

2023年研究生体育锻炼总结(汇总5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。什么样的总结才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

研究生体育锻炼总结篇一

1. 研究目的

面对高中生体育锻炼中的若干问题，以学生体育锻炼行为为切入点，采用自编问卷调查的方法，从中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中发7号（以下简称《7号文》）颁布初期（3月）调查的数据开始（以下简称“数据”），至2月调查的数据为止（以下简称“数据”），连续都进行了跟踪比较分析，就体育锻炼中学生的体育意识、动机和行为等因素进行深入研究，为学生体育锻炼行为习惯的形成提供了真实有效的参考依据。

2. 研究对象与方法

2.1研究对象。以《7号文》颁布10周年跟踪调查为例，对高中生体育锻炼行为习惯分析及形成路径进行研究。

2.2研究方法。

2.2.1问卷调查法。自编“每天锻炼1小时情况调查”问卷，在《7号文》颁布初期（2007年3月）对学生进行调查，10年后（年2月）再于广州市增城区增城中学以同一做法对学生进行调查。从3200名高中生中随机抽取级（高三级）、2006级（高二级）、2007级（高一级）和级（高三级）、级（高二

级)、2017级(高一级)共600名学生为调查对象。其中每个年级抽查学生100人,男女生各50人。

2.2.2数理统计法。采用比较、逻辑归纳等方法,使用excel2007对回收的问卷建立数据项目表,对调查取得的数据进行对比,分析得出结论。

3. 结果与分析

学生良好的体育意识、动机和行为的具体表现决定了体育锻炼的质量。要切实解决体育锻炼行为习惯的主要问题,有必要对之进一步分析,以求找到一些解决存在问题的路径。

3.1 学生体育锻炼的基本情况。

3.1.1 问题分析——学生体育锻炼情况。由表1可知,2017年有50.5%学生每周体育锻炼4~5次,与《7号文》颁布初期的44.7%变化不大。不过,每周锻炼6~7次的学生就由2007年的18.4%下降到现在的6.5%,并且随着年级的升高呈减少的情况,分别为高一13%、高二8%、高三1.3%。在每天的体育锻炼时间方面,2017年有70%的学生每天锻炼30分钟以内,比2007年的49.7%增加了20.3%,且各个年级段都比2007年相应的年级要多;在每天锻炼60分钟以上的选项中,2017年则较2007年相应的年级少,分别为高一年级由24.5%下降至13.2%,高二年级由18%下降至12%,高三年级由17.4%下降至5.3%,全校由20%下降至9.2%。

3.1.2 形成路径——健全学校体育工作制度从学生体育锻炼的基本情况看,学生参加体育锻炼的情况显然与教育部“中学生每天都进行锻炼”的要求相差很大。为此,如何健全学校的体育工作制度就显得尤其重要,它是落实阳光体育运动的保障,其核心内容就是抓落实。(1)落实到“安全第一”的指导思想中,对学生参加体育运动的效果及安全等问题进行督查,确保学校体育运动安全进行;(2)落实到学校教学计

划中，认真执行国家课程标准，强化课程意识，将大课间、课外活动等均纳入课程体系，把体育作为评价学生全面发展的重要指标，保质保量上好体育课；（3）落实到师生的体育锻炼意识中，科任教师支持学生体育运动，确保不挤占体育活动时间；（4）落实到学校的考核奖励机制中，把体育工作和学生体质健康状况作为评价教师工作的一个重要依据，同等条件下对重视体育的教师实行评优奖励政策。

3.2 学生体育锻炼态度和运动强度。

3.2.1 问题分析——学生体育锻炼态度和运动强度。由表2可知，从2007年至今的10年中，学生在体育锻炼的积极性方面提高不多，只有8.2%，但是高三学生在锻炼的积极性方面比2007年的34.8%提高了20%；在锻炼态度的不积极性方面则由2007年的10.9%下降到现在的0%，高一、高二年级学生的锻炼态度表现与以往差别不大。在锻炼强度方面，高三学生的控制也较为合理，有92.3%的高三学生以中等运动强度进行体育锻炼，比2007年的60.9%提升了31.4%。全校学生在这方面也提高较多，有84.6%的学生能够保持合理的运动强度，较2007年提高了20%。而在无明显出汗方面，高一、高二、高三年级呈减少趋势，依次有8%左右的下降比例。

3.2.2 形成路径——提高学生参与运动的积极性。现阶段，学生参与体育运动的积极程度还不高，究其原因，主要是学生自觉主动性没有充分调动起来。为此，需要合理设置体育运动目标，让学生通过练习能够达成目标，认识该目标的达成对自身长远发展的意义，这是学生积极参与体育运动的关键。在学生的个体发展过程中，学生一旦认为这种运动是有意义的，从中能够感受到其与自身生命发展的某种联系，就会以极大的热情投入到体育运动中去。目前，以中等锻炼强度进行运动的学生比2007年增多了20%，说明学生进行体育运动时对强度的掌控能力还是不错的，体育运动的质量和效率有了极大的提高。

3.3 学生进行体育锻炼的影响因素。

3.3.1 问题分析——学生锻炼的影响因素。由表3可知，影响学生进行体育锻炼的最主要因素是“空余时间少”，在两个时段中所占比例分别为85.5%和82.3%，这比其他方面的因素要高得多。这反映了现阶段学生的学业负担较重，课外作业严重超标，学生根本没有空余时间进行体育锻炼的现实。至于“缺乏运动兴趣”选项的学生，两个时段3个年级均有非常大幅度的下降，分别为高一年级由42.4%下降至18.5%，高二年级由32%下降至9.5%，高三年级由28.3%下降至8.8%。

3.3.2 形成路径——营造良好的校园体育氛围。影响学生体育锻炼的因素有很多，当学生处在一种秩序井然、合作和谐的良好运动氛围中时，其运动必定是高效的。从积极心理学的原理来看，当人处在积极的情绪状态下，就会有积极的情绪体验、积极的人格特征、获得幸福感。良好的校园体育氛围不是与生俱来的，而是需要营造和维护的。首先，教师要充分认识到体育的重要性，各学科之间要统一课外作业的协调安排，给学生足够多的空余时间进行体育锻炼。多年的实践表明，靠拼时间提高升学率的做法，不仅会扼杀学生的学习兴趣和创新精神，还危害到学生的健康。其次，必须大力改善体育场地器材设施。《7号文》颁布至今已10年了，场地器材不足的情况还是没能得到解决，依然有45.2%的学生感到场地器材不足。再次，要重视学生体育团队的建设，形成人人参与运动的校园体育氛围。教师要充分考虑学生多元化的需求，对学生体育运动的组织形式和活动内容加强指导，建立适合本校特色的体育运动模式，实现“人人有项目、班班有比赛”。这样就会形成良好的运动氛围，就会有更多的学生投身到运动中，感受到体育的魅力，享受到体育的快乐。

4 结论与建议

(1) 学生要形成良好的体育锻炼行为，需要学校领导、教师、学生形成思想意识上的统一，他们进行体育运动的目的必须

是明确的，就是“增强体质，促进健康”。这是学生体育锻炼行为习惯形成的前提。

(2) 开展阳光体育运动一定要加强宣传力度，通过多种渠道、多种形式、多种方法使体育锻炼逐渐渗透到学生的思想、行为、学习和生活习惯中。此外，还要加强与社区、家庭之间的沟通合作，营造全社会关心和支持学校体育运动的氛围，形成全社会共同支持学校体育运动、关心学生健康成长的良好局面。这是学生体育锻炼行为习惯形成的关键。

(3) 学校要制定阳光体育运动实施方案，在活动时间、活动内容、活动方式、活动组织方面加强管理，将各项有针对性的措施落实到位，建立有计划、有内容、有场地、有器材、有辅导、有检查、有保障、有奖惩的学校体育工作制度。这是学生体育锻炼行为习惯形成的保障。

参考文献：

[1] 邓若锋. 从关注生命到生命体验[j]. 广州体育学院学报, 2008 (4) .

作者: 庄宏远 单位: 广州市增城区增城中学

研究生体育锻炼总结篇二

摘要: 信念是成功的第一步，所以体质健康信念对大学生体育锻炼有直接影响。大学生拥有坚定的体育健康信念，会促进他们主动进行体育锻炼，从而保持体质健康。本文以体质健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯的影响进行分析，给出正确的参考意见。

关键词: 体质健康信念; 大学生; 体育锻炼; 行为习惯

一、体质健康

没有一个健康的身体，做任何事情都不会顺利成功的。大学生是国家的希望和未来，所以要培养正确的体质健康信念，养成良好的体育锻炼行为习惯。大学生要积极响应国家号召，用《国家学生体质健康标准》要求自己，形成正确的体质健康信念。

1. 大学生体质健康现状。大学生自控能力比较低，容易受周围人的不良影响。部分大学生只顾玩游戏，忽视了体育锻炼，没有养成体育锻炼的良好行为习惯。很多大学生现在都是亚健康状态，体质健康情况日益下降。

2. 体质健康信念对体质健康的意义。要想拥有一个健康的体质，就要有体育锻炼的行为意向，并且长期坚持下去，养成体育锻炼的行为习惯，这些都离不开体质健康信念的支持。有了体质健康的信念才会有坚持体育锻炼行为的意向及行为习惯的动力，才会让大学生克服种种困难问题，成为一名全面发展人才。

二、体育锻炼

大学生正处于一个黄金时期，不能因为体质健康拖了后腿，所以要积极进行体育锻炼，养成良好的体育锻炼习惯。大学生进行体育锻炼不仅要在体育课堂上进行一些必要的体育锻炼，还要从日常做起，根据自己的体能情况，合理安排体育锻炼，用体质健康的信念提醒自己，不要轻易放弃体育锻炼，拥有健康的体质。

三、体质健康信念

很多大学生因为一时兴起产生了体育锻炼行为的意向，进行了几天的体育锻炼因为一些原因就慢慢放弃了，很难长时间坚持下去。所以培养大学生体质健康的信念显得尤为重要。大学生有了体质健康信念的支持，慢慢对体育锻炼就有了兴趣，有了体育锻炼的行为意向。意识到体育锻炼的良好影响，

就会有坚持下去的动力，从而养成体育锻炼的习惯。

1. 培养体制健康信念。大学生年轻气盛，对体质健康没有正确的认识，认为自己体质健康，不需要进行体育锻炼，没有体育锻炼行为意向，更不要说养成体育锻炼行为习惯了。所以我们要改变大学生的这种想法，向他们讲解体育锻炼的好处，说明体育锻炼和体质健康的直接影响，使其了解其中的利弊，让大学生从心理主动认可接受，从而培养他们成为综合素质较强的人才。

2. 体质健康信念对大学生体育锻炼行为意向的影响。部分大学生由于种种原因缺乏体育锻炼行为的意向，对体育训练没有兴趣。而一旦大学生有了体质健康信念，就相当于培养了体育锻炼的兴趣。这样大学生能够更好地进行体育锻炼，使自己具备健康的体质。

3. 体质健康信念对大学生体育锻炼行为习惯的影响。体育锻炼行为意向是养成体育锻炼行为习惯的前提，而体质健康的信念是从体育锻炼的行为意向转变成体育锻炼行为习惯的基础。如果没有体质健康信念的支持，大学生很难长时间坚持进行体育锻炼，养成体育锻炼的行为习惯。所以体质健康信念对大学生体育锻炼行为习惯有直接影响，所以要重视培养其正确的体质健康信念。

四、结语

体质健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯具有深远的影响，对大学生体育锻炼具有积极的促进作用，这是大学生能够进行体育锻炼并能长时间坚持下去的信念和动力。所以要重视正确的体质健康锻炼信念的培养，使大学生能够长期坚持体育锻炼，养成体育锻炼的行为习惯，从而促进体质健康发展，实现全面发展，成为对社会有贡献的高素质人才。

参考文献:

研究生体育锻炼总结篇三

机械工程研究生教育是高等教育系统中最高层次的教育，它肩负着为国家现代化建设培养高素质、高层次、创造性人才的重任。研究生教育模式是指在实施研究生教育的过程中，在研究生的培养目标、课程教学、科学研究、社会实践、论文撰写和其他培养环节以及论文答辩等诸方面采用的特定方式的总和。机械制造业作为国民经济的物质基础和重要支柱产业，其发展依赖于机械工程专业高层次人才培养质量的优劣。机械工程专业研究生教育模式的科学与否，直接影响着先进制造技术进步与传统产业的改造及提升，影响着国家加快实现工业化和现代化的步伐。

选择适合国情、适合机械制造业发展现状，且在新的历史条件下适应世界潮流的合理的研究生教育模式，已成为国内外学者迫切需要解决的课题。笔者采用比较分析的研究方法，选择美国、欧洲的几所一流大学的机械工程专业作为重点研究对象。对其研究生的教育模式，主要包括培养方式、课程设置、教学组织管理及质量评价等进行了比较分析，并结合我国现阶段机械工程专业研究生培养工作的实际，提出了相应的建议及应对策略。

一、培养方式的比较分析

国外的机械工程研究生教育模式在相互借鉴与交流中大致形成了研究型、教学科研结合型、教学科研生产结合型、工业实验室型等四种主要的培养方式，在培养目标、培养过程与组织管理上各有特色。表1对四种研究生培养方式的主要特点进行了综合比较。

1、研究型培养方式。其特点是培养目标单一式，培养过程师徒式，非常注重导师的作用，是一种导师指导下的自学形式。

强调研究生自主学习。不设课程。主要是通过让学生进行科研和为教授当助教以及自己独立学习和钻研，使其科研能力和实际工作能力获得提高。这种培养方式对于高层次人才的精英教育是非常理想的，尤其适合对博士生的培养，但是并不是很适合研究生的规模发展和应用型研究生的培养。

2、教学科研结合型培养方式。其特点是培养目标多元化。培养过程标准化、专业化。该类培养方式重视基础课程教学。重视科研。该类模式的指导思想就是进行科学探索。为社会发展提供智力支持，以促进社会经济进步为最大目标。它既强调研究生教育的基础性和理论性。更强调其应用性和功利性。

3、教育科研生产结合型培养方式。随着社会经济的进一步发展，大学和企业双方都意识到了共同培养研究生的必要性。政府也为此做出了积极的努力。教育、科研、生产相结合的协作式研究生培养方式应运而生。这种培养方式能够使研究生培养紧跟社会生产的脉搏，使研究生培养能更好地为社会经济发展服务。这种培养方式具有更强的应用性和更大的功利性。

目前，美国高校的机械工程专业博士研究生教育基本上采用教学科研结合型培养方式，硕士研究生教育通常采用教学生产科研结合型培养方式。

4、工业试验室型的培养方式。其特点是培养目标层次化，培养过程灵活性和系统性相结合。工业实验室代替大学成为主要的科研中心和研究生教育基地，科学研究是研究生培养过程中不可缺少的一环，研究生在导师的分配和指导下或在学校内或深入企业中进行科学研究工作。硕士生教育倾向于对学生应用能力的培养。强调专业化；博士生教育则重点突出对学生科研能力的培养。注重学术研究。研究生培养上由研究生院与国立、公立及民间科研机构共同进行。

此外，在培养方式上。目前国际上还出现了由丹麦的阿尔堡大学首创的以问题为导向、以科研课题为组织形式的研究生培养方式和网络研究生院培养方式。

二、课程体系设置的比较分析

研究表明，美国、欧洲及日本等国家的机械类专业研究生教学与研究的内容比目前我国的机械类专业要广。

美国的研究生课程不严格区分硕士生课程和博士生课程，攻读博士学位的只要求比攻读硕士学位的多修几门课而已。课程内容趋向实用化和宽广性。譬如，麻省理工学院等高校的机械工程系规定：研究生阶段要选读一个主修领域的4(硕士生)至6(博士生)门课和两个辅修领域(其中一个必须是外系的学科领域)的4至6门课。譬如，伯克利加州大学的机械工程学设9个领域：生物工程、控制系统(机器人)、设计、制造、材料、动力学和动力学系统、流体科学、热科学以及固体力学。以主修热科学的学生为例，除主修领域外，通常以设计或材料为第一辅修，将化工、土木以至电气电子系的课程作为第二辅修。

对比美国的机械教育，我们看到，境外大学机械工程专业的教学与研究范围覆盖了目前国内研究生专业目录中的机械类、能源动力类的范围。相比之下。目前我国的机械类研究生的专业面相当窄□akron大学机械系教授钟道藩先生认为：“国内机械系课程专业分割太细微。”他认为。“美国的机械系必修课程广泛但不深入”，宽泛的专业设置，为学科融合和技术进步创造了良好的条件。比如机械与流动和传热的融合、机械与信息的融合等，在美国的机械系顺理成章。但在我国就分属不同专业类别，这在一定程度上影响了我国技术的创新和发展。

既然境外高等学校机械工程研究生教学与研究范围如此之广，而学生在校学习的时间又是有限的，那么如何设置有关的技

术基础课及专业方向课程呢？下面我们来剖析一下美国2所大学中机械工程系的课程设置情况。

如果一个学分按20个学时估计，则美国现在通行的120-130学分的要求相当于2400-2600学时，这也与我国目前推行的总学分控制线基本一致，两校的专门化课程均为12学分，相当于240个学时，充分体现了美国高等工程教育中重基础、薄专业的特点。值得指出，美国的机械专门课程实际上是某一方面（如旋转机械）的基本的知识，并非十分深入。

随着现代科学技术的飞速发展以及我国经济体制的转变，机械行业较之以前发生了巨大的变化，以信息技术和生物技术为代表的高新技术逐渐向机械行业渗透，使传统的机械设计和制造模式发生了深刻的变革，也使得社会对机械类人才的需求随之发生了变化。因此，从长远的观点看，借鉴美国高校的做法，扩充机械类专业与课程设置内容，在我国建设大机械类专业的构想应当成为努力的目标。目前国内许多高校，如清华大学、浙江大学、西安交通大学、上海交通大学、华中科技大学、同济大学等机械类研究生专业结合自己的教学资源和教育特色，课程体系、课程内容等方面进行了多环节多模式的改革。譬如机械类专业与近机类专业的融合，加强专业之间的互补、交叉与融合：建立全新的课程体系，设置涉及面很宽的课程。增加课程类别。开设新课程，注重学科知识的交叉和渗透等，都做出了有益的尝试。

三、教学组织管理的比较分析

美国、德国、日本等国家机械工程专业研究生教育由于采用了不同的培养方式，因此对研究生的组织管理也各具特色。

1、以德国为代表的研究型培养方式，对研究生的管理上，导师有着绝对的权威，在学校层面上反而没有专门的管理机构。这是德国博士生教育在组织管理上的特点。博士生的招生培养计划的制订、科研指导、论文写作、博士论文的评审等诸

多事宜，主要由导师个人负责监督、管理与组织。系一级虽设有博士学位委员会，但因不是美国、日本研究生院那样的校级研究生管理机构，故管理与协调职能不明显。虽然设立了德国式的研究生院，但它只是一个跨专业、跨系的有明确科研方向和课题的研究实体，不是大学对全校研究生的管理机构。

2、美国的研究生培养方式普遍采用分系制的管理体制，形成了制度化、分层化与等级化的特点。研究生工作也主要由系负责。学院(系)设有研究生招生委员会、培养委员会。逐渐形成了校研究生管理委员会、研究生院、系研究生教学委员会、研究生教师委员会或教学小组等自上而下的等级结构。研究生教师委员会是一个全面具体负责研究生培养工作的组织机构，具体负责指导研究生制订学习与科研计划，安排研究生的课程学习、研讨会设计、论文写作、考试组织、论文答辩等教学事宜。导师确定后，在上述机构的领导下，与研究生教师委员会一起共同负责研究生培养的具体事宜。

3、对于采用教学科研生产结合型培养方式的学校，教学、科研与生产的一体化必然要求大学与企业间合作管理与共同负责研究生培养事宜。通常的做法是，大学的研究生院或培养系与企业的主管部门或研究所签订一份合作培养协议书，正式确立起联合培养研究生的关系。以明确双方在培养过程中的责任、权利、义务与经费分担。合作方式不同，合作管理形式也有所不同。当以大学为主体时，培养事宜一般都由大学研究生教育主管部门负责，企业协助；当以企业为主体时，培养事宜一般都由企业有关部门负责，大学的研究生院与教师主要在学术上予以协助与指导。

4、日本多数机械工程专业采用工业试验室型的培养方式，对研究生，尤其包括机械工程学科在内的工科研究生，在组织管理上主要采取产官学一体化的方式。研究生院是负责研究生教育和培养的主要机构，一般设在师资力量雄厚和教学设备完善的大学里，由设在学部的研究科组成，还有的大学不

设学部只设研究生院。在管理和培养上研究生院与国立、公立及民间科研机构共同进行。

四、总体评价及对国内教育模式的启示

1、各类教育模式都是基于本国经济社会发展的需要而形成的，要辩证地分析其优缺点，在借鉴过程中，应探索形成自己独特的研究生教育模式，并注重融合和创新，不能机械地效仿和移植。

德国等欧洲国家的教育模式采用“研究型”培养方式。因其独特的学徒式教育，人才质量较高，尤其适合于博士生培养。这种个性化教育模式有利于优秀人才的培养和成长，尤其有利于基础研究和应用基础研究的发展。然而，它不适合培养技术型、应用型、开发型的高层次人才。

以美国为代表的教育模式采用“教学科研结合型”培养方式，使研究生教育形式化、标准化，适应了当代社会、经济发展对研究生教育规模不断扩大的需求：适应了其多元化的教育目标取向，为社会成员不同价值取向的高层次求学需求提供了可能。同时，“教育科研生产结合型”教育模式使教学、科研、生产一体化，使研究生教育与社会生产实践相结合能更好地实现服务社会的教育目标。

日本研究生教育模式借鉴吸收了德国和美国的长处，其优越性表现为，研究生教育尤其是博士生教育质量较高。然而，这种过于严格的要求，特别是学位获得的难度，也影响了研究生教育的发展，尤其是规模的发展。

2、教学、科研与生产相结合培养技术型、应用型、开发型的高层次人才是机械专业研究生教育的发展方向。在研究生培养过程中。注重培养目标的多元化，强调理论学习和科学研究并重，加强研究生创新能力的培养。

教学与科研是培养人才不可缺少的途径。二者的密切结合，一方面使教学内容不断更新，通过实践来锻炼学生的思维能力，不断提高教学质量；另一方面也扩大了科研队伍，使学生早日接触社会工程实践，加强科研力量。科研成果的系统总结必然会充实教学内容，而教学过程中的理论又必然有助于科学研究深入发展。

为了适应现代科学技术相互依赖、相互渗透的发展趋势，人才培养要注重向综合性、跨学科的研究方向发展，使培养的人才适应社会工程各方面的要求。麻省理工学院已建立了42个跨学科的实验室和研究中心，教师和学生在这里进行尖端科学研究项目，打破了各学科、各专业、各学院、各系的界限，正朝着“通力合作”、“联合攻关”的方向发展，这是培养人才、早出人才的理想途径。

研究生的创新能力，是研究生培养质量的重要体现，也是科学研究和社会经济发展对研究生培养的必然要求。德国研究生培养中一开始就注重对学生独立科研和创新能力的考察和培养，如在招生上看重学生科研的兴趣和创新性，在科研的过程中发挥学生自身独立的科研能力，导师只要给学生提供科研的条件。美国无论在课堂学习方式上还是在科研上都注重发挥学生的创新能力。日本研究生教育实行与学位授予相分离的制度，研究生可以在课程上毕业，但是要想获得学位，必须有独创性的研究成果才行。

3、选择适合国情、适合机械制造业发展现状，且在新的历史条件下适应世界潮流的合理的机械专业研究生教育模式。随着现代科学技术的飞速发展以及我国经济体制的转变，机械行业较之以前发生了巨大的变化。以信息技术和生物技术为代表的高新技术逐渐向机械行业渗透，使传统的机械设计和制造模式发生了深刻的变革，也使得社会对机械类人才的需求随之发生了变化。

鉴于上述原因，同时借鉴美国等高校的现行做法，机械类研

研究生教育模式应该体现“按照大类设置专业，拓宽专业口径；专业知识深度够用，拓展宽度和新度；重视实践，因材施教”的原则。譬如：按照机械大类设置专业，包含机械类、能源类、交通运输、测控技术仪器类等近机类及部分经济类专业；加强机械类专业与近机类专业的融合，加强专业之间的互补、交叉与融合；建立全新的课程体系，拓宽课程设置涉及面，增加课程类别和新课程。注重学科知识的交叉和渗透等。

研究生体育锻炼总结篇四

地方高校是我国本科高等教育的主体，在促进当地经济和社会发展，为地方社会经济发展服务方面发挥着相当重要的作用。近年来，越来越多的地方高校获得了硕士学位授予点的资格，开始进入更高层次的研究生教育新时代，与“211”和“985”等重点部属大学相比，地方高校研究生教育在教学经费投资、教育资源分配，包括吸引民间资本投资具有明显的缺点，缺乏核心竞争力，因此地方高校研究生培养存在着诸多挑战。下面以佛山科学技术学院为例，探讨地方高校机械工程专业研究生培养问题及其改进措施。

一、地方高校机械工程学科研究生培养存在的问题

佛山科学技术学院是佛山市唯一的市属全日制本科大学，学校紧密结合地方经济社会发展需要开展教学和科学研究，以满足地方所需人才培养为根本任务，获得机械工程一级学科硕士学位授权点，正式开始招收和培养机械工程学科研究生。针对本地区以机械制造业为主的产业结构，佛山科学技术学院在机械学科创新人才培养方面，特别是具有较强创新能力的高水平研究生的培养，对地区产业发展、核心竞争力的形成等方面有着相当的历史使命。然而，与大部分具有新增硕士学位授予点的地方高校类似，由于研究生培养历史较短、经验不足及办学条件等制约，佛山科学技术学院也普遍沿用部属高校学术型研究生培养机制，重理论教学轻实践教学，

缺乏培养学生创业创新能力的良好氛围，与部属高校机械工程学科相比，容易造成研究生教育无特点，学生无特长、知识面过窄、适应能力差、缺乏创新意识和创新能力而不能适应用人单位的需要，对研究生教育提出严峻挑战。以此同时，佛山是全国制造业强市，经过多年的发展机械制造相关产业已经确定了在本地区经济中的支柱产业的地位，拥有众多机械、陶瓷、LED、汽车整车与零部件制造的龙头企业，在未来这一地位将进一步得到巩固和提升。然而在制造业表面繁荣的背后，行业组织结构的不合理、产业集中度低、核心技术缺失的局面没有得到根本性的改善，在国内外竞争对手的压力下将面临重新洗牌的压力，在竞争的压力下对高素质人才特别是高层次的研究生人才的需求十分迫切，以增强企业的技术力量和创新能力等核心竞争力。可以说，在地方高校研究生人才培养中，佛山市机械制造产业对高层次人才的需求与地方高校研究生培养的现状矛盾十分突出。

二、高校机械工程专业研究生培养改进措施

针对佛山市以机械制造为主的经济结构特点，如何推进机械工程学科研究生人才培养改革来提升学生的创业创新能力和水平，成为本地区高校在研究生培养过程中必须面对的难题。需要从人才培养目标、导师队伍建设、财政保障等方面进行深入的探索和思考，提出适应本地区社会经济发展的地方高校研究生培养机制改革的举措。

（1）人才培养目标

与部属院校研究生培养面向多行业、多区域的人才需求不同，大部分地方高校的毕业生都在本地区企业单位进行就业，因此地方高校机械工程学科研究生培养的一个重要目的是适应本地区经济发展的特点，能为企业的技术积累和创新能力的发 展起到良好的促进作用。为解决地方高校研究生培养所面临的挑战，首先要解决培养什么样的人这个问题，即在人才培养目标的基础上紧贴地区行业需求进一步细化，根据当

地企业的实际需要进行研究生能力培养。

为准确获得本地区机械制造业对高层次人才的需要特点，学科领导、带头人和研究生导师需要深入调研、分析和总结当地企业的人才需求现状和趋势，为服务地区经济和行业发展制定更加细化、务实的研究生人才培养目标。如佛山科学技术学院机械工程学科研究生人才培养主要面向珠三角地区机械制造业，因此利用问卷调查、交流访谈、实地考察等手段对本地区行业协会、企业公司、企业管理人员等进行了深入的进行调研和分析，对本地区机械制造业对机械工程学科人才需要的特点进行总结，获得本地区机械制造业对机械工程学科研究生的具体需求，并对省内外地方高校的机械工程学科研究生人才模式改革情况进行交流和调研，为制定人才培养目标提供基础和指导，使机械工程学科研究生人才培养紧跟区域经济社会发展前进的脚步，确保人才培养与企业岗位要求相适应，科目设置和培养方满足市场需求。

（2）导师队伍建设

地方高校研究生培养在导师构成、指导经验和研究课题等方面都和部属院校有很大的不同，存在导师数量少、指导经验不足和课题经费不足等问题。为解决这些问题，佛山科学技术学院机械工程学科根据培养方向和研究生招生计划，在校内遴选了一批具有博士学位或副高以上职称，并在机械领域有较高科研水平的老师作为研究生导师，并于开始与珠三角地区著名高校，如华南理工大学、广东工业大学等，联合培养机械学科硕士研究生60余人，在联合培养研究生的过程中指导老师积累了大量的经验，为独立指导培养研究生打下了坚实的基础。

为进一步解决导师数量和研究课题等问题，佛山科学技术学院还通过与在珠三角地区的知名企业成立研究生联合培养基地聘用了一批研究生企业导师，充分利用企业在研究课题、实验设备和经费等方面的优势，促进研究生培养与工程实践

紧密结合，深入一线参加研发的实践，充分调动研究生的创新积极性，从而提高研究生的综合素质和创新能力，缓解机械工程学科研究生培养规模的不断扩大与现有研究生教学资源不足这一问题。

（3）财政保障

地方高校机械工程学科研究生培养不仅仅是学校自身追求的目标，同时也是地方政府和社会对高校的要求，高校能否培养创新型人才，既需要学校自身的改革创新，也需要政府和社会层面的支持。在研究生培养经费方面，佛山科学技术学院机械工程学科一方面苦练内功，增强本学科研究生指导教师自身科研水平，积极申请国家、省和市的各级科研课题和科研平台，为研究生培养经费和研究课题提供了基本的保障；另一方面，利用和企业成立联合培养研究生基地的作用，发挥地方产业优势，与当地企业联合开展陶瓷装备、数控化技术及装备、精密光学检测技术等相关研究，进一步拓展一线实践型研究课题和研究经费；最后从政府支持的学科建设经费中，添置一批中高档实验设备，成立了一批工程技术开发中心、能力实践创新基地和科研平台，保障了机械工程学科的设备、场地和研究平台等硬件经费。

综上所述，与传统部属院校相比，具有新增机械工程学科硕士学位授予点的地方高校在人才培养经验、经费投入、导师构成、课题来源等都存着挑战，因此地方高校机械工程学科研究生培养一方面要学习传统部属高校的有益经验，又要紧贴地区社会 and 行业的发展特点和趋势，在人才培养目标方面紧跟区域经济社会发展前进的脚步，确保人才培养与企业岗位要求相适应；在导师队伍建设方面要挖掘学科自身潜力和利用行业专业人才同时进行；而在财政保障方面要从学科、地方产业和政府层面多方面多渠道进行努力，从而构建富有地方高校特色的研究生教育，培养满足地区行业实际需求的高层次应用型、复合型的机械工程学科人才。

研究生体育锻炼总结篇五

一、关于研究对象、研究和分析方法的说明

（一）研究对象介绍

文章所述研究活动的信息采集对象包括西安交通大学、西北工业大学、陕西师范大学、西安电子科技大学、西北大学、长安大学等六所高等学校的在读研究生，这六所学校均位于西安本地，研究对象包括男、女两性，合计700人。研究对象的选择无论从地点、性别、还是数量上都具有较强的说服力。资料采集时间从3月1日到206月5日。

（二）研究方法说明

本课题研究过程包括前期数据采集和后期综合分析两个阶段，其中，前期数据采集阶段采用了翻阅文献资料、问卷调查和直接访问3种途径，后期数据分析阶段以微软excel软件为工具进行统计分析。其中，问卷调查主要是围绕研究生早操活动、体育课、课余体育锻炼等主要体育活动中具有普遍意义的问题编制规范化调查表，向上述6所大学研究生发放。调查问卷累计发放700份，共回收618份，其中有效问卷536份，有效率达76、6%。调查问卷共涉及调查对象536个，其中男女比例为55：45，文理科比例为28：72。访问调查采用组织研究对象召开座谈会、访问学校领导和教师等方式，针对研究生日常体育活动参与情况等问题进行直接交流。再通过上述途径取得大量资料、数据后，将数据输入计算机，使用微软excel表格软件进行整理分析，从中找出内部规律。

二、研究生体育锻炼情况分析与论述

（一）开展在读研究生体育锻炼现状分析的意义

研究生教育是学校教育转为社会教育前的最后一个阶段。研

研究生体育教育也是学校教育各阶段体育教育中最后一个具有强制力的阶段。一旦脱离这个阶段，体育活动就有被动锻炼转为主动锻炼。这个阶段体育教育质量的高低好坏对于学生身体素质的培养和体育锻炼习惯的养成十分关键，对于学生毕业走向社会后的体育活动参与情况有着直接的影响。做好研究生体育教育，是保障我国高层次人才身体素质，推动全民健身运动顺利开展，打造“终身体育”与“健康第一”的全民体育思想的重要措施。做好在读研究生体育锻炼情况分析，对于教育部门和高等院校制定在读研究生体育教育决策具有重要的辅助参考价值。

（二）在读研究生体育锻炼现状及存在问题分析

1、影响硕士研究生参加体育锻炼的主观因素分析

一个人要参加体育活动，那么其必定具有参加体育活动的主观愿望。具体到研究生体育教育这个层面来说，研究生个人参加体育活动的需要和愿望是其实施体育活动行为的基本动机。通过对调查数据的统计分析，我们发现男、女研究生参加体育活动的动机是不同的。其中男性参加体育活动主要是兴趣爱好所致，而女性参加体育活动则是为了保养、美体的需要。当前研究生参加体育活动的动机呈现出多样性的发展趋势，除了上面两种主要原因，释放压力、调剂心情、丰富生活、扩大人际交往圈子等因素也是研究生参加体育活动原因中比较突出的。反而是强健体魄这个因素相对而言不是十分明显。之所以形成这种情况，和研究生学习任务繁重，工作、考试压力大等有着密切关系。表1为硕士研究生参加体育活动动机数据统计情况，从中可以看到，强健体魄动机仅占取样总数的6、7%，远低于其它动机。

2、研究生体育活动内容

从调查数据统计结果可以看到，研究生对于体育锻炼项目的选择呈现出较强的实用化、多样化、娱乐和健身性特点。最

为常见的体育项目包括篮球、足球、乒乓球和羽毛球，占总数的71.5%。其中男性更加喜好运动量大、对抗性强、挑战难度较高的项目，比如篮球、足球等大球类项目。女性则偏向于烈度低、相对平和，肢体没有或直接接触的运动，比如乒乓球、羽毛球等小球类项目和慢跑等。此外，女性对于美的追求，使得健美操等具有美体塑身功能的体育项目更加受女性研究生的欢迎。这些都直接反映在男女双方体育项目的选择上。

3、现阶段研究生体育锻炼中存在的问题

一是运动场地、运动设施和器材缺乏。体育活动的开展需要场地、设施和器材的配套支持。缺乏这些配套设施，开展体育活动也就无从谈起。就西安本地情况而言，西安高校的体育场馆、运动设施和器材质量较高，但数量相对不足，无法满足广大研究生体育锻炼的需要。这主要是因为学生扩招、学校资金不足或对体育锻炼缺乏重视等原因所致。二是开设研究生体育课程难度较大。通过对陕西省教育部门的采访我们了解到，我国研究生教育体系中缺乏对体育教育的明确规定和支持保障。教育部门出台的规范性文件对于高校体育教育的规定仅限于体育选修课。由于缺乏制度上的支持，使得研究生体育课程开设工作面临着很大困难。三是研究生体育锻炼随意性较大，缺乏科学依据。体育锻炼是门科学性很强的学科。只有依照科学规律进行锻炼才能保证身体健康安全并收到最大的锻炼效果。由于研究生体育锻炼很大程度上是兴趣使然，对锻炼的科学性重视程度不够，缺乏理论指导，使得当前研究生体育锻炼方式、方法的科学性严重不足，锻炼效果不佳。此外，研究生体育锻炼时限往往很难达到锻炼要求底线，同时锻炼时间的选择也不够合适，这些都限制了体育锻炼的效果。国家规定，学生锻炼时间的标准为1小时/天，即5小时/周。时间最好选择在清晨。而调查数据显示，70%以上的研究生锻炼时间不达标，选择早上锻炼的不足20%。四是体育锻炼行为严重落后于思想观念。作为高素质人才，研究生对于体育锻炼有着较为深入的认识和理解，但

却不能很好地体现到实际行动上，形成了想得多，做得少，想的到位，做不到位的情况。从调查数据上看，有一半以上的调查对象每周体育锻炼次数为零。和男性相比，女性缺乏体育锻炼的情况更加严重。

（三）调查结论

通过上述调查和数据统计，本次研究得出如下结论：一是研究生体育锻炼缺乏足够重视，包括教育部门、学校和学生本人。二是部分研究生对体育锻炼知识的掌握不够充分，缺乏科学指导。三是研究生体育锻炼时间、频率严重不足。四是体育运动基础设施缺乏。

三、关于改善在读研究生体育锻炼的若干建议

（一）建立健全研究生体育教育管理体制

实现这一目的，首先要改变教育部门及高校管理层对研究生体育锻炼的认识和观念，使其更加重视研究生体育教育，将研究生体育教育作为贯彻落实全民健身政策方针的重要一环来抓，围绕开设研究生体育课程，实施一系列配套措施，建立健全制度保障体系，加强基础设施和师资建设，推动研究生体育教育向规范化、科学化、常规化发展，切实保证体育教育质量。高校要组织研究生成立体育组织，建立队伍，积极开展形式多样的体育活动。教育部门要成立专门负责研究生体育教育、锻炼的管理机构，承担起相关管理和指导职责。

（二）完善研究生体育教育运行机制

教育部门要积极发挥研究生体育教育管理职能，出台扶持政策，制定激励措施，将研究生身体健康水平和评先评优挂钩，发挥评选工作的杠杆作用，提高研究生对体育锻炼的重视程度，引导研究生更加积极地开展体育锻炼。通过阶梯式的长期引导，培养、强化研究生体育锻炼习惯，提高研究生体育

锻炼科学化水平。

（三）下大力气做好体育教育基础设施和师资建设

各级政府必须加大研究生体育教育支持力度，通过出台扶持政策、设置专项资金等措施促进高校研究生体育教育事业的深入发展。各高校要结合自身实际情况，编制研究生体育教育规划，在政府部门的支持下，拓宽资金来源，不断完善体育活动场所、设备等基础设施建设，同时加大师资建设投入，增强教师力量，为研究生体育教育的顺利开展夯实基础保障。