

2023年居家锻炼的心得体会(实用9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

居家锻炼的心得体会篇一

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生活而鼓掌！

谢谢大家！

居家锻炼的心得体会篇二

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。我由衷地感到幸福，因为我是一名体育教师；我由衷地感到庆幸，因为我搭上了新课程改革这趟列车。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，给我们的课堂注入崭

新的生机与活力。体育不再是“头脑简单，四肢发达”的代名词，她激励着每个学生自主、积极地参与。课堂上，孩子们小手如林，小脸儿通红，小嘴儿不休，广阔的空间生成了孩子们的自信、自主和自立。是新课程让我们朝气蓬勃意气风发，是新课程让我们敢为人先、屡创佳绩。这段时间的教学实践，使我懂得了该怎样去唤醒学生、激励学生、提升学生。

说到这儿，我不禁想起了前不久发生的一件事：那是一节篮球课，孩子们听得非常认真。我对他们说：“下面老师给大家示范一下。”没想到，我投的球擦着篮框掉了下来，没进！站在一旁的刘亮同学不屑地说：何老师，让我来！坦率地讲，那是一个上课纪律不太好的学生，竟想跟我挑战。想了想，我决定给他一个展示的机会。只见他熟练地举起球，自信地得意地看了我一眼，抬肘、伸臂、压腕，一个漂亮的弧线，球进了！我不禁大叫一声：“好球！”其他同学顿时围了过来，小声议论起来：“他好厉害，比老师还准！”“何老师还没刘亮投得准呢？！”我把学生集中起来，分析刘亮投得准的原因，并对他们说：“同学们，我希望你们像刘亮那样，比老师投得更好、更准，老师和大家一起继续练习，看谁的进步大，看看还有谁能超过老师。”大家争先恐后地练习，刘亮也练得更欢了。在孩子们面前，当为人师者偶有失误时，我放下了师道威严，剖析自己，审视自己，给予学生平等与信任；当学生表现出众时，我充分地信任学生，尊重个性，鼓励超越，给予学生赏识与激励……在这样的课堂上，在这样的氛围里，教学相长，师生互动，和谐共进，我努力以我的关爱、引导、启迪、奉献为学生构建奔向未来的坚实桥梁。

听！体育课上传来的时而欢快、时而和缓的音乐，那是我们借助音乐来为课堂渲染气氛，调节练习强度的大小；课堂上不时有“turn left□ turnright”的英语口语响起，那是“学科互通”的理念在体育课中的渗透；生动活泼、充满童趣的主题式情景教学，让孩子们运动着、健康着、快乐着！

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。各位领导，各位老师，古希腊有这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！在这里我要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧！因为我运动我健康我快乐！

运动会上，我希望我们全体同学能团结友爱、文明参赛，严格遵守竞赛规则和大会纪律。我们要求参加比赛的同学能遵规守纪，比赛期间不要在场地之间随意跑动；每个班级都有明确的休息场地划分，当比赛结束后，地面都要保持洁净。在比赛期间，希望各班能踊跃投稿，通讯报道既要追求数量，更要讲究质量。你们在报道中既可以为自己的班级同学加油，也可以为对手喝彩。

运动会上，希望全体裁判员师生能认真履行自己的职责，发扬吃苦耐劳的精神，努力克服各种困难，忠于职守、坚守岗位、积极热情、以身作则，确保运动会的圆满成功。希望全体班主任、任课老师、我们广大的同学以及所有工作人员，都能热情服务、积极参与。运动会后，我希望同学们能把竞技的精神，“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习和今后的工作、生活中去，使你的生活更具魅力、人生更加精彩。

居家锻炼的心得体会篇三

大家早上好！今天我演讲的题目是“坚持课间锻炼，塑造强健体魄”。

能够拥有健康的身体是人生的幸福，强健的体魄是一切学习和工作的基础。三国时刘备曾因为长时间没有骑马，大腿上长出了赘肉而黯然神伤。有人不解，问其原因。刘备说，长期不能骑马征战沙场，不能建功立业，想到自己日渐衰老，大业难成，因此伤心不已。陶侃为了有一个强健的体魄，每

天徒手搬大量的瓦缸，为的就是能够大显身手，不至于机会来了却无法承担重任。

波兰著名科学家居里夫人曾说：科学的基础是健康的身体。我们必须坚持课间锻炼，才能塑造强健体魄。因此，我们要做到：首先，老师要按时下课，不拖堂，保证学生能够准时做眼保健操；其次，确保做操效率。教师要到场监督，一方面能够及时发现学生不规范的动作，时刻提醒学生认真对待；另一方面，也可以确保学生在运动过程中的安全。这样课间活动才可能丰富起来，才能激发学生锻炼的热情和积极性。同时我们同学们应该要有锻炼的意识，积极主动地走出教室，到安全的空地上玩耍，只有我们活动起来，学校才能活跃起来。比如，我们低年级的同学可以由老师带领参与小游戏，高年级的可以班与班之间开展一些集体活动，如拔河比赛、十人十一足行等等，这些活动不仅可以激发同学们的活动积极性，而且在参与过程中，班级凝聚力、小组合作能力都会得到提升。

为了迎接即将带来的秋季运动会，我倡议：从今天开始，从此刻开始，让我们掀起xx学校体育运动的高潮。让我们用实际行动投身到活动中去，坚持课间锻炼，让我们的体格更强健，意志更坚定，让我们的`生命因运动而精彩！

居家锻炼的心得体会篇四

大家好！人生目标可分为长远目标和短期目标。如果一个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，一切的努力都将是无用功。但如果一个人没有短期的目标，他将不知道自己每天要做些什么，脚步不知道朝什么方向迈出。将人生的长远目标划分成一个个节点，就成了每一个时期的短期目标，仿佛人生的驿站。所有的短期目标都指向同一个方向，为长远目标做基础，这就是所有成功的人所遵循的公式。

“千里之行，始于足下”。即使有了目标，实现它也需要一

个过程。成功的人是最有理想、最明智，也是最有毅力、最坚定。他们懂得一切的成功都不是一蹴而就的，都需要通过艰苦卓绝的努力，不断地改进和提高；成功的人绝不会只以事情做完为满足，而会要求自己不断地做得更好，以获取更大的成功。

希望我们每一个人从现在开始就制定人生目标，从点滴做起，落实人生目标。抛弃那种无聊地重复着自己平庸的生活，努力去挖掘自己内在的潜力，激发自己的闪光点，相信是金子不论在哪里迟早都会发光的道理，不管遇到什么艰难险阻，终究会取得成功。新生活就从确定目标之日开始。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

居家锻炼的心得体会篇五

每个人都要学会做家务，就像格言中说的：镜子不擦起灰尘，人不劳动变废人。所以我们从小就要学做家务，做个爸爸妈妈的“好帮手”。

记得在一个假日里，我没事干，看见妈妈在埋头地洗衣服，我觉得挺有意思，想帮妈妈做家务，就搬了张小椅子坐在旁边学习起来。我先把一大叠衣服倒进桶里，再倒下一桶水，把衣服浸泡在水里半个小时左右，然后就一丝不苟地搓起来，搓完了一次又一次，我觉得挺干净了，就把衣服递给妈妈看“怎么样？”我心里充满了喜悦，满以为妈妈会夸我，没想到，妈妈竟然什么话也没说，就拿着我的衣服洗起来，我才发现我洗的衣服非常的脏。

于是我便又洗第二件衣服，我看到妈妈在不断地放洗衣粉，我才想起：我刚才忘记放洗衣粉了，“真是粗心”，我自言自语。这是，我茅塞顿开，连忙把洗衣粉洒在衣服堆里，又

聚精会神地搓起来。我使劲地一搓，全身都满是泡泡，我这才料到我放太多洗衣粉了。

我不气馁，也不放弃，下决心把第三件衣服洗干净。我心想：经过这么多的困难，一定能把它洗干净，否则会惹妈妈讥笑。在洗第三件时，我更加细心了，用两只手反复揉搓去掉污垢后，放不多不少的洗衣粉。。。。。

后来我越洗越干净，没有一处污渍，洗得和妈妈的差不多了，妈妈都夸我有了不少进步。不一会儿，就洗完衣服了，晾着我自己洗的衣服，我心里甜滋滋的，像吃了蜜一样甜。通过这次学洗衣服，我懂得了“世上无难事，只要肯攀登”，我知道无论学什么，只要肯努力学习，再大的困难也难不倒我们，一个人想要取得成功，必须要经过艰苦的奋斗，爱因斯坦，爱迪生都是我们的楷模。

这一次，我是真正得到了锻炼。

居家锻炼的心得体会篇六

大家早上好！

我国旗下讲话的题目是：冬季体育锻炼的好处多。

今天我想和同学们说一说冬季锻炼的一些小常识。

冬天要到了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。正因为如此，一到冬天感冒、咳嗽的同学多了，请假打吊瓶的同学多了。俗话说的好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。可见冬季锻炼好处很多。

你们知道吗对正在长身体的我们来说更为重要。冬季体育锻炼，还可以消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率呢。

冬季锻炼的项目很多。最适合咱们小学生的活动有：

1、长跑。长跑不仅能增强心、肺功能和提高人体的耐力素质，而且不受场地器材的限制，具有广泛的群众基础。应该引起注意的是：在进行长跑之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

2、跳绳。这类运动能够活动全身关节，学生可以利用课活动或体育课时间进行练习。在跳绳活动中大家更要注意安全。大家可以想一想，在跳绳练习时，你有没有故意拿绳去捆别人呢，走路时有没有边走边玩绳呢。这些不文明的行为今后一定要改掉。

同学们，参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

我的讲话完毕。谢谢大家！

居家锻炼的心得体会篇七

大家好！

既然是花，就要开放；既然是树，就要长成栋梁；既然是石头，就要去铺出大路；既然是班干部，就要成为一名出色的领航员！

孔子说：“其身正，不令则行；其身不正，虽令不从。”意思就是说“榜样的力量是无穷的。”假如我是中队长，我一定会高标准要求自己，好好学习，好好工作，天天向上，争

做同学们的好榜样！

假如我是中队长，我一定努力做好老师的小助手，认真处理好班级的各种事务，主动帮忙同学，为大家排忧解难，送上一份温暖。假如我是中队长，一定会在老师的带领下组织全体队员开展丰富多彩的班队活动，让班队活动成为我们每个同学锻炼自己展示自我的舞台、快乐的大家庭。

俗话说：“不想当元帅的兵不是好士兵！”是的，说到不如做到，要做就做得，时时争取做得更好！今天，我是成功的参与者，明天我将成为参与的成功者！亲爱的老师和伙伴们，请给我一次锻炼的机会吧！相信在我们的共同努力下，我们的中队将更加意气奋发，蒸蒸日上！相信我，没错的！

谢谢。

居家锻炼的心得体会篇八

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！

居家锻炼的心得体会篇九

大家好！我是xx□2□班的xx□今天我演讲的题目是《运动，生命之源》。

运动，不仅可以保证我们有健康的体魄，可以在我们长个子的阶段让个子往上“蹦”，而不错过长身体的最好时机。大家一定听过：7+1大于8。意思是说，8小时不间断的学习效果，输于7小时的学习加上1小时锻炼的学习效果。聪明的同学们，你们一定愿意选择“7+1”吧！所以，体育课、课间操时，我们不可以马马虎虎应付一下，我们应该在紧张的学习之余，积极锻炼身体，使自己有一个强健的体魄，从而精神百倍地投入学习活动中去。

运动，它让我们健康，向上，快乐！它也是生命的呐喊！听过法国著名作家雨果的故事吗？他才华出众，却在40岁时心脏病恶性发作。别人都认为他将要死了，但他听从了医生指导，每天坚持体育锻炼，竟然奇迹般地活到了84岁，成为了长寿者！这说明了什么？这说明体育锻炼是多么重要！是运动创造了生命的奇迹！

在上个学期，我们学校举行了一年一度的运动会，看，同学们在操场上迎着风儿奔跑，去追逐梦想；瞧，跳高运动员一跃而起，那飞落的姿势多么美妙……在青春飞扬的日子里，我们运动，我们为生命喝彩！

如果生命是一团火焰，那么运动，就一定是那木柴。如果一直往火中添加一根根木柴，生命之火就必然会越燃越旺，在热情的燃烧中展现你我的风采；如果生命是一碗鲜汤，那么运动，就一定是那食盐。再浓稠再鲜美再珍贵的汤，没有盐的掺入，喝之无味；如果生命是一幅画作，那么运动，就一定是那亮丽的色彩。运动，让我们拥有了生命的美丽。

运动，生命之源。亲爱的同学们，我们运动，我们健康，我

们快乐！