

2023年运动的读后感(优质5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

运动的读后感篇一

《运动改造大脑》一书中，约翰·瑞迪博士用大量强有力的研究成果告诉我们：运动不仅可以健身，更可以健脑。这一结论无疑是令人振奋且欲知而后快。掩书而思，作为体育教育工作者，了解运动对身体和大脑的作用如同打开了另一扇窗，唯有知道其中的原理，才能更加科学、全面地发展儿童。

还记得刚开学的第一节体育课，我问了一年级的小学生，运动的好处是什么？他们当时就能够用洪亮的声音列举出运动可以减肥、可以变强壮、可以长高等等。孩子们说得没错，但现在想来，在当时我和他们的认知显然是不全面的。本书已经充分证明运动作为媒介可强身、可调节情绪、可健脑。那么如何科学地做好学校体育教育教学工作，引发了我对当下体育教学的深层次思考和改进。

1、厘清教学本质，培养兴趣爱好

我们时常将“培养终身体育锻炼习惯”挂在嘴边，所以我们经常督促、鼓励学生参与到锻炼中去。但当我们的学生离开了校园，他们还可以坚持运动吗？正如书中所说，“坐久不动的生活方式破坏了我们的本性”，有太多的“诱惑”阻挡在运动前面。因而体育教学的精髓应是传授学生健康的生活方式，这样才能真正养成终身体育锻炼习惯。

小学阶段，学生的认知在不断发展，他们对任何事物都保有新鲜感，也极易养成兴趣爱好。因而在组织学生从事各种各样运动时，主动挖掘运动的趣味性，让学生积极主动参与其中尤为关键。

2、关注学习过程，给予过程评价

在日常教学中，我们经常会发现学生有跑步掉队、训练偷懒的现象，而这些学生大多呈现出体能较弱的特点。学生体质差是因为不爱运动，反思自己，如果以国家一级运动员的标准去训练我，肯定无力承担。我们因材施教的同时，也要明白“尽全力跑比跑得快更重要”。

“给学生打分的依据是其努力的程度，而不是技能”，更不是挂在橱窗里固定的考核标准。适当地调节运动、技能难度，让学生够得着，他们才能做到持之以恒。体育课上，学生都喜欢得到老师的关注与赞扬，而负面的评价则会使他们远离运动，因此，我们应该树立正确的评价理念：看见努力，即是进步。

3、锻炼循序渐进，保持大脑活性

运动对大脑的积极作用，在本书中介绍得已经十分详细，书中还对大脑的训练计划做了许多论述，表明了“体能越好，大脑越有复原力”。目前国内体育教学的框架体系主要是以技能传授为主线，而越来越多的研究证明，良好的体能是技、战术训练和提高运动成绩的基础。所以不管是为了发展学生的基本运动能力，还是为了掌握一项技能，体能训练都需要更科学、全面地进行设计。

故而，体能训练首先需要注重全面性，每周设置相对应的训练计划，在一定的周期内，有所轻重地涉及力量、柔韧、速度等各方面；其次要注意各单项训练的循序渐进，组数、次数、间歇时间等等，都要细致落实；最后根据个人体能差异，

给予适当的弹性，稳步推进其体能发展，以达到保持头脑灵活性。

仁者见仁，智者见智。对于一名体育教师来说，《运动改造大脑》绝对会触发你“让孩子赢在体育课”的一系列思考，并从中受益。快来一起学习，一起运动吧！

运动的读后感篇二

本书给我最大的启发是，维持较高的心率对于身心改造的种种益处。于是我把匀速慢跑改为变速跑了，每一圈(400米)来一个冲刺。

但是，作者为了鼓励大家运动，从不正面提及对运动潜在的风险，为免有失偏颇。比较善意的猜测是，作者作为神经精神医学专家和医生，对于运动领域的专业知识可能不足。但即便从作者对其个人经历的只言片语中，也能了解到运动损伤对他造成的痛苦。比较不善的猜测则是，作为某著名运动品牌的代言人，有些话不方便说。

就拿跑马拉松来说吧，这对普通人而言，算是健康的运动么？我个人认为不是。如此长时间的有氧运动会导致肌肉萎缩、身体加速氧化、对膝盖脚踝等关节的磨损也很大。诸位读者朋友不可不查。

运动的读后感篇三

书写得很简单，简直可以说是给小孩子看的，大量的插图，没有任何复杂之处，想想也是，很多人可能被书的难度吓住，更不要说运动了，既然是鼓励运动，当然就要门槛低。

书是亲子版，目标阅读对象应该是父母，好督促小孩子运动。有很多成人的故事，所以也适合懒的成人阅读。一言以蔽之，运动改造大脑，运动让人自信，运动改变命运，运动就是好

啊就是好。

当然书里并不全是口号，也有给出科学依据，并都用通俗的方式来原因。让人看了以后有可能跃跃欲试。

不过做为一个负责任的运动者(我坚持健走快一个月了我算吗)，还是要做一点提醒：书里只提了运动的好处，却没有强调运动有可能带来的损伤，所以，固然可以被书的内容鼓动去运动，但在运动的时候，最好也依照专业教练指导，避免生害。

运动的读后感篇四

有一定技巧性的复杂运动，包括球类、爵士舞、拉丁舞等，它们需要身体多个部位协调配合，有助于锻炼大脑的控制力。在进行这些运动时，常常需要用脑思考，例如棒球手在投球时需要思考如何运用手臂的细微动作投出各种变幻莫测的球；舞者不只要舞动身躯，还要注入情绪，一个眼神、一个表情都要经过设计；飞镖运动，大脑左右半球紧密配合，眼、心、手协调一致。

运动还能增加血流量，向大脑源源不断地供应氧气和葡萄糖，保证脑细胞良好的工作状态。脑力工作者经常过度用脑，这就像一根皮筋长期处于紧绷的状态。一般人因此需要更多的氧气和葡萄糖提高用脑效率，对他们而言，运动就显得更为重要了。

运动的读后感篇五

运动能使得更多的血液和氧气被运送到大脑，使得大脑变得清醒。这是大家都知道的，但美国达特茅斯学院心理学和脑科学副教授布奇(davidbucci)认为运动的好处远不止如此。

布奇的研究显示，运动对记忆力和大脑的影响，取决于运动

者是青少年还是成年人。此外，科学家还识别出一种基因，这个基因似乎能决定什么样强度的运动能有益于人体。研究者认为，或许运动也可以干预精神疾病。相关研究论文5月23日发表在《神经科学》(neuroscience)上。

布奇对运动和记忆之间关联的分析，是从注意缺陷多动障碍(adhd)症开始的，这是一种儿童最常见的心理障碍。布奇表示，目前还不知道儿童自小开始服用药物会对大脑有什么长期影响，所以寻找替代疗法势在必行。

研究人员在拥有类似adhd症状的实验大鼠身上观察到，运动会减轻这类症状的表现程度。另外，相比于雄性鼠，雌性鼠更受益于运动，而在患有多动症的男孩和女孩中也存在这样的差异表现。

科学家也分析了运动提高学习和记忆能力的机制，那就是脑源性神经营养因子(bdnf)这种因子参与了大脑发育阶段的生长。运动实验鼠体内脑源性神经营养因子表达的程度与记忆力的提高呈正相关。并且运动相同时间下，青少年个体比成年个体能获得更持久的效果。

布奇称：在发育阶段，大脑正在不断生长，除了大脑的正常发育，运动也促使大脑发生改变，从而提高学习和记忆等各种能力。从这一点看来，早期运动似乎非常重要。

布奇还发现一件有趣的事情，大脑的学习和记忆能否得益于运动，取决于个人的bdnf基因型。这或许意味着，如果我们知晓了一个多动症孩子的基因，便能够预测运动是否能作为他的治疗方法。

运动有益身心健康，这一观点并不奇怪，但从心理健康和认知功能的角度看，令人关注的是运动如何影响大脑及心理功能，这正是研究小组的课题，这个工作还在不断进行中。