

最新体育健康摘抄 健康体育锻炼心得体会 (通用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

体育健康摘抄篇一

近年来，随着人们生活水平的提高，对健康体育锻炼的重视程度也越来越高。经过我自己多年的体育锻炼实践，我深深体会到了锻炼对健康的重要性，同时也积累了一些锻炼心得和体会。在这篇文章中，我将与大家分享我自己的心得和体会。

首先，健康体育锻炼可以改善身体素质，提高身体机能。体育锻炼不仅可以增强肌肉力量，提高反应速度，还可以提高心肺功能和耐力，增强免疫力。早年间，我身体素质差，经常感到疲惫和乏力，但是通过长期的跑步和健身训练，我的身体素质得到了显著提高，我不再频繁感到疲劳，反而更加有活力和精力去面对日常生活和工作。

其次，健康体育锻炼可以帮助减轻压力和释放情绪。现代人的生活节奏快，工作压力大，很多人经常感到焦虑和压抑。体育运动可以让人身心放松，帮助释放压力和情绪。我经常选择一些有氧运动，如慢跑和游泳，这些运动不仅能够让我全身心地投入其中，忘却一切烦恼，还能让我的身体释放出大量的内啡肽，促进我身体和心情的放松。

第三，健康体育锻炼可以提高自身的自信心和自尊心。锻炼身体不仅可以改善外貌，塑造健康美丽的身材，还可以提升个人的自信心和自尊心。通过自己的努力和坚持，我看到了

自己在锻炼中的进步和成果，这让我对自己充满了信心。当我通过比赛取得好成绩时，我会更加骄傲和自豪，这种自豪感和自信心会溢于言表，使我在生活中更加积极主动，对待一切困难和挑战时更加乐观和坚定。

第四，健康体育锻炼可以培养团队合作和竞争意识。很多体育项目都需要团队合作和竞争意识。当我参与集体体育运动，如足球和篮球时，我不仅需要和队友配合默契，还需要与对手竞争和斗智斗勇。通过与他人的协作和竞争，我学会了尊重他人，分享成功和失败，并从中摸索到了一些成功的窍门和经验。在日常生活中，这些团队合作和竞争的精神也帮助我更好地与他人合作和沟通。

最后，健康体育锻炼可以养成良好的生活习惯和健康生活方式。锻炼身体需要坚持和毅力，这要求我们养成良好的生活习惯和健康的生活方式。例如，每天按时锻炼，充足的睡眠，健康饮食等等。通过长期的锻炼，这些良好的生活习惯和健康生活方式就会成为一种自然而然的身体和心理需求。通过培养这些习惯，我发现自己的身体更加健康，精神状态更加积极，生活质量也大为提升。

总结起来，健康体育锻炼带给了我身心的健康和成长。通过长期的锻炼，我不仅获得了改善身体素质的效果，还减轻了压力和释放了情绪，提高了自信心和竞争意识，并养成了良好的生活习惯和健康生活方式。我相信，通过坚持健康体育锻炼，每个人都可以达到身心健康的最佳状态，并为自己的人生增添更多快乐和动力。

体育健康摘抄篇二

一、编写过程的简要说明

这套教材是根据国家《体育与健康》课程研制组研制的中学《体育与健康》课程标准编写的。在此基础上研究制订了九

年义务教育教科书(试验本)《体育与健康》编写方案。在讨论“方案”的过程中,提高认识,不断更新观念。根据方案编出初稿后,先后五次召开教科书初稿讨论会,不断修改、提高。全体编者以历史的责任感,认真负责,通力合作,保证了高质量地按时完成九年义务教育《体育与健康》(试验本)教科书的编写任务。

二、编写《初中体育与健康教科书》的指导思想

编写本书的指导思想是,全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,全面推进素质教育,促进学生身心健康发展。

体育是学校全面发展教育的一个组成部分,体育与健康课是学校的教学科目之一。在教育教学共同指导思想的基础上,又有自己的特殊性,健康第一的指导思想在本学科必须直接、具体地得到体现。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出“学校教育要树立健康第一的思想,切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想,更是体育与健康课程的指导思想,新的课程,必须突出以学生为主体,锐意改革,突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想,有利于指导学生身体锻炼的实践,有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能,有利于提高学生的学科能力,有利于为学生探究式学习创造条件,培养学生的创新精神和实践能力,有利于促进学生综合素质的提高,为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

三、编写《体育与健康》教科书的依据

编写教材的指导思想确定后,如何落实到教材的目标、内容和体例结构上,就要有具体的内容作为依据。编写本教材的依据是: 1. 国家《基础教育课程改革纲要(试行)》。

2. 《体育与健康课程标准》。
3. 《中国学生体质与健康调查报告》中有关初中学生年龄段学生生长发育和身体素质的有关数据。
4. 我国学校体育课程教材建设方面五十年的经验和问题。
5. 我国学校体育教学改革的经验 and 现状。
6. 国外几个主要国家和我国台湾的教材资料。

四、关于教学内容的构建

本教科书的内容，紧扣《体育与健康》课程标准，改变了以编写动作技术为重点的体现方式，强调了以体育运动实践活动为载体，体现生理的、心理的和社会的多元目标要求。教材的结构既反映了主次分明，又采取提示“运动参与、身体健康、运动技能、心理健康和社会适应”五个方面的方法，丰富内容的展现方式，突出了锻炼身体的实效性强、受学生喜欢的体育实践活动为主线。同时，编选了适量的有关身体锻炼知识、技术和学习方法，以充分发挥体育与健康课程的教育、教学功能与作用，促进学生身体健康、心理健康和良好的社会适应能力的发展。

在教科书内容中吸纳先进的体育文化，把田径、体操、球类、武术、健美操和舞蹈等运动项目，加以简化、改造，作为体育与健康课程的教学内容的一部分，以便更好地完成本学科的教育教学目标。

本教科书内容分为十一章，基本上涵盖了《体育与健康课程标准》中的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的基本内容。其中第一章《你的身体健康》，包括人体与运动、体育与身体形态、体育与机能发展、发展你的体能、营养、体育锻炼与控制体重五节内容。这五节内

容反映了课程标准中身体健康领域的内容和要求。着重使学生认识自己的身体，知道如何发展自己的体能，养成良好的生活习惯；此外，还编写了与体育密切相关的知识，如体育锻炼与控制体重的关系等内容。第二章《积极地自觉地参与体育锻炼》，包括体育锻炼重在参与、科学锻炼的基本原则、合理安排运动负荷与休息、学会运动负荷的自我监测。这几节内容反映了课程标准中运动参与的内容和要求。主要使学生明确参加体育锻炼的基本原则，学会科学合理地安排运动负荷，学会自我检测和自我评价的方法以及科学地锻炼身体，体育锻炼要坚持经常等。第三章《体育与心理健康》，包括心理健康与身体健康的关系、青春期心理健康、调节你的情绪、培养你的意志品质。这四节内容反映了课程标准中心理健康领域的基本内容和要求，着重向学生说明青春期如何注意体育锻炼和心理健康、身体健康与心理健康的关系，在体育锻炼中培养自尊、自信和顽强的意志品质，帮助学生学会制定合理的体育学习目标等。第四章《体育与社会适应》，包括体育锻炼和社会适应、获取体育和健康知识的基本途径与方法、崇尚公平竞争的体育精神三节内容，反映了课程标准中社会适应领域的基本内容和要求。主要使学生学会在体育锻炼中与他人友好交往、合作，学会在现代社会中获取体育与健康知识的途径与方法，崇尚公平竞争的体育精神。

以上四章的内容，根据健身性与知识性相结合的思想，十分强调在运动实践中学习，把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。而且注意了内容的政治性(如第5页“我国是多民族的国家，青少年的生长发育都有各自的优势和特点，不能简单用一个标准评价所有的人。这里提供的有关汉族学生身高、体重、胸围及克托莱指数均值，只是一种测算方法的举例”)、思想性(如第51页“崇尚公平竞争的体育精神”一文强调树立正确的竞争与合作的意识)、基础性、科学性(内容的选择、文字的表述等必须科学准确)和实用性，克服繁、难、多、旧的问题。这部分内容，大部分学生一看就能明白，有些是结合体育课进行，有些是利用风雨课或不利于上室外体育课的情况下，由教师讲授。只有极少数内容需

要专题性地进行介绍。第五章至第十一章，反映了课程标准中运动技能领域的内容。包括田径、体操、球类、武术、健美操和舞蹈、游泳、野外活动等内容。重点向学生介绍运动项目的锻炼方法，以及自我锻炼、自我评价的方法和在生活中进行锻炼的方法，使学生明确体育对健身、健心和提高社会适应能力的价值，树立正确的体育价值观，更好地指导体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。

五、教学内容的展示方式与基本特点

(一) 以学生为主体，从学生的视角编写教材

新编课本改变了过去只站在教师的立场，教给学生什么，要求学生怎么学，采用平铺直叙的写作方式。平铺直叙的写法是以编者的眼光叙述内容，把学生视为被动接受教材内容的学习者。以学生的眼光、站在学生的角度编写教材，可以让学生感到亲切和熟悉，是学生自己身边的事、身边的人、身边的物，可以更贴近学生，更好地发挥学生的主动性、积极性和创造性。（《初中体育与健康》与教科书第14、15页）

(二) 从学生已有的经验和生活实际出发编写教材

以学生的眼光编写教材，就是从学生已有的经验和生活实际出发，紧密联系学生体育锻炼和生活实际，编写的内容通俗易懂地讲清基本的知识和概念。更重要的是把知识和概念与学生的体育锻炼的经验和生活相联系，让学生感受到所学的知识 and 概念是有用的，不是枯燥无用的，是与自己的身心发展紧密相关的，不是脱离实际的死知识、死概念。（如第85页的“体操技能在生活中的应用”和第1页的“小明发展心肺功能的方法对吗？”）

(三) 从问题入手，引起学生的学习兴趣

在编写体例方面，怎样才能一开篇就能引起学生的学习欲望，

激发学生的学习兴趣和编写组进行了多次研究论证表明：从贴近学生的问题入手阐述教材的内容，可以引起学生的学习兴趣。新编课本结合体育与健康的实际内容提出问题，引发学生学习欲望和兴趣。这些问题可以是学生亟需知道的，也可以是日常的现象，新奇的事物等。

开篇提出问题——通过问题引出体育锻炼的内容和主题。

篇中提出问题——通过问题帮助学生理解体育锻炼的知识和技能，以及科学的锻炼方法和自我分析、自我评价的方法等。

篇后提出问题——通过问题提高学生体育锻炼的实际能力。（如第11～页的“发展你的体能”：什么是体能？了解自己的体能状况、怎样发展体能？想一想，帮助同学找到发展体能的好办法！）

(四) 显示有趣的知识

提出了问题，引起了学生的兴趣，进一步阐述知识时就要显示知识的趣味性。新编教科书的主要办法是用学生身边的人、身边的事和体育锻炼实践中的问题，阐述有趣的体育与健康知识。全书生动活泼，通俗易懂，配合精美的插图，以图助文，能够引起学生的兴趣。其中插图的种类包括：

1. 说明原理的原理图(如第3页)；
2. 能解释某一过程现象的示意图、表(如第34页)；
3. 描述动作方法的说明图(如第68页)；
4. 趣味性的幽默画(如第43、44、46页)；
5. 思考题题图、提问题的题图等(如第47、50页)。

(五) 提供学习的策略

提供学习策略的目的是要改变学生被动学习的方式，形成主动学习、探究学习、合作学习的新的学习方式。教材提供学习策略的方法主要是通过学生在体育锻炼实践中测一测、做一做、说一说、微型试验、讨论与辩论、观察、思考等活动来解决。活动的方式轻松、活泼、多样，尽可能与学生的生活和其他多学科知识相联系。提示的答案可以有多种，不一定是惟一的，有的不写结论与答案，让学生自己得出结论。(如第39、40页)所有这些“策略”都是与学生水平贴近的，而且不妨碍体育与健康课以学生的锻炼实践为主，是在活动中进行的，或者占用较少的时间，而不是停顿活动，单独组织讨论。

(六) 以活动带动知识的学习，提高学生的能力

部分题目设有“活动园地”，内容与正文紧密结合，与学生的体育锻炼和日常生活相联系，是从学生在体育锻炼和日常生活中、周围环境中提取来的内容。活动的方式多种多样，如在体育锻炼中的观察活动、测量活动、游戏活动、小制作、绘制图表、小组讨论、辩论等等。组织形式以小组为主，轻松活泼。活动的答案以学生自己得出结论为主，通过活动巩固知识，提高能力。(如第70页)

六、教科书的使用对象

本册教科书是供初中七至九年级学生共同使用的全一册教科书。这是因为《体育与健康课程标准》将初中七至九年级划分为一个阶段，即水平四。根据《体育与健康课程标准》的要求，将三个年级的内容合编为一册，具体在哪个年级教学什么内容，由教师根据学校和学生的实际情况自行决定。为了帮助教师选择哪个年级教学什么内容，我们编写了教师教学参考书，对教科书中的内容提出了年级的分配和课时安排的建议，供教师在教学时参考。

七、教学建议

每一位体育教师，应该根据自己的实际情况进行教学，考虑本校的场地，器材，自己的技术以及每个季节的天气情况来安排教学计划。

八、中招考试的要求

根据近年来的中招考试项目，对于广大的学生来讲，身体素质是最大的练习项目，可以从基本的身体素质着手，速度、耐力、力量、柔韧、灵敏等穿插进行，根据学生的素质敏感期进行会更有效果。并适时的进行模拟考试，来提高学生的对考试项目的适应，进而在考试时超长技术发挥，取得满意的成绩，为中考起个好头。

体育健康摘抄篇三

（说课稿）

一、教学目标

1、使学生了解高中阶段常见心理缺陷的特点及表现，懂得如何通过体育锻炼来纠正心理缺陷，2、提高学生对体育锻炼促进心理发展作用的认识，从而引导学生自觉积极地从事体育锻炼。说明：

第二个教学目标是书本教材所定目标，第一个目标是本人拓展的目标，因为第一目标实现后，老师稍加引导就能很自然地实现第二个目标。

二、学情分析

所授班级为我校高一（10）班，该班班集体已初步形成，学习气氛较好，学生求知欲强。但不少学生存在不同程度的心理缺陷。如有的性格孤僻，不合群。有的一遇考试就恐惧，而不能正常发挥。有的做事鲁莽，粗心。等等。

三、设计思路

- 1、在选择、整合教材内容时，以实现教学目标为中心，强调所授内容通俗易懂，具有较强的针对性和实用性。
- 2、所用教学手段要能有效地调节课堂气氛，有效促进师生互动，有助于学生自主、合作、探究的学习形式的形成。

四、教材分析

分析：

- 1、书本对“高中生的心理特点”进行了概括性的描述，专业术语较多，如：感觉、知觉、认知能力等等。这些内容对没有系统学习心理学学生来说是比较难理解的，如老师去讲透、讲深，就不利于本节课的教学目标的实现。
- 2、书本对“体育锻炼促进心理健康”的阐述也是平铺直叙式，也没能突出知识的针对性和实用性，这不利于多种教学手段的运用，也不利于调动学生学习的积极性。

处理

- 1、用学生身边的“高中生常见的心理缺陷”替换原来理论性强的“高中生心理特点”。
- 2、用实用性较强的“利用体育锻炼纠正心理缺陷”替换原来的“体育锻炼促进心理健康”。

五、教法与学法

整节课的内容以心理医生为心理患者进行诊断、开运动处方为主线展开。

老师在教学过程中扮演多重角色，既是病人，又是整节课的

引导者，在教学过程中科学地运用角色扮演、提问、诱导、激励等多种手段进行教学。

学生在体验做医生的乐趣的同时，要在老师的引导下积极思考、讨论、探究讨论，养成良好的学习习惯。

六、教学过程

作业

小结

开运动处方看病

活动讨论

我是一位心理医生

导入

教学流程图

（一）导入

承上启下导入正题，本文转自[教育文稿网]转载请注明出处。

通过上节课的学习我们知道体育锻炼能促进人的身体健康，不仅于此，体育锻炼还能促进人的心理健康，能有效地纠正人的各种心理缺陷。

（二）活动讨论：我是一位心理医生。

1、看病：

（1）老师列举并板书高中生常见的心理缺陷：紧张型、胆怯

型、虚荣型、急躁型。同时给同学们讲述活动方法。

(2) 老师叙述不同心理缺陷的表现。如：我平时学习成绩不错，可一到考试的时候很紧张，很多知识点都会忘掉。

(3) 学生根据老师描述的症状及特点，相互讨论，判断出心理缺陷的类型。

(4) 师生共同总结各种心理缺陷的特点（老师板书）。

2、开运动处方

(2) 老师对学生推荐的项目进行分析，师生共同归纳出这类运动项目的共性。

(3) 学生根据归纳的共性开出合理的运动处方，并与老师在黑板上列举的运动项目进行对比。

(三) 小结

1、小结本次课内容。

2、鼓励学生积极从事体育活动，针对性的纠正自己的心理缺陷。

3、提醒学生要运用体育锻炼有效地纠正心理缺陷，要注意运动的强度、质量和时间要求。

(四) 作业布置

根据自己的心理特点，找出有助于自己心理健康的体育活动。

七、预计效果

1、课堂气氛活跃，学生能在老师的引导下主动思考、积极讨

论，进行探究性学习。学生能对不同心理缺陷类型进行判断，并能对症下药，开出科学的运动处方。

2、学生能自主地对自己的心理状况进行诊断，并自觉、积极从事体育锻炼，运用体育锻炼进行自我调整及纠正。

体育健康摘抄篇四

体育锻炼是人类追求健康生活的重要一环，我始终坚信“运动是人类基本权利”的理念。通过长时间的体育锻炼，我深深地体会到了身体的变化，增强了自信心，并且更加健康和快乐。下面，我将分享我在体育锻炼中的心得和体会。

首先，体育锻炼给我带来了强健的身体。通过每天坚持晨跑、太极拳和跳绳等锻炼项目，我感受到了身体的巨大变化。我感到更加轻盈和有活力，早上醒来时没有了以前的倦怠感。我的肌肉也变得更结实，抵抗力也增强了许多。此外，我还发现我的身体线条变得更加匀称，不仅能够穿上更漂亮的衣服，还更加自信地面对自己和他人。

其次，体育锻炼让我更加快乐和开心。每天饭后的散步是我最喜欢的运动之一。在慢慢行走的过程中，我能够欣赏美丽的风景，闻到花草的香味，感受到鸟儿的鸣叫，这些都让我心情变得愉悦起来。每到周末，我还可以和朋友一起打篮球或者参加羽毛球比赛，享受团队合作和竞争的快乐。运动不仅可以释放压力，还能够培养体育精神和永不放弃的品质，这些都让我更加快乐和开心。

再次，体育锻炼提高了我的学习效率。我发现在进行体育锻炼之后，我的注意力更加集中，思维更加清晰。我可以更好地专注于学习，提高效率和成绩。据研究表明，适当的体育锻炼可以提高大脑的血液循环，增加氧气供应，从而提高记忆力和学习能力。因此，体育锻炼不仅使我身体更健康，还帮助我在学习上取得更大的进步。

最后，体育锻炼让我学会了坚持和克服困难。体育锻炼是一个需要长期坚持的过程，往往会面临各种困难和挑战。但正因为如此，我在锻炼中培养了体力和意志力，变得更加坚强和勇敢。有一次，我参加了一个长跑比赛，一开始我感到非常累，想要放弃。但是我告诉自己要坚持下去，最终跑完了全程。那一刻，我真切地感受到了坚持的力量和成功的喜悦，这种经历让我明白只要有决心和毅力，就能够克服困难并取得进步。

总之，体育锻炼给予我强健的身体、快乐和开心、提高学习效率以及学会坚持和克服困难等诸多益处。通过体育锻炼，我养成了良好的生活习惯，树立了积极向上的人生态度。我相信，只要坚持锻炼，我们都能够成为更加健康和快乐的人。让我们一起投身于体育运动中，享受运动带来的种种好处！

体育健康摘抄篇五

体育锻炼提高消化器官的功能，使吃下去的东西能更好更快地消化吸收。但应注意以下几点饮食卫生要求，否则将会引起慢性肠胃疾病。

1. 运动和吃饭时间要安排得当。如在剧烈运动后很快就吃饭，往往食欲很差，再好的饭菜也不想吃，因为运动刚结束时大脑皮层的运动中枢和交感神经仍处在高度兴奋状态，情绪还很紧张，消化腺的分泌仍受到一定程度的抑制，所以不想吃饭。在这种情况下，即使勉强吃下去，食物也不能很好地消化，久而久之，就会引起消化不良，患慢性肠胃病。一般来说，运动后休息大约20-30分钟以后，再吃东西是比较合乎卫生要求的。

2. 饭后立即进行剧烈运动，对肠胃的影响更大。因为，饭后胃肠的活动和消化腺的分泌加强，消化液分泌增多。如果在这时进行剧烈运动，则会引起交感神经兴奋和肾上腺激素大量分泌，进而使肌肉小动脉扩张，毛细血管大量开放，血液

较集中供应运动器官，而减少了胃肠的血液供给。同时，胃肠的活动也减弱，消化液的分泌也减少，胃壁松弛无力，食物得不到充分地搅拌和消化，就会拖长食物在胃里停留的时间，以致发酵酸化，吐酸水。胃液减少，胃的防腐能力就降低了，这又是消化道易被感染患病的原因。因此，饭后应稍事休息再作运动。

3. 饭后和运动后不要大量吃冷食。饭后大量吃冷食，首先会使肠胃血管突然收缩，使供给肠胃的血液突然减少，致使消化受到阻碍。其次消化液必须在一定的温度下才起作用，胃肠温度突然降低，它的能力也随之下落，结果食物就难以消化，日久就免不了得肠胃病。

4. 运动刚刚结束时，由于体温升高，大量流汗，无克制力的人往往为了一时痛快便大吃冷饮食，结果肠胃因受到刺激而功能紊乱，引起腹泻、腹痛等病症。

5. 不能乱吃零食。按时吃饭能使消化器官有规律地工作，是维护肠胃健康的一个重要措施。乱吃零食，就破坏了消化器官的规律性活动，到了吃饭的时间，消化机能反而下降，这就会抑制正常的进食活动。吃的零食如果是甜食或油腻的食物，则更会降低食欲。在这种情况下，若勉强进食，食物则因消化液的减少和肠胃蠕动缓慢无力而难以消化。但水果可加强消化腺的活动，并能供给维生素，不在此例。

6. 运动后要合理饮水。激烈运动后，常使人感到格外口渴，有些人只图一时痛快，在运动后大量饮水，这是不卫生的。因为运动时，胃肠道血管处于收缩状态，血液供应暂时减少，这时大部分血液都流向肌肉了，以便供应运动时肌肉所需要的养料和更快地带走废物。如果这时大量饮水，由于胃肠血管收缩，吸收能力减弱，使人感到胃部沉重闷胀，影响呼吸。在运动结束后，心脏的负担在逐渐减轻，如果这时大量饮水，一部分水经胃吸收进入血液之中，循环血量有所增加，不但给心脏和肾脏增加了负担，而且还会进一步加快出汗，使体

内盐分排出过多。运动后的口渴，并不一定真正表示人体缺少水分，这主要是由于运动时呼吸加强，水分蒸发较快和唾液分泌减少变稠，致使口腔、咽喉、呼吸道和食道上的粘膜比较干燥，因而产生不舒服的感觉。这时只要漱漱口，湿润一下口腔粘膜，再有意识的克制一下，那么口渴的感觉就会减轻。

7. 长时间运动应及时补水。如果人体是在进行长时间的运动，特别是在夏天，不仅消耗大量热能，同时也失去大量水分。机体内的水分减少，会影响正常的生理机能和工作能力。

当失水量占体重的4-5%时，可使肌肉工作能力下降约20-30%，当失水量为体重的10%时，会引起循环衰竭，从而导致机能下降。主要体征是心率加快，体温升高。因此，及时补充水分是十分重要的。补充水分的方法最好是少量多次。运动中每15-20分钟饮水100-150毫升，这样既可及时保持体内水的平衡，又不增加心脏和胃的负担。若大量饮水后仍然继续运动，水在胃中晃动，使人不舒服，并可引起呕吐。关于水中饮料的成分，含糖量一般不宜过高。据研究，夏天饮料的糖浓度不宜超过2.5%，冬季可适当增加到5-15%，以维持血糖水平。

如果在体育锻炼中不注意饮食卫生，则会严重影响锻炼者的身体健康。这是因为运动时大量血液流入运动器官。消化器官内的血液量相对减少，胃液分泌减少，消化系统的功能处于相对的抑制状态。如果运动后立即进餐，必然影响食物的消化和吸收，长此以往，会造成消化不良或其他消化道疾病。

忌饮食无规律：胃炎的饮食原则上应清淡、对胃黏膜刺激小的为主，但并非清淡饮食就能缓解病人的症状。应以饮食规律，勿过饥过饱，少食多餐为原则。尤其是年老体弱，胃肠功能减退者，每日以4~5餐为佳，每次以六七成饱为好。食物中注意糖、脂肪、蛋白质的比例，注意维生素等身体必需营养素的含量。

忌烟酒辛辣刺激食物：乙醇能溶解胃黏膜上皮的脂蛋白层，对胃黏膜有较大的损害，人们在吸烟时候，烟雾中的有害物质，溶解并附着在口腔、咽喉部，随吞咽进入胃内，这些有害物质对胃黏膜也有很大损害。因此，急、慢性胃炎患者，一定要戒除烟酒，以免加重病情，甚至造成恶性变。

辣椒，芥末、胡椒、浓茶、咖啡、可可等食品或饮料，对胃黏膜有刺激作用，能使黏膜充血，加重炎症，也应戒除。

忌过冷、热、硬食物：过凉的食物和饮料，食人后可以导致胃痉挛，胃内黏膜血管收缩，不利于炎症消退；过热的食品和饮料，食入后会直接烫伤或刺激胃内黏膜。胃炎病人的食物应软硬适度，过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜、用油煎炸或烧烤的食品，食用后可加重胃的机械消化负担，使胃黏膜受到磨擦而损伤，加重黏膜的炎性病变。

忌不洁饮食：胃炎患者要特别注意饮食卫生，尤其是夏季，生吃瓜果要洗净，不要吃变质食品。因为被污染变质的食品中含有大量的细菌和细菌毒素，对胃黏膜有直接破坏作用。放在冰箱内的食物，一定要烧熟煮透后再吃，如发现变质，要坚决扔掉，禁止食用。

体育锻炼对大学生的影响

1、消除身体疲劳

能降低紧张和不安，从而调控人的情绪，改善心理健康状况，长期有规律的中等强度的体育锻炼有助于情绪的改善。学生常因学习的压力、同学间的竞争、人际关系的复杂以及对未来前程的担忧而持续产生紧张、焦虑和不安，经常参加体育锻炼可以使这些不良情绪得到改善，增强心理承受能力。

3、帮助提高智力

经常参加体育锻炼，对提高脑细胞的功能及工作效率都有很好的促进作用，为智力发展提供了生理基础。研究表明，一般情况下大脑耗氧量是人体耗氧量的25%，运动时可达32%。经常参加体育锻炼有利于头脑清醒、精力充沛，有益于血液循环和神经细胞兴奋与抑制的交替，更有助于学生的注意力集中稳定、知觉敏锐精确、记忆状态良好、想象力丰富、思维灵活等智力因素的健康发展。同时体育锻炼使非智力因素，如兴趣、动机、情绪等得到发展，有助于兴趣广泛、动机良好、情绪稳定，对提高智力具有促进作用。

4、控制应激水平

应激是指个体对应激源和刺激所作出的反应。应激源是指那些唤起机体适应反应的环境事件与情景。它包括一个人日常生活遇到的各种与应激反应的有关躯体的、情绪的、心灵的、社交的、智力的环境刺激。应激反应是一种包含有应激源、个体对应激源的评价以及个体的典型反应等因素相互作用的过程。有规律的、低中等强度的体育锻炼可以产生积极的应激，也是消极应激的缓冲器。坚持慢跑、自行车和游泳等有氧运动，是减少应激的最有效方法。这有四种理论解释：第一，锻炼会引起大脑释放自然合成的镇静剂——内啡肽；第二，锻炼是一种娱乐活动，能使人的头脑从担忧以及其他紧张性思维活动中解放出来；第三，有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象，而这两者将提高人对应激的抵抗力；第四，锻炼对应激控制的作用将涉及到上述所有原因。

5、强化自我概念与自尊

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的总体评价。它是由许多自我认识组成的，如“我的学习非常优秀”，“我是很有吸引力的”等等。而自尊是在自我概念的基础上，对自己各方面的自我评价和情感反应，如“我对自己优异的学业成绩感到自豪”，“我对自己富有吸引力的身体感到非常满意”等等。由于自我概念和自尊都是由许多方

面的自我认识所组成，它们在适应社会和人格形成方面都起着很大的作用。身体自尊主要包括一个人对自己运动能力、身体吸引力、健康状况以及对自己身体的抵抗力等各方面的评价。身体自尊与整体自我概念和自尊有关。当个体对身体形象不满意时会降低整体自尊，并产生不安全感和抑郁症状等。体育锻炼可以对参加者身体方面的自尊产生巨大的影响，从而最终影响自尊。

6、培养意志和良好的品德

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育锻炼中要不断克服客观困难(如气候环境条件的变化、身体运动能力的限制或意外等)和主观困难(如紧张、畏惧心理、失意、疲劳等)，锻炼者越能努力克服主观、客观困难，也就越能培养良好的意志品质。

7、协调人际关系，提高社会适应能力

人类的心理适应最主要的就是对于人际关系的适应，人际关系是影响一个人的心理是否健康的重要因素之一。在生活中，我们常常可以发现，那些人际关系好的人总是心理愉快、精神饱满，对什么事情都充满兴趣，这些人生活得很愉快、很舒畅；人际关系不好的人常常无精打采、抑郁寡欢、缺乏生活的乐趣。而体育锻炼可改变这一现象，因为体育锻炼总是在一定的社会环境中进行，它总是与人群发生着交往和联系，人们在运动中能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。

体育健康摘抄篇六

近日，我参加了一场关于健康体育行为的讲座，这场讲座给我留下了深刻的印象。在讲座中，我深入了解了健康体育行

为的重要性以及如何改善自己的体育行为。通过这场讲座，我真切地体会到了健康体育行为对于我们的身体健康和心理健康的重要性，并且对自己的体育行为进行了反思和改进。

在讲座的第一部分，讲师详细介绍了健康体育行为的内涵和意义。他强调了体育锻炼对于人体的益处，包括增强体质、提高心肺功能、增强免疫力等。同时，他还指出了近年来青少年肥胖问题的严重性以及运动不足对于身心健康的危害。这一部分的内容让我深刻地认识到了运动对于我们的生活和健康的重要性，激发了我更加积极参与体育活动的决心。

在讲座的第二部分，讲师着重强调了健康体育行为的具体要求。他提到了适度运动的概念，即应该根据自身的身体状况和能力选择适合自己的运动方式和强度。此外，他还强调了运动的均衡性，即应该注重全身的锻炼，而不是过度依赖某一项运动。讲师还提到了规律运动和持之以恒的重要性，只有坚持不懈的进行体育锻炼，才能获得持久的益处。这一部分的内容使我认识到，健康体育行为不仅仅是简单的运动，还需要有科学的方法和坚持的态度。

在讲座的第三部分，讲师分享了一些有效改进体育行为的方法和技巧。他建议我们从小事做起，例如每天走路上下楼梯、力所能及的进行家务劳动等，增加日常生活中的体育活动。此外，他还提到了团体活动的好处，鼓励我们参加校内外的体育俱乐部、社团或团队，以提高体育行为的积极性和乐趣性。这一部分的内容让我意识到，虽然我们平时的时间可能受限，但只要有意识地改变一些生活习惯，就能有效地提高体育行为水平。

在讲座的第四部分，讲师分享了一些助于形成健康体育行为的心理方法。他提到了目标设定的重要性，即制定一个明确的目标，并在实践中逐步实现。他还强调了坚持的重要性，即无论遇到什么困难都要坚持下去，不断积累经验和提高自己。在这一部分的内容中，我深深地感受到了自我激励和坚

持的重要性，决心改变自己的消极态度和不良习惯。

在讲座的最后部分，讲师总结了健康体育行为的要义，并鼓励我们付诸实践。他希望我们能够把学到的知识和方法应用到生活中，通过持之以恒的努力形成健康体育行为的习惯。他告诉我们，只有当我们能够将健康体育行为贯穿于生活的各个方面，才能真正享受到体育锻炼带来的益处。在整个讲座的过程中，我真切地感受到了讲师的热情和专业知识，他的激励对于我来说是一种强大的动力。

通过参加这场关于健康体育行为的讲座，我对于健康体育行为有了更加深入的认识。我深刻体会到了体育锻炼对于身体健康和心理健康的重要性，以及如何改进和养成良好的体育行为。我将会更加注重运动的均衡性、规律性和持续性，通过适度合理的运动来增强自己的体质和提高身体素质。此外，我也会改变自己的生活习惯，增加日常生活中的体育活动，如进行家务劳动、选择步行上下楼梯等，更多地参与体育俱乐部和团体活动。经过这次讲座的启发与教导，我坚信我一定能够改变自己，并享受到健康体育行为带来的种种好处。

体育健康摘抄篇七

近日，我有幸参加了一场关于健康体育行为的讲座。在这场讲座中，专家们深入浅出地介绍了健康体育行为的重要性，并给我们提供了一些建议。通过参加这场讲座，我受益匪浅，对自身的健康意识有了更深的认识。

首先，讲座的第一部分重点介绍了健康体育行为的概念和意义。专家强调了健康体育行为对于身心健康的重要性，指出它能帮助我们预防疾病、增强免疫力、提高身体素质。此外，健康体育行为还可以减轻压力，提高记忆力和学习效果。听完这部分内容，我深刻认识到健康体育行为对于每个人的生活都至关重要。

接着，讲座的第二部分介绍了如何培养健康体育行为。专家们指出，首先要树立正确的健康观念，明确体育锻炼对健康的重要性。其次，制定合理的锻炼计划。专家建议每天至少进行30分钟的中等强度体育锻炼，如快走、慢跑、打羽毛球等。此外，规律的作息、均衡的饮食也是保持健康体育行为的关键。这些建议激发了我养成良好的体育锻炼习惯的决心。

第三部分讲述了健康体育行为的常见错误和注意事项。专家在讲座中列举了一些常见的错误，如过度锻炼、不合理的饮食、不注重保护身体等。他们还提醒我们，不要盲目追求快速的效果，应该根据自己的身体状况和能力合理安排锻炼计划，遵守锻炼的基本原则。此外，正确的健身姿势和饮食习惯也是关键。听到这些错误和注意事项，我深感以往的一些健康行为存在不少问题，因此，我决定要对自己的锻炼方式和生活习惯进行调整。

在讲座的第四部分，专家们提供了一些具体的体育锻炼建议。他们推荐了一些适合不同年龄、不同体质的运动项目，如瑜伽、游泳、太极拳等，并详细介绍了这些锻炼项目的效益和注意事项。我对这些特定的运动项目产生了浓厚的兴趣，并决定尝试一些新的锻炼方式，丰富自己的体育锻炼经验。

最后，在讲座的最后部分，专家们再次强调了健康体育行为的好处，并鼓励我们积极参与到体育锻炼中去。他们指出，养成健康体育行为的习惯不仅可以提高我们的身体素质，还可以培养坚毅意志、自律能力和团队合作精神。此外，健康体育行为还能让我们更好地享受生活，提升幸福感。听完这些话语，我对健康体育行为的意义有了更深的理解，对于积极参与体育锻炼的决心更加坚定。

通过参加这场健康体育行为的讲座，我不仅学到了关于健康体育行为的知识，更重要的是体会到了健康体育行为对于每个人的生活的重要性。我深刻认识到，只有保持良好的体育锻炼习惯和生活方式，我们的身体和心理才能得到全面的健

康发展。因此，我决心要改变现有的不良习惯，积极参与到体育锻炼中去，保持良好的健康体育行为，为自己的健康保驾护航。同时，我也会将所学到的知识和经验分享给身边的人，号召更多的人加入到健康体育行为的行列中来。让我们一起通过健康体育行为，享受活力、快乐的生活！

体育健康摘抄篇八

第一段：引入健康体育锻炼的重要性（200字）

健康是我们生命中最宝贵的财富，而体育锻炼是保持身体健康的有效途径之一。我是一个长期坚持锻炼的人，通过长时间的体验和亲身经历，我深刻地领悟到了健康体育锻炼的重要性。首先，体育锻炼可以增强身体的抵抗力，提高免疫力，减少患病的可能性。此外，锻炼身体还可以促进新陈代谢，增强机体的消化和吸收功能。最重要的是，体育锻炼可以改善心肺功能，使人体增加耐力，提高身体素质。因此，每个人都应该重视健康体育锻炼的重要性，并将其作为养生的重要手段。

第二段：分享体育锻炼对身心健康的积极影响（250字）

健康体育锻炼在我生活中起到了重要的作用。首先，它帮助我建立了良好的生活习惯。每天早晨，我都会早起进行一小时的晨跑，这不仅可以提高我一天的精神状态，还让我在忙碌的一天前，给自己留出了时间，培养了自律和坚持的品质。其次，体育锻炼改善了我的身体健康状况。曾经我有一段时间身体虚弱，容易感冒，但锻炼后，我的身体变得强壮了，抵抗力也增强了很多。此外，我还发现，经常锻炼可以改善睡眠质量，提高记忆力，让我在学习和工作中更加高效。综上所述，健康体育锻炼对身心健康的积极影响是多方面的。

第三段：谈谈体育锻炼的方法与技巧（250字）

体育锻炼并不是简单地进行一些运动，它需要科学的方法和技巧。首先，合理的锻炼计划是关键。要根据自己的身体状况和锻炼目标，确定适合自己的锻炼方式和频率。其次，要注意热身运动的重要性。在进行激烈的运动前，做一些热身运动可以让身体逐渐适应运动状态，减少受伤的可能性。此外，要正确掌握运动方法和姿势。许多运动项目有一定的技巧要求，所以要学习正确的方法和姿势，避免运动伤害。最后，合理安排休息时间。适度的休息是保持身体和心理健康的必要条件。总之，科学、安全、持续的体育锻炼才能真正发挥它的作用。

第四段：陈述坚持体育锻炼的意义（250字）

坚持体育锻炼具有重要的意义。首先，坚持锻炼可以培养意志力。锻炼需要毅力和决心，只有坚持下去，才能收获更好的效果。其次，锻炼可以增强人们的自信心。锻炼身体不仅可以改善外表，还能让自己感到更加自信和满足。再次，坚持锻炼可以调节情绪，减轻压力。运动能够让人释放压力，让身心愉快，提高生活质量。最后，坚持锻炼也是一种对自己负责任的表现。我们的身体是自己的财富，我们应该珍惜、保护它。坚持锻炼就是对自己的一种负责，是实现自我价值的过程。

第五段：总结并呼吁更多人关注健康体育锻炼（250字）

在快节奏的生活中，我们不应该忽视对身体健康的关注。有规律、科学的体育锻炼对我们的身体和心理健康都至关重要。通过本人的亲身经历，我深深体会到了健康体育锻炼的重要性和益处。因此，我希望更多的人能够了解体育锻炼的重要性，养成锻炼的习惯，并从中获得健康和快乐。只有拥有健康的身体，我们才能更好地工作、学习和生活，为实现自己的人生价值做出更大的努力。让我们齐心协力，共同关注健康体育锻炼，追求更高的生活质量。