# 2024最新学生锻炼身体日记模板（精选合集）

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-03

*第一篇：2024最新学生锻炼身体日记模板锻炼身体是以发展身体，增进健康，增强体质，调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。自古以来，人类就模仿劳动、格斗、生活中的各种动作以及自然界的某些现象和动物的动作，作为锻炼身体的内容和方法。怎样写锻...*

**第一篇：2024最新学生锻炼身体日记模板**

锻炼身体是以发展身体，增进健康，增强体质，调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。自古以来，人类就模仿劳动、格斗、生活中的各种动作以及自然界的某些现象和动物的动作，作为锻炼身体的内容和方法。怎样写锻炼身体的日记呢?

日记篇一

今天是早锻炼的第一天，我和妈妈六点就起床了。我们换好了衣服，就下楼骑自行车到绿道。刚一下楼，一阵清新甜润的空气向我扑来，我不禁赞道：“哇!早上的空气可真是爽啊!给人一种沁人心脾的感觉。”妈妈说：“是啊!”我们来到绿道，把车子停在一边，这时，我看见绿道上的人可真多啊!有的在打太极拳，有的在舞剑，还有的在跑步。我也开始跑起来，跑了一会儿，就出汗了。妈妈递给我一条毛巾，让我擦擦汗。擦了汗，便又继续向前跑了起来，一边还喊着“一二，一二”，经过半个多小时的运动，我一看，居然跑了三千多米。这时，我已汗流浃背，累得上气不接下气。妈妈说：“我们一定要将早锻炼坚持到底哦!

日记篇二

今天清晨，我们决定去桃花园广场锻炼。

出了家门，我看见门前核桃树的叶片上有许多水珠，树干也湿漉漉的，才知道头天晚上下雨了。当时我一摸树叶，满手都是水珠，我急忙用兜里的纸把手擦干。我们跑到大路上，马路上的车疾驰而过，三两个行人匆匆忙忙地走着。

到了桃花园广场，我开始做体操。“左三圈，右三圈，脖子扭扭，屁股扭扭，早睡早起，我们来做运动……”伴随着音乐声，我很快做完体操。随后，我就走到桃花园的跑步机边，先伸出左脚踩上去，用手抓着扶手，跑了起来。因为年久失修，机器出出“咣当”、“咣当”的声响。我跑了十分钟，跑完了，便坐在石头上休息了几分钟，又去玩儿别的健身器材了。

锻炼完身体后，我和妈妈向桃花园广场另一道门跑去。园路两旁的桃树枝繁叶茂，回想起春天的时候，这里的桃花粉红粉红的，我仿佛闻到了浓郁的花香。这时，天空又下起了小雨，我和妈妈急忙向家 的方向跑去……

日记篇三

自从放假到现在，每天早上起不来了，爸爸在没放假时就说过，放假后咱们每天早上起来锻炼身体，计划没变化快，可是我每天早上都不想起，这怎么能行呢，昨天晚上我睡着很早，今天早上一 定得让锻炼身体变成现实，6点钟时，爸爸起床叫起了我，我心里有些烦，不想起，但想想说过的话不能改变呀，所以，我起来后，洗了一下脸，可是爸爸已经准备好了，我急忙把运动鞋穿上，然后有些 不耐烦的跟着爸爸下楼去了，我俩一会来到文艺中心，哇!人好多啦，随着优美动听的音乐，我也加入了跳舞的行列，刚开始跟不上脚步，但我认真的跟在别人后面学，不一会几个动作全学会了，虽然没有他们那些人跳的好，但我心里感觉很有成就感，心里很开心，一会就跳出了一身汗，但一点也不感觉累，身子越跳越有劲，早上锻炼身体真好呀，我以后每天坚持锻炼。

日记篇四

今天，我和弟弟写完作业下楼开始锻炼。我跳绳，弟弟做操，“一下、两下、三下……一百下”我边跳边数，弟弟跟着节拍做着拍手操。接下来，我们又去跑圈，跑了一圈又一圈，连着 跑了五圈，我俩都出汗了，真想把外套脱了。休息了一会儿，我们决定来个跑步比赛。为了公平起见，让弟弟先跑，只见他像只小兔子似的向前奔去，我也不甘示弱，在班上跑步都是数一数二的，还怕 跑不过弟弟。于是，我又加快了速度，眼看弟弟落后了，他竟一转身跑回了起点，也就是终点的那条线，还喊着：“我赢了!我赢了”我边跑边说：“你耍赖皮!”弟弟冲我咧咧嘴，做了个鬼脸，那滑 稽样一下可把我逗乐了。后来，我俩又进行了双人跳绳，我喊节拍：“一二三跳、一二三跳!”我们配合的很默契。大约锻炼了一个小时，我们回到家已是满身是汗，但我想，出汗了就等于今天锻炼成 功了。

以后要坚持锻炼，才会身强力壮!

日记篇五

今天早上，我和爸爸到体育场锻炼身体，我穿的是滚轴鞋。滚轴鞋就是滚轴装在鞋底，可收可放，放开就和旱冰鞋一样滑行，收起后就跟平常走路一样。我们到体育场后，我就把滚轴鞋打开滑行，我在跑道旁的平地上滑，我不太会滑，不能保持平衡，所以我老是摔跤，滑了一会儿，比刚开始的时候好了一些，但是还经常摔跤，我今天玩的很痛快又很累。爸爸在有塑胶铺成的跑道上跑步，我的鞋 子太重，所以我跑不动。爸爸跑累了就对我说：“我们打羽毛球去吧。”我点了点头。

我们离开了跑道找到了一块没风的地方，爸爸已经是满头大汗了，他把衣服脱掉，用衣服把头上的汗水擦掉，我们打了一会儿羽毛球，我觉得累了就回家了。

每天锻炼一小时，我们的身体就会更强壮。

**第二篇：锻炼身体日记**

20xx年4月12日 星期六 天气晴

晚上，奶奶带我去南京农业大学散步，在路上我想：这里我白天来过很多次，可是——不知道晚上来会怎样。

到了操场，奶奶就叫我运动运动。我又跑又跳，还躺在草地上看天上的星星，不一会儿，我就累得气喘吁吁了，只好坐在操场旁的椅子上休息，奶奶给我讲了大学生的学习与生活。

休息过后，我又开始跳远，还和奶奶绕着操场走了两圈，累得我满头大汗，我问奶奶：“我……我能回去了吗?”奶奶指着一些老人说：“你看，他们年纪这么大，都能坚持住!”

我想这么多爷爷奶奶，都能坚持不懈地锻炼这么久，而我却坚持不了很长时间，看来我还得多运动，增强体质呀!

**第三篇：学生寒假应积极锻炼身体**

结合孩子心理培养运动习惯

培养运动习惯应该注意把握孩子的心理。建议家长与学校老师进行沟通。比如放假前我们给孩子每人设计了一张寒假运动小卡片，上面按照寒假的日期、运动项目、运动强度、运动时间画出了细致的表格，每天的表格后面还有一栏空白处留给家长写评语。这样一方面起到了监督作用，另一方面家长肯定和赞扬的语句对孩子是很好的激励。

寒假开始前给孩子进行一个简单的体能测试，让他给自己的运动习惯写一个自我评价，等到寒假结束后再进行一个体测，让他写自我评价，那时孩子将清晰地感受到运动给自己带来的变化，进而爱上运动。开学时把自己的寒假运动小表格向同学们展示时，心里也一定会充满了成就感。

多运动避免吃成胖墩

有些家长认为，平时孩子在学校学习紧张，营养不好，放假了，应好好补补身体，于是准备了大量补品，再加上过年的大餐，孩子进食过多，消耗不了的脂肪就会储存起来，久而久之，会引起肥胖。寒假期间大部分孩子睡眠过多，早晨贪睡不起，而过多的睡眠，会使人体内部生理节律发生紊乱，容易造成食欲减退、精神不振。因此，孩子在假期尤其要注意保持合理的生活节奏，坚持锻炼。从提高身体素质的角度出发，争取做到每天运动，一次一小时至一个半小时，控制好强度，并且要注意做好运动防护。喜欢玩电脑的孩子要多吃一些黄绿色的瓜果蔬菜，如胡萝卜、南瓜等，预防出现假性近视。

父母应该做出榜样

●孙云晓，中国青少年研究中心副主任

根据美国心理学家拉施里的动物记忆试验，行为主义心理学认为，一种行为重复21天就会变成习惯性动作，90天的重复会形成稳定的习惯。家长们应该利用好寒假一个月多的时间，帮助孩子逐步养成好的运动习惯并坚持下去。父母应该给孩子做出榜样，并陪同指导、监测运动成果。

胖孩子的寒假运动不要单纯地只强调减肥，否则孩子可能会觉得没意思，不愿意配合。小胖墩通常都有一个共同的坏习惯就是不爱动弹，贪吃，所以就容易继续长胖，应该和养成运动习惯相结合，从根源解决。家长带着孩子每天坚持跑跑跳跳，不仅在运动的快乐中达到减肥的目的，还能带来增进彼此感情等一举多得的效果。包括饭后1小时才能剧烈运动，运动半小时方可进餐，充分做好准备活动，每天运动结束后做好肌肉放松活动，运动后补充糖水、淡盐水等。寒假运动计划建议

1、每天运动一小时。

2、运动项目包括跑步、跳绳、仰卧起坐、立定跳远、踢毽子、乒乓球、羽毛球、游泳、登山、散布、做家务等等，最好和爸爸妈妈一起运动。

3、去一次郊外，尝试一下滑雪、徒步、山地自行车等户外运动。

4、记录下每天的运动量和运动感受，寒假后做总结。

5、少吃肯德基、麦当劳，多吃蔬菜水果。

6、少玩电脑游戏，保护眼睛，每天坚持做眼保健操。

天锻炼1小时 强身健体成寒假“必修课”

近年来，学生体质下降已经成为社会广泛关注的话题，把体育锻炼作为寒假作业书面布置给学生，目的是引起家庭重视，让家长共同努力，增强孩子体质。家长学校发的《2024年寒假学生体育锻炼安排表》上签字。这个寒假，在完成语、数、外等常规寒假作业的基础上，学生还要完成学校布置的体育锻炼任务，这是今年我省部分中小学生寒假作业的“新花样”。

每天锻炼1小时 内容不重样

放寒假时，蒲江县所有学校都按照教育局统一要求，将体育锻炼纳入学生寒假作业。并列出了10多个项目供不同年龄段的孩子选择，比如健身跑、跳绳、踢毽子、羽毛球、乒乓球等。

记者在成都市青羊实验联合中学给初一学生下发的《2024年寒假学生体育锻炼安排表》上看到，学校布置的体育锻炼作业非常细，整个寒假期间，学生的体育锻炼总计有24次，每次至少有两个运动项目，如男生跑1000米，做俯卧撑30次×3，蛙跳40米×3，还有引体向上、下蹲、跳绳、跳台阶、仰卧推举重物等20多项。“学校测算，学生每天做完这些体育作业，大概需要1小时，学生在校每天有1小时的锻炼时间，我们希望学生放寒假也能坚持每天锻炼1小时。”校长沈斌说，学校还特别强调寒假锻炼注意事项：包括饭后1小时才能剧烈运动，运动半小时方可进餐，充分做好准备活动，每天运动结束后做好肌肉放松活动，运动后补充糖水、淡盐水等。

家长共同参与 健身效果更好

不过，并不是所有中小学生都喜爱运动，尤其要做到每天坚持，保质保量完成，真不容易。学校的办法是，把家长调动起来，配合、监督孩子完成。

“孩子自控力差，随意性大，要做到有规律的锻炼，或者严格按学校书面要求一项一项完成，多数孩子做不到。”蒲江县北街小学校长李政福说，学校专门给学生印发了《体育家庭作业完成情况记载表》，要求学生登记每天完成的锻炼项目、时间，家长督促学生完成后签字，确保学生真正进行锻炼。

该校六年级学生詹子尧的妈妈说，这个寒假给孩子安排了跑步、登山、打羽毛球等项目，现在每天晚上出去散步都要随手带上羽毛球拍和跳绳，督促孩子认真完成体育家庭作业。

成都青羊实验联合中学的《体育锻炼安排表》上，专门列了一栏家长签名，孩子每次锻炼完成项目要求后，家长要在表格上写上自己的名字；宜宾县育才中学也给家长发出通知，请家长们尽全力配合、监督孩子，在学生春季学期返校报到时，须带上家长签字的体育寒假作业单。

绝大多数家长对学校给孩子布置的体育锻炼寒假作业表示认同。他们认为，这一举措

旨在树立“健康第一”理念，将“体育锻炼一小时”由学校延伸到家庭，辐射到社区，形成学校、家庭、社会“三位一体”，才能引导学生养成自觉锻炼和终生锻炼的好习惯。为切实推动学校体育科学发展，促进学生健康成长，今年寒假前，省政府办公厅转发教育厅、省发改革、省财政厅、省体育局等部门《关于进一步加强学校体育工作的意见》，要求各地要把学校体育和学生体质健康水平纳入工作目标考核指标体系，对学校体育工作状况差，学生体质健康水平持续3年下降的地区和学校，在教育工作评估和评优评先中要实行“一票否决”，同时对教育部门主要负责人和校长问责。

**第四篇：锻炼身体**

如果你真心想将自己的身体锻炼的更好，并且锻炼出一个高大、匀称、潇洒、漂亮的身材来，根据我的个人经验，我建议你先进行强身锻炼：首先是要养成一个早晨提前40到60分钟起床的习惯；二是早晨起来后，外出先跑跑步，将身体跑到微热就行，作为每天早晨锻炼活动前必须的准备事项；三是做做广播体操，或者学习练武的一些基本动作，注意：初学练武时，先不要求神似，而必须追求形似。才能保证自己的举手投足符合练武人的出手不离方寸；四是每天早晨锻炼时，进行一下深呼吸后，对天长啸（能锻炼和提高自己的肺活量），多做做俯卧撑，如果有条件多吊吊单杠、双杠（能达到高中体育锻炼标准以上最好）；五是每天睡觉前准备一杯开水，早晨起床后的第一件事是给凉开水加点热开水后，把它喝了（一是稀释体内因睡眠后的血液粘稠问题；二是有利于锻炼身体时不出现供血、供氧不足的不良状态；三是有清扫体内垃圾的作用，提高身体的消化功能，有利于多长肉，特别是多长腱子肉）；六是每天早晨一定要吃饱饭，中午也必须吃好、吃饱。鸡、鸭、鱼、肉可以随便吃。但是晚饭：一是最好不要吃太多的面食；二是最好不要吃太多的鸡、鸭、鱼、肉；三是吃好就行，不要吃的太饱（因为晚饭的以上三条是可能造成摄入量过多而造成尽长脂肪（肥肉），不长腱子肉（瘦肉）的主要原因）；七是晚饭两小时后，可以外出走走，做做俯卧撑、吊吊单杠、双杠或者做做仰卧起坐，锻炼到身体发热即可；八是到新华书店、网上购买或下载一些锻炼身体、练武的身体防护与保护书籍及锻炼身体的技术要领、注意事项、武术的简单套路来好好学习学习后，再进行具体的锻炼与实施为好。

以上各条，贵在持之以恒。

只有你能长期坚持下来，养成生活的如此习惯。我敢肯定：你用不了几年，一定会成为一个：英俊潇洒、健壮、有气质、风度翩翩、举手投足都有大将风度、美女追捧的美少郎与棒儿郎！

祝您成功！

**第五篇：锻炼身体小常识**

锻炼身体小常识

一、准备活动不可忽视

很多家长在和孩子进行体育活动时，很少进行准备活动。家长有一个观念上的误区，认为只有运动员才需要准备活动，而一般的锻炼则不需要。其实不然，准备活动不充分，会直接导致孩子在运动中受伤，甚至会影响孩子的发育。准备活动的作用有哪些呢？归纳起来主要有以下几点：

1、降低肌肉组织的粘滞性，避免在运动中发生意外

准备活动可以提高肌肉温度，克服肌组织的粘滞性，预防运动损伤的发生。在体育锻炼前进行一定强度的准备活动，可使肌肉的代谢过程加强，肌肉温度升高，这样即可以使肌肉的粘滞性下降（不发僵），还可以增加肌肉、韧带的伸展性和弹性，减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。

2、提高内脏器官的机能水平，以适应身体运动的需要

运动前不做准备活动，上来就开始大运动量，会有肚子不舒服等状况。这是因为内脏器官的机能还没有适应大运动量的需求，而适当的准备活动可在一定程度上预先调动内脏器官的机能，使运动开始时内脏器官的机能达到较高水平，这样可以避免出现身体不适。

3、调整心理状态，有效地克服恐惧感

很多孩子对部分运动项目有一定的恐惧感，但准备活动可以将孩子的心理状态调整到体育锻炼的情景中来，使大脑皮层处于最佳的兴奋状态，克服恐惧心理，达到事半功倍的效果。

二、运动后的“五个不能”

1、不能立即休息。

剧烈运动时人的心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血液流动加快，同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉，促使血液很快地流回心脏。此时如立即停下来休息，肌肉的节律性收缩也会停止，原来流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

2、不可马上洗浴。

剧烈运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗毛孔开大，排汗增多，以方便散热，此时如洗冷水浴，会因突然刺激使血管立刻收缩，血循环阻力加大，心脏负担加重，同时机体抵抗力降低，人就容易生病。而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。

3、不应暴饮。

运动后口渴时有的人就暴饮开水或其他饮料，这样会加重胃肠负担，使胃液被稀释，既降低胃液的杀菌作用，又妨碍对食物的消化，而喝水速度太快也会使血溶量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生紊乱，甚至出现心力衰竭，心闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可饮喝冷饮，否则会影响体温的散发，引起感冒、腹痛或其他疾病。

4、不宜大量吃糖。

有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处。其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素B1大量消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素B1的食品蔬菜、肝、蛋等。

5、不能给孩子吃冷饮

运动会使孩子体内损失大量热量，身体急需补充热量是无可非议的。但是运动后孩子体内消化系统处于抑制状态，如果吃冷饮，极易引起胃肠不适、腹泻、呕吐等症状。

三、科学饮食很重要

营养是运动中不可缺少的一部分，运动中的能量都是来自孩子平时的饮食，因此家长一定不能忽视孩子的饮食健康。我们在日常的饮食中，应该做到如下几个方便：

1、荤素搭配、营养平衡；

2、谨防“甜食综合征”；

3、不要以成人的咸淡口感喂养孩子；

4、洋快餐不要成为奖励。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找