# 运动健康相关论文范文通用7篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-12-03

*运动健康相关论文范文 第一篇在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义非凡的一周，大家知道我们盼望已久的一年一度的春季趣味运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体...*

**运动健康相关论文范文 第一篇**

在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义非凡的一周，大家知道我们盼望已久的一年一度的春季趣味运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体健康。

首先要提醒大家在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。

2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。

3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。

4、运动会上，各运动员都要注意个人安全，以免摔跤扭伤的脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。

5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

**运动健康相关论文范文 第二篇**

>一、情境教学法概述

情境教学法是教师在教学实践中不断分析不足和总结经验得出的有效的教学方法，其主要内容是教师根据实际教学的需要，为学生相应课程的学习创造一种轻松、活跃和高效的教学环境和教学氛围，来达到激发和提高学生的学习兴趣和学习积极性的目的，促使学生积极地参与课堂和加深对课程内容的理解和掌握，进而提高对课程学习的学习质量和学习效率。情境教学法以其创新的教学思想和显著的教学效果，正在广泛地应用在教学中，并且发挥着更大的价值。

>二、情境教学法在小学体育教学中的应用价值

1.提高学生的学习质量和学习效果

小学阶段的学生比较活泼好动并且对任何新鲜事物都充满好奇，情境教学法正是针对学生的这一阶段的年龄和学习特点进行的有效的体育教学。教师在小学体育教学过程中从学生的发展实际出发，积极为学生营造一种活跃、轻松和趣味性强的教学情境，有效吸引了学生的注意力，学生的学习效果也会大幅提升。因此，情境教学法在体育教学中的有效应用极大地提高了学生的学习质量和学习效果。

2.培养学生的体育意识

体育教学的最终目的在于提高学生对自身身体素质的重视和全面素质发展的关注，进而帮助学生养成终身体育意识。小学体育教学也充分地践行这一教学目标将教学重点放在提高学生的体育意识和全面素质发展上面。情境教学法在小学体育教学中的应用能够让学生在体育学习的氛围和环境中，逐渐形成体育意识，并且促进自身的全面发展。

3.提高学生的创新思维能力

小学阶段的学生具有可塑性强和思维活跃的特征，教师要抓住学生发展的重要阶段，对学生的思维和素质的提升进行培养和提高。在情境教学法的有效应用中，教师运用多样化的创新策略，为学生营造良好的学习环境对学生进行培养。学生在模仿、学习和教师的科学引导的过程中，思维水平和自身能力得到了提高。情境教学法在提高学生的创新思维能力方面意义重大。

>三、情境教学法在小学体育教学中的有效应用策略

1.创建活跃的体育游戏教学情境

游戏是学生喜闻乐见的活动之一，教师可以抓住小学生爱玩的天性和对游戏的兴趣，为学生创建良好而体育游戏情境。将体育游戏融入小学体育教学之中，合理设置游戏内容和安排游戏的应用时机，保证体育教学内容的丰富多彩和体育教学的有效性。将游戏融入在体育教学中，学生在参与游戏的过程中就能够掌握体育知识和技巧。例如，教师锻炼学生的反应能力，提高学生的短跑效果时，可以通过“红绿灯”游戏对学生的反应能力进行锻炼。学生可以在一块规定的场地上行走，当听到老师喊红灯时，学生就要立马停下，喊绿灯时，学生就可以继续行走。一旦有学生反应慢没有跟上节拍就要做两组老师规定的体育动作，蛙跳或者是高抬腿等。

2.营建良好的问题情境

学生对知识的掌握很大程度上是从解决问题的过程中获得的，质疑和解疑都是学生学习不可缺少的条件。因此，教师在小学体育教学中要为学生营建良好的问题情境，促使学生在发现和解决问题的过程中掌握体育知识和体育技巧。教师选择的问题的难度要适当，并且要和学生的学习实际相符。例如，在学习跳远这一体育课程时，教师可以首先提问学生是否知道跳远这项运动，对于跳远的动作知道多少。学生对教师的提问会产生极大的兴趣，进而学生会对跳远学习有一定的期待和兴趣，学生在真正学习完成后也会记住教师教授的技巧的体育知识。

3.创造舒适的音乐情境

音乐会给人以美的感受和轻松愉悦的心情，并且可以引起学生的学习兴趣。在小学体育教学中，教师为学生创造轻松舒适的音乐情境，能够将学生从枯燥呆板的单纯体育教学中解放出来，拓展学生的天性和拓展学生的思维和能力。教师要注意选择学生喜闻乐见或者是感兴趣的音乐，吸引学生的兴趣，引起学生的重视，促使学生积极的参与教学活动。例如，教师可以为学生播放励志类的歌曲《水手》《团结就是力量》等，激发学生的学习热情；教师也可以在学生做放松操时，播放舒缓的音乐帮助学生放松身心。

>四、总结

情境教学法在小学体育教学应用价值极大，在提高学生的学习质量和学习效率，培养学生的体育意识和提高学生的创新思维能力等方面发挥着重要作用。因此，小学体育教师要注重情境教学法在教学中的应用，改进教学方法，通过创建良好的游戏情境、问题情境、音乐情境等，激发学生对体育学习的积极性和学习动力，提高学生的体育素质，促进学生的全面健康发展，进而实现体育教学的最终目标。

**运动健康相关论文范文 第三篇**

>论文题目：

关于大学生体育权利之实现途径研究

>摘要

本文从分析体育权利的概念及内容入手，概括介绍了各专家学者对于体育权利的认识及内容，并探讨了目前高校大学生的体育权利保护现状，进而提出实现大学生体育权利的三个途径，希望能够引导学生健康消费，达到健身和实现学生体育权利的目的。

>关键词

体育权利 大学生 途径

>一、体育权利的概念及内容

现代法学的核心是权利，著名德国哲学家莱布尼茨认为法学即为权利之学，作为一门法学学科的体育法，也必然会涉及体育权利这一核心概念。体育权利是体育法学的一个基础问题，而具体何为体育权利，其概念界定出现在各种文献中，各种观点均有。比如陈华荣在《我国体育权利概念认识：困境与发展》一文中，对体育权利做了如下界定：“广义的体育权利包括所有在体育运动中产生或与体育运动相联系的权利。狭义的体育权利是指社会认可或法律承认的，人们参与体育活动、参加体育竞赛、接受体育教育、享受体育生活的资格和可能性。”方燕在其硕士论文《体育权利及其法律保护研究》中指出，体育权利可分为明示的权利和推定的权利，前者如《国家体育锻炼标准施行办法》中所规定的优先录取权等，后者则是由宪法等法律所规定公民所享有权利的推定或引申权利。刘毅在其硕士毕业论文中也对此做了描述，这三位学者在其论文中详述了各个专家学者对体育权利的看法。此外还有很多学者都以自己的观点对体育权利做了认定，在此笔者不再一一赘述。

在众多对体育权利的界定中，笔者认为胡冠佩等在《的权利制度及其完善》一文中，按照《xxx体育法》这部已经颁布17年的法律中的规定来限定体育权利更符合我国的现实状况。《体育法》在第一章总则中规定了了发展权、管理权与参与权三项基本体育权。其中，第二条指出国家要发展体育事业，开展群众性的体育活动，提高全民族身体素质。第三条进一步说明除国家自身要发展体育事业外，还鼓励企事业组织、社会团体和公民兴办和支持体育事业，这是体育发展权；第四条则指出各级行政主管部门需在各自的职权范围内管理体育工作，此为体育管理权它属于公权力范畴；体育参与权是指权利主体参与体育活动的权利。三种权利中，可以说体育参与权是《体育法》立法之重点向所在，因此除在第一章总则的第二条明确体育工作应全民参与之外，接着在第二章至第五章中又进一步详细规定了社会体育、学校体育、竞技体育和体育社会团体中的体育发展权和参与权等权利内容。

>二、大学生体育权利保护现状

大学生的体育权利应当是一种能力或资格，即大学生依照我国宪法和相关法律规范的规定，参与到各种体育活动和体育事务中，为或不为一定行为的能力。大学生的体育权利主要体现在《体育法》第三章的学校体育中，在这一章中，规定了学校应当把体育作为教育的一部分，必须要开设体育课，学校应当为学生上体育课和课外活动创造条件；为使学生的体育权利能够实现，学校要配备合格的体育教师，按照xxx教育行政部门的规定配备体育场地、设施和器材；学校还应当建立学生体格健康检查制度，加强对学生体质的检测。体育权利实施的主体是学生，体育权利能否实现在很大程度上取决与学生的自主意识，而我们目前的现实是，学生对自己体育权利的认识和重视不够，我曾经问过我所教授的某一班的学生这一问题，知道大学生有哪些权利吗？学生能够回答出我国的教育法中所规定的权利，但当我问什么是体育权利吗？所有学生的回答都是不知道。由此可知，体育权利在大学生中间仍然是一个新名词。相当一部分学生喜欢体育但不愿意上体育课，因为体育课很无聊，没有自己喜欢的运动，也不会自觉地从事课外体育活动。

目前各高校都按照体育法的规定安排有体育课来保障大学生的体育权利，也有体育场馆和体育设施来保证体育课程的开展，但仍然存在以下缺陷。第一，体育课只是运动课，却没有学习体育法律法规的课程，包括体育专业的学生在内，都没有意识到学习体育也有法律的保障；第二，体育场馆和体育设施的配备不够齐全，只是用于体育课教学，无法满足大多数学生的课外活动需求；第三，因为学生意识的缺乏，没有学生感觉自己的体育权利受到了侵犯，大部分学生不认为自己有自由选择体育活动项目的权利，而是服从老师的安排，而且学生参加课外活动的机会很少。要想解决这些缺陷，需要加强对学生权利和义务的教育和引导，加强对体育课程和课外活动的管理，转变大学生的体育观念，使他们的体育兴趣与积极性得到提高，从而让学生真正成为推动体育权利实施的主体和中坚力量。

>三、大学生体育权利实现之途径

如何能够保障大学生体育权利的实现是我们亟待解决的问题，综合目前我国高校的现状，我认为，除了各高校目前普遍采用的体育课来加以保障学生的体育权利之外，我们还可以采取如下几种途径：

（一）充分利用学生社团，保障大学生体育权利实现目标

学生社团是学生自愿组成的学生组织，目的是实现会员的共同意愿并满足自己的兴趣爱好。学生社团多种多样，是我国校园文化建设的重要载体，是我国高校第二课堂的引领者。学生社团的建立有益于学生的健康成长，组建学生社团的目的是活跃学校的学习空气，提高学生自己管理自己的能力，丰富学生的课余生活。学校可以根据学生的不同兴趣引导学生成立各种不同类型的体育社团，以交流思想，增进友谊。每年可以根据学生社团情况组织一些社团比赛，提高学生参与社团的积极性，使学生社团成为保障大学生体育权利的有力武器。

（二）合理利用学校体育馆，加快大学生体育权利实现效率

随着经济全球化进程的加快，越来越多的体育赛事在我国的大中型城市举行。这些体育赛事仅仅是一个短期事件，但为了使体育赛事能够完满举办完成，每一次的体育赛事都会建设一些保障体育赛事的体育场馆。目前几乎各个高校都有了自己的体育馆，而赛事结束后，体育馆的使用问题就成了高校需要解决的一个新课题，因此，可以结合学生社团以及学生兴趣找出能够合理利用体育馆的方式和方法，使学校的体育馆不至于闲置下来，而且也能够使大学生的体育权利得到进一步的保障。比如中国农业大学的场馆，在奥运会赛事结束后，就得到了充分而合理的利用，目前农大的体育馆已经成为了体育与艺术教学的重要课堂，可以说除了周日外，每天的课程都安排的满满当当的。

（三）加强与校外体育俱乐部的联合，扩大大学生体育权利实现范畴

由于高校体育课时间分配有限，课外体育活动就成为学校体育教育的一个重要组成部分。课外体育活动是一项有益于身心健康的活动，能够提高学生的身体素质，为学生将来的职业需求打下了良好的身体素质基础。课外体育活动最主要的实现途径是学校的社团，还有专门的体育俱乐部，体育俱乐部可以为学生提供更为灵活的活动手段，而且因为有及时、专门的引导者，可以提高活动锻炼的质量，并且能够激发学生锻炼的热情。但因为学校体育老师的时间和空间的影响，不能满足校内俱乐部的课外活动模式，因此学校可以考虑加强和校外体育俱乐部甚或健身房的联系，引导学生健康消费，而非盲目的听信某些健身俱乐部的广告，结果白花了钱，却没有达到健身和实现自己体育权利的目的。

**运动健康相关论文范文 第四篇**

>1、体育有效教学的理念

如何进行体育有效教学，需要进行反思性实践，在反思中，教师可以不断地进行探究。新课程体育教学要求教师应该具备反思能力，不断对教学理念和教学方法学习领会，并运用到实践教学当中，在实践中发现问题、分析问题、解决问题。体育教师只有在体育教学中不断进行反思，自己审视自己的教学，反思自己的教学，质疑自己的教学，找出教学低效或无效的原因，进行探讨研究，才能有效地贯彻新程的理念，并最终形成新观念、新教法、新措施，真正走向“有效教学”。

>2、如何进行体育有效教学

体育课堂需要和谐的教学氛围

（1）发扬教学民主，优化学生组织。课堂上教师积极鼓励学生参与，选择学生容易接受的队形队列形式，让每个学生都能轻松参与到体育运动中来。一味的学习技术会让学生觉得枯燥，适当的穿插一些小游戏可以让学生在学习的同时愉悦身心，进一步优化体育课堂。

（2）体育教师要提高专业素质。教师要进行准确的示范和讲解，连贯技术动作，适当让学生观看一些大型赛事，让学生有兴趣去学习运动技术动作，从而对体育运动产生兴趣，继而为终身体育做准备。

（3）注重情感投入。现在的学生都具有较强的个性，如果不注重情感投入，学生容易产生敌对情绪，不利于课堂教学与学生的学习，所以教师在保证教学效果的前提下，关注学生情感，投入感情，接近学生，让学生感受到教师关爱，与学生产生感情共鸣，这样，可以提高教学的有效性。

教学内容和场地设施要保证体育课堂的有效教学

教师选择的教学内容，除了让学生学习掌握一项运动技能，还要能提高学生的学习兴趣，为终身体育做准备。新课程标准肯定了技能教学的重要性，于此同事，对技能教学给出了一个更重要、更完善、更合理的定位，要求体育教学不仅要加强技能教学，更要有针对性、有选择、有整点地进行运动技能教学。因此，体育课程教学的有效实施，学号教学内容是重点。例如排球运动：首先，学生对排球运动感兴趣，通过基础技术学习后可以进行比赛，而后在比赛中获得运动的乐趣；其次，排球各项基础技术的学习和运用可以发展基本身体素质，达到增强体质、增进健康的目的。场地和器材对提高体育课堂教学有效性也有着重要作用，随着体育场地设施和运动器材的不断完善进步，我们的体育课堂学习内容也逐渐丰富起来了，学生对场地、器材有了兴趣，必然会提高学习的有效性。同时在原有的条件下也可以通过改变利用方式提高利用率和学习有效性，达到预期的效果，天然资源包括学校校园的自然资源及附近公园，如，斜坡、楼梯等，通过这些利用改变了传统体育课一定在操场上的思维模式，使学生有一种新鲜感，学生练习变得放松，容易达到教学目的。

根据课堂实际情况灵活把握教学进度

当我们在进行某一项运动技术教学时，教师布置练习后应该察看每一位学生的练习情况并来回巡视指导，刺激学生的学习动机，帮助完成情况差的学生克服困难，让所有的学生感到他们中的每一个人都能从教师那里得到帮助，鼓励和表扬。学生在学习中得到了某些启示，体会到了关键的动作要求，并积极地投入到练习中，这时教师不能为了完成教学的程序而中断练习，变换教学内容。学生的学习激情如果没有得到保护，即使完成了教案所设计的程序，也并不能达到教学的有效性。有效教学应该提高学生的学习兴趣，保护学生的学习激情，满足学生合理的练习要求，使之主动学习，渴望学习乃至培养终身体育锻炼的习惯。

正确运用教学评价

教学评价是教学理念和教学价值取向的体现，它对课程发展有指导性作用，每一个学习者通过教学评价，都能够有意识的自我反省，寻找自身的不足，在体育与健康教学中，合理利用教学评价，能够让每一个学生了解到自身的优势与不足，不断完善提高自己。为了保证体育教学的顺利进行，可以从以下几方面运用学习评价体系：

（1）树立“以学生发展为本”的现代教育理念，并明确体育课程评价理念，努力发挥学习评价的激励和进取作用。每节课进行适当的学习评价，让学生清楚的了解本次学习得到某些进步和哪些方面还需要加强。

（2）强化学习过程评价，用终结性评价指出学生应努力的方向。在平时的教学过程中要进行评价，让学生及时了解自己目前的学习情况，这样才能有选择的进行学习。

（3）关注学生个体差异，特别是学生年龄、心理活动和认知水平的差异，鼓励学生进行自我评价。学生水平参差不齐，身体素质也有较大差别，要区别对待，不能用同一标准去评价学生，表扬较为优秀的学生，对接受能力较差的学生也要及时进行鼓励，避免出现学生因为自卑而产生抵制情绪，影响教学的有效性。

>3、结语

学校体育教学成果的好坏首先取决于体育教师在课堂教学中，能否调动学生的学习兴趣、能否选用合适的教学方法。其次，要争取学校领导的重视，取得学校各部门的积极配合。体育老师还应该多思考、相互探讨学习，积极改进教学方法，为提高学校体育教学质量多做贡献。

**运动健康相关论文范文 第五篇**

老师们，同学们，大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》

“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求;“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年;只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟;俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划;我国的原xxx长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。他曾经说过：说锻炼身体没有时间，完全是借口。

虽然20xx年的北京奥运会已经圆满结束了，但我们仍记得那运动场上的点点滴滴。我国运动员那顽强拼搏的精神，更高、更快、更强的理念时刻激励着我们前进。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐!同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活。

我的发言完毕，谢谢大家!

**运动健康相关论文范文 第六篇**

>1.较强的教学组织能力。

这是中学体育教师课堂教学能力中一个较为支柱性的能力，它使得体育课堂室外操作具有了一些特殊性。应该说，这种组织能力超越了教育制度与教学模式的限制，它是中学体育教师必备的一种课堂教学能力。那么，对于中学体育教师来说，他必须能够具备传统的教学能力以外，还应该有所提升，尤其是要根据新课标的要求来进一步强化自身的课堂组织能力，才能够更好地体现出新课标下学生的主体地位。这是因为新课标下的中学体育教学要求教师转变自己的主体地位，成为课堂的主导者与辅助者，如果体育教师的课堂组织能力有限，就有可能让体育课堂显得松散而无纪律性。因此，中学体育教师在原先课堂组织能力的基础上，必须进一步提高自己的课堂组织能力，从而真正发挥出学生的主体性地位与自己的主导性作用。

>2.较好的语言表达能力。

中学体育教师的表达能力是由语言与肢体共同构成的，它是中学体育教师的课堂教学能力中一个不可或缺的重要组成部分。根据新课标的改革要求与教育宗旨，体育与健康课程应该提倡快乐体育与终身体育的理念，要在传授运动技能的基础上，帮助学生树立起终身体育观，培养他们的自主运动意识与能力。从本质上来讲，这就是一种教育理念的传承，而语言又是理念的载体。因此，中学体育教师应该要能够具备良好的语言表达能力，把新课改的新教育理念正确的体现出来，并使用学生易懂的语言诠释出来，这样才有利于提高学生对于中学体育课堂的学习主动性与积极性。事实上，中学体育课堂并不是人们想象的主要是实践方面的锻炼课程，它也需要理论方面的讲解。那么，中学体育教师就应该具备良好的语言表达能力，强化自身的语言文化修养，把体育的教学内容更好地传授给学生，让学生能够更好地理解并把握动作的要领与注意事项等。因此，我们说中学体育教师应该具有一定的语言表达技巧，即语言具有针对性、科学性、趣味性、启发性、准确性以及强化性等，这样才有利于提高中学体育课堂的教学效果。

>3.较高的教育创新能力。

中学体育教师还应该具备一定的创新能力，实际上，这也是新课标对于体育教师课堂教学能力提出的一项全新要求，是时代发展与社会发展的内在需要。我们甚至可以说，创新能力是当前推动中学体育教学不断向前发展的灵魂所在。这就要求中学体育教师改变过去那种沉闷呆板的教学方式，使用较为新颖的教学方法来吸引学生的注意力，把新观念通过新课堂更好地展现出来。因此，中学体育教师就应该在对场地和器械功能的开发与利用方面进行一定的创新，要能够使得中学体育课堂能够最大限度地利用好体育器械和运动场地。这件工作看似简单，实际上凝聚了中学体育教师的聪明才智。此外，中学体育教师还应该能够把枯燥乏味的体育课变得更为生动有趣，激发出学生参与到成功体育与快乐体育中去的乐趣。中学体育教师还应该运用一些自制器材来丰富体育课的教学内容与教学内涵，活跃课堂氛围，加强引导，树立学生良好的创新意识，充分挖掘教材，给予学生更多的想象和创造空间，从而创新教学方法，创新课堂组织形式，运用启发式教学方式来让师生一起分析解决问题，对于学生的创新精神，教师应多以鼓励作为回报来树立学生的自信心，正确处理好创新精神与德育的关系，处理好教学与心理健康的关系，从而让中学体育课堂在体育教师的创新意识与创新能力引导下，获得新生的力量与源泉。

>4.灵活的应变能力与其他相关能力。

中学体育教师的教学过程中，有时也会碰到一些意外的突发事件等。那么，这就需要中学体育教师能够具备一定的应变能力，处变而不惊，能够沉着应对。应该来说，这是中学体育教师应该具备的另外一项教学特质。一般来说，在上公开课的时候，尤其需要中学体育教师具备较好的应变能力。此外，中学体育教师还应该具备较好的个人形象以及职业道德等，这些也会对中学体育课堂教学产生较大的影响。这是因为中学体育教师在实际的教学过程中，往往离不开运用自己的形体与学生进行交流的机会，他们的仪表、气质、教态等都会受到学生的关注，进而会把教师当作模仿的对象。因此，中学体育教师必须重视自身的榜样性作用，并具备较高的职业道德素养，在教学过程中尽职尽责，不断调整自己的状态，努力把中学体育教学质量提到一个更高的层次。

**运动健康相关论文范文 第七篇**

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂;由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新;“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在院校生活和学习的学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。当今我们学生的身心健康并不乐观，主要表现在心理障碍、体质下降、近视和肥胖增多、慢性疾病的发病率呈上升趋势等。因此加强健康教育，提高我们学生的健康意识与行为习惯和经常、主动、积极地参加体育锻炼，是预防疾病、提高学生身心健康的有效措施。心理健康是现代健康观的重要组成部分，也是二十一世纪健康教育的主题。在全面推进素质教育的过程中，加强学生心理健康教育已成为高校体育教育改革的重要任务。

人的身体和心理有密切的关系，健康的心理寓于健康的身体，心理不健康则会导致身体异常甚至患病。健康包括生理(躯体)健康与心理(精神)健康两个方面。两者互相依存,不可分割。即没有无身体的精神,也没有无精神的身体。人们常说:“健全的心理寓于健康的生理”,则健康的生理常驻健全的精神。体育锻炼不仅可以增强学生的体质，同时对促进学生心理健康,有着积极的作用,具体体现在如下几个方面：

一、体育锻炼为心理健康发展提供坚实的物质基础人的心理是人脑的活动。心理健康发展，必须以正常健康的身体，尤其是以正常健康发展的神经系统和大脑为物质基础。体育锻炼能促使学生身体正常、健康地发展，为心理发展提供坚实的物质基础。这是心理发展的重要条件。二、体育锻炼是心理发展的一种动力 体育运动与日常自然的身体运动相比，无论内容和形式都不尽相同。所以，原有的心理水平往往不能满足所学习的运动项目的需要。例如，短跑要求较短的反应潜伏期、良好的运动距离知觉和运动速度知觉。又如，篮球比赛中的带球上篮，由于要了解队员位置，要求有较大的注意范围，既要带球前进，又要防止对方拦劫，需要善于分配注意。几乎任何运动项目，都要求运动员有勇敢、坚持、自制、不怕困难等良好的意志品质和乐观、友爱、愉快、同情等多样的感情。上述心理活动和心理特征，就一个人的自然发展水平来说，当然不能满足运动学习和运动竞赛的需要。但是，在学生为了不断提高自己的运动水平或战胜对手而进行的运动活动中，原有心理水平便慢慢获得提高。也就是说，体育运动的新需要与原有心理水平的矛盾，推动了心理的发展。三、体育锻炼能推动自我意识的发展体育运动有助于学生认识自我。体育运动大多是集体性、竞争性的活动，自己能力的高低、修养的好坏、魅力的大小，都会明显的表现出来，使自己对自我有一个比较符合实际的认识。体育运动还有助于自我教育。在比较正确地认识自我的基础上，便会自觉或不自觉地修正自己的认识和行为，培养和提高社会所需要的心理品质和各种能力，使自己成为更符合社会需要，更能适应社会的人。四、体育锻炼能培养良好的意志品质体育一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张、对抗以及竞争性强的特点。学生在参加体育锻炼时，总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。

因此、通过体育运动，有助于培养学生勇敢顽强，吃苦耐劳，坚持不懈，克服困难的思想作风，有助于培养团结友爱，集体主义和爱国主义精神，有助于培养机智灵活，沉着果断，谦虚谨慎等意志品质。使学生保持积极健康向上的心理状态。积极参加体育课各种课外文娱活动，有利于学生的身体健康，为健康的心理提供稳固的物质基础。对学生的身心发展能起到积极作用。体育运动能促进身体形态的发育，改善人体机能，提高运动能力，并对提高学生的认识水平，培养良好的情绪和意志品质，形成优良的性格特征起到积极作用。由于体育锻炼是通过学生自己的身体运动而实现的，所以，不仅增强了学生的体质，同时对促进学生的心理健康起到积极的作用。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！