疫情期间居家锻炼心得体会

软国1805武洲印

　在今年寒假期间，在本该阖家欢乐的春节期间，中国却出现了一场新型冠状病毒的爆发。许多的医生，战士奔赴在一线展开救援，而我们这些学生也因此改变了上学的方式，实行了“停课不停学”的教学方式。虽然我们因为这次的新型病毒而导致停课，但是我觉得我们不能停止学习的热爱，我们不能在学校学习，但我们可以通过网络、通讯等途径合理调整教学方式,灵活安排学习内容,指导学生充分利用网络平台和数字化资源开展自主学习。

在病毒的高发期，我们可以待在家中锻炼身体，避免自己感染病毒，也少给白衣天使添麻烦，从而既能促进学习的进步，还能保证自己的身体健康。

身体是革命的本钱啊！如果现在不抓紧时间锻炼身体，就任由这个样子下去，以我们当代大学生的体力真的是很难在以后激烈的竞争中生存下去啊。没有一个好的身体，将来能够凭什么来为祖国的建设贡献力量呢？所以，我很感谢大学的体育课，给了我一个在大学里的好的开始。我也可以自信地说，这个学期的每一节体育课，我都是在认真地上，以后我也会继续认真下去。体育本来就是为了锻炼身体才诞生的，我一直把体育活动等同于身体锻炼，我不求我在体育方面能有多大的建树，或取得多少多少的成绩，我只希望通过体育锻炼，自己能有一个强健的体魄和健康的身体，支撑自己在生活中快乐的生活，以良好的状态积极地工作，这样，我的目的也就达到了。给了我一个在大学里的好的开始。我也可以自信地说，这个学期的每一节体育课，我都是在认真地上，以后我也会继续认真下去。

经过了一学期的网络课堂，先来说说网络课堂的好处吧。选择网络课堂，我们可以直接在自己家里面通过电视进入云端进行学习就行了，这不仅节约了很多时间，而且更加增强了我们自主学习的能力，培养了我们自主学习的精神，让我们自己自觉学习，主动寻找问题，这与传统课堂比起来有所不同。而且，网络课堂使得我们主动抓住网上学习的资源，对资源进行充分的利用，更好地把握网络的资源。

线上学习虽然好处多多，但也存在不足之处：一、身边没有“同桌的你”，缺失同伴集体生活的成长环境;二、不是直播，而是录播，降低了课堂互动的趣味性;三、课程较少，无法综合性学习，不够充实;四、长时间盯着屏幕，对我们的视力可能会有影响;五、老师不在现场监督，无法及时了解学生的思维动向，同学们也容易走神，不够自觉……

虽然网上上课有一点的缺点，但我在一定程度上也学到了一些为人处世的道理。网络课堂是比较新的教学方式，我们也在努力融入这种新型的学习方式中去。我觉得，线上即好也坏，其实更重要的还是在于自己的学习态度，你有多自律，就有多优秀!相信自己!非常时期，大家一起攻坚克难!为你我加油、为武汉加油、为中国加油!寒冬必将过去，静待春暖花开!