

最新大学生寒假体育锻炼心得体会(通用6篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

大学生寒假体育锻炼心得体会篇一

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多拉那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。这是全人类的共识。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，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

俗话说：生命在于运动。运动会让你更加快乐，运动会让你更加健康。我特别喜欢踢毽子，从中我得到许多收获，体会到许多乐趣。就说踢毽子吧。这两天，我们学校举办了趣味运动会。我踊跃报名参加踢毽子比赛。从开学到现在，我一直都坚持练习踢毽子，每天至少要练半个小时。渐渐地，我踢毽子的水平提高了，身体也越来越健康了，很少生病。在比赛那天，因为我平时刻苦练习，一口气踢了227个！这可创下了我的最高记录。我取得了非常好的成绩，心里甭提有多高兴了！

我运动，我健康：因为，适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信，改善情绪；适当的运动，能有效地缓解生活压力，让人身心放松保持一种平和的心态；适当的运动，甚至可以把压力和不愉快带走。

我运动，我快乐：因为，在运动中会发现许多生活的美妙与生命的轻盈。清晨满眼绿意，心胸也往往豁然开朗，新鲜空气可使自己心境舒缓、心旷神怡；心灵与大自然对话，忘却烦恼，振作精神。

我运动，我快乐：抓住生命中最美好，在运动中在快乐里，领悟自己的人生道路和人生价值；在运动中调试自己心态，回归一份宁静而自然，简单而充实的生活；在运动中，让自在情趣的心灵，去发现、去挖掘生活的乐趣。

我运动，我健康，我快乐。运动已在不知不觉中变成我们学习进步中的一种动力，这也许是一种智慧吧。

我健康，我快乐！

大学生寒假体育锻炼心得体会篇二

2020年是一个非常不平凡的一年，这一年的冬天我们迎来了一场全民抗疫，寒假也是在疫情的影响下度过的。对于大学生而言，在寒假期间我们更应该注意防护。为了减少感染的风险，我的寒假期间我积极采取了各种防疫措施，不仅自我保护，还积极宣传疫情防控知识，与身边人一起守护健康。

第二段：保障个人健康，从身体健康开始

为了保障个人健康，我时刻带手消毒液和口罩，并坚持养成勤洗手、少出门等良好卫生习惯。避免外出，取消聚会，不参加人员密集的活动。在生活中我也认真维护个人卫生，经常打扫房间、洗衣服、洗浴用具等，保持环境卫生和个人卫生的干净卫生。

第三段：自我隔离，避免感染

我认为自我隔离是最重要的防疫措施之一。因为这样才能避

免接触感染者，减少感染几率。在寒假期间，我的时间大部分都被安排在家中，只有在必要时才会出门。出门时尽量避开人群，与交通工具上的陌生人保持一定的距离。回家后立刻更换衣服，同时严格按照要求进行消毒处理等。

第四段：科学防护，加强宣传

在这场疫情防控中，我也积极参与宣传方式，向家人和身边的朋友们传达疫情信息，让大家加强自我防护和注意事项。集思广益，提高科技防护知识，像佩戴口罩、科学用药等加强我的自我防范措施，也向他人传递这些有用的信息，帮助大家共同度过这一挑战。

第五段：总结

在这场全民抗疫中，我深刻体会到科学防控的重要性，以及个人行为对于疫情防控的影响。寒假期间，作为一名大学生，我应该积极采取措施，自觉配合全国的疫情防控，不仅仅保护自己，而是更应该全心全意的关心身边的人，共同打好全民健康的一场攻坚战。

大学生寒假体育锻炼心得体会篇三

寒假是一年中学生们最期待的假期，可以远离学校的压力，享受放松的时光。然而，长时间坐在家里玩手机或打游戏会使人变得懒散，影响健康。因此，我决定利用这个寒假机会，进行体育锻炼。下面我将分享我的体育锻炼心得和体会。

第一段：寒假计划

在寒假开始前，我制定了一个详细的体育锻炼计划。我每天早上起床后，会先进行一些简单的拉伸运动，然后出门慢跑30分钟，接着做一些力量训练，比如俯卧撑和仰卧起坐。下午，我会参加一些团队运动，比如打篮球或者踢足球。晚

上，在家里进行一些瑜伽练习，帮助身体放松。

第二段：坚持的困难

在开始锻炼的前几天，我觉得很有动力，充满了激情。然而，随着时间的推移，厌倦感逐渐涌上心头。特别是早上起床后，面对寒冷的天气出去跑步，我感到非常厌烦和困难。有时候，我甚至想放弃。但是我告诉自己，只有坚持下去才能看到成果。

第三段：坚持的收获

随着我坚持锻炼的日子越来越多，我逐渐发现自己变得更有活力和精神。每天都会有一种清新的感觉，精神饱满地开始新的一天。我还发现自己的体力和耐力有了显著的提高。以前我只能连续跑10分钟，现在我可以坚持30分钟以上。这让我非常自豪和满足。

第四段：锻炼的意义

通过寒假期间的体育锻炼，我深深体会到锻炼的意义所在。首先，锻炼可以帮助我保持身体健康，增强免疫力，预防疾病。此外，体育锻炼还有助于提高学习效果，增强专注力和记忆力。通过锻炼，我可以让身体和大脑得到充分的休息和活动，保持身心健康。

第五段：寒假体育锻炼之后

寒假即将结束，我感到非常满意和充实。我不仅度过了一个有意义的假期，还养成了良好的锻炼习惯。我决定在以后的日子里继续坚持体育锻炼，让它成为我生活的一部分。我相信，通过坚持不懈的锻炼，我会变得更加健康、积极和有活力。

总结：

通过本次寒假在家体育锻炼，我深刻体会到了锻炼的重要性和意义。坚持锻炼不仅使我身体更加健康，也让我感受到了积极的变化和成长。这次经历让我明白了任何事情只有坚持下去，才能收获成功。从今以后，我将把体育锻炼作为生活的一部分，持之以恒地继续锻炼，迎接更加健康、充实的未来。

大学生寒假体育锻炼心得体会篇四

寒假里我进行了多项体育锻炼。如：跳跳绳，打羽毛球，游泳等等。在这些运动的过程中，我们往往会有以下一些情况发生，参加某项有趣活动时间过长，完成某个动作强度较大，过多重复进行，参加体育比赛中，由于运动量的突然加大，往往会使人感到四肢肌肉酸疼，不适，这是一种很自然的生理现象。

人在参加体育运动时，全身的肌肉，特别是四肢的肌肉交替进行着强力和迅速的收缩，同时肌肉组织也在发生一系列化学变化，即物质代谢的过程。肌肉组织内的化学变化有两个阶段：一是无氧阶段（没有氧气参加的化学反应）；二是有氧阶段（有氧气参加的化学反应）。在无氧阶段中，肌肉中的三磷酸腺苷，磷酸肌酸和肌糖元等。（这些都是供给能量的基础物质）分解，同时放出能量，供给肌肉收缩。肌糖元在缺氧的条件下，分解产生代谢产物乳酸。在进入有氧阶段时，乳酸被氧化成为水和二氧化碳，同时亦时放出能量。但被氧化的乳酸只有约1/5，而4/5的乳酸可重新变化成为糖元。

当运动量和强度突然加大，使四肢血液供给不足缺少氧气的情况下，肌肉中的乳酸不能及时被消除而产生堆积，并刺激其中的化学感受器或由于积累的乳酸量太多，使肌肉膨胀，都会使肌肉产生酸痛不适的感觉。但是，这对人体并没有什么害处。只要经过一段时间的锻炼，逐渐适应了加大的运动

量，这种现象就会随之消失。

如果肌肉酸痛得太厉害，则可以进行按摩热敷或用松节油，红花油等药物来揉擦痛处，还可以进行热水浴，这样能促进血液循环，加速肌肉中乳酸的转变，排出，使酸痛减轻或较快地消除。因此，在体育锻炼中遇到这种情况就不必有顾虑，仍可用较小的运动量或调整锻炼计划，也可进行一些其他身体部位的辅助锻炼，逐步提高肌体的负荷能力，只要合理安排运动量，持之以恒地进行体育锻炼，就能闯过肌肉酸痛关。

所以要想在体育锻炼中取得成效，就必须坚持不懈，不要放弃！

大学生寒假体育锻炼心得体会篇五

转眼间，进入体育部已经有两个月了，回首这段时光，我们经历了篮球赛、足球赛、跑操等一系列活动，我从最初面试时的紧张到慢慢融入这个集体，和各位学长同学从陌生到成为亲密的朋友。就像当初面试时说的，体育部的确是一个可以锻炼自己的舞台，让我体会到一种充实。我也为当初选择加入这个集体而感到骄傲。

进入体育部参加的这些活动给了我宝贵的经验，在活动中我的沟通交流能力得到提高，也更让我懂得尊重他人、珍惜友谊。而我收获最大的是团队意识，组织比赛时我们从不知所措到分工明确默契配合，跑操时我们一起克服严寒……我在这些工作中渐渐树立了集体的概念，也更让我感觉到这是个温暖的充满快乐的家庭。

体育部的工作，还教会我要做一个有责任感的人，能多为集体利益着想；我也学会向他人求教、虚心接受指导，做个有礼貌的人；我更懂得了做事需要耐心细心和奉献精神才能与大家相处融洽，把工作做好。

但我也意识到自己的确存在一些不足，比如有时候不是特别积极主动，有时候比较粗心不注意细节。我会在以后注意提醒自己改正，多向大家学习，用更积极热情的态度对待工作，继续在体育部提高自己。

大学生寒假体育锻炼心得体会篇六

利用寒假的业余生活，我来到xx求一份兼职工作，下面便是我从应聘到上岗之后的体验。

应聘，是一份考验人胆量与心理素质的项目，每个单位的应聘方式不同。从你的能力，气场以及动作便可以轻易辨别你的社会阅历和经验。假期我应聘过许多家店面，经常问不清状况，马马虎虎，自己能够觉得自己社会阅历太浅，一直是被养在温室里的花朵。没有丝毫的敏锐嗅觉，洞察到对方公司需要什么样品格的，思想的员工。再者，自己只顾看小心防止上当受骗，却忽视了信任在对方之间的重要作用。双方的雇佣关系，完全建立在信任的基础上，若无信任，何以正常沟通交流。

面试通过之后，便是上岗。我做的是直销工作，每天面对不同的面孔，不同性格的人。刚开始有些紧张，不好意思，后来便会慢慢发现顾客需要什么。从直销的过程中，我学会了如何与人沟通，如何站在顾客的角度上看待问题。不能总想着自己的利益，也应该让顾客买的放心，用的舒心，更懂得了察言观色。对待不同的顾客要有不同的解说方式，要选择他们感兴趣的方面作为重点，从他们保守的地方攻出一道口子。让顾客真正感受到产品的好能给自己带来优惠。

假期工作虽然累，但是收获颇丰，不单单是几套衣服，更多的是社会经验。用钱也买不到的体验。