# 大学劳动健康论文范文(必备19篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-04-29

*大学劳动健康论文范文1论文摘要：采用文献资料、数理统计、比较分析、测量等研究方法，对苏州大学商学院2024级362名大学生体质健康水进行了四年跟踪测试。结果发现：1)学生的体质健康水平在四年中总体上表现为从“高起点”向“低收尾”发展的趋势；...*

**大学劳动健康论文范文1**

论文摘要：采用文献资料、数理统计、比较分析、测量等研究方法，对苏州大学商学院2024级362名大学生体质健康水进行了四年跟踪测试。结果发现：1)学生的体质健康水平在四年中总体上表现为从“高起点”向“低收尾”发展的趋势；2)一、二年级“三自主选项课”的教学改革、将课外俱乐部活动以及《学生体质健康标准》纳入体育课程考核等措施，客观上满足了学生体育兴趣的需求，对学生的体育价值观起到导向作用，有效地促进学生参加课外体育活动，增进学生体质健康水平；3)到了三、四年级时，课程体育要求过低、学生锻炼时间减少以及《学生体质健康标准》评分标准过低，客观上造成了学生的体质健康水平大幅度下降。4)在实施《学生体质健康标准》过程中，“不达标”的人群主要由营养不良与肥胖学生组成，所占比例达到75％，而在采用即将实施的《国家学生体质健康标准》的过程中，不迭标人群进一步扩大，由于耐力素质“不达标”而导致体质健康“不迭标”所占比例逐年增加，高达76．56％。

论文关键词：体质；健康；阳光体育

体质健康关系到大学生就业及今后的工作和生活，也关系到整个社会人才结构的健康况。特别是近年来，学生的体能素质有明显下降趋势，出现“两高两低”的现象，这些现象引起了^v^、教育主管部门的高度重视，提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号，在全国范围内开展“全国亿万学生光体育运动”等一系列活动。本研究对大学生四年体质健康水平进行跟踪研究，以期为开展“阳光体育运动”、提高学生自主性体育活动、实施《国家学生体质健标准》推进策略等提供弹论参考。

1研究对象与方法

1．1研究对象

以四年来苏州火学商学院2024年362名大学生(男140人，女222人)的《学生体质健康标准》测试成绩的发展变化走向为研究对象。

1．2研究方法

1．2．1文献资料法：查询与本研究有关的专著和论文资料，为本研究提供材料和科学依据。

1．2．2数理统计法：对测试所得数据进行统计与分析，并与20\_年全国大学生指标进行显著性比较。

1．2．3测试项目与方法

按照《学生体质健康标准》与《国家学生体质健康标准》的要求对苏州大学商学院2024级362名大学生的身高、体重、肺活量、立定跳远、1000米(男)、800米(女)、坐位体前屈(男)、仰卧起坐(女)进行了测试与评价。

2结果与分析

2．1大学生四年来体质健康水平发展变化

学生的体质健康水平在四年中总体上表现为：从“高起点”到“低收尾”的发展变化趋势(见表1、表2)。

“高起点”即在一、二年级时，学生的生理机能(女生)、身体素质处于高于全国指标，并具有高度显著性差异；“低收尾”即从三年级开始，学生的生理机能、身体素质开始迅速下滑，而耐力素质从二年级就开始下滑，到了四年级，学生的立定跳远、耐力素质以及男生的生理机能低于全国水平，并具有显著性差异。

2．1．1身体形态变化

身高与体重是反映人体发育的程度、身体匀称度以及营养状况的重要指标。从表1、表2的测试结果来看：①男生的身高平均每年增长0．5厘米，体重增长0．9公斤；而女生两项指标增长缓慢，身体发育趋于平衡，但平均指标都高于全国。②与20\_年全国大学生身体形态指标进行比较发现：在身高指标方面，学生在一年级时不具有显著性差异，二年级时具有显著性差异，而到了三、四年级具有高度显著性差异；在体重指标方面，男女生在四年中都高于全国大学生，并具有高度显著性差异；在BIM指数方面，男女生都高于全国大学生，男生四年中都具有高度显著性差异，而女生在一、二年级时具有高度显著性差异，到了三年级时具有显著性差异，到了四年级不具有显著性差异。③四年来发展变化趋势：随着学年的增长，男生的身高、体重、BIM指数稳步增长；女生身高缓慢增长，体重略在下降，使BIM指数逐渐下降。

2．1．2生理机能变化

肺活量是反映人体生长发育水平的重要机能指标之一，容易受到年龄、性别、身高、体重、胸围等因素影响，通常采用肺活量指数来评价人体机能。从表1、表2的测试结果来看：①在肺活量方面，男女生四年的平均肺活量都高于全国指标，除了男生在一年级时不具有显著性差异，在其他学年中均具有高度显著性差异。②在肺活量指数方面，男生在四年中都低于全国水平，并在三、四年级时具有显著性差异；而女生则相反，高于全国水平，并在一、二年级时具有高度显著性差异，在三年级时具有显著性差异。③四年来发展变化趋势：随着学年的增长，男生的肺活量在二、四年级出现两个小高峰，肺活量指数在二年级出现高峰，然后开始下降；而女生的肺活量与肺活量指数在二年级出现高峰，然后开始下降。

2．1．3身体素质变化

从表1、表2的测试结果来看：①在立定跳远项目中，男女生在一、二年级时高于全国水平，且具有高度显著性差异；而到了三、四年级时低于全国水平，并具有高度显著性差异。②在耐力跑的男生1000米、女生800米项目中，一、二年级时高于全国水平，且具有高度显著性差异；而到了三、四年级时低于全国水平，也具有高度显著性差异。③在男生的坐位体前屈与女生的仰卧起坐项目中，四年来都高于全国水平，并具有高度显著性差异。④四年来发展变化趋势：在立定跳远、耐力跑中，一、二年级时远远高于全国水平，随着学制的增长，从二年级开始逐渐下降，到了三、四年级时下降到远远低于全国水平；男生的坐位体前屈与女生的仰卧起坐在二年级达到高峰，然后开始缓慢下降，但在四年中都高于全国指标。

2．2对造成大学生体质健康水平的“高起点、低收尾”的现象分析

2．2．1造成“高起点”现象分析

2．2．1．1“三自主选项课”教学模式的改革，有效增进了学生体质健康水平

根据苏州大学公共体育课程的要求，一、二年级学生必须根据自己的兴趣与爱好自主选择体育课程的项目、上课时间、上课教师。从商学院两次选课的满意度调查情况来看，学生的满意度达到92．54％，“三自主选项课”教学模式有效地满足了学生的体育兴趣需求，客观上促使学生上好体育课，认真参与课外锻炼，以至93．92％的同学在立定跳远、86．74％的同学在耐力跑、62．98％的同学在坐位体前屈与仰卧起坐的“二选一”项目中获得了四年中的最好成绩(见表3)，确实增进了学生的健康水平。

2．2．1．2将课外俱乐部活动纳入课程体育考核，有效地促进学生参加课外体育活动

**大学劳动健康论文范文2**

[提要] 幼儿是祖国的未来，是民族的希望，幼儿时期心理状况的优劣将直接影响到其一生的健康成长。因此，关注幼儿心理健康问题的因素，对当前幼儿健康成长和教育策略的转变有着十分重要的意义。但是，在幼儿教育过程中，人们往往只重视身体健康教育而忽略了心理健康的教育。心理健康已成为健康这一概念的重要组成部分，人们应该看到，幼儿的心理健康和身体健康是同等重要的问题。

[关键词]幼儿心理健康学校教育家庭教育全面身心并重

随着经济发展，人们生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。具有文明意识的人都知道，对正常人来说心理健康水平的高低不仅关系到个人的生活质量，而且直接影响其劳动效率及对社会的贡献，而如果一个人患有精神和心理疾患则会成为社会的一种负担。古今中外每个家长都希望自己的孩子能健健康康的成长。关注孩子长大后未来社会中是否具有生存能力，我们不能不关注孩子的心理健康。对处于关键期的幼儿来讲，培养良好心理素质，进行心理的自我保护更是十分重要。

幼儿园必须将心理健康教育摆在首位

幼儿园是儿童成长的第二环境，是儿童最早加入的集体教育机构，心理健康教育不是增加一日活动环节，也不是替代原有的教学活动，而是把教学活动内在的、潜在的因素挖掘出来，根据幼儿的心理特点、发展的需要，更好地发挥心理健康教学活动的教育作用，在活动组织形式上采用融合模式，打破班级界限，由小、中、大班各级组间、各班级间幼儿互相参与活动，从单一的同龄伙伴交往发展到混龄伙伴交往，扩大了儿童交往场合和机会，提高了他们的合群性和合作性。作为教师，更应高度重视幼儿的心理健康教育， 在幼儿阶段，教师在这方面的作用显得十分重要。教师的作用发挥的好，可以维护和促进幼儿心理的健康发展;反之，则会影响幼儿的心理健康发展。

爱是幼儿心理健康发展的重要条件和必要的环境因素。著名教育家苏霍姆林斯基说过：“教育技巧的全部奥秘在于教师如何爱孩子。”实践证明，一个充分受到教师正确而有理智的爱的孩子，总是充满自信、朝气蓬勃、积极向上的;反之，被教师忽视的幼儿则经常自暴自弃，形成一种自卑感反社会的心理。比如，平时有些孩子上课时“喜欢”捣乱，活动时常打人，这往往是由于我们对他付出的爱太少所致。他想通过“捣乱”、“打架”来引起教师对他的关注，进而获得老师对他的爱。作为一名幼儿教师，无论孩子美或丑，也无论聪明或愚钝，我们一定要有一颗热爱孩子的心，用我们的爱给幼儿带来自信、安全感、信任感，让我们怀着一颗爱心走近幼儿，并熟练地掌握和运用爱的策略，多给幼儿一些关怀与微笑，分享他们心中的快乐，分担排解他们心中的忧虑与不安。同时教师对幼儿的爱需要贯穿于各类活动的始终，切忌忽冷忽热、喜怒无常，让我们以自己的爱和真诚鼓励幼儿学习爱和真诚，用爱心呵护幼儿身心健康成长。

幼儿良好的心理，也可使幼儿一些不良行为习惯和错误心理观念得以纠正。幼儿心理呈现出的各种不良预兆，教师要及时纠正，积极防治。如“问题家庭”的孩子，心灵上都受到过创伤，若缺少正确的引导，往往容易形成自卑、不合群、胆怯、多疑等消极心理特征。因此，对这一类幼儿要多施爱，从而有效地防治此类幼儿的心理扭曲。又如，身体发育畸形和有生理缺陷的幼儿。此类幼儿往往自卑、敏感、多疑，若我们不注意、不关心他们，就很容易使他们的心理发展偏离正常轨迹而变得仇视社会，淡漠人生。因此，对这一类幼儿千万不能取笑、不能嘲讽。同时，对这类小孩子比较好的办法是培养他们各方面的兴趣特长，如乐器、画画、书法等等，并鼓励他们不断努力，取得成绩，这样他们因有了某方面的兴趣或特长而会逐渐产生优越感，性格也会在活动中因得到锻炼而日益坚强、日渐开朗，从而形成一种积极正常的心态。

二、创设良好的家庭育儿环境，推动幼儿心理健康的发展

家庭是幼儿生活中第一个接触到的环境，是幼儿心理发展的最重要、最基础的环境。完善的家庭结构，良好的家庭人际环境，家长本身的素养及对子女的教育观、教养方式，都会给幼儿心灵烙上深刻的“印记”，幼儿的早期经验对心理的.影响特别重要。

家庭是幼儿赖以生存和发展的社会组织，家庭环境的教育功能会影响儿童的健康发展。目前大多数家长只注重孩子的智力投资，而不重视对孩子进行良好的情感教育，有的家长甚至教孩子“别人打你一下，你就还他两下。”于是我们经常看到许多在幼儿园表现很好的孩子，到了家里却对父母、长辈发脾气，蛮不讲理。这就要求家长要多关注幼儿的心理健康问题，可以通过看书、学习、与幼儿老师沟通、听关于幼儿教育的讲座等，让自己了解幼儿的心理常识，掌握幼儿健康心理教育的方法、途径，以便采取有利的措施，配合幼儿园做好幼儿心理健康的工作，真正达到幼儿园与家庭教育同步进行，共同促进幼儿心理健康成长。

时代在发展，教育在改革，孩子在成长，坚持开展心理健康教育是现代德育教育的标志，是提高幼儿整体素质的关键，是摆在每个教师面前刻不容缓的重大课题。所谓“授人鱼不如授人以渔”，我们不可能给予孩子应对一生的知识和技能，而学习和独立思考的能力、动手实践的能力、探求新知和创造的激情与精神、良好的道德品质和习惯，才是我们应赋予孩子的珍贵财富。作为教师要用爱拨亮每位幼儿心中的那盏^v^灯^v^，扬起前进的风帆。只要人人都去关注孩子的成长过程，“一切为了每一位孩子的发展”这一核心问题就能实现，那么教育这朵花会越开越美。

参考文献：

1.刘维良.心理健康教育从娃娃抓起(M).华文出版社.页.

2.冯丽静.孩子的心理健康教育(M).广东幼儿教育出版社.页.

3.杨凤池.让家庭成为孩子健康成长的乐园(M).深圳新胡同出版社.页.

**大学劳动健康论文范文3**

摘要：劳动用工风险存在于整体用工过程中，在人员招聘、劳动合同签署、劳动用工管理中都有可能存在风险，这些用工风险对劳动关系安全性、可靠性有着直接影响。如若避免或降低劳动用工的风险，企业可高效配置人力资源，促进劳动人员在工作岗位中主动发挥，提高企业的凝聚力、竞争力。故此，本文通过分析劳动用工风险定义，阐述劳动用工风险成因，正确理解劳动与用工风险，提出劳动合同法视角的劳动用工风险防范措施，以期为企业管理者提供重要参考依据，促进企业可持续发展。

关键词：劳动合同法;劳动用工风险;防范措施;劳动关系

为了促进企业长期稳定发展，企业需要对人力资源进行合理分配，从而确保企业劳动者积极投身工作岗位，创造最大价值。然而，企业在实行人力资源管理期间，需要与劳动者签署劳动合同，在劳动合同签署中可能存在许多风险隐患，如未能对劳动用工风险加以防范，会对人力资源管理效果带来不良影响。企业应进一步考量如何基于劳动合同法视角，科学防范劳动用工风险，推动企业长效发展。由此可见，探究劳动合同法视角的劳动用工风险具有重要的现实意义。

>一、劳动用工风险定义

历史与现实原因促成当代企业劳动用工模式复杂多变，除去固定期限、无固定期限的长期用工方式，还存在劳务派遣、非全日制用工、以完成一定工作为期限等短期用工模式[1]。现阶段，新劳动合同法日益推行，多元劳动用工模式并存，加大了企业劳动用工管理的难度，企业需要进一步加强规范自身的劳动用工行为意识。规避法律风险成为当代企业在经营管理中的重要课题。因企业外部法律环境的日益变化，亦或因企业内部未能根据相关法律要求统筹行为权利，企业法律风险加大，甚至于需要承受不良法律后果。企业与劳动者签署劳动合同，标志着劳动者成为企业的一员，双方建立劳动关系，劳动者在企业管理前提下，提供相应的有偿劳动。随着劳动合同法日益推行，劳工案件益发频繁，常见工资纠纷、补偿纠纷、社保纠纷、工伤纠纷等情况[2]。在任何企业管理中，劳动用工风险都将始终存在，随着我国法律机制的不断完善，对企业劳动用工提出了新的标准要求。企业需要高度重视劳动用工风险，深度挖掘、尽量规避各个管理环节中可能存在的风险，并采取行之有效的举措，方能保障实现企业经营建设的目标。

> 二、劳动用工风险成因

劳动法律机制隶属于独立的法律系统，相比于其他法律制度，劳动法律机制更加复杂多变。目前，劳动法律法规在基于劳动法、劳动合同法、主要司法解释的框架下，还拥有许多法律制度、解释与批复，如若立足于保障法的视角进行分析，其难度进一步增加[3]。根本原因是劳动用工环境处于不断变化之中，在一定程度上对劳动用工提出新的要求标准。

劳动合同法对新的劳动用工格局的出现具有重要影响。新劳动合同法的推行，进一步提高了劳动人员的法律地位，以往的劳动用工格局受到影响，固有的劳动用工思想受到冲击。尽管新劳动合同法已经推行了一段时间，但是大多数企业在劳动用工方面，并没有转变固有的思想认识，对新形势下新的劳动关系仍旧存在认知差异，甚至于忽略劳动用工风险，这将对企业管理造成不可预测的恶劣影响。

随着企业对劳动用工形式多样化的需求日益增加，目前采取劳务派遣形式的企业也越来越多。现阶段，劳务派遣尤其是外地劳务派遣的应用频率不断增加，在现实运用中有不少具体实例。基于此，劳务派遣中保障三方管理协调、增强三方管理力度的要求显得尤为重要。用工企业虽然和被派遣劳动者不存在法律意义的劳动关系，但是不意味双方不存在权利义务的内在关系，用工企业作为实际用工单位仍要承担一定责任，这也促使企业要进一步加强法律意识，预先对自身的风险隐患加以管控。

此外，部分劳动者虽然了解劳动法律法规，但是并未真正掌握劳动法律知识，存在对劳动法一知半解的情况。因此大多数劳动者在劳动合同管理实践中，既存在忽略劳动合同法相关流程、无法采集提供相关证据的问题，也存在过度维权、错误解读法律条款的问题。从劳动者角度看，劳动用工也面临着较高的风险隐患。

> 三、正确理解劳动与用工风险

**大学劳动健康论文范文4**

摘要：国防教育是国家人才战略的重要组成部分，也是提高大学生综合素质的重要途径。高校应通过各种途径，把国防教育的长期性和阶段性相结合，把国防教育的系统性和重点性相结合，培养大学生爱国主义、集体主义精神，提高学生责任意识、忧患意识。

关键词：国防教育;素质教育;爱国主义

国防教育的主要内容包括爱国教育、理想信念教育、革命英雄教育、基本军事训练等。其核心就是以爱国主义为主的民族精神教育，培养学生的组织纪律意识。概括起来讲，国防教育的目的就是培养学生的建设国家的公民意识和保卫国家的公民责任意识。《^v^国防教育法》第十三条：“学校的国防教育是全民国防教育的基础，是实施素质教育的重要内容。”国防教育作为素质教育的主要内容之一，不仅是军训队列训练这样阶段性的任务，而应将其作为培养学生基本素质的思想教育平台。将培养学生的理想信念和爱国主义精神与培养学生专业知识相统一，使学生成为既是建设国家的主力军，又是保卫国家的后备军。

>一、高校国防教育与大学生素质教育的关系

1.国防教育是实现高校德育教育目标的重要途径。1987年5月，^v^中央下发了《关于改进和加强高等学校思想政治工作的决定》。该决定对高等学校的德育目标有一个基本概括，即高等学校培养出来的大学生、研究生应当有坚定正确的政治方向，爱祖国，爱社会主义，拥护^v^的领导，努力学习马列主义;应当热心于改革和开放，有艰苦奋斗精神，努力为人民服务，为实现具有中国特色的社会主义现代化而献身;应当勤奋学习，努力掌握现代科学文化知识。^v^提出的这一要求，既是衡量高校办学成效的基本标志，也是大学生军训工作必须遵循的方向。

通过国防教育，大学生既能学到军事理论、技术知识，又能认清国防与国家安危存亡、民族荣辱兴衰的密切关系，提高对国防地位、作用的认识，树立牢固的国防观念;既能加深对中华民族源远流长的爱国主义传统的理解，激发爱党、爱国、爱军的热情，又能接受辩证唯物主义和历史唯物主义的教育，确立正确的世界观、人生观和价值观;既能了解国际风云变幻及对我国构成的威胁与挑战，又能学习党的对外关系的方针和政策，明确自己所担负的历史责任;既能通过对解放军优良传统的学习，树立高尚的理想情操，又能通过养成教育形成良好的行为习惯。总之，国防教育是全面贯彻党的教育方针，推进素质教育，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人的客观要求，在学校的德育教育中具有其他教育所不可替代的作用。它可以激励广大青年学生关心国防、热爱祖国，为中华民族的振兴而奋斗，也是为国防和军队建设培养造就大批高素质后备兵员的重要措施。

2.国防教育是大学生学习国防知识的重要途径。国防教育是大学生了解和掌握军事知识，洞察现代军事科学技术和现代战争的发展趋势，学习从军事的角度分析、认识和把握事物的思维方法，从而提高大学生综合素质，特别是军事素质的重要途径，是大学生探索军事科学的启蒙课和入门课。按照《普通高等学校军事课教学大纲》的要求，军事理论课包含了军事思想、军事形势、现代武器、军事科技和现代战争等多方面的内容，这无疑使大学生在军事方面的知识得到了长足的拓展，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打下良好的基础。

3.国防教育是培养大学生良好的心理素质的重要方法。大学生在十多年的学习时间里，长时间从事脑力劳动，处于精力集中、精神紧张的状态，导致大学新生身心健康受到很大影响，体能低，心理脆弱。此外，许多新生是第一次离开父母、家庭，在外独立生活，压力很大。增强大学生学习生活中的自信心，培养大学生良好的心理素质，已成为普通高校教育教学中的重要课题。在军训中，通过组织队列、战术、射击和综合拉练等军事科目的训练，可以培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳、正直、勇敢的性格，乐观、稳定的情绪，磨炼面对挫折所必需的坚韧不拔的意志品质，从而养成良好的个性心理。

>二、高校国防教育中培养学生综合素质的途径研究

1.国防教育的长期性与阶段性相结合。高校新生入学，都要进行一段时间的军训，进行队列训练和基本防护知识培训等。军训作为一项阶段性工作必将有时间上的规定。但作为国防教育的一项内容不能因军训任务的结束而终止。应把军训作为培育学生的公民意识，公民法律意识的起点，把卫生内务、队列纪律的检查评比作为基本方式，坚持始终，逐步使学生养成责任意识和法律意识。

第一，始终坚持内务卫生的检查，并将其作为培养学生的责任意识的一项手段。军训期间，一般都有内务卫生方面的要求和评比，但随军训任务的结束，对内务卫生也不做要求。实际上，应该把它作为学生热爱集体、热爱祖国的公民意识来主要培养。每一次卫生检查评比，都要进行一次责任意识教育。重点从是否尽到了责任这个主题出发。一个人对集体(宿舍、班级)尽到了个人应尽的责任，卫生一定能搞好;一个人对集体没有尽到责任，卫生就无法搞好。搞好内务卫生就是个人对集体是否尽到责任的问题，就是如何正确处理个人与集体的关系问题。学生在校对集体负责，毕业后就是公民对国家负责。践行爱国主义，首先要教育学生热爱集体，对集体负责。

第二，坚持上课整队，严肃队列纪律，并将其作为培养学生法纪意识的一项手段。地方大学到课率、放假按时返校率与军校学员比较，军校学员的到课率基本保持100%(除个别生病住院外)，地方大学无一能做到。究其原因，军校有严格的军事纪律，军校学员有很强的纪律意识，地方普通高校的大学生组织纪律意识较差。高校可以每天上课整队查人数，齐步进行到教学楼，严格落实队列纪律，通过教育培育学生的纪律意识，通过管理落实遵纪守法的意识。

**大学劳动健康论文范文5**

>1、体育新闻报道中的人文性关怀

目前，我国的体育新闻报道中越来越注意运用汉语言文学中的创作手段和方法，而且体育新闻曾经也一度成为了新闻界和体育界热议的话题，体育新闻报道中也越来越注重对人文关怀的特写，并且随着我国体育事业的快速发展，体育传媒事业在新闻领域更加显得有激情和活力。随着社会的不断进步，人文关怀已经成为了时代特别关注的一块，不仅是汉语言文学所追求的真善美的重要的内容，而且也是体育事业发展中的重要的一块。体育中心的人文关怀是真善美工作的重要表现，与汉语言文学中追求的真善美有一定的相同之处。所以，体育新闻报道中的人文性关怀与汉语言文学在追求真善美方面追求一致。由此看来，汉语言文学与体育融合的可行性最突出的体现就是新闻报道中的人文性关怀，而且体育新闻报道中所运用的文学题材与汉语言文学也是息息相关的。

>2、体育文学的发展

、体育文学的发展情况

随着体育事业的蒸蒸日上，体育研究越来越受到时代的推崇。并且研究的范围已经涉及到各个领域，虽然以体育为题材的体育文学确实比较冷淡，但是体育文学这方面的发展潜力还是相当大的。汉语言文学与体育融合的可行性的第二个表现就是在体育文学方面的发展，研究这一方面，有利于促进体育文学和体育事业的繁荣和发展。体育文学在我国文学发展史上并不是一帆风顺的，在一段时期内，由于社会的转型，体育文学曾处于一度的低靡期，与我国文学发展并不是同步的，甚至是落后于我国文学的发展。在体育文学发展的近期，体育文学也有许多的文学作品，而且这些作品有许多是借鉴了文学的体裁，在体育报刊杂志上也出现了与体育相关的内容，例如说，体育诗歌的发表，体育小说和体育戏剧的出现，增加了许多的优秀的文学作品。这种趋势的发展为汉语言文学中文学的发展增加了不少的色彩，同时也丰富了汉语言文学中文学的内容。从另一个方面来讲，体育比赛的前后都具有强烈的艺术感和思想深度，在某种程度上，体育与文学所表现出来的特点是有深层次联系。

、体育文学的发展表现

>3、结语

通过以上对汉语言文学与体育融合的可行性分析的研究，我们能够认识到汉语言文学与体育的融合可行性主要表现在体育新闻报道的人文关怀方面和体育文学的发展方面。由于我国体育事业的快速发展，体育事业所关注的中心已经不再是原来单一的竞技类赛事，体育事业的发展已经不单单是局限在一个领域，应经涉略到其他的领域，特别是，体育事业的发展关注点逐渐转移到人文关怀方面和体育文学方面。汉语言文学与体育的融合不仅可以促进体育事业的蓬勃发扎，同时也能够为汉语言文学的发展注入一种新鲜的动力，使得汉语言文学逐渐由静态文学向动态文学发展。所以，研究汉语言文学与体育融合的可行性分析，是相当可行的，不仅能够丰富汉语言文学研究的领域范围，而且能够促进我国体育事业在新闻、文学方面的繁荣与发展。除此之外，研究汉语言文学与体育融合的可行性分析对其他体育方面的研究也有着一定的参考价值。

**大学劳动健康论文范文6**

宪法是什么？简而言之，宪法就是限制政府权力、保障人民权利的根本大法，是人民与政府之间订立的契约。用^v^先生的话说：“宪法者，国家之构成法，亦即人民之保障书也。”自人类跨入近代文明的门槛，从英国的不成文宪法到美国开创成文宪法，宪法已与人类的政治生活密不可分。即便是极权国家往往也要出台漂亮的宪法作为门面装饰。

中国之有宪法肇始于晚清的《钦定宪法大纲》（1908年）。辛亥革命结束了两千年帝制时代。1911年冬天，一代英才宋教仁起草《鄂州约法》；1912年春天，^v^南京临时政府正式颁布《临时约法》，标志着宪法进入了中国人的政治生活中。但是在相当长的时期内，中国只是有宪法而无宪政，宪法常常形同虚设，只是军阀野心的装饰和他们刺刀上的花环。

从1912年到1927年，短短十五年间，中国至少有过七部宪法（或宪法草案）〔1〕。战火延绵，水深火热，一方面，人民的权利从来就等于零，宪法规定的自由仅仅是写在纸上的空洞条文，何况有的宪法本身即矛盾百出；另一方面，军阀、政客无非是利用宪法抢椅子，政治舞台上像走马灯似的，十五年间就换了二十五个内阁总理，最短的只有几天，这还不包括发生了两次称帝、复辟的闹剧。

1927年以后，^v^^v^专政开始，最初连作为门面的宪法都没有，所以胡适在1929年提出了“我们什么时候才可有宪法”这个问题。直到1931年，^v^政府才公布了一部《训政时期约法》。以^v^为保姆，以人民为无知的幼儿，这样的“约法”可想而知。从1932年开始，在“九。一八”之后的国难危机中，知识界发起了一次长达一年的宪政运动，成立了一些有利于促进宪政运动的民间组织，发表了大量文章。日益高涨的民间呼声，得到了^v^开明派的积极回应。1932年12月，^v^四届三中全会决定由立法院从速起草宪法草案。1933年1月，立法院组成宪法草案委员会着手起草宪法草案。就是在这一背景下，这一年4月1日，老牌的《东方杂志》第三十卷第七号推出了“宪法问题专号”，一下子发表十七篇讨论宪法的文章，连补白文字都和宪法有关。即使在七十年后看来，这些文章所讨论的问题、所达到的深度，也足以让我们今天谈宪法的人汗颜，甚至无地自容。

宪法专题的开篇是^v^之子、时为南京^v^立法院院长孙科的《我们需要何种宪法》一文。就我们要什么样的宪法这一问题，他提出了两个原则：它必须是合于我们的国情的，二必须是合于我们的时代需要的。基于这样的原则，各国的成规就只能作我们的参考，各国宪法专家的理论也不应该奉为金科玉律。他明确提出：“我们所需要的宪法，已不是以个人主义为出发点的议会政治的宪法，也不是以阶级专政为出发点的苏维埃式的宪法，我们所需要的宪法是以^v^为依归的五权宪法。”

作为^v^体制内开明派人物，孙科的观点诚然还带有那个时代意识形态的痕迹，但宪法专题中更多的文章则是站在世界的高度，对许多发达国家的宪法都作了深刻的研究。特别值得我们今天注意的，一是他们对人身自由的关注，二是他们对宪法保障的思考。

宪法专家张知本在《宪法草案委员会之使命及草案中应行研究之问题》一文中认为，起草宪法“就是建立一种拥护人民自由平等的强大的法律力量之开始”。他将人民的权利分为消极的权利和积极的权利，认为消极的权利之中偏于个人方面的自由权（如身体、居住、言论、出版、集会、结社等自由），“无妨使之绝对化，换句话说，即无妨在宪法上加以直接的保障”。有了宪法上的直接保障，就是立法机关也要受其限制，而不得另外制定某种限制人民自由的法律，如制定《治安警察法》以限制集会结社自由，制定《出版法》以限制言论出版自由等；人民的积极权利则包括了人民的受教育权、劳动阶级受特别保护权等。

丘汉平的《宪法上关于人民之权利规定之商榷》认为，宪法中“人民之权利”一章乃是“宪法的重心”，“在法纪败坏达于极点的中国，我们的‘权利’早已剥夺无遗漏。不要说生存没有保障，一切的一切都没有保障。这是事实，不容否认。我们要研究人民的权利如何保障，就不可不注意这事实了”。他指出，并不是没有宪法就^v^，“人之生存权是先宪法而存在”，“人权是与生俱来的”，制宪的目的无非是为了限制统治者的权力以达到人权的保障。他批评民国元年公布的《临时约法》虽然规定了人民的基本权利，却错误地理解了约法的意义，把约法当作了赋予人民权利的源泉，表现出上帝创造天地那样的口气。其中第六条在规定人民权利时，都有“非依法律”不得限制、剥夺的后缀。所谓“非依法律”就是意义不明，这就极容易给掌握权力的人一个专制的机会，明显是约法的漏洞。如果人权只要依立法机关制定的普通法律就可轻易取消的话，普通法律岂非高于宪法了吗？这些模糊的字句实际上为掌权者提供了一个剥夺人权的根据。“公安局时常将无辜的学生拘禁至四五个月以上，警备司令部亦时常将普通人民拘禁或枪毙”，基于这些“万目共睹”的事实，他提出了在英、美早已行之有效，能保障人民身体自由的“身体出庭状”：“无论何人之自由权受限制停止或剥夺时，本人或他人得请求法院于二十四小时内发给出庭状提审，如法院认为无正当理由时，应当庭释放之。”“法院有发给出庭状之特权，不得以任何法律限制或停止之。”这些都列入了他提出的制宪应注意的十七条标准中。此外，如宪法只可规定国家有权限制的人民根本权利，但须提出限制的标准和程度。只要不违反宪法精神，人民就该享有宪法中并未列举的自由，如，“不得以立法方法处罚人民；法律不得溯及既往”：“公务员故意违反宪法者，处无期徒刑”：“官吏为人民之公仆，非^v^之佣役”等。

伍廷芳之子伍朝枢以宪法草案委员会顾问的资格给孙科写了一封信，也以《保障人民身体自由之手续》为题发表在这个专题中。他说：“宪法最大目的，在为人民谋幸福，为人民谋幸福，莫要于保障人民之自由权利，保障人民之自由权利，尤莫重于保障人民之身体自由。”所以，他郑重提出了法律上的“身体出庭状”。他说，“西哲有言：手续法尤要于实体法”。如果保障救济的手续（或程序）没有具备，而空谈什么原则是没有用的。宪法应该明确规定这一保障人权的救济方法。对此，编者在编后语中称之为“实在是代表全国人的一个大请愿”。

这点很是明显，稍知道政治上各种问题的人，都可以知道。”他最后清楚地指出：“订立人民的权利，这是一桩很容易的事情；所难者，就是如何使人民充分享受他的权利。”

穿越七十年岁月的沧桑，这些话依然有着打动人心的力量。七十年的时光对一个个体生命来说，可能是漫长的一生，在民族的生命中却真是昙花一现。七十年前知识分子对人身自由的思索，他们对公民权利的孜孜以求至今仍值得我们深思。

光有一部完善的好宪法是远远不够的，如何能保障它的实施，更是关键中的关键。丘汉平在《宪法上关于人民之权利规定之商榷》中引用朱执信的话说，宪法是人民的血换来的。英国的不成文宪法，每字每句都是流血换来的。“不是血换来的宪法，无论怎样的齐整完备，却多是等于空文，无保障的效力。”过去保障人权的方式不过两种，一是革命的方式，二是制裁的方式。革命是人权保障的最后方法，人民起来推翻暴政是天赋的权利。然而更多的时候，人权是依赖制裁的方式保障的。

吴颂皋在《关于中国制宪问题的几个意见》中指出：“但须知宪法本身并无力量，必须国人拥护宪法与遵守宪法，它才可发生力量。”如果认为“只要宪法的条文细密，内容丰富，就可使宪法发生效力，政治因而清明，那是真把宪法看做政治上最万能的东西了”。他以为制定宪法时，“最不可忽视者，莫过于力求宪法之精神一贯，切合需要，如此才能引起国民的注意”。同时，他主张与其采用刚性宪法，不如采用柔性宪法：“只有放弃‘宪法为一成不易之法’的错误的观念，预先规定适当的修改宪法的手续，如此，宪法的存在，不仅无损于时代的演进，且可利用宪法的修改，使政治的机能日益完备，同时宪法多修改一次，人民对于宪政的兴趣，与守法的精神亦可增加一分。”

李圣五在《宪法之保障》中说，英国宪法只是不成文宪法，是由法院的判例、国会通过的法案、政治习惯以及普通法上记载的种种自由权来共同构成的。英国人的言论、结社、信仰等自由由来已久，并非先有宪法，而后才产生这些自由权，例如，著名的人权法案也只是归纳了历来法院关于人权诉讼案的判例及公认的人权条例汇集为法规，也就是将这些权利“合拢起来罢了”，不像欧洲大陆国家先有了宪法的规定，然后才有人权的赋予。既然人权是从判例和习惯中来的，早已成为普通法律上的权利，在任何时候都不能停止。其次，英国没有宪法与普通法的严格区分，无论行政官吏还是一般人民都受到法律的保护，同样适用于一种法律。在法律范围内，官吏和人民，人民和人民，完全平等。行政官吏即使在执行公务之时，也自负其责，“人权的保障自然不怕行政上的侵害了”。

英国是“议会至尊”，其权力“几乎可以说不受任何限制”。好在议会由人民选举产生，任期也不长，所以英国宪法上的根本问题取决于人民，英国人自治而非被治于固定的宪法。李圣五也指出，英国宪法也不是绝无瑕疵，如果能对于根本大法的修改比较慎重，以别于修改一般普通法律的手续，同时增加一项可以宣布议会法案无效的程序，用以防止议会专横，则对英国宪法大有裨益。

至于美国，成文宪法居于至尊地位，不容立法、行政机关任意破坏，最高法院不仅有保障宪法之权，而且有解释宪法以扩大其效用之权。而最高法院在宪法上的这一地位，没有其他机关足以加以牵制，李圣五认为这是美国制度本身的缺陷。

在列举了英、美的先例之后，李圣五并未明白地指出在中国宪法保障如何成为可能。吴绂徵的《宪法与宪法法院》一文倒是说得更为明白，他直接提出了建立宪法法院的设想。他说，民国以来，哪一部宪法（约法）没有规定人民的基本权利，但只是因为人民没有可以申诉的法院，约法的效力等于一纸空文。而^v^政府颁布的出版法，其限制出版的严厉，几乎将约法规定的刊行著作自由权全部吞没了去。“如果行政机关可以任意违反宪法，剥夺人民权利，立法机关又可随时定出种种法规，去否定宪法的效力；像这样的宪法，有没有也无多大关系。”这句话几乎抓住了中国近代自有宪法以来，为什么宪法总是只写在纸上的要穴。

吴绂徵说，一切公务人员的行为，不管是依据立法机关制定的法律或者行政机关的命令，统统都应受到司法机关的制裁。握有^v^的公务员的行为，要是有违犯宪法的嫌疑，被统治的人民可以向司法机关陈诉。司法控制是保障人权、维护宪法的惟一良法。英国没有成文宪法，不发生违宪问题，其他大部分欧美国家都承认司法机关可制裁违宪行为，区别只在于，有的国家违宪案件由一般法院管辖，有的国家则特别设立宪法法院，专门审理违宪案件。两种制度形式虽然不同，但以司法控制维护宪法的精神则是一致的。美国宪法尽管没有关于“司法审查权”的明文规定，但却是制定宪法时公认的一般原则，并一直奉行不悖。

**大学劳动健康论文范文7**

>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。

**大学劳动健康论文范文8**

小学体育论文开题报告

一、 题目来源

二、 研究目的和意义

三、 阅读的主要参考文献及资料名称

四、 国内外现状和发展趋势与研究的主攻方向

五、 主要研究内容、需重点研究的关键问题及解决思路

六、 完成毕业设计(论文)所必须具备的工作条件(如工具书、计算机辅助设计、某类市场调研、实验设备和实验环境条件等)及解决的办法

七、 工作的主要阶段、进度与时间安排

八、开题报告范文：中学生缺乏体育兴趣原因分析与对策

中学生缺乏体育兴趣原因分析与对策

一、开题报告范文：题目来源

社会实践

二、开题报告范文：研究目的和意义

体育兴趣是人们力求积极认识和优先从事体育活动的心理倾向。它是与参与体育活动的需要相联系的意向活动。如果一个人对体育活动感兴趣，他就会积极参加，热心投入，活动的结果将是需要的满足并由此得到充分的情绪体验，所以体育兴趣是体育参与的基本动力之一。

在体育课越来越受重视的今天，还有学生不喜欢上体育课，每到上体育课和课外活动时间，总会找出种种借口向老师请假不上课或根本不到课堂上课。

但如果学生对参加体育活动有了兴趣，他们就会把学习与体育锻炼作为自身的需要，积极参与体育活动，克服主观困难，以利于提高体育教学质量和养成良好的体育锻炼习惯。本课题的研究能够为广大体育教师寻找学生缺乏体育兴趣的原因提供参考，同时对于采取有效措施激发和培养学生的体育兴趣，调动学生在体育课或体育活动中的积极主动性具有一定的意义。

三、开题报告范文：阅读的主要参考文献及资料名称

以上即是毕业论文开题报告参考范文

**大学劳动健康论文范文9**

【摘要】与反潜潜艇、反潜水面舰艇和反潜直升机等相比，无人反潜作战平台具有快速反应能力强、前沿部署能力强、作战半径大、部署成本低等优势，已成为世界海军强国竞相发展的装备。本文针对信息化条件下反潜作战的特征，分析无人反潜作战平台的特点及其对潜艇作战的影响，以更好地适应未来反潜作战。

【关键词】无人反潜;作战平台;需求;特点

0引言

随着潜艇向高速、深潜和低噪声方向发展，反潜作战变得更加困难和复杂。随着以信息技术为核心的高技术广泛运用于反潜武器装备以及反潜作战理论，反潜作战也在不断的发展变化。与反潜潜艇、反潜水面舰艇和反潜直升机等相比，无人反潜作战平台具有快速反应能力强、前沿部署能力强、作战半径大、部署成本低等优势，已成为世界海军强国竞相发展的装备。针对信息化条件下反潜作战的特征，把握无人反潜作战平台的特点及其对潜艇作战的影响，对于更好地适应未来反潜作战至关重要。

1信息化条件下反潜作战的主要特征

信息融合，体系作战

空间广阔，全维作战

行动快速，高效作战

反潜作战的难点在于发现潜艇，一旦获得潜艇活动信息，如反潜兵力能在尽可能短的时间内到达发现海区开展搜攻潜行动，可大大提高反潜效能。由于反潜直升机、反潜巡逻机的大量使用，反潜水面舰艇机动能力的提高，以及各种射程远、精度高的反潜导弹、自导鱼雷的广泛运用，使得从侦察、监视兵力发现潜艇到实施搜攻潜所需的反应时间越来越短，反潜作战行动的“即时”性大大提高。

2发展无人反潜作战平台的需求

**大学劳动健康论文范文10**

对于每一个大学生，如果想维持一个真正健康的身体，已经不是一个需不需要营养知识的问题，而是一个如何在专业指导下尽快树立正确饮食观念的问题。正确的饮食和正确的生活习惯，并结合正确的身体与大脑运动和乐观的心态与情绪，是一种最有效的健康生活方式。

>一.要明白食品营养和健康的关系首先我们要弄明白什么是健康

据WHO(联合国世界卫生组织)^v^年的定义是:在生理健康,心理健康,道德健康和社会适应良好四个方面健全。WHO制订的身体健康的初测十项标准：精力充沛,生活工作不疲劳;乐观积极,承担责任不挑剔;休闲,睡眠良好;适应各种环境,应变能力强;能抵御一般的感冒和传染病;体重适中,体型比例协调、视力良好、反应灵敏、眼睑不发炎、牙齿清洁齿龈正常不出血毛发有光泽无头屑皮肤肌肉有弹性步履轻松有力。

>二.其次我们应明白营养是什么

营养”作为一个名词、术语已为众所习用，但对它的确切定义却未必准确了解。“营养”一词确切而比较完整的定义应当是：机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。三.学会正确的饮食调理原则，树立正确的饮食方式

1.食物搭配多样化。饮食中尽可能选择多样化的菜肴和主食,以确保各种营养的充分供给。

2.三餐热量摄入均衡化。目前大学生的热量供应基本达标,但三餐之间热量的分配并不适当，所以应适当安排好三餐热量摄入的比例，“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。

3.脂肪摄入标准化。大学生脂肪的摄入量应达到每天50克的标准，所以要通过多吃些动物型菜肴或用植物油烹制的菜肴的方法来增加脂肪的摄入量。

4.维生素吸收丰富化。在饮食中多吃一些富含维生素的食物。维生素包括脂溶性和水溶性两种,它们是调节体内生理功能所必不可少地物质。

5.饮食安排合理化。根据季节合理安排饮食，冬季宜吃温热性食物;夏季宜吃寒凉性食物;春秋两季也应区别对待。

>三.坚持均衡营养的原则，做到科学配餐。

根据食物的形状、结构、化学成分、营养价值、理化性质进行合理选料，合理搭配。首先是配餐的质量，配餐的色、香、味、形;其次是配餐的营养素种类与数量，使每一份菜和每一餐菜的各个不同菜肴间的营养成分相互配合，满足食用者的生理需要，并达到合理营养的目的。这种配餐方法就可以称为科学配餐。

**大学劳动健康论文范文11**

[摘要]新军事变革中，人们将眼光更多的投入到了高新科技的研究和适应上，而忽略了士兵战斗精神的培养。然而这种精神却是无论在那个时代都必不可少的，影响军队战斗力的重要因素，在现下背景下更是如此。在物质和科技的作用不断被放大的同时，精神战斗力的培养，应该被视作当务之急。

[关键词]新军事变革;精神战斗力;意义

“新军事变革”从理论的角度上来说，是有其定义的，或者说是对现实情况的概括更为贴切。所谓新军事变革，“是特指在工业社会走向信息社会的时代，以信息技术为核心，并得以广泛应用，从而引起军事领域武器装备、军事理论和组织体制等一系列根本性变革，导致彻底改变战争形态和军队建设模式的一场革命。”[1]物质技术条件的发展变化，是军事变革的动因和基础。军事变革通常发生于人类社会技术形态及战争形态出现时代转型的历史时期。迄今为止，人类历史上大约发生了四次大的军事变革:第一次是以木石兵器发展到金属兵器为标志的军事变革，第二次是以冷兵器发展到热兵器为标志的军事变革，第三次是以热兵器发展到机械化为标志的军事变革，第四次是以信息技术应用到军事领域为标志的军事变革。[2]

抛开理论的层面，哪怕不是士兵，也可以体会到：从1991年海湾战争以来，我们可以看到很多现代化的战争。与我们传统印象有很大的不同的是，在现代战争中，我们很少看见实打实的大规模遭遇战。或者说面对面战斗，已经不是判断胜负的主要标准了，而更显得只是一个程序。听着号角，举着冲锋枪冲刺，用刺刀拼杀的场面只有在影视画面中才能见到，这样的时代已经一去不复返了。随着机械化和信息化的发展，战场上的人，应该会越来越少，士兵直接面对的死亡危险也会降低。除此之外，现在的士兵，也不会有很大的可能去直接参与战争，所谓“穷而后工”、“置之死地而后生”道理是一样的，没有经历多刀风血雨，实打实的战斗，军人的战斗精神和意志就会衰退，军人的风貌就会暗淡。这样的退步，并不一定就要在战场上才会显示出来，往往在平常的表现中就会给人一种懈怠感。

这就是新军事变革带来的矛盾：机械化、信息化的不断发展，和士兵战斗精神之间的矛盾。尤其是基层部队的实际来看，这种矛盾成为了中国新军事变革发展中的“瓶颈”，而这种“瓶颈”又集中表现为软的层面，更具体地说，是集中表现在精神文化层面。如思想政治建设的形式主义、战斗精神尚未完全进入军人人格特质以及军人形象力与战斗力诉求之间的效能差距等，都是我们当前急需解决的问题。克劳塞维茨曾说过：“物质的原因不过是刀柄，精神的原因和结果才是贵重的金属，才是真正的锋利的刀刃。”[3]

在上世纪六七十年代发生的第四次军事变革，其中还包含着热核技术的开展，进过将近五十年的发展，虽然同处在一个时期内，但是和第四次军事变革的开端比较起来，目前的情况无疑已经大大的不同了，无论是硬件和软件，都是如此。就拿微机来说，现在的微机更小、更廉价、更普及，学习更容易。而且不一定在实战时才运用，也是部队日常所必须的设施。这无疑使得在现代军营中的信息更全面的数字化。同时带来的敝处，就是运用的平均水平必然下降。原本专业的设备普及化，就一定会造成这样的缺陷。而这种水平的下降，往往就会造成防范的疏忽。随着第四次军事改革的进程，这种因为尖端技术的普及化带来的问题就需要注意。科技带来了很多便捷，同时也会带来很多麻烦。越简单的事情就越不会出错，反之越复杂的事情就越会出问题。高科技的设备在提供便捷时，会使人过分放松，而其内在的复杂，一旦发生问题，其后果就很严重了。所以在面对普及的现代化设备时，要有强烈的求知欲望，在熟练操作每一个过程之外，还要努力了解设备的构成及原理。这就需要士兵在这精神层面时时刻刻留意学习，只有保持求知欲旺盛的精神状态，才可以在碰到问题的时候有能力尽量解决问题。

当然战斗用的设备，在军队中还是占主导地位的。随着新军事变革的展开，特别是上个世纪90年代以来，高技术局部战争逐步成为现代战争的主要样式。有些人认为，未来战争主要是打高技术仗，武器装备对战争的胜利具有决定性的作用，人的因素则退居到次要地位，因而思想政治教育提高官兵素质、激发作战斗志、动员组织人民战争的作用不大了，威力不强了。[4]于是，认为高新科技才是重点，就把大量的精力放在这些“硬件”项目上，忽略了军人精神力量的重要性。让军人更快更好地接受适应现代化的模式，从表面现象来看，熟练运用高科技的武器，似乎是快速提高战斗力的最好方法和手段，而培养这种敢打敢拼的精神，并不是当务之急，可以放一放、缓一缓。这种想法无疑是错误的。当然，在现下，没有什么仗可打，但眼光应该更开阔一些，不要狭义地认为战斗仅仅是拿着武器和敌人拼杀，而是可以从广义的角度来思考：比如抢险救灾、国际形象、国际救助等等，这些还是需要士兵们亲身参与的。而且，就算是学习适应机械化、信息化的军事革新，也可以视作是一种“战斗”。不进则退，进地慢，同样也是退。因为在世界范围内，如果别人适应变革的速度更快，那么我们无疑是输掉了“新军事变革”的这一仗。如果不是包含热情，满怀信念，那么又怎么可能很好更快地去适应这种变化。

当高新科技已经被认为是衡量战斗力高低标杆的时候，就更应该以军人的精神培养为重，甚至应该高于科学技术的创新。这种精神的培养，无论是在冷兵器时代、热兵器时代、还是现在都是贯穿始终的。只不过在以往的战争中，你死我活的拼杀，涉及自己生命的安危，涉及到国仇家恨，这种精神可能不需要培养，它会从战士的血液里自然而然的产生。那么现在是和平时期，战斗的机会很少，年轻的战士可能勇于献身，但是在平时就可能会稍有懈怠。但是正是由于

所以说：如果把物质和技术力量视为战斗力，那么精神力量也同样应该被视作战斗力。中华民族向来不缺乏尚武精神，几千年的历史中，意气风发的先辈不在少数。这样的精神本来就应该被延续，被继承，尚武，也并非一定要以征战的形式来体现。如果就是因为新军事变革，而导致了这种民族传统的缺失，无疑是得不偿失的。这种精神力量的培养，同样需要在各个基层全面而普遍的被认同和事实，需要各级士兵的积极响应。

[参考文献]

[1]黄新.论新军事革命与战略对策[M].北京:蓝天出版社，.

[2]总政治部组织部.深入学习贯彻“三个代表”重要思想，努力提高军队党建工作水平(C).北京:长征出版社，.

[3]克劳塞维茨.战争论[M].解放军出版社.

[4]王伟华.思想政治教育理论与实践[M].广州:广州出版社，.

**大学劳动健康论文范文12**

论文关键词:中职学生健康教育体育与健康

论文摘要:体育与健康课程是职业教育的基础课程。体育与健康课程实施的好坏直接影响职业教育培养人才的健康状况和劳动者的素质，从而影响着人才质量、经济效益和经济发展速度。但长期以来中职学校体育教学还是存在着严重的低效率问题。本人结合中职教育实际情况，初步探讨怎样从根本上调动学生的积极性，使体育与健康教育为培养专业型、技术型人才提供身体素质的保障。

新理念中等职业学校是职业教育的重要组成部分，根据党的教育方针以及社会主义市场经济发展对中等职业学校培养人才的要求，确定中等职业学校体育的总目标为:增强学生体质，促进学生身心发展，培养学生的体育能力，进行思想品德和意志品质的教育，促使其成为德、智、体全面发展的社会主义现代化建设的人才。要使现代青少年的身体、心理和社会适应能力方面保持完善的健康状态，就必须认真地开发学校体育规划与科学布局以及体育课程资源利用。

一、职业学校体育教学存在的问题

1.观念和指导思想的落后

其一，现在大部分中职学校实行开放招生，招收的学生大多来自不同地区。许多学生在九年义务教育时期接受的健康教育与目前所接受的健康教育存在根本上的理念差距。部分学生连完整的体育课都没有上过，技能的差异导致学生间接受能力的差异。部分接受能力差的学生必然容易对所学事物失去兴趣。其二，大部分中职学校对健康教育的弊端在于对“健康”概念认识模式的模糊不清，这对体育课程的内容设置是十分不利的。

2.课程内容的陈旧与教授方法的落后

教育部在修订后的《纲要》中明确规定:“在中职二年级实行拓展模块(学生自主选项教学)，让学生选择自身喜欢的课程。”目前，由于大部分中职学校领导对培养社会紧缺的应用性人才的专业教学方式更加重视，把更多经费投人到校专业课设置与配备上，而体育与健康教学的相关功能却无法全部一步到位，导致健康教育只是浮于表面，流于形式，并没有将健康教育和体育教育合理化地结合。校方的思想怠慢使多数教师丧失了教学积极性。有的教师在教授过程中，往往忽略实践教育，重视理论的教学，没有很好做到理论与实际的结合。

3.教学评价方式和标准的不灵活

多数教师在评价学生的成绩时主要采用定量评价，而很少考虑学生的个体差异，考核标准过于单一。多数教师已经习惯了传统的考核标准，而对新的考核制度不很适应而难以接受，还有一部分教师认为新的评价体系过于复杂而退求其次。

二、相关建议及对策

1.改善中职学校的教学方法

课程教学方法发展趋势应以以下教学方法为主流:启发式教学法、研究式教学法、合作教学法。启发式教学法就是在体育教学中，在教师的指导启示下，先让学生自己积极思考，然后教师总结明确结论。研究式教学法就是指学生在教师的指导下，让学生先思考、研究、探索、讨论，教师后讲解、归纳总结的教学方法。合作式教学方法是一种通过同学之间的合作共同完成教学目标的一种教学方法。合作式教学方法能够提高职校生的团结合作能力，达到提高社会适应能力的教学目标。

2.建立多元化的评价体系

中等职业学校要改变以往评价单一化的做法。要求全面、综合地评价学生，充分调动学生的积极性。教师们不要怕麻烦，尽量做到过程评价与终结性评价相结合，课内评价与课外评价相结合，定量评价与定性评价相结合，教师评价与学生评价相结合;考试与测验相结合。努力做到评价方式多元化。

3.结合各校特点，开展阳光体育

长期系统的健身锻炼有利于骨骼的生长发育，提高骨量，预防骨质疏松，从而使骨变得强壮、牢固;身体活动使得关节更加灵活、稳固;经常参加身体锻炼，可使肌肉产生良好的适应性变化，表现为肌肉的健壮、有力。

4.转变教师观念.加强师资培训

教师是课程改革成败的关键因素，转变教师观念十分重要。新体育课程要求体育教师要成为学生发展的引导者、促进者，学习活动的设计者、组织者，教学的研究者和课程资源的开发者，因此，教师的责任任重道远。职业学校体育教师的师资培训工作相对比较薄弱，教师要通过多种渠道加强培训。

总之中职体育校本教材要结合本校实际情况，结合学生的专业特征进行编写，与时俱进，充分调动学生的积极性，体现中职特征、学校特征、专业特征，为学生的专业技能添彩，让学生健康地成长、学校共同进步、社会繁荣发展。

**大学劳动健康论文范文13**

对于每一个大学生，如果想维持一个真正健康的身体，已经不是一个需不需要营养知识的问题，而是一个如何在专业指导下尽快树立正确饮食观念的问题。正确的饮食和正确的生活习惯，并结合正确的身体与大脑运动和乐观的心态与情绪，是一种最有效的健康生活方式。

>一．要明白食品营养和健康的关系首先我们要弄明白什么是健康

据WHO(联合国世界卫生组织)^v^年的定义是:在生理健康,心理健康,道德健康和社会适应良好四个方面健全。WHO制订的身体健康的初测十项标准：精力充沛,生活工作不疲劳;乐观积极,承担责任不挑剔;休闲,睡眠良好;适应各种环境,应变能力强;能抵御一般的感冒和传染病;体重适中,体型比例协调、视力良好、反应灵敏、眼睑不发炎、牙齿清洁齿龈正常不出血毛发有光泽无头屑皮肤肌肉有弹性步履轻松有力。

>二．其次我们应明白营养是什么

营养”作为一个名词、术语已为众所习用，但对它的确切定义却未必准确了解。“营养”一词确切而比较完整的定义应当是：机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。三．学会正确的饮食调理原则，树立正确的饮食方式

1.食物搭配多样化。饮食中尽可能选择多样化的菜肴和主食,以确保各种营养的充分供给。

2.三餐热量摄入均衡化。目前大学生的热量供应基本达标,但三餐之间热量的分配并不适当，所以应适当安排好三餐热量摄入的比例，“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。

3.脂肪摄入标准化。大学生脂肪的摄入量应达到每天50克的标准，所以要通过多吃些动物型菜肴或用植物油烹制的菜肴的方法来增加脂肪的摄入量。

4.维生素吸收丰富化。在饮食中多吃一些富含维生素的食物。维生素包括脂溶性和水溶性两种,它们是调节体内生理功能所必不可少地物质。

5.饮食安排合理化。根据季节合理安排饮食，冬季宜吃温热性食物;夏季宜吃寒凉性食物;春秋两季也应区别对待。

>三．坚持均衡营养的原则，做到科学配餐。

根据食物的形状、结构、化学成分、营养价值、理化性质进行合理选料，合理搭配。首先是配餐的质量，配餐的色、香、味、形；其次是配餐的营养素种类与数量，使每一份菜和每一餐菜的各个不同菜肴间的营养成分相互配合，满足食用者的生理需要，并达到合理营养的目的。这种配餐方法就可以称为科学配餐。

>科学配餐的原则有三点：

1一日三餐的热能应当与工作强度相匹配，三餐的间隔要合适，三餐饮食的量也要适当，同时还要讲究饮食卫生。

2.三餐时间合适、比例适当这一条比较好理解，就是早饭要认真吃，晚饭不要吃过量，每餐间隔４～６个小时，不要暴饮暴食，饥一顿饱一顿。

3注意膳食结构的平衡：主要是主副食搭配要注意酸碱平衡，主要做到杂粮与精粮的平衡；干、稀的平衡；副食要做到生、熟搭配平衡；荤素搭配平衡。

五．提高大学生饮食质量的措施：

1、加强对大学生营养卫生知识的教育：

通过学生活动,加强学生的食品营养与卫生教育高校大学生综合素质提高，为高校学生工作的主题之一,更是《推进素质教育决定》的重要内容。通过学生活动在校园中进行多形式的营养与卫生知识宣传,营造一个良好的氛围,让学生能从多渠道了解这方面的知识,从而意识到食品营养与卫生对健康的重要性。因此,高校应切实加强食品营养与卫生教育,在高校普及科学膳食知识,从而推动全国食品营养与卫生知识的普及,全面提高国民的素质。

2、要养成良好的饮食卫生习惯：

1、饭前便后要洗手，接触食物时要先洗手后拿取。2、不要偏食、挑食，食物要多样化，注意合理营养与平衡膳食。3、进食要有规律性，定时定量，少吃零食，早、中、晚三餐进食时间尽量固定。5、避免空腹或饱餐后立即进行紧张学习或活动。6、进餐时要专心且少喝水。7、进餐温度要适宜。8、不饮酒，不吃霉烂变质食物。养成每天排便的习惯。

3、完善自身的饮食结构

良好的饮食结构有助于抵抗衰老，特别是女性，平时应该注意多吃些富含亚油酸和维生素的食物，如花生、胡萝卜、黄豆及其他豆制品等，有利于软化血管，推迟衰老，提高人体免疫功能。

小结：大学生的合理饮食关乎健康，新一代的健康体质关系到国家建设与发展、国富民强的百年大计，大学是为将来走上社会打下良好基础的关键时期。所以关心大学生的健康是一件大事，为培养合格的、全面发展的人才，加强对学生的健康教育，积极引导、组织学生锻炼，并养成良好的锻炼习惯，提高学生的健康水平是一件大事，也是为实现中华民族的伟大繁荣做出自己的贡献，同时，大学生应明白作为国家下一代的重要脊柱，我们要从自己本身做起，合理饮食，养成良好习惯，在坚实的身体革命本钱的基础上，认真学习，培养能力，为我中华民族的伟大复兴做出卓越的贡献。

**大学劳动健康论文范文14**

我一直对饮食非常讲究，我一直坚信病从口入这个道理，我爸爸平时也一直教育我，不要随便买路边的小吃。我平时比较注重饮食这方面，但是总是很难做到，并且我也不懂关于饮食健康着方面的问题，所以发现校选课有这门课时，便义无反顾的选了。通过这个学期的学习，使我受益匪浅，我的一些不好的饮食习惯也逐渐改善。

我大一检查出有肾结石，但我不以为然，平时怎么吃就怎么吃，完全没有禁忌。但是课上老师说，肾结石的不宜吃豆类，因为豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石，会加重肾结石的症状，所以肾结石患者不宜食用。我以后更加注意饮食了。

我男朋友比较瘦，增肥几年无果，课上我了解到水果中的有机酸主要有苹果酸、柠檬酸和酒石酸，有机酸能刺激人体消化腺的分泌，增进食欲，帮助消化。在督促他吃了两个月水果后，体重有所上升。但我刚好相反，我想减肥，试过很多方法，不吃东西，多运动，但是效果很不明显，老师说，黄瓜口感好，所含纤维素柔软，具有促进人肠道废物排泄和降低胆固醇的作用，黄瓜近年被誉为减肥食品，因为黄瓜中的丙醇二酸在人体内有抑制糖类转化为脂肪的作用。而且黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿，抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤，舒展皱纹功效。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。了解到一根小小的黄瓜有那么大的作用后，我便每天吃一根，体重下降幅度不大，但是确实有所下降。

我还知道了，人分很多种体质，如：阴阳平和体质、偏阳质、偏阴质、气虚体质、血虚体质、阴虚体质、阳虚体质、气郁体质、痰湿体质、淤血体质等。对照了一下，发现我是偏阴质。偏阴质是指具有抑制、偏寒、多静等特点的体质类型。体质特征为：形体适中或偏胖，但较弱，容易疲劳；面色偏白而欠华；性格内向，喜静少动，或胆小易惊；食量较小，消化吸收功能一般；平时畏寒喜热，或体温偏低；精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。具有这种体质特征的人，对寒、湿耐受性较差，发病后多表现为寒证、虚证；表证易传里或直中内脏；冬天易生冻疮；内伤杂病多见阴盛、阳虚之证。这样我可以更了解自己，吃一些适合自己吃的东西。

我在家中喜欢自己做菜，但从不知道会有两种食物混在一起吃会中毒。在课上，我知道了萝卜——水果：两者同食，经代谢后体内会很快产生大量硫氢酸，可抑制甲状腺素的形成，并阻碍甲状腺对碘的摄取，从而诱发或导致甲状腺肿。牛奶——果珍：牛奶中蛋白质丰富，80％以上为酷蛋白。酷蛋白在PH值低于4．6的酸性环境中会凝集、沉淀，不利于消化吸收，引起消化不良，故冲调牛奶时不宜加入果珍及果汁等酸性饮料。海味——水果：鱼虾、藻类含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含鞣质的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使海味中蛋白质与鞣质结合。这种物质可刺激粘膜，形成不易消化的物质，使人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。肉类——茶：茶中的大量鞣酸与蛋白质结合会产生具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道滞留时间，形成便秘。白酒——胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而损害肝脏功能。咸鱼——乳酸饮料：咸鱼不宜与乳酸饮料搭配食用，由于咸鱼制品中的硝酸盐在乳酸菌的作用下被还原成亚硝酸盐，而在唾液中的硫氰酸根催化下，产生致癌物，可能引起胃肠、肝等消化器官癌变。我意识到曾经自己多少次与危险擦肩而过，以后一定好好注意。

下面是我总结的一些关于饮食的好习惯：

>一、坐着吃饭

根据医学上对世界各地不同民族用餐姿势研究表明，坐位最科学，站姿次之，蹲着最不宜。这是因为站立时腿使劲因而大腿容易变粗。

>二、饭前喝汤

饭前先饮少量汤，好似运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食做好准备，当然，在餐间也可适当喝一点，但不宜多。

>三、多食凉食

科学家认为，降低体温是人类通向长寿之路。吃冷食和游泳、洗冷水浴一样，可使身体热量平衡，在一定程度上能够起到降低体温的作用，延长细胞寿命，因人体质而定。

>四、好吃苦食

苦味食物不仅含有无机化合物、生物碱等，而且还含有一定的糖、氨基酸等。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。苦味食物还能调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。

>五、晨起喝水

早晨起床后喝一杯凉开水，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗塞，有的人称之为“复活水”。有关专家认为，人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，等于对体内各器官进行了一次“内洗涤”。注意饮用水健康，水是生命之源。不要渴了才喝水。

>六、多吃维生素

复合维生素早饭后吃。研究表明，补充适合自己的复合维生素对身体健康大有裨益。那么，为什么要在早饭后吃呢?一来它可以提供人体一天所需，让你有精力投入工作学习，二来不至于给肾脏造成过大负担。

>七、便捷补钙

把咖啡加在牛奶里，而不是把牛奶加在咖啡里。早起的第一件事，就是在杯子里倒满脱脂奶。然后喝掉1/5，再用咖啡把它填满。这样，你就能摄入人体每天所需的25%的维生素D和30%的钙。

>八、水的妙用

吃完快餐喝一大杯水。快餐里的热量和盐一般都严重超标，虽然我们拿吃进肚里的脂肪没办法，但一大杯水可以帮你稀释体内钠的浓度，让你离高血压远一点。

>九、多吃洋葱

不放弃每一个吃洋葱的机会。很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来，唯恐避之不及。这就大错特错了。洋葱含有大量保护心脏的类黄酮，因此，吃洋葱应该成为我们的责任。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食品时，里面的洋葱就是你的“救命草”。

十、凉水红茶美国农业部研究发现，与青菜或胡萝卜相比，一份红茶中含有更多的抗氧化物质，它可以有效帮助你抵抗皱纹或癌症的侵扰。凉水可使茶中的有益物质在不被破坏的情况下，慢慢溶出，你所要做的只是多等待一会儿。

>十一、下午加餐

也许赖床可以成为你不吃早餐的理由，但下午三点的加餐就不能用任何借口推托了。在午餐和晚餐之间补充营养，可以帮你度过一天中最疲劳的时期。酸奶、水果、饼干都是不错的选择。

>十二、橘带丝吃

很多人吃橘子时都会把橘子上的“白丝”剥掉。其实，这里面含有丰富的黄酮类物质，对身体大有裨益。苦中带甜的口味，仔细品尝其实并不差。十

>十三、订喝水量

忙碌的工作会让你在口干舌燥时，才想起一上午都没喝水。在办公桌上准备一个升的大瓶子，把一天要喝的水倒在里面，给自己规定喝完才能下班。十

>十四、选择水果

虽说水果的外观五花八门，但要衡量健康性，深色水果肯定更胜一筹，因为里面含有更多的抗氧化剂。当你摇摆不定时，选择李子、乌梅这类黑色的水果准没错。

>十五、热水洗肉

在切块的肉上铺一层厚纸巾，可以吸收油脂。如果你想去得更干净，可以把肉块放在漏勺里，用热水漂洗。使用这种方法，可以去掉大约一半的脂肪。十

>十六、凉菜改蘸

不是只有烤肉热量高，酱汁一样会给原本健康的凉拌菜带来不少热量。所以，把调好的酱汁放在一个小碗里，用切好的菜蘸着吃，这样，你需要的酱汁只是原来的1/6。

>十七、素菜荤吃

油吃多了不好，但一点不吃更不好。南瓜、胡萝卜中含有大量的β—胡萝卜素，因此不能吃得太清淡。用油炒或凉拌都可以，如果南瓜用来煮粥，那么保证其他菜里有油，让它们到肠胃里会合。十

>十八、脂肪保卫

有些人早餐、午餐不吃含脂肪食物，认为晚餐多吃含脂肪食物，这种想法是错误的。研究表明，在一顿饭摄入50—80克脂肪后的几个小时，血管弹性降低，血液凝血因子急剧上升。所以，即使白天吃得很清淡，也不要试图在晚上补偿自己。

>十九、睡前食品

麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说：“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食有助于睡眠。”食用谷类食品是最简单的补充纤维的方法，而大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25—35克)的一半，所以，建议抓住睡前的最后时刻补充一下。但是，睡前吃低热量的食物后，要注意清理口腔，保持口腔清洁。碳水化合物是糖类的一种简称，谷类是长链的糖，睡前吃糖代谢后引起胃内酸性物质增多，进入睡眠后酸性物质易进入口腔引起牙齿腐蚀形成蛀牙。

健康对于自己来说才是最重要的，没有健康就你拥有再多也没有用。珍惜生命，必须从饮食做起！

对于这门课，我觉得老师做的PPT非常好，我觉得老师可以针对现在学生的不规律饮食习惯等，作出一些方案，帮助学生改正不健康的饮食。还有对于如今社会上，许多食品安全问题，我们都希望能多了解一下。谢谢老师！

**大学劳动健康论文范文15**

一、优化体育活动内容

我们要打破传统的体育活动内容，充分利用户外空间资源，优化幼儿活动内容，从幼儿的兴趣、爱好、能力、水平出发，给幼儿提供了更多自由活动的机会。适当的户外体育活动不仅会增强幼儿的体质，还能培养良好的意志品质，提高幼儿综合素质，促进其身心和谐发展。在实际教学中，教师要充分考虑到幼儿的不同兴趣、爱好能力水平，尊重幼儿的意愿和选择，精心选择内容，选择适合不同年龄幼儿的体育活动。如跳跃区的袋鼠跳、助跑跳、跳格子、跳绳等。这些游戏都比较质朴、活泼，所以，这样的活动我们也会经常开展，同时根据主题的内容再挖掘生成一些新的体育游戏内容。同时，幼儿园一般都有很多个体育活动区域，如攀爬区、投掷区、平衡区、跳跃区等，我们可以让幼儿根据自己的要求选择自己喜欢的体育活动区域，自己选择活动伙伴，在活动中体验到参与体育活动的乐趣。

二、优化体育活动器材

在教学活动中，教师要确定目标，有目的、有计划地提供器材，在幼儿园现有的器材中选择适当的、有层次的活动材料进行活动，并在运用幼儿园现有的体育器材的基础上进行自制适用的体育器材。教师在选择的体育器材时要避免盲目性，要根据目标选择器材，通过使用器材达到锻炼目的并完成目标来优化选择。如周目标的一项内容为练习幼儿的平衡性，教师选择内容有走跑区的跨栏、乌龟鞋、过平衡木、绕障碍跑、赶小猪等等。在材料特征选择方面，幼儿会习惯选择轻便、灵巧、既能一物多玩又能满足其多种多样需要的材料，教师要尽量满足幼儿的自主选择。当然，对于幼儿喜欢的活动材料要投放足够的数量，以免发生争抢的现象。

三、优化设计体育活动方案

在设计体育活动方案时，教师要充分考虑幼儿的年龄差异。小班体育活动内容要简单，规则单一，活动角色要少。中班设计体育活动时，活动内容要多样化，加强限制性，增加竞赛因素。因为大班幼儿在活动中控制自己的行为能力在不断地加强，知识经验变得更加丰富，带有情节的游戏占很大的比重，游戏中的角色不断在增加，每个角色都可以有自己的动作和任务，游戏的规则数量大大增加，限制性也更强了一些，因此，大班体育游戏的内容也更加体现多样化，除了跑跳、追捕外，还要通过一定的障碍物，利用一些小型器械进行游戏。如果说将中大班的游戏方案放在小班幼儿来进行游戏活动，幼儿就有了难度从而就退缩；如果说将小班的游戏特点放在中大班幼儿中进行游戏活动，对幼儿来说缺少了挑战性，各项动作发展也难以得到正常的发挥。同时还要注意同一年龄幼儿的个体差异。比如，某大班平时体育游戏活动有基础，班内幼儿又都是从小中班升上来的，这时可根据他们学过的各项动作和体力情况选择一些较复杂、难度较大的体育活动。优化设计体育活动方案，还要明确选编体育游戏的目的。课的基本部分前半部分是练习投掷动作，后半部分选用的游戏应该是流动量大的带有跑、跳动作的，结束部分则应选用活动量小的游戏。正是因为体育活动的各部分对游戏量和动作的要求是不同的，所以教师在选编体育活动时，必须要考虑一节课的各部分任务。因为游戏能激发幼儿园的情绪，能提高幼儿的积极性。还有，在优化设计体育活动方案时，如果上午进行的是音乐课，则应选用活动量小一些的较安静的体育游戏；如果上午进行安静的语言课、计算课或是美工课等，户外体育活动时选编的应该是活动量较大的集体体育游戏，幼儿在玩的过程中，需要付出较大的体力和精力，如带有跑、跳动作的体育游戏。四、优化体育活动教学方法教师备好课后，在实际教学时不能死板僵化地照搬教案，而应根据上课时的具体情况作适当灵活的处理。利用灵活多变的教学方法和手段，可以增加幼儿的求知欲，增强锻炼的兴趣和积极性，使幼儿能很好地学会简单的体育常识和技能，从而达到锻炼身体的实际效果，适应身体能力的发展。比如，当发现幼儿在练习强度圈套的教材时已显出中度疲劳状，教师则应立即调整课的节奏，改个人分散练习或集体集中式练习为分组轮换观摩式练习，让幼儿可得到轮流休息，或直接让幼儿休息1～2分钟，教师可利用这一时间讲解、示范或简评，以纠正幼儿练习中出现的错误。又如，练习双脚向前跳时，如果前面放置一条红带，或画一个圆圈，要求幼儿往这人标志物上跳，效果就更好。为了引起

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！