# 健身与保健论文范文推荐7篇

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-12-06

*健身与保健论文范文 第一篇【关键词】运动与健康促进；健康；促进1 数据来源及研究方法 数据来源 研究方法2 研究结果与分析 载文数量年度分析健康是每个人最基本的人权，体育运动是促进人们健康的有效途径。体育运动对健康的促进作用不仅表现在人的身...*

**健身与保健论文范文 第一篇**

【关键词】运动与健康促进；健康；促进

1 数据来源及研究方法

数据来源

研究方法

2 研究结果与分析

载文数量年度分析

健康是每个人最基本的人权，体育运动是促进人们健康的有效途径。体育运动对健康的促进作用不仅表现在人的身体、心理方面，还表现在人的社会适应能力方面。生命不仅仅在于运动，生命只有在更科学的运动基础上才能保持可持续的发展道路。运动与健康促进包含于运动健康，在充分了解运动与健康的知识基础上才能更好的把握运动与健康促进的相关文献研究。

文献数量在一定时期内的增长和变化情况可以反映一个学科或专项研究领域的发展阶段与态势。总之，自1995年至今以运动与健康促进为篇名的期刊文献检索的载文数量的结果来看，从历年文献的数量来看总共才162篇，相对于从1995年至今以运动与健康为篇名的期刊文献检索的载文20\_篇而言，运动与健康促进的研究显得比较薄弱。另一方面，以运动与健康和运动与健康促进收录的文献大体呈逐年递增的趋势，这也说明运动与健康正在以其更全方位的研究视角进入我们的生活、关注着我们的健康。

主要载文期刊分析

文献的主要来源是期刊，且论文以期刊刊登的方式更易被学者发现学习研究。由上表知，符合以运动与健康促进为篇名检索条件的论文总共162篇学术论文收录于40种期刊，平均刊载量为篇，其具体分布为：体育期刊123种，占比；特种医学期刊9种，占比；教育理论与教育管理8种，占比。与此同时，对1995年来对运动与健康促进研究载文在3篇以上的期刊进行分析归纳，主要有以下期刊《当代体育科技》（10篇）、《体育世界？学术版》（6篇）、《科技信息》（4篇）、《赤峰学院学报・自然科学版》（4篇）、《价值工程》（3篇）、《体育科学》（3篇）、《青少年体育》（3篇）、《中国老年学杂志》（3篇）、《中国组织工程研究》（3篇）、《中国体育科技》（3篇）、《北京体育大学学报》（3篇）、《湖北体育科技》（3篇）、《体育科研》（3篇）。162篇文献收录于相关的40种期刊中，说明以运动与健康促进为篇名的研究文献分布之广，可见其涉及的研究区域之广阔，说明在此领域还有更多的研究空间。同时针对这收录的162篇论文中研究层次排名第一的是基础研究（社科），占比高达，其次是基础与应用基础研究（自科），占比。

高频关键词

近年来我国运动与健康促进研究论文总体呈现上升态势，文献数量年度分布趋势符合普莱斯文献增长规律；文献来源种类不多，主要以体育类期刊和其他期刊为主，大学学报类比例偏低，高频关键词以心理健康、大学生以及体育运动为榜首的三个关键词为检索结果分析，出现次数10次以上同时位于第一的是心理健康（39次）关键词，其次是大学生（38次）、体育运动（32次）、健康（23次）、身心健康（19次）、健康促进（19次）、阳光体育运动（11次），可见研究论文集中在体育运动对大学生心理方面，而对于青少年及老年运动与健康促进方面研究的文献少之又少，同时权衡中西部体育运动开展情况，政府有关机构应在开展全民健身计划中贯彻科学的运动健康促进理念，增强国民健康促进意识，以进一步提高国民的健康状况和生活质量。

3 研究结论与建议

研究结论

体育运动是健康促进的积极方式。体育运动对健康生活方式与健康促进作用、对体力活动与慢性病的促进作用、对健康的身体运动量的促进作用。合理的体育运动对健康有明显的积极促进作用。学者在对运动与健康促进研究学习过程的同时应了解体育人口的不平衡状况十分严重，表现为：一是，体育人口的地区闻不平衡，在经济文化比较发达的东部和沿海地区及城市里，参加体育活动的较多，而在西部地区和广大农村，特别是比较边远地区的农民，甚至连什么是体育都不明白。二是，体育人口的人群结构不平衡，出现“两头大，中间小”的现象，即老年人和在校学生参加体育活动的多，而中青年则较少。三是，体育人口层次不平衡，高收入阶层参加的体育活动的层次较高，而广大低收入者的体育活动则较相对简单。

研究建议

第一，政府有关机构应在开展全民健身计划中贯彻科学的运动健康促进理念，增强国民健康促进意识，以进一步提高国民的健康状况和生活质量；第二，要通过改善运动基础设施，或者通过政策等方面来鼓励广大民众积极投身体育运动；第三，抓健康从小孩做起，对中小学的体育活动作出规定，其他课程不得占用体育活动课的时间，必须保证青少年的体育运动时间。

【参考文献】

[1]杨桦.深化“阳光体育运动”，促进青少年体质健康[J].北京体育大学学报，20\_，01：1-4.

[2]翁锡全，何晓龙，王香生，林文|，李东徽.城市建筑环境对居民身体活动和健康的影响――运动与健康促进研究新领域[J].体育科学，20\_（09）：3-11.

[3]乐生龙，陆大江，夏正常，葛军，王人卫，毛丽娟，程蜀琳.“家庭―社区―医院―高校”四位一体运动健康促进模式探索[J].北京体育大学学报，20\_，11：23-29+35.

[4]汪波，黄晖明，杨宁.运动是良医（Exercise is Medicine）：运动促进健康的新理念――王正珍教授学术访谈录[J].体育与科学，20\_（01）：7-12.

[5]王志鹏，章莺.健康新概念及其运动促进研究[J].体育文化导刊，20\_（05）：72-75.

[6]朱莉.排舞运动对女大学生心理健康促进的研究[J].滁州学院学报，20\_（02）：83-85.

[7]黄亚茹，梅涛，郭静.医体结合，强化运动促进健康的指导――基于对美国运动促进健康指导服务平台的考察[J].中国体育科技，20\_（06）：3-9.

[8]丁建国，安兵，吴卫兵.运动与健康促进[J].中国临床康复，20\_（36）：8328-8329.

[9]田金华.体育运动与健康促进[J].中国体育科技20\_（1）：37-39.

[10]谭红春.有氧运动与健康促进[J].中国临床康复，20\_（18）：3650.

[11]陈佩杰.运动与健康促进[J].体育科研20\_（1）：46-48.

[12]韩丁.健康促进：身体运动与教育的目标之一[J].天津体育学院学报，20\_（1）：7.

[13]王正珍，王娟，周誉.生理学进展：体力活动不足生理学[J].北京体育大学学报，20\_，35（8）：1-6.

[14]毛海涛，吴卫兵，刘晓丹.运动：健康促进的积极方式[J].山西师大体育学院学报，20\_（02）：96-98.

[15]陈志刚.论冰雪运动对促进大学生心理健康的作用[J].冰雪运动，20\_（04）：71-74+93.

[16]李晖，张颖.体育运动与健康促进策略[J].南阳师范学院学报（自然科学版），20\_（06）：81-83.

[17]朱斌，毛晓荣，张波，李继军，杜小安.阳光体育运动内涵的深层解析――基于健康促进理论视角[J].教育与教学研究，20\_（03）：22-25.

[18]王志鹏，章莺.健康新概念及其运动促进研究[J].体育文化导刊，20\_（05）：72-75.

**健身与保健论文范文 第二篇**

Astheproverbgoes，“.”Fromthis，，I.

有句谚语这样说：“没人会在意健康的价值，直到失去了它”。从这一点，我们就知道健康对每个人的重要性。但是怎么保持健康呢?很多人认为运动可以保证身体健康，带来快乐。就我看来，我认为多做体育运动有很多好处。

Firstofall，’smore，，，，，，，’.

首先，早上做运动会让我精力充沛，有个好的胃口吃早餐。更重要的是，早晨的空气干净清新，这样我就能在课堂上保持一颗清醒的头脑了。每天的运动会让我思维敏捷，及时完成作业。如果我不做运动，我就会感到精神疲惫，身体迟钝。在晚上也变得难以入睡。其次，每天都做运动可以让我的性格变得更好。做运动要花时间和耐心。有时候我真的很想放弃，但是我的朋友们鼓励我坚持下去，然后我就从中获得了极大的满足感。做运动让我变得更坚强、更健康。这就是我的个人经历。

Asastudent，，.

作为一个学生，运动必不可少。你可以选择你最喜欢的运动，每天都锻炼。只有这样，你才能从中收获健康和快乐。

运动与健康英语作文带翻译篇二

ThoughPE’seducation，manyteenagersdidn’，theydon’，.

虽然体育课是孩子教育的一部分，很多青少年没有形成体育锻炼的习惯，他们对体育没有兴趣。体育热情很重要，年轻人应该把它当成他们教育的一部分。

Ontheonehand，，PEclass，，，theywon’，，，.

一方面，促进青少年对体育的热情有助于他们保持健康的生活方式。在学校，学生被强迫在体育课上锻炼，他们需要参加一定的活动。这样一来，学生保持健康的生活方式，他们不会轻易生病。但是他们离开学校以后，没有人强迫他们锻炼，因此他们懒得锻炼，身体变得虚弱。

Ontheotherhand，，，，，theyneedtocooperate，，，theygamecan’，.

另一方面，对体育的锻炼可以帮助学生加强他们的团体合作感。我们知道，大部分运动需要不止一个人来做，比如羽毛球和乒乓球，这些运动需要超过两个人做。当学生打羽毛球时，需要合作，这样他们才可以打败对手，如果他们只是关注自己，游戏就无法进行。做这些运动可以给学生带来合作感，这对他们将来的职业很重要。

P，.

人们应该养成锻炼的好习惯，健康的身体才能确保美好的将来。对体育的热情可以让人们把体育锻炼当成一种幸福。

**健身与保健论文范文 第三篇**

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!

**健身与保健论文范文 第四篇**

1一次运动会ASportsMeeting

ASportsMeeting

IntheBoysxxx100-metrerace,.

IntheGirlsxxx100-metrerace,MeiMeiranthefastest,.

IntheHighJump,,xxxWelldone!Congratulations!xxxButLiuT,.

IntheLongJump,.

Finally,.

一次运动会

昨天我们举行了一次运动会。我们的等级有六个等级。所有的课都做得很好。

在男子100米比赛，我约2班赢得了第一次爱。首先，从我们班和1班的xxx，%敖并驾齐驱。林林落在后面，但是，最后他试了自己的最好，并走出了第一。

在女孩的100米比赛中，梅梅跑得最快，张芳从4班和5班的李明都落后了。但他们尽力了，这就足够了。

在跳高的时候，金灵跳了米高，所有的课都站起来，哭着说：“做得好！祝贺你！”但刘涛从我们班也做得很好，他跳了米，高米，高米。

在跳远，张明从2班是顶，他跳了米长。周萍和郜林从4班和6班都很好。

最后，我们班赢了二。我们都很高兴。

2Sportsinourschool我们学校的运动

S．N’．A’．S．S．M，running，dancing，．O．D．What’smore，。

在我们的学校体育有了很大的改变。现在我们有超过工夫休息了30分钟每天早上第二期后。我们有超过30minutesxxxexercise在下午第二节课之后。所以我们至少有一小时的锻炼每一天。学生在这些变化如此兴奋。越来越多学生积极参加球类运动，跑步，跳舞，和在操场上跳。我们学校的生活变得更美好。做运动是放松和保持健康的好方法。更重要的是，一个健康的身体给帮助我们更好的学习和生活的幸福生活。

3Sports运动

,xxxxxx,xxxsmore,.

运动在很多方面都对我们很好。不用说，锻炼可以增强我们的力量。集体运动像篮球，排球或足球，我们可以学习到合作的重要性。当参加体育游戏时，我们一定会尽力争取和调动自己的竞争精神。运动也可以帮助辛苦工作后的我们放松。然而，俗话说，“凡事都有两面”，体育也不例外。如果我们在参加体育活动时不小心，我们可能会伤害其他玩家或自己。更重要的是，过度的`或严重的训练会对我们的健康造成伤害。

我参加体育运动的经历，告诉我运动可以使我们的身体和心理健康。它是人们互相认识的一个好方法，它也可以促进人民之间的友谊。只要我们足够认真，运动对我们只有好处。

**健身与保健论文范文 第五篇**

研究对象:龙马健身房所有健身会员。

科学的训练: 任何水平的健美运动员都必须根据自己的身体实际情况和训练水平，选择制定一个切合实际的训练计划，逐步调整和循序渐进地加大运动负荷，这包括根据不同的训练目的、训练周期选择不同的训练动作，并要求准确无误地完成动作规范。初学者易犯的错误是急于求成，无节制地增加训练动作，训练组数，延长训练时间，盲目加大训练强度，致使训练过度，阻碍了体型的发展，因此特别需要注意。健美运动可以采用各种徒手练习，如各种徒手健美操、韵律操、形体操；也可以采用各种不同的运动器械进行各种练习，如哑铃、杠铃等举重器械，单杠、双杠、绳、杆等体操器械，以及弹簧拉力器等进行训练

合理的营养: 对健美运动员来说，合理的摄取营养和严格的饮食制度，是增长肌肉体积、保持健美体形不可忽视的条件。

人体需要的主要营养素是蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。对于健美练习者而言，问题在于如何补充这些营养素。

对于健美运动员，一般蛋白质的需要量约占总摄入的1／3，碳水化合物约占2／3，脂肪的需要量很少。

健美训练时还需要摄取大量碳水化合物，以提供热能。除正常饮食外，还要根据需要适当补充一些营养品。训练中水的摄入也很重要。水不仅可以加快体内废物的排出，而且对维持正常生理功能十分重要。

最佳的恢复休息手段: 恢复是健美运动三要素中容易被忽视的一个。经过大强度、大运动量锻炼后，提高恢复质量至关重要。只有充分的恢复，才能消除疲劳，获得超量恢复，使肌肉不断增长。可以说，没有合理的恢复休息手段保证，就不可能有好的训练效果。恢复过程的长短取决于训练水平、运动负荷以及身体机能状态等因素。一般来讲，一次训练之后，一般要有48个小时的休息，要使肌肉完全恢复，则需要72～10O。恢复主要有两种形式，即消极性恢复和积极性恢复。消极性恢复：指一般的静止休息、睡眠等：积极性恢复：指用转换活动内容的方法进行恢复，如运动后的整理活动、物理和机械的放松与按摩、适当补充维生素、心理放松等。

健康生活: 不管是健身还是健美，最终目的都是增强体质，保持身体的最佳状态，从而更好的面对生活。现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已，根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。而其中身体健康是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。健美健身的运动过程中，人们往往能够锻炼身体，增强体魄，并且适时发泄人们的不良情绪，能够较好的维持人们的身心健康。当然，健康的维持也需要注意以下几点:

①营养组合：埃及著名学者努福尔经过长期研究指出，蛋白质、碳水化合物与脂肪对健康同等重要，缺一不可，关键在于巧妙组合，即将富含油脂的食物与豆类蔬菜组合，尽量避免和米、面、土豆等富含碳水化合物的食物同吃。这样既能增加养分摄入，又有利于减肥。

巧选脂肪：完全不吃脂肪既不可能又损害健康，兴利除弊的办法是巧妙选择。据营养学家分析，脂肪分为三类：第一类可大量增加人体胆固醇含量，如各种畜肉及其制品，奶油与乳酪中的脂肪；第二类对人体胆固醇含量影响甚微，如鸡肉、蛋类和甲壳类动物脂肪；第三类是能够降低胆固醇的脂肪，如橄榄油、玉米油和大豆油等。显然，后两类脂肪是最佳的选择。

肪是最佳的选择。

三餐定量：合理掌握三餐的进食量是保持健美的又一关键。 食量不可过多，也不宜太少，计算食物的热能与分量时要了解生熟有别。比如，熟鸡的重量只有生鸡的80％，熟牛肉只有生牛肉的65％。此外，即使同一类食品所含热能也不完全一样，如100克童子鸡含热能约400千卡，而同等量的老鸡肉热能高达550千卡，要挑选养分相同但热量相对较少的食物。据测算，青年男女一天的进食量大致如下：粮食500克，蛋1个，瘦肉100克，鱼150克，豆类200克，蔬菜500克，牛奶200克，植物油25克。

细嚼慢咽：咀嚼能够消耗一定的热能，吃同样的食物，细嚼慢咽比狼吞虎咽更有利于保持体重适中。

少吃多餐：将同样多的食物分成5次以上吃，比起一日三餐，养分摄取不受损失，但体内产生的热量要少得多。有关调查资料显示，每天进餐少于3次者，％患有肥胖病，％胆固醇增高；进餐5次以上者，肥胖的发生率为％，胆固醇偏高者仅为％。原因在于，每餐进食量减少，可降低血中胰岛素水平，从而增加脂肪酸的燃烧。

摄足微量营养素：近年来，科学家发现肥胖与某些微量营养缺乏有关，如维生素B1、B6与尼克酸等，它是脂肪分解的“催化剂”。钙、铁、锌等矿物元素也是体内能量转换的必需物质。这些微量营养素主要分布于粗粮、野菜、绿色蔬菜及干果之中，故三餐宜多样化，坚持荤素搭配、粗细相兼的配餐原则，餐外也可以吃一些富含微量元素的瓜果、干果。

②.保持良好的心态

当我们心理失调时，特定的器官也会不正常，从而导致某种疾病。要想痊愈，除了遵医嘱治疗外，还要调整好自己的情绪。从这个意义上来说，健康与我们的心态和思想紧紧相关。换句话说，性格等能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满﹑委屈、气愤、自责、有过错感等----这些负面情感会把我们带到病床上。因此，我们应该树立良好的心态，面对挫折和生活中的困难总能以乐观待之。把别人的批评、责骂、看成是成长的磨练，从积极的一面去想，从可能成功的一面去想，积极采取行动，寻找解决办法，促进自我成长。

③.每周坚持锻炼，适当运动

运动可以在户外进行，也在健身房进行有针对性的锻炼。这可根据个人条件选择。由于城市化和现代化等原因，人们每天的运动比祖父辈少得多。全世界成年人中60％至85％缺乏运动。缺乏运动导致肥胖人群所占的比例迅速上升，人们的健康状况在下降，造成许多疾病。因而，不管何种方式，适当运动都是保持健康必不可少的部分。 每周进行2-3次的体育锻炼，可以是户外打羽毛球、篮球等活动，呼吸新鲜空气，促进血液循环，也可在健身房中，对需要锻炼的部位重点锻炼，并结合有氧运动，达到保持身体健康的目的。当然，如果真的没有时间特地锻炼，每天上班下班时间步行，将电梯换成楼梯都是十分有效的方法。

**健身与保健论文范文 第六篇**

【摘 要】本文以郑州市城区学校开展阳光体育运动的现状为研究对象，采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等方法，专门就初级中学的开展现状进行研究。得出结论的如下：郑州市各初级中学虽然都已开展了阳光体育运动，但总体情况不容乐观，主要存在以下问题：1、各初级中学的组织领导机构尚不完备，宣传工作仍有待加强，体育氛围也不够浓厚。2、各初级中学阳光体育运动开展的形式较为单一，运动项目缺乏创新，而且学校体育师资和场地器材仍面临匮乏的窘境。3、各初级中学对于阳光体育运动开展的时间保障不足，缺乏与社会合作，同时相关的监督和评价还不够健全。

【关键词】初级中学 阳光体育运动 现状

1选题依据

青少年的体质健康是中华民族健康素质的根基。青少年拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志、活力四射，才是我们民族具有旺盛生命力的直接体现，是我国社会文明进步的标志，是衡量一个国家综合实力的主要指标。青少年体质健康水平不但关系到中华民族的未来，更与青少年个人的健康成长和他们背后亿万个家庭的美满幸福密切相关。

但从近些年我国对青少年体质健康状况的调查结果来看，青少年体质整体现状堪忧。从1979年至今，国内已经进行了6次全国范围的青少年学生体质健康状况调查，这几次调查详实地记载了我国青少年体质健康水平逐年发展变化的过程。这类约每五年进行一次的体质健康调查，从整体上反映出了青少年学生体质健康的变化发展趋势。通过体质健康调查结果可以看到，随着我国社会的不断发展，特别是人民总体生活水平的逐年提高，能够反映青少年学生形态发育和营养水平的一些监测指标呈现出逐年上升的趋势，但对于能够代表人体机能和体能水平的监测指标，比如握力、肺活量、耐力等，相反地呈逐年持续下降的趋势。有相关学者把目前我国青少年体质概括为“硬、软、笨”三个字。硬，是指的关节僵硬；软，是指肌肉松软；笨，是指因长期活动量少而造成的身体动作不协调，不灵活。当然出现这个结果，其中原因很复杂，但主要原因之一就是缺乏体育锻炼。青少年时期是身体成长发育的旺盛阶段，如果能够在科学的指导下进行体育锻炼，既可以增强青少年的体质健康水平，促进青少年的全面发展，又能够对青少年思想品德修养提高、智力发育完备和审美素养形成起到重要作用，并为青少年一生的生活幸福和努力工作奠定坚实的基础。

2研究现状

3研究目的及意义

由于初级中学的教育目标及培养模式有其独特特点，国家一直致力于初中教育的投入和发展，因此十分有必要对初级中学的阳光体育运动开展情况做一研究。而“阳光体育运动”从提出到实施至今，大量的研究者们在仅仅5年时间就发表了与阳光体育运动直接有关的论文和专稿数百篇，其中关于中等学校的论文都主要集中于普通中学，对于初级中学研究却很少。

本论文就中原地区最大的省会城市之一郑州市的初级中学的阳光体育运动开展的状况进行调查分析，归纳总结出其中存在的问题并探讨其影响因素，根据郑州市初级中学的实际情况提出相应的可行性对策，为郑州市初级中学阳光体育运动的顺利开展提供理论依据，并为其它同类城市或地区阳光体育运动的开展提供借鉴。

4阳光体育运动开展出现的问题

学校师资、场地器材的缺乏

大多数学校体育教师数量仍显不足，教师的素质水平还需要进一步提高，各所学校的体育场地和设施器材都难以满足正常开展阳光体育运动的需求；而部分学校的经费紧缺也成为制约阳光体育运动顺利开展的因素之一。

时间保障不足，没有形成社会合力

郑州市各初中学校在开展阳光体育运动的时间上主要集中于体育课教学时间和课外体育活动时间，对于学生的双休日以及寒暑假时间不能很好地控制和利用，所以导致总体时间不充裕。同时由于社会对阳光体育的认识程度不高，阳光体育运动仅仅局限于校园内。

转变陈旧观念，提高整体认识

学校应该及时转变现有的教育观念，高度重视开展阳光体育的必要性，将开展阳光体育运动视作学校全面推进素质教育、提高学生体质健康水平的主要切入点，同时家长也应树立正确的成才观和教育观，不仅要做到支持和鼓励孩子参加阳光体育运动，还应以身作则，带动孩子参加体育锻炼，从学校和家长两方面使学生能够树立科学的健康观，思想上重视体育锻炼对健康的促进作用，自觉参与到体育活动中，并逐渐体会到“阳光体育运动”的真正目的是为学生自身提供参与体育锻炼的机会。

5结论与建议

郑州市各中学目前都已开展了阳光体育运动，并成立了阳光体育运动的组织领导机构，大多数学校领导、体育教师和学生都能认识到阳光体育运动的重要意义。但开展的具体情况不容乐观，主要存在以下问题：

各学校的组织领导机构尚不完备，宣传工作仍有待加强，体育氛围也不够浓厚。

各学校“阳光体育运动”开展的具体目标未能达到标准，仅有的学生中达到每天锻炼1小时，只有的学生至少掌握了两项日常体育锻炼技能。

各学校体育与健康课程的课时不存在被其他课程挤占的情况，但教学内容中的运动项目比较传统，缺乏新颖项目，同时对体育的理论教学重视程度偏低；课外体育活动中主要以大课间体育活动以及全校性体育竞赛等形式进行开展，而学生体育社团或体育俱乐部的开展并不普及；各学校学生的体质健康测都能够做到定期进行。

各学校应及时转变传统观念，提高对阳光体育运动的整体认识，加大对阳光体育运动的宣传力度，使学生能够在良好的氛围中参加体育锻炼。

各学校应充分运用多种手段，丰富阳光体育运动的组织形式，逐步建立和组织学生体育社团或俱乐部，应根据实际情况因时、因地制宜，引进多种形式的运动项目，发扬地方传统项目的优势，同时加大体育经费投资额度，鼓励并支持体育教师进行深造或培训，从而充分调动学生参与阳光体育运动的积极性。

各学校应加强与社会各界合作，形成阳光体育运动的合力，保证学生锻炼时间，同时各级教育行政主管部门应加强对学校体育工作的监督和考核，健全监督评价机制，确保阳光体育运动在青少年学生群体中的有序开展。

**健身与保健论文范文 第七篇**

关键词：第十二届学生运动会；科学论文报告会；论文综述

中图分类号： 文献标识码：A 文章编号：1005-2410（20\_）08-0013-04

一、论文报送情况

本届科报会收到30个省、自治区、直辖市报送的论文2956篇，论文数量与上一届（20\_年）相比增加了485篇。其中，北京、天津、山西、内蒙古、上海、江苏、浙江、河南、湖南、广东、云南、陕西12个省（区、市）按规定报送120篇论文，辽宁、吉林、江西、山东、湖北、重庆、四川、甘肃、宁夏报送论文达到或超过100篇，河北、安徽、福建、广西、青海报送论文不足100篇，黑龙江、海南、贵州、新疆报送论文不足50篇。

在收到的2956篇论文中，学校体育理论171篇，占；课外体育活动499篇，占；学生体质健康361篇，占；学校体育管理与保障机制148篇，占；体育课程与教学改革960篇，占；学生心理健康与社会适应161篇，占；体育教师队伍176篇，占；课余训练与运动竞赛285篇，占；学校卫生与健康教育50篇，占；其他145篇，占。从论文主题分布情况看，体育课程与教学改革仍然是研究的重点，课外体育活动和学生体质健康已经成为研究的热点。

二、论文评审结果

三、主要研究成果

本届科报会虽然不同类别报送论文的比例有所区别，但是整体研究领域广泛，研究视角多元，研究方法丰富，研究成果对我国学校体育的发展意义重大。主要体现在以下几个方面：

（一）学校体育理论研究质量明显提升

随着党的十八大“立德树人”理念的提出，学校体育理论越来越重视德育的渗透与深化。与上一届科报会相比，本届有关学校体育理论的论文质量明显提高，研究深度有所突破。从入选的论文看，学校体育理论的研究集中在“学校体育的课程理论”“学校体育的教学理论”“学校体育的文化理论”“其他学科对学校体育理论的渗透”和“学校体育的发展与创新理论”领域，如“初中体育学科德育目标序列设计研究”“体育课程的身体练习体验衔接理论架构”“学校体育发展方式转变特征及未来改革的基本思路”等。这些论文涉及学校体育课程内容不衔接以及“断点”、体育中德育的渗透、学校体育发展方式等问题，很好地深化了学校体育理论的发展。另外，还有的论文从解剖学、生物力学、生理学、心理学等方面对学校体育进行基础性研究，如论文“3～11岁儿童踢毽子动作发展研究”创新地使用视频软件对3～11岁儿童踢毽子动作视频逐帧分解，然后运用统计方法分析儿童踢毽子运动技能发展的特征，研究手段新颖独特，研究方法比较科学，进一步拓宽了学校体育研究的视角。这些研究总结了我国学校体育发展中的特点与优点，将学校体育理论与机制的研究上升到哲学的宏观层面，推动了学校体育改革的深化。

（二）体育课程研究转向对理念的应用

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！