

2023年科学健身课程心得(优秀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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

科学健身课程心得篇一

说起我的妈妈，她最近为了减肥可是拼了命地跑步，每天至少5公里，她可真是我心目中的运动达人啊！

“小懒猪，快起床，和妈妈一起去操场跑圈！”在美梦中被妈妈吵醒的我很不情愿地说：“不嘛，不嘛！再多睡一会！”“生命在于运动，你瞧你那一身细胳膊细腿，不锻炼哪有强健的身体，没有好身体哪有精力去学习呢！快点起床，别废话！”

听了妈妈的话，我快速起床迷迷糊糊地跟着妈妈来到了学校的大操场。好久不见的大操场，原本以为放暑假会冷清很多，可才5点半左右，操场上已经有一些人在开始锻炼身体了。先伸伸胳膊踢踢腿，做一下跑步前的准备活动！5分钟之后开始跑步啦！

跑了还没到一圈，我已经有些力不从心，精疲力竭了，望着妈妈矫健的步伐，远去的背影，我真是佩服得五体投地！这才是第一圈啊，我就要认输吗？我调整好呼吸和步伐，决定先快步走上两圈。一圈，两圈，三圈…。不一会，妈妈又超过我了，我实在是走不动了，也跑不动了，双腿像灌了铅一样沉重。哎，这都是平时不运动，不好好锻炼的后果啊！妈妈朝我竖起大拇指：“儿子加油，再坚持一会，我已经跑了4公里了，再跑两圈我就陪你走！”听了妈妈的话，我浑身又充满了能量，迈开了步伐，追上妈妈的背影。

夏日早上的天气非常闷热，汗顺着我的脸颊流了下来，妈妈也是满脸通红，汗流浹背，操场上锻炼的人也越来越少了，“还有最后一圈，儿子，这一圈，咱娘俩比一比，看看谁跑得最快”“ok”比就比，谁怕谁！预备开始！”还没等妈妈反应过来，我就已经捷足先登，先跑一步，妈妈好像故意让着我一样，在我的身后却总也追不上我！哈哈，我是第一名！我看着妈妈满头大汗气喘吁吁的样子，我瞬间明白了妈妈的用心良苦：她是故意输给我，让我重拾跑步的信心！

小伙伴们，跑步的感觉真是太棒了，快快和我一起跑来吧！

科学健身课程心得篇二

因为姐妹们好吃懒做，不愿意运动，体质很差，所以爸爸和舅舅商量好后，在几周前，把我们带到了一家娱乐中心开展健身活动。

在健身房里，大家都找到了自己感兴趣的健身活动：爸爸和舅舅打篮球，妈妈和舅妈打羽毛球，两个表哥在打网球，姐姐和妹妹在跳绳。

刚想坐下看看书，爸爸便不满地说：“我们今天来呢，主要是锻炼身体，我们都动起来了，就你一个人搞特殊，要看书回家再看，赶紧动起来。”爸爸一说起来就说个没完，我实在是不想听了，便站起来，走到一台跑步机前。服务员明白了我的意思，帮我把跑步机的电源打开。我脱了鞋子站在跑步机上，服务员便又帮我启动了开关，跑步机便缓缓地转动起来，我随着跑步机跑了起来，没多久，我就感觉到有些累了，呼吸有点紧迫，脚步也没有力气，就像刚经历过一场大战的士兵。这时我恍然大悟：我是打篮球的，比赛时如果像这样，不到10分钟就累趴下了，那比赛肯定会输，爸爸这是在为我们的将来做准备。我心想：“篮球是我的梦想，我要为梦想的实现做好准备，我必须坚持下去。”我一咬牙，决

定继续跑下去，看着计数器上不断跳动的数字，我的心也激烈地跳动着，脚步的速度也逐渐快起来。我只觉得浑身发热，额头上的汗珠不断往下掉，在跑了将近1800米的时候，我又觉得坚持不住了。这时候，爸爸妈妈都在我旁边，都在无声地鼓励着我。我依靠篮球的信念和家人的鼓励又坚持了下来。

经过我的不懈努力，我超越了自己原来的极限，跑了4500米。我自己都感到惊奇：这是我现在的极限吗？在场的家人，陌生人以及服务员都用赞赏的目光看着我。我的心就像吃了蜜糖似的，甜滋滋的。

经历这件生活中的小事，我感悟到：一个人的梦想不是用来想的，是用来实现的。这个梦想，是要进行不懈的努力。是要付出汗水才能实现的。而在实现梦想的途中，无论遇到什么困难，都要有始有终，不要半途而废。只有坚持不懈，你才能突破重重困难，来到梦想的面前。

科学健身课程心得篇三

20x年8月8日是我国第x个“全民健身日”，也是世界大学生运动会即将开幕的日子，为增强全民健身意识，带动我市体育爱好者养成良好的体育锻炼习惯，尚志市超越长跑协会开展了“全民健身日”活动，现将活动开展情况总结如下：

一、加强领导、精心组织，确保“全民健身日”系列活动取得实效

为开展好本次“全民健身日”活动，在市文体局协助下，成立了“全民健身日”活动工作领导小组，由长跑协会会长刘鹏任组长，由长跑协会秘书长李振伟任总指挥，姜明涛、侯继臣、孙世龙、董兴凯、范静、李财负责活动的组织安排，制定了《2022年8月8日全民健身日活动日程》，并以“全民健身、你我同行”为主题，制定了口号：天天健身、天天快

乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上。时间2022年8月8日于尚志中学体育场。

二、统筹安排，内容突出

1、以宣传全民健身，健康和谐为核心。

2、团结友谊，拼搏向上。

活动的第二项内容是8×200男女混合接力赛。参赛人员由长跑协会和尚志体校人员组成四组，每组8人(男6人、女2人)共计32人。发令声一响，四名女队员组成的第一棒就冲了出去，她们当中有尚志市近年业来包揽长跑、蹬山冠军的，有获得过哈尔滨市中长跑冠军的，更有获得全国冠军的运动员，她们的英姿让在场的男队员都很惊讶，场上队员你追我赶，咬牙坚持，场下互相鼓劲，一时间，呐喊声、加油声，叫喊声响成一片，仿佛大运会已经开始。

3、健身联系你我，共享快乐生活。

活动的第三项内容是全体人员根据自己的爱好特点，自由选择活动的内容。有做单杠的、有双杠的、有打篮球的、有踢毽的，有压腿的，有炼腰的，他们叁个一帮、两个一伙，一会儿杠上杠下，一会儿围杠旋转，毽子你来我往，身前背后左右飞扬。年长的精神矍铄，年少的朝气蓬勃。闲暇间，闲聊几语，谈谈感受，唠唠家长，相互沟通，同享快乐。远处时而传来悠扬的音乐，树上的鸟儿也在轻轻的鸣唱，整个操场和谐自然。

通过经上系列活动的开展，充分调动了人们参与运动的热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣。

科学健身课程心得篇四

第一段：引言（150字）

健康的身体是职场人士事业成功的基石。然而，忙碌的工作往往让我们无暇顾及自己的身体健康。为了寻找一种适合职工的健身方法，我积极探索并尝试了多种健身方式，终于找到了一套科学健身方法，以保持身体健康和提高工作效率。在这个过程中，我总结了一些心得体会，愿意与大家分享。

第二段：科学健身的重要性（250字）

科学的健身可以激发人体的活力，提高免疫力，改善睡眠质量，缓解压力，增强体力和耐力，从而提高工作效率。尤其对于职场人士而言，长期缺乏运动会导致身体素质下降，容易出现工作疲劳、情绪低落等问题，严重影响职业发展。因此，科学的健身方法不仅仅关乎身体健康，更关乎职业发展。

第三段：合理安排运动时间（300字）

职工应根据自己的工作时间和工作强度，合理安排运动时间。对于忙碌的白领来说，选择早晨或晚上的时间进行适度有氧运动最为合适。在我个人的实践中，我选择了早晨五点到六点的时间段进行晨跑，这样一方面可以避开工作时间，另一方面可以在运动前吸氧充足，提高身体机能。

第四段：多样化运动方式（300字）

科学健身并不仅仅指狭义的健身房锻炼，而是指多种运动方式的结合。除了有氧运动，也要注意力量训练和柔韧度的提高。平时可以尝试跑步、游泳、瑜伽、健身操、爬山等多种运动项目，以增加兴趣，改变运动方式，让身体更好地得到锻炼。

第五段：关注饮食和休息（200字）

健康的饮食和充足的休息是科学健身的两个重要方面。职工应注意合理搭配膳食，增加蔬菜和水果的摄入，减少高糖高脂食物的摄入。此外，要保证每天睡眠时间达到八小时，避免熬夜。良好的饮食和充足的休息能够使身体在运动中更好地得到恢复和建设，为下一次的运动提供充足的能量。

总结：科学健身不仅仅是追求完美的身材，更是提高职场人士的工作效率和生活质量的重要途径。只有保持好的身体状态，才能在职场上取得更好的发展。从我的个人经验出发，合理安排运动时间，多样化运动方式以及关注饮食和休息，是科学健身的核心要素。我相信，只要我们积极行动，拒绝懒散，我们都能够拥有健康的身体和辉煌的事业。

科学健身课程心得篇五

科学健身课已经成为现代人追求健康生活的一种重要方式。我有幸参加了一节科学健身课，这次经历对我产生了深刻的影响。以下是我对这节课的心得体会。

第二段：课程内容的介绍

这节科学健身课的内容丰富多样，包括理论知识、实际操作和案例分析等。课程从健身的基本原则入手，讲述了适度运动的重要性。接着，教练讲解了正确的运动姿势和呼吸方法，以及如何合理利用各种健身器械。在实际操作部分，我们进行了一系列有氧运动和力量训练，通过实践掌握了正确的运动技巧。最后，教练还为我们分享了一些成功的健身案例，激励我们坚持健身的信心。

第三段：收获与体会

这节科学健身课给我带来了许多收获和体会。首先，我学到

了运动的正确姿势和呼吸方法，这对于减少受伤风险和保护身体是至关重要的。其次，通过课程实践环节，我体验到了运动的乐趣和挑战，更明白了运动对于身心健康的重要性。除此之外，听教练分享的案例，我深刻认识到坚持不懈的健身，可以带来令人瞩目的效果，同时也需要足够的耐心和毅力。最重要的是，我收获了一份积极向上的心态，愿意每天坚持运动，享受健康生活带来的好处。

第四段：对健身课程的评价

总体上来说，这节科学健身课是非常有价值的。课程内容丰富，教练讲解详细，让我对健身有了更全面的认知。特别是实践环节，让我不仅明白了理论知识，还身体力行地体验了运动的乐趣和益处。教练的案例分享也给了我极大的鼓励和动力，让我更有信心坚持下去。唯一的不足之处是课程时间较短，希望能够有更多的机会学习和实践。

第五段：对日常生活的影响

这节科学健身课对我的日常生活产生了积极的影响。首先，我开始每天按时进行运动，保持了规律的锻炼习惯。其次，我更加注重饮食的搭配和均衡，尽量选择健康的食材，使运动与饮食相辅相成。同时，我也经常和家人和朋友分享我所学到的健身知识，希望能够对他们的健康产生一定的启发和帮助。最重要的是，我的身体状态变得更好了，我感到精力充沛，心情愉悦。这节科学健身课让我明白，只有通过科学的运动和健康的生活方式，才能真正拥有健康的身心。

总结：科学健身课是一次非常有价值的学习经历。通过这节课，我不仅获得了运动的技巧和知识，还加深了对健康生活的理解和认识。我相信，只要坚持锻炼，养成健康的生活习惯，我一定能够拥有更好的身心状态和更高的生活质量。