充沛。其次，体育锻炼让我拥有了更好的身材。每天坚持锻炼，让我的体型变得更加匀称，肌肉也更加坚实有力。这种变化不仅增添了我自信，也让我更加喜欢自己的身体。最重要的是，体育锻炼让我的心理状态得到了极大的改善。当我出汗、出力、与他人竞技时，所有的烦恼与压力都像被吹散了一样，我得到了解放、舒畅和快乐。

篇三：体育锻炼带给我的人际关系的影响

体育锻炼不仅对我个人有益处，还对我与他人的关系产生了积极影响。在体育锻炼过程中，我结识了许多志同道合的朋友。我们因为共同的兴趣爱好而聚在一起，互相鼓励、互相促进，形成了一种紧密的群体关系。有了这样的朋友，我感到无论在生活中还是学习上都有了更多支持与帮助。不仅如此，我还与这些朋友一起参加各种体育比赛，通过与他们的交流与对抗，我不断提升自己的技能，并且从中学到了团队合作的重要性。

篇四：体育锻炼对我的成长和心态的塑造

体育锻炼不仅仅是一种习惯，更是一种态度。通过多年的锻炼，我学会了坚持和毅力。每当我面对一些困难的时候，我会告诉自己，只要坚持下去，一定能够克服困难。同时，体育锻炼也让我明白了成功背后付出的辛苦和努力。只有付出足够的努力，才能获得真正的成就感和满足感。体育锻炼还培养了我的团队协作意识，让我学会了与他人合作，互相支持。在团队中，我学会了尊重和信任，学会了包容和妥协。这些品质在我日常的生活和工作中都起到了很大的作用。

篇五：我的未来与体育锻炼

体育锻炼已经成为我生活的一部分，而且将继续伴随我一生。我相信，仅仅通过一篇文章无法描述体育锻炼对我的深远影响，它已经成为我内心的一部分。无论未来我走到哪里，体育锻炼都将是我生活中的重要一环，我会坚持锻炼身体，不断提升自己的体能，并且将这种热爱和积极的态度传递给身边的人。我相信，通过体育锻炼，我会变得更加坚强、自信和勇敢，去面对未来的挑战，并且取得更大更好的成绩。

**体育锻炼心得体会篇二**

第一段：引言（150字）

体育锻炼对于保持身体健康和提高生活质量是至关重要的。而跳绳作为一项简单而高效的运动，成为越来越多人选择的锻炼方式。我个人在过去的几年中也积极跳绳，并从中收获了许多宝贵的经验。以下是我对跳绳这项运动的心得体会。

第二段：身体健康与平衡力（250字）

跳绳是一项全身性的运动，可以有效锻炼肌肉和提高心肺功能。通过持续的跳绳训练，我发现我的体力明显增强了，不再感到疲惫和容易气短。同时，跳绳还可以提高身体的平衡力。刚开始跳绳时，我感到很不稳定，容易失去平衡。但随着时间的推移，我发现自己的平衡能力显著提高。这使我在生活的其他方面，如行走和站立时，也感到更加稳定。

第三段：耐力和协调性（250字）

跳绳是一项需要耐力的运动，需要持续的时间和努力。在刚开始跳绳时，我只能坚持短时间，就感到身体疲乏。但是，通过每天坚持跳绳锻炼，我逐渐提高了自己的耐力。现在，我可以连续跳绳数十分钟而不感到疲劳。与此同时，跳绳还要求身体的协调性。当我开始跳绳时，我经常会在绳子与地面的交互上出现问题。然而，通过不断的练习，我逐渐找到了自己的节奏和速度，使跳绳变得更加流畅和协调。

第四段：专注力和心理效益（250字）

跳绳需要集中注意力，精确地控制绳子与地面的节奏。在开始跳绳时，我常常会觉得自己难以保持专注，导致经常跳绳把绳子打在自己身上，或者绊倒自己。然而，随着练习的增加，我逐渐培养了专注力和对手脚协调的能力。这使我在其他活动，如学习和工作时，也表现得更加集中和敏锐。跳绳还可以带来一种心理上的快感和解压效果。每天跳绳可以帮助我释放压力，并使我感到身心愉悦。

第五段：总结（300字）

通过跳绳这项运动，我不仅提高了身体的健康水平，还培养了自己的平衡力、耐力、协调性，以及专注力和心理效益。跳绳的好处是多方面的，它不仅适合各种年龄和体质的人群，而且无需花费大量金钱和场地。每天坚持跳绳只需几分钟，就可以获得不错的效果。我鼓励每个人都尝试跳绳，并从中获得身心健康以及提高自我的种种好处。在未来的日子里，我将继续坚持跳绳，并且鼓励身边的朋友和家人也加入到这项运动中来。

**体育锻炼心得体会篇三**

体育课的快乐，往往因人而异。例如有的孩子喜欢轻松欢快的肌体游戏，体会着与同伴之间的默契配合，斗智斗勇的喜悦;有的学生喜欢竞争激烈的球类比赛，感受着大汗淋漓、精疲力竭之后的欢畅;有的喜欢在个人项目中一显身手，有的则情愿做热心的观众摇旗呐喊，或者甘心鞍前马后地服务。因此，体育课应尊重学生的个性特征，让学生有一定的时间支配权，项目选择权，以利于培养学生的个性，实现自我。事实上，教师不可能保证每一个学生对教学内容都感兴趣，这时，教师切忌过多地使用行政命令，让学生的言行“强行入轨”，而应开动脑筋，寻求教学的契机，兴趣的突破口。体育教学之快乐，应该是双向的。在让学生快乐学习的过程中，教师也应是快乐的、轻松的，这样的课堂教学，才能使师生关系和谐融洽，师生情去相互感染，使教学气氛热烈而又理智。如果教师的课上得很累，很死板，那么，这样的课绝不能算是好课。须知，在给学生“松绑”之际，便是自己的教育思想得到自由快乐之时。

**体育锻炼心得体会篇四**

自从我们学会走路，我们便开始了一生的运动生涯，跑、跳是基本，进而在进入学校后接触各类运动项目，在这个过程中自然有不少心得。

在生理学上，体育运动能够协调我们身体的各部分，使我们的反映更加灵敏，这是体育锻炼最为显著的效果之一，在上一学年的时间里，我先后选修了足球与篮球两门球类运动，两类运动分别锻炼人的下肢于上肢，但是毫无疑问的事虽然有所着重，两项运动都需要全身的协调，运动动作的完成，主要是个肌肉群的协调收缩并作用于骨髓的结果，各级肉群之间的协调活动都是在神经系统的调解下进行的。

足球运动虽然注重脚法，但是若没有上肢的配合，很难保持身体的平衡，更难对球又准确地把握，更不用说头球要直接运用的经部头部的肌肉，而且在这项运动过程中，我们还要时刻集中自己的注意力，对身体灵活度要求很高。同理篮球运动虽然要上肢的运动，但是还需要下肢的跑动，仅是这一动作的完成没有全身各部分的协调统一是不可能顺利完成的。经常参加体育锻炼能使神经系统地分析、综合和控制能力明显提高。人在运动时，身体各部分所处的空间位置以及肌肉收缩的状况，每时每刻都在发生变化。这些变化的信息以神经冲动的形式传祥中枢，达到大脑皮层的题定感觉区域，产生相应的感觉，并通过中枢神经系统地分析和综合作用，对体内外情况进行怕段，并能够控制动作。经常参加运动，反复强化某些刺激信息，促进了人体各种感觉分析能力的提高，使其具有敏锐的肌肉感觉，以保证准确、适度的万昌动作。经常参加运动的人，在平时的生活、学习和运动中，动作灵活、敏捷，大脑反应快，身体的\'适应能力和工作能力强。

这个学期我所学习的剑术，对身体的协调能力就有了更进一步的要求，身体每一部分甚至于面部的肌肉都要随要保持高度的统一，只有这样才可以使身形步伐美观，如果说篮球足球运动需要的是人体的动态协调性，那么剑术则是一门静态的学问，动态时虽然需要身体的协调，但不慎严格，因为它们追求的不是过程而是结果，只要能有最后完美的进球、传球，中间没有固定的章法，可以随意发挥，而剑术运动则不然，每一个动作都以固定，只需要你调整身体各部分去迎合这些“章法”，因此需要各部分神经及其调动的肌肉能够灵活运转，在联系的过程中，不难发现不少人动作走样，显得滑稽可笑，这与在练习过程中，没有集中注意力有很大的关联，所以体育运动对身体协调度、灵敏度的锻炼，需要人集中注意力，勤加练习。

我们经常从事体育活动，终其原意，与健康因素恐怕密不可分。有资料显示，我们每个人的健康，百分之六是取决于自己，百分之十五取决于遗传，百分之十取决于社会因素，百分之八取决于医疗，百分之七取决于生活环境和地理气候条件。也许正是因为遗传原因，我生性不是很喜欢体育，绝少主动锻炼，体育也就成为了我的弱项，那百分之六十的健康因素便无从把握。随着年龄的增长，见识的增加，我渐渐体会到了体育之于健康的重要作用。

健康可以分为身体与心理两个方面，体育锻炼对于这两个方面都有着积极的影响。在生理上，随着持之以恒的体育锻炼，我们的心脏形态结构和功能日益改善，血管结构及其分布也日益量化，血压血脂趋于优化，血液的容氧量明显增加，而随着我们身体内交通系统的改善，我们的各部分机体便能够更为灵活的运作，我们的呼吸系统，消化系统，运动系统等等都有很大的改观，我在中考前，曾经迫于压力坚持锻炼了一段时间，在那段时间内，每天早上我都是跑步上学，也就是这个原因，一向容易生病的我竟然做到了以后的一整个冬天没去药房拿过一次药，可见体育锻炼对于我们的健康有着神奇的功效。

“饭后百步走，活到九十九”，“流水不腐，户枢不蠹”，这一类的习语在我们平常的生活中恐怕没有少听到，这些都道出了体育锻炼对身体健康的重要性。先秦时，扁鹊便创立称之为“五禽戏”的体操活动，他的弟子每日操练能够活到九十九，最后无疾而终，不能不说是勤运动的功效。而我们在参加体育锻炼的过程中最难做到的一件事便是不能够持之以恒的努力，换言之就是不能将体育锻炼坚持到底，要知道体育锻炼的好处要在日积月累的过程中才能够得以体现，三天打鱼两天晒网，只能够让努力白费，我自己就是很好的反例，在认识到体育锻炼至于我们的重要性之后，让我们从现在开始制定计划，从明天开始加油努力！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**体育锻炼心得体会篇五**

从小，我就很喜欢读书。读着读着，我品出了书中独特的滋味——不同的书籍，有不同的滋味，书香中酸、甜、苦、辣……样样俱全。在这个寒假也是如此，我看了童话书、科普读物，以及故事书。

童话书中有喜有忧，有时好似一枚令人望而生畏的辣椒，让你痛哭鼻涕，悲伤不已；有时又好像一颗甜甜的糖果，让你废寝忘食，爱不释手；有时，它是一个个美好的愿望堆积，让深陷困境的人看到希望，让丧失自信的人重拾信心。

还有我最喜欢的科普读物，它是一种神奇的魔法，越读越上瘾。它领着我们走进了一个神奇的新世界，体验到了大自然的奥妙带来的无限乐趣，更激发了我们对未知世界探索的渴望。

看那么多书，我才发现我是那么的热爱阅读，只有它，才能帮我扬起风帆，在知识的海洋中乘风破浪；只有它，才能让我鼓起勇气，在攀登科学高峰的征途上披荆斩棘！这个寒假过得真快，但我觉得非常有意义！

**体育锻炼心得体会篇六**

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。

我以前对体育的认识在这短短的一个学期之内，被完全的颠覆了：不是没有头脑的狂奔，而是对意志的考验。不是对身体的折磨，而是突破自己极限之后，那种喜悦的体验。不是一个人的单枪匹马，而是无数鼓励的目光，加油的眼神。

也许，这些才是真的体育，以前的那个我所无法了解的体育。马约翰先生希望我们去了解的，真正的体育。原来，原来，那些在我眼中高不可攀的优秀线，只要我努力，只要我真的去做，也并不是不可达到的啊。好开心，好开心，原来，只要努力，我也可以和他们，她们一样，做得一样好。原来，真的是一切都有可能。

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。

**体育锻炼心得体会篇七**

第一段：引言（概述体育锻炼的重要性和目的）

身体健康是我们最宝贵的财富之一，而体育锻炼是保持身体健康的重要方法之一。在现代社会，随着生活压力的增加和不良生活习惯的形成，许多人都意识到了体育锻炼对于维持身心健康的重要性。所以，适当参与体育锻炼，保持良好的体素是每个人的追求。本文将分享我的一些体育锻炼心得体会，希望能给读者一些启发和帮助。

第二段：加强体育锻炼的重要性

首先，体育锻炼对人的身体健康有着显著的影响。通过体育锻炼，可以增强心肺功能、改善血液循环，降低患心脑血管疾病的风险。此外，适量的体育锻炼还可以增强肌肉力量，提高身体的协调性和灵活性。另外，体育锻炼有助于增强免疫系统功能，提高人体抵抗力，降低患病机率。

第三段：我的体育锻炼心得体会

在个人的体育锻炼实践中，我觉得有几点是非常重要的。首先，选择适合自己的锻炼方式和强度是关键。每个人的身体素质和健康状况都不同，所以我们应该根据自己的情况选择适合自己的锻炼方式。其次，坚持锻炼是关键。体育锻炼要取得较好的效果，必须要坚持每天进行，而不是间歇性的锻炼。此外，锻炼的过程中要注意安全。做好适当的热身运动，避免受伤。最后，锻炼中的愉悦感是重要的。我们应该享受整个锻炼过程，将其当做释放压力和放松心情的一种方式。

第四段：体育锻炼带给我的改变

通过坚持体育锻炼，我感受到了健康的变化。首先，我的体力明显增加了。在锻炼的过程中，逐渐增加了许多不同的运动项目和难度，我发现自己的身体逐渐变得更加强壮，更有活力。此外，我的体重也逐渐得到了控制。通过坚持锻炼和合理的饮食，我的身体变得更加苗条。不仅如此，平时的疲劳感明显减少了，精力充沛，满怀热情地面对生活中的一切挑战。

第五段：结论（总结体育锻炼的意义和影响）

在我看来，体育锻炼是一种终身的投资，它不仅能够使我们的身体变得更加健康、更有活力，还能够增强我们的心理素质，提高我们的综合能力。通过体育锻炼，我们可以获得身心愉悦、更好的生活品质和更高的工作效率。所以，让我们每个人都从现在开始行动起来，坚持进行适量的体育锻炼，让健康成为我们生活的底色，以追求更加美好的未来。

**体育锻炼心得体会篇八**

运动：满满的情我们是早晨七八点钟的太阳，充满朝气。我们热爱运动，运动场上我们奋力拼搏，永争第一，于是，许许多多的情也就悄然诞生了。

激情：随着那一声久违的枪响，运动员们飞出步子，似箭般向前冲去。烈日当空，汗水湿透了衣衫，但他们依旧向前、向前，这是一种激情，必超越他人，于是，一个个纪录被打破，新的纪录又在同学们的.激情中刷新了。

热情：运动员们终于冲向了终点，累极了，这时，一瓶清凉的水递到他们的面前，真是“好雨知时节，当春乃发生”啊！接着，扶着已无力的他们到场地中央休息。这便是志愿者，他们照顾着运动员们，管理着整个运动场上的卫生，记录着每个班的表现，。穿梭于运动场上，烈日焦灼，他们不累，因为他们正以付出为己之乐。他们的目标不是谁第一，而是公平公正地评出最优秀的班级，这就是他们的热情，一种无私付出的热情。

友情：“加油，加油！”我们为每一位运动员加油着，没有嘲笑、讥讽，有的是对于他们出色表现的欣赏，因为“友谊第一，比赛第二。”安慰着那些没有拿到名次的同学，关心着那些虚弱的同学；照顾着那些身体不适的同学……友情化成了动力，他们又再次向前冲去，那飞跃的弧线，是温暖的新的希望。

我每天锻炼的是“面壁深蹲”，对此我有四个方面的感想体会，一是要树立起健康生活观和健康运动观的理念；二是要有良好的心态；三是要有坚定的毅力。四是讲究运动质量。日前写了两个方面，你可以参考一下。

1、树立起健康生活观和健康运动观，从心底里感觉这是在每天用自己辛勤的心血和汗水，换取明天的身体更加健康，要学会投资健康，平时多流汗，到时少流血或不流血。有了这样的理念，就能够把习惯养成自然，把理念融会在每天的锻炼中而无怨无悔。

2、要有良好的心态。因为每天晨练似乎重复着单调的动作，从运动初期的枯燥乏味、寂寞、孤独中一路走来，现在的我面对同样的场景，即发生了不可逆转的心理变化，心情变得宁静而充实，面对寂寞，不再想逃避，而是忍受寂寞，甘于寂寞，在寂寞中展开自己心灵的抚摸，让现实的生活像电影一样在心灵中掠过，与心录中的自我展开了对话，对孰对熟非就有了一个适当的位置，在这个意义上的灵魂生活也就开始了。杂乱的现实生活可能就会变得十分有条理，内在规律性的东西可能就呼之欲出了。这就是对“独处”能力的锻炼吧。与人交谈、讨论，那是闲聊；与人游山玩水，那是旅游。只有一个人处在锻炼之中，或欣赏在大家的作品之中，或一个人面对深山大海时，才是真下意义上的“独处”和寻找“自我”的开始，也是灵魂生活的开始。

**体育锻炼心得体会篇九**

人的个性各式各样。有的活泼开朗、也有的沉默寡言，有的胆大包天、也有的胆小如鼠……而我，就属于胆小的那一类。妈妈说：“这种个性不讨人喜欢，要改一改。”

放暑假了，我和妈妈去了千里之遥的外婆家。一天晚上，一大家人在江苏淮安市的大运河广场上散步。在广场的店堂里，我看见了直排轮式的旱冰鞋，爱不释手。于是，我和同行的表妹和表哥都买了一双。我们都不会冰，大人们异口同声地说：“看谁先学会。”表妹陈思璇天生好动，从她身上的伤疤就知道她特别喜爱玩刺激的游戏。果然，思璇达几圈后就会单飞了。表哥黄旭虽然胆子不大，但就这么三走两走，走着走着也会了。我一直不敢迈开穿上旱冰鞋的双脚，只成了他们的啦啦队。不一会儿，不知道是谁把我从“胆小王国”中拉了出来，硬着推了出去，初步尝到了飞翔的感觉！起先，穿上旱冰鞋，我身子在摇晃，象个醉汉似的站也站不稳。身旁的`辅导员说：“站成八字形身子就稳了。”我尽力地去试，果然站稳了。思璇飞了过来：“你的头、手臂、腿，都套上了护垫怕什么呀？”于是，我吸了一口气，闭上眼睛，让八字形的双脚一用力，就一地滑出去了！抬头、弯腰、腿用力，一遍又一遍……我终于会冰了。勇敢，这两个字在我身上凸现了。

第二天晚上，我们又来到了广场。只见广场上的人三五成群，跳舞、散步、冰……五花八门，广场象节日的海洋，热闹非凡。姨妈说：“思璇，你不是会跳拉丁舞吗？跳一个吧！”思璇大大方方地跳了起来，一边跳，一边嘴里喊着节拍。这时，围观的人越来越多，大人们在指指点点。不一会儿，思璇跳完舞，大人们报以热烈的掌声。“思思，你跟着跳。”妈妈点题了。众目睽睽，我哪敢啊！我的脸一下子变成了红苹果。我央求思璇：“你再跳一遍，我就上去。”其实，我心里多么想让她的舞步慢一点，再慢一点，这样，我可以逃避了。“上去跳，上去跳！”大人们催促的声音，让我不时地出了一身冷汗。“哎！跳吧，免得让妈妈失望。”我慢慢地走了上去，一边跳，一边鼓励自己，这个广场就象家里的客厅一样，在家怎么练，在广场上就这么跳。想着想着，我的胆子大了许多，于是，手一动、腰一扭、腿一跨、头一转，掌声在我耳边响起来了，我十分开心！接着，思璇又跳起了拉丁牛仔舞。这时，我和她象上了发条的钟，一个劲地一起跳，那种胆小的感觉被抛到了九霄云外了。大胆，这两个字在我身上又凸现了。

人，离不开锻炼。从小锻炼意志和胆量，长大了才会有健全的人格，才能踏踏实实地做好每一件事。这就是我暑假最大的收获！

**体育锻炼心得体会篇十**

第一段：引言（200字）

初中是人生中一个重要的阶段，体育锻炼对于青少年的健康成长至关重要。作为一个初一学生，我深深体会到了体育锻炼的好处。通过参与各种体育活动，我不仅身体健康了，还提高了自身的动作协调能力、培养了团队合作精神，更重要的是，我发现了运动的乐趣并建立了自信心。

第二段：增强体质（200字）

体育锻炼可以增强身体素质。我在一年的体育锻炼中，逐渐感受到了自己身体的变化。通过每天的晨练和课间操，我不仅增强了肌肉和骨骼的力量，还提高了心肺功能。参加长跑和跳绳等项目的训练，我发现自己的耐力得到了很大的提升。这些都让我感到身体更健康了，更有活力了。

第三段：培养协作精神（200字）

体育锻炼可以培养团队合作精神。在校内外各种体育比赛和运动会上，我有幸参加了很多团队项目。在团队项目中，我们需要互相配合、团结协作才能取得好成绩。通过与队友一起奋战，我学会了倾听和沟通，了解到每一个人都有其价值和特长。自己所取得的成绩不仅仅来自个人努力，更是来自团队的力量。

第四段：发现运动的乐趣（200字）

体育锻炼让我发现了运动的乐趣。在锻炼的过程中，我不只是为了达到某个目标而努力，还学会了享受运动带来的快乐。比如，在打篮球的时候，我经常会陶醉于球场的快意，忘记了一切烦恼，全身心地投入到比赛中。在游泳的过程中，我感受到了水的柔和和身体的自由，仿佛可以和大自然融为一体。这些运动带给我的快乐让我更加热爱体育锻炼。

第五段：建立自信心（200字）

通过体育锻炼，我建立了自信心。在体育课上，我积极参与各种竞技活动，即使在一开始并不擅长某项运动时，我也会毫不犹豫地去尝试。通过锻炼和不断的努力，我渐渐地取得了进步，开始获得了一些成就。这些小小的成功让我更加自信，相信只要努力就能克服困难并取得更好的结果。这种自信不仅在体育活动中体现，更会在学业和生活中帮助我面对挑战。

总结（200字）

通过初一的体育锻炼，我深刻地认识到了体育锻炼对个人成长的重要性。它不仅能够增强身体素质、培养团队精神、发现运动的乐趣，还能够建立自信心。因此，我将继续坚持体育锻炼，充实自己，让体育成为我成长道路上不可或缺的一部分。同时，我也希望能够通过自己的努力，带动更多的同学一起参与体育锻炼，共同享受运动的快乐与健康。

**体育锻炼心得体会篇十一**

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。

**体育锻炼心得体会篇十二**

体育锻炼是我生活中重要的一部分，不仅可以帮助我保持身体健康，还可以培养我的意志力和团队精神。自从初一开始，我参加了各种体育锻炼活动，下面我将分享一些我的心得体会。

首先，体育锻炼可以提高我的身体素质。在初一这一年里，我开始参加体育课和运动会等活动。这些活动难度较高，但通过个人努力，我不断提高自己的身体素质。比如，在体育课上，我不再觉得长跑是件痛苦的事情，而是能够坚持到底，并且跑出了不错的成绩。通过体育锻炼，我的耐力、力量和灵敏度都得到了提高，这让我感到非常满足。

其次，体育锻炼可以培养我的意志力。体育锻炼需要长时间的坚持和努力，而这正是我意志力的锻炼机会。比如，在进行器械训练的时候，我需要反复练习同一个动作，直到做得完美。这需要我具备毅力和决心，不轻易放弃。通过坚持不懈的努力，我不仅提高了自己的技术水平，还培养了自信心，相信自己可以战胜任何困难。

另外，体育锻炼还能培养我的团队精神。在学校里，我参加了一些团体运动项目，如足球、篮球等。通过与队友的合作，我学会了互相支持和信任。在团队中，每个人都有自己的优势和不足，但只有团结一致，共同努力，才能取得好的成绩。在团队训练和比赛中，我逐渐明白了集体荣誉背后的付出和牺牲。这让我更加珍惜团队，也更加懂得了团队精神的重要性。

除此之外，体育锻炼还能增强我的自信心。通过参加体育锻炼，我不仅可以展现自己的实力，还可以接触到更多的人和事。这种锻炼中的成长和成绩可以给我带来良好的心理感受，从而增强我的自信心。通过不断地参加比赛和挑战，我逐渐摆脱了失败的恐惧，学会了勇敢面对困难和挑战。这让我对自己的能力有了更加明确的认识，也让我更加愿意去追求自己的梦想。

总结起来，初一的体育锻炼给了我很多的收获和体会。它不仅让我更加关注自己的身体健康，还培养了我的意志力和团队精神。通过锻炼，我提高了身体素质，培养了毅力和决心，学会了与人合作，也增强了自信心。体育锻炼如同生活中的一面镜子，让我更好地认识自己，更加坚定地走在成长的道路上。我希望将来能够继续保持体育锻炼的习惯，不断努力，不断进步。

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