2023年疫情期间体育锻炼心得体会 网课期间体育锻炼心得体会(优秀5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

疫情期间体育锻炼心得体会篇一

网课期间，全国的学生们在家中接受远程学习。虽然可以在家中安然待着，但同时也面临着缺乏运动的问题。为此，一些学校和教师已经开始强调运动的重要性，鼓励学生在网课期间坚持体育锻炼。但是，我们真的需要体育锻炼吗？在网课期间，体育锻炼有哪些优点和不足呢？此时，我想分享一下我个人的体育锻炼心得和体会。

第二段：体育锻炼的益处

首先，运动有许多益处。在网课期间，不仅要关注自己的学业，还要对身体健康进行保护。一个健康的身体是实现目标和愿望的基础。通过体育锻炼，我们可以保持强健的身体，增强免疫力，防止疾病的发生。特别是在这个关键时期，增强自己的身体素质尤为重要。

除此之外，运动还可以帮助我们减轻压力。网课期间，学习压力和教学质量不确定甚至会增加我们的精神压力。运动时出汗可以让我们缓解焦虑，使我们的心态得到平衡。此外，由于自己身体出汗也可以让我们感觉良好，增强了我们自信心和幸福感。

第三段：疫情期间的锻炼方案

然而，如何进行体育锻炼也是我们需要关注的问题。在网课期间，不少学生缺乏器材和器具进行体育锻炼。所以，适度运动很重要。儘管我没有健身器材，但我每天都会做一些简单的运动，例如走路、深蹲、俯卧撑等。这样的锻炼不仅占据了时间，而且也使我的身体得到了锻炼。

同时，还有很多锻炼应用程序是可以在手机上下载的。这些应用程序都是免费的，可以指导你进行适当的锻炼。我自己用的小红书和Keep非常方便和实用，它们提供了各式各样的锻炼方案和训练视频，让我可以在家中轻松进行锻炼。

第四段：如何保持锻炼

每天实现锻炼也需要更多的自律。在家工作时，许多人会感到慵懒和无精打采。但是，保持锻炼所需的自律和毅力将有助于我们控制行事风格。做不到坚持一点点的锻炼，就难以坚持做某些重要的事情。

加强纪律，创设锻炼时间表以确保你可以坚持一段时间进行锻炼。此外，设置锻炼目标可以让我们更好地思考明确的锻炼计划。可用类似于锻炼时间和锻炼种类的策略来衡量锻炼的成就和进展。这样可以帮助我们更好地保持锻炼的习惯。

第五段：总结

总之，体育锻炼对我们来说非常重要。随着全民防疫的提升和疫情缓解，我们将不得不面对新的生活规律和日程安排。在网课期间坚持锻炼，可以帮助我们保持健康、减轻压力、提高自制力。同时，需要约束自己在锻炼方面坚持，并为锻炼制定合理的计划。让我们在这个特殊的时期内通过锻炼实现贴近生活、提高素质的目标。

疫情期间体育锻炼心得体会篇二

一年之计在于春，一鼓作气抓生产。在这个特殊的战“疫”进行时刻，有序复工、保障生产，直接关系发展大局和国计民生，不可不重视。令人欣慰的是，疫情防控形势持续向好，这是我们尽早打赢防疫阻击战、加快投入生产攻坚战的强大底气。守住这份底气，凝聚强大士气，让我们在复工生产的战线上再打一次胜仗!

经济发展同样是没有硝烟的战场。同时面临两个复杂战局，统筹协调疫情防控和经济社会发展这一对矛盾，是摆在所有企业面前的考题，只有迅速把握时间节点，应时而动抢抓机遇，鼓足干劲激发活力，把守岗尽责能担当、敢拼敢闯善作为的’战“疫”力量延续到复工生产中，将疫病灾难之殇化作“哀兵必胜”之气，将复工的“进军鼓”变成支持企业发展的“强心针”，不畏艰难，集结出征。

企业复工需要多方面的考量，不仅要有清晰准确的战略谋划、战术打法，还要时时对接、精准把握市场行情动向，人手紧缺的企业要妥善解决疫情带来的“用工荒”，制造型企业除了恢复自身生产能力的考量以外，还要更多考虑全产业链、供应链的问题，经历了“寒冬期”的服务行业不仅面临着复工带来的防疫压力，更要在提升服务品质、擦亮服务品牌、重树受众信心上下硬功夫。千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。对企业来说，只靠观望等不来机会，全凭他救往往会变成“抱薪救火”，复工生产的一线其实也是生死存亡的关口，唯有提早谋划、尽快行动、科学部署、凝心聚气、扎实行动，才能在这次“双线作战”中掌握主动权，赢得宝贵的发展机遇。

当然，企业复工的“全国一盘棋”同样要靠政府和全社会的支持。战疫期间，许多企业都挺身而出，极力做好后勤保障，慷慨支援前线，很好地彰显了中国企业的魄力与担当，等赢下这场防疫总体战，人民群众必将以千百万倍的支持，回馈

帮助企业渡过难关。在全面复工之际，政府既要为企业提供必要的防疫措施保护、适当的优惠政策支持，从深化放管服改革、转变政府职能入手，创造有利于企业恢复生产、激发创新活力的综合外部环境，也要充分调动社会各界主动参与市场要素分配的积极性，提振经济发展的全民信心。

已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。这一枝复工生产的傲雪梅，正向严冬宣誓着她的壮志豪情。春天到来，蓬勃的生机就会再次点燃神州大地，带给我们征服疫病和战胜一切困难的更强动力。

疫情期间体育锻炼心得体会篇三

20xx年的新型冠状病毒肺炎造成全国人民打响的疫情阻击战，让我们无法正常开学上课。病毒无情，师生有情。我接到学校转发旗教体局和市教育局“空中课堂”课程安排，要求小学语文名师工作室和学校每一位科任老师做好网课指导工作。我想一定要让每一位学生都能受到“居家学习”听课。在疫情当下，我便成为网络授课主播，一个月的时间已过，回顾网络授课的历程，分享一下我的心得体会。

1.充分准备

2月28日，接到学校通知，从3月2日开始，采取线上教学形式来进行教学。于是我与家长进行沟通，了解到本班学生都能用手机或电脑进行网上听课，让他们提前下载视频工具，为开展线上教学做好充分准备。我认真钻研教材，熟悉“钉钉软件”的用法，有不懂的地方，马上请教别的老师，为调试网络效果和视频效果，预先录制了一节课，我把家人当学生，让他们也装上这个平台，收集他们的意见和建议，还让家人当老师，我自己当学生感受视频的效果，真是“武装到家了”。我一遍又一遍修改、重录，直到自己满意为止。

2.开好首播

3月2日上午9点，学生如约而至钉钉的直播室内。当我在视频里打招呼时，孩子们非常兴奋。他们一个个连麦出现在镜头前，述说着对老师的想念，别提我的心情有多高兴了。和孩子们述说之后，马上进入了学习第一课生字词环节。我对照着课件，不仅讲解，还利用投屏软件亲自书写，不知不觉，在孩子们恋恋不舍中结束了我的首播。

3.微课+答疑

接下来的新课学习，我班采用了“微课学习，直播答疑”的学习方式，学生先看录制的微课，明确本节课的学习重点和难点，对于学习中不明白的，再由我直播答疑。例如：有同学说《语文园地二》“日积月累”中的谚语不会运用到具体的句子中，我先自制课件，然后直播中细细地讲解每句谚语的意思，再设计一组练习题让学生完成。我欣喜地看到连平时学习不认真的xxx同学都理解了、会做了。

4.渐入佳境

一个月的主播经历，我对网络授课工作似乎驾轻就熟，每天开直播、制课件、录微课、发通知、批作业、单独连线辅导学生、开视频会议，手机电脑同时上线，忙得很充实。直播过程中，我说：“能听清楚的，能看到屏幕的，马上回复“1”，读完课文的回复“2”，孩子们能很快的回复，我也乐在其中。

我也深深体会到了主播的不容易，虽然面对屏幕看不到对面的人，但要用最好的声音，搭配合适的表情和和谐得体的动作，让孩子们收获着网络学习的快乐。

1.孩子们的心意

我看到了学生亲自做的贺卡和祝福语，写得真切感人。

许泽浩：老师，突如其来的一场病毒，拖延了我和您的见面时间，在这里我想说：“老师，我想您了。”

刘庆：老师，您辛苦了，每天教我新的知识，而且又教我做人的道理，您就像花园的园丁，每天在滋润着我，我要说：“您辛苦了，我爱您!”

朱浩和郑怡然都说自己比平时课堂上更爱回答问题了，陈佳欣、刘晓洁说很喜欢我录制的微课。

2.家长的心里话

对于防疫期间，这种“居家上网课”的做法，绝大多数的家长给予了肯定。

乔恩祺妈妈反馈说：“平时上班忙看不到孩子怎样上课，基本上就是看到孩子的一个作业情况。而现在在家上直播，看到了孩子真实的学习情况。感谢学校，感谢老师，在这次疫情的当下，没有耽误孩子的学习，还让我们家长有了这次体验孩子学习的过程，更加了解我们自己的孩子。”

张文博家长道：“没直播之前，孩子懒散、玩游戏、不定时吃零食睡觉，直播学习后孩子变了，按时起床，比平时学习更认真。”

孙佳妮家长说：“希望隔几天上一次直播课，长时间接触电脑手机对视力有影响，可以多布置一些作业。”

3.我的体会

病毒无情，师生有情。我们无法面对面，但心连心。

一个月的’直播课，有了一个新的收获，那就是家长对老师更加体谅。现在日常授课、布置作业、点评作业都在群里一清

二楚，绝大多数家长的参与度也很高，纷纷点赞，借机也提升了“家校共育”的意识。每次直播课结束后，家长都在群里为我点赞、加油，一句句“谢谢教师!”“老师辛苦了!”真的让我非常感动。

“上网课”的利在于：学生可以自主安排学习时间，也可以对老师讲得精彩之处重复观看。每节课的课前三分钟，是让学生充分展示自我个性的最好机会。隔着屏幕让平时胆怯的孩子朗读声音变大了，也有感情了，这大大提高了学习的效果。自己录的微课是名师课堂的有效学习诊断，更贴近学生实际，更了解自己的学生的知识基础，学生对于老师讲述的语速、甚至课堂口头语都是孩子们习惯的，所以接受效果更好。

当然，在“上网课”过程中也存在很多的问题：老师无法从学生的表情动作眼神等一些细节捕捉到他们的疑点，及时调整教法和进度，也难以做到对学习自觉性差的同学，进行全方位的监控他们。难免个别同学作业马虎，敷衍应付，“任你千呼万唤唤不来”。

1.同学们观看完学习视频后，要及时做眼保健操，家长要起到监督作用，保护好眼睛更重要。

2.做一些力所能及的家务活，提高自己的生活自理能力。

3.在这特殊的假期里，适当做一些运动，如：跳绳、做广播体操……

网络直播课中，虽让我由教师变成了“主播”，但传授知识的角色没有变，认真授课的态度没有变，爱学生的情感没有变。作为一名普通的人民教师，无论身在何处，我愿意和孩子们一起加油!疫情过后，静待春暖花开!

疫情期间体育锻炼心得体会篇四

在战场上考验干部的政治素质、担当能力、面对急难险重任务的战斗力，以防“疫”战场为考场，在这场实战中考察、识别、评价、使用好干部，发挥干部在一线的积极作用。

从98抗洪到03非典，从地震到雪灾，广大党员干部在困难面前无私无畏、奋勇向前。如今，疫情防控既是一场关乎全国人民生命财产安全的战争，亦是对党员干部政治品质、工作能力的考验，要通过这场战“疫”，选拔重用敢于担当作为的优秀干部，严肃问责疫情防控落实不力的干部，让金子脱颖而出，为打赢战“疫”汇聚力量。

使命牢记否，战“疫”见初心。“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”是共产党人的初心和使命，面对突如其来的疫情，党员干部要在考验中扪心自问，在疫情防控工作中是否牢固树立了大局意识、全局观念，是否能够主动发出“我是共产党员我先上”的呐喊，“疫”无反顾冲向战“疫”一线。党员干部要把疫情防控作为检验初心使命的“试金石”，检验主题教育成果，检验是否践行初心使命，面对这场没有硝烟的战“疫”，思考自己如何在本职岗位上履职尽责、在战“疫”一线护航群众健康、在疫情防控中担当使命。

一心为民否，战“疫”查作风。“哪里需要我，我就去哪里。”党员干部要当好抗“疫”一线“排查员”、人民群众的“服务员”。“疫情就是命令，防控就是责任，要迅速响应号召，不打折扣地冲锋在前，无怨无悔地积极投身抗“疫”战斗。疫情防控工作也是考验干部工作作风的“试金石”，广大党员干部要加强自查，也要提高鉴别能力，要坚决抵制形式主义、官僚主义等不正之风，歪风邪气比病毒对人民群众的危害更大，对不担当不作为、瞒报谎报漏报、贻误疫情防控工作等行为的干部，严肃追究责任。

科学作战否，战“疫”测能力。“一个支部就是一个堡垒，

一名党员就是一面旗帜”。面对严峻的疫情防控形势，广大党员干部要坚定信心、精准施策，守好“一亩三分地”、当好“网格排查兵”，入户走访解决群众困难，全面做好重点疫区返回人员排查登记工作，及时掌握疫情、提高工作效率，沟通宣传提高群众自身的防范意识，消除社区居民的恐惧心理，增强群众必胜的信心。要提高参与率，形成战“疫”全动员的局面，为一线医护人员赢得与病魔较量的时间，筑牢全民战“疫”的后方防线，有效地控制疫情蔓延。

防控疫情是大考，时刻考验着党员干部的政治品质和能力，更是一场看不见硝烟的战役，党员干部只有在风雨中通过大考验、磨砺真本领，才能激发新作为，众志成城汇聚打赢疫情防控阻击战的强大力量，在筑牢人民健康防线中交出优异答卷，让党旗在战场上空高高飘扬。

疫情期间体育锻炼心得体会篇五

“网课期间体育锻炼心得体会”

随着疫情的持续，网课已经成为许多学生的家常便饭。在长时间面对电脑、手机等终端设备的同时，学生们却面临着缺乏身体锻炼、久坐不动等问题。为了保持健康，我在网课期间开始了体育锻炼，并深切感受到了运动的好处。本文分享我在网课期间体育锻炼的心得体会，期望能够对大家有所帮助。

一、网课期间缺乏锻炼的问题

网课期间，学生们大多数时间都呆在家里，坐在电脑前听课，之后又需要完成作业，缺乏运动的机会。如果能够及时调整，一定可以对身体健康带来积极的影响。没有足够的锻炼，不仅易患各种疾病，还可能导致肥胖、心理沮丧、记忆力下降等问题。

二、网课期间体育锻炼的必要性

由于在家上网课的缘故，锻炼成为了刚需。体育锻炼不仅可以保持身体健康，还可以帮助放松心情，提高效率，提升学习成绩。锻炼可以让我们放松身体和头脑，不仅可以提高注意力和坚持力，更可以提高记忆力和学习效率。

三、网课期间体育锻炼的方法

选择适合自己的体育锻炼方法对于身体健康和学习成绩都有很大的帮助。首先，我们可以考虑适量运动，比如散步、瑜伽、武术等，也可以选择健身房进行器械锻炼。另外，我们还可以通过慢跑或快走来增加心肺功能，以及通过游泳或爬山等形式来提高身体素质。

四、网课期间体育锻炼的时间和频率

在网课期间，我们可以选择下课时间、午餐时间或晚上时间，利用空闲时间进行运动。每周进行3~4次的锻炼，持续时间约为30~60分钟，即可达到很好的锻炼效果。与此同时，我们也应根据自己的实际情况调整锻炼时间和强度，以避免过度疲劳或受伤。

五、网课期间体育锻炼的收获

在网课期间，我坚持进行了体育锻炼，同时控制了坐在电脑前的时间。我发现，锻炼让我更加积极向上，每天都充满动力，也更有信心面对接下来的挑战。锻炼也让我感到身体更加舒适，以及五脏六腑更加健康。我也对锻炼对自己的各个方面的正面作用有了更深刻的理解。

总之，网课期间的体育锻炼不仅可以保持身体健康，还可以提高个人的工作效率，减轻压力，并有利于提高学习成绩。希望我们都能够关注到健康问题，积极锻炼身体，活力满满，

精力充沛。