# 人体工程课程总结

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-06-23

*第一篇：人体工程课程总结人体工程课程总结本学期选人体工程课完全是出于好奇，因为从没听说过。但选过以后，就有很多人说人体工程是北航最苦的体育课程，起初想退的，不过又确实想锻炼一下自己，所以第二次选课时就没更改。人体工程，顾名思义，就是锻炼人...*

**第一篇：人体工程课程总结**

人体工程课程总结

本学期选人体工程课完全是出于好奇，因为从没听说过。但选过以后，就有很多人说人体工程是北航最苦的体育课程，起初想退的，不过又确实想锻炼一下自己，所以第二次选课时就没更改。

人体工程，顾名思义，就是锻炼人体，增强体质的，对同学们的身体素质进行全面的提高的课程，据说最开始是专门针对体质较差的同学，后来逐渐演变成了一门普遍的具有北航特色的课程。北航所创立的人体工程课，是一门健身课程。它以身体适量运动为主，主要涉及身体形态、肌肉练习、心肺功能和基本身体素质在内的与健康密切相关的教学内容，组成了基本身体素质、心肺功能和健力类（肌肉锻炼与体重控制）三大教学板块。该课程能充分发挥其健身功能，培养学生自我锻炼能力、提高身体素质及身体适应能力，尤其适用于体能达标较困难的同学。

有一次无意间听到一个同学这样说：“每次你看到体育场里许多呼哧带喘的跑圈儿的同学，基本上都是上人体工程的。”，对，上了近一个学期的课，给我印象最深的就是跑步。本来我的身体素质就属于偏下等的，以前由于疏于锻炼，身体素质确实不行。围着操场跑两圈就会累的气喘嘘嘘，跑个七八圈更是从来没有的事。自从上了人体工程课以后，基本每节课上都会有相当强度的跑步训练。每节课下来都会大汗淋漓，但是每节课下来都很高兴，因为自己感觉有挑战了一次自己，好像身体素质又有了新的提高。除了跑步，人体课上还有一些其他的比较有趣味又比较锻炼身体的项目。一学期的人体课不仅让我的身体比以前好了，在课上我还了解到更多的关于体育锻炼的知识技巧。尽管本学期的几个测试我做的都不怎么好，不过我还是有进步的。我从以前跑三圈就很累变成现在可以跑七八圈，以前仰卧起坐做不到二十个到现在可以做四十个，以前俯卧撑做不到十个到现在可以做二三十，我的变化是可以看见的，当然我也知道这些需要更持久的锻炼来保持。总之，选择人体工程课，我不会像之前想象的有任何后悔，相反，我在锻炼中累并快乐着。

人体工程课给我的最大启发还是精神上的。也许大多数人都有拥有强健体魄的愿望，也有进行体育锻炼的想法，但是大多数人都不能做到持之以恒，所谓行百里者半九十，我们要想使自己的体能有质的提高，就必须对自己进行突破，但这一过程也必然是痛苦的。这一点我在本门课程上体验得尤为深刻，就比如跑步，绕操场慢跑，起初，每次刚开始跑的时候还好，但是越到最后，就越难以坚持，假如没有一定的的压力和耐力的话，我一定坚持不下来。

就像最后的三千米测试，那天正在感冒，身体状况不太好，心里有点紧张，结果刚跑两圈就感觉腿上没什么力气，一想起还有后面的五圈半，我就感觉步子越来越沉重，我确实是在不断鼓励自己，我一直在想像跑完全程的那一刻。最后我成功跑完全程，并通过考试，虽然身体上感觉非常痛苦，但心里还是很有成就感的。

人体工程课中，老师一直在重复一句话——你们要记住，你们现在的付出最终都会回报。这句话我印象最深刻也最喜欢。大学第一学期，我选择了人体工程，我很高兴，我也很幸运，如果可能，我下学期还选这门课。

**第二篇：人体工程总结**

人体工程课程总结

测完3000米，人体工程就该结课了。回想起来，十几节课上下来，虽然有些累，但是亦有不浅的收获。

记得当初选这门课是因为它的名字比较特殊。上大学之前就抱定在大学要好好锻炼身体，于是便选择了这门课程。当然，曾经因为课上内容仅仅是跑步而后悔和叫苦，但是几节课上下来，就真正感到在人体工程课上，身体得到了锻炼，很是能弥补平时锻炼不足的缺陷。而且课上最大的收获不仅仅是跑步，更是从老师那里学到的锻炼身体的方法。老师是一个很和蔼的人，不会让我们过多的进行枯燥的锻炼，而是重在教导学生学会锻炼，爱上锻炼。于是，我渐渐喜欢上了人体工程课。

在这个过程中，我也认识到自己的不足。每学期的几项体能测试，也算是学校督促我们进行体育锻炼和检查我们身体素质的一项措施。立定跳、实心球和1000米是必测项目，经过了一个暑假，觉得自己的体能下降了不少。所以人体工程课，对大多数人来说很有必要。现在的学生，身体素质普遍在下降，一方面由于学习的压力过大，时间太紧，缺乏锻炼；另外，如今的学生也没有了锻炼的意识，加上父母的娇生惯养，害怕体育锻炼中吃苦和受伤。总之，学生从事的体育锻炼少了，身体素质便下降了。我也有这种感觉。虽然我的成绩能够及格，然而必须看到，学校的达标标准在逐年降低，就是因为学生的体质在不断下降。我觉得，这虽然能保证及格率，但是从某个方面说，这会更加削弱学生锻炼身体的意识，学生不参加体育锻炼，身体素质必然下降，那学校是不是还得考虑继续降低标准呢？这似乎就是一种恶性循环了。因此，我必须严格要求自己，按照老师讲的锻炼方法，课上课下都积极锻炼，不断提高自己的身体素质，为将来健康地工作和生活打下良好的基础。

体育本来就是为了锻炼身体而诞生的，我一直把体育活动等同于身体锻炼，因为我不求在体育方面能有多大的建树，或取得怎样的成绩，我只希望通过体育锻炼，自己能有一个强健的体魄，支撑自己快乐的生活，以良好的状态积极地工作，这样，我的目的也就达到了。

人体工程课即将告一段落，可是大学生活里的体育锻炼却还远远没有结束。看看身边的同学，能坚持锻炼的很少，而熬夜、喝酒、省掉早饭的大有人在。看着大学生的体质系数一年一年地往下掉，只能空悲切。身体是革命的本钱，良好的身体素质是我们以后从事任何工作的基础，没有健康的体魄，我们便不能好好工作，为国奉献！因此，我更应该牢记人体工程课的精神所在，那就坚持锻炼身体。“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质。这是我上人体工程课的最大感想和收获，也是体育的真谛所在。

**第三篇：人体工程总结**

人体工程总结

来到北航的第一学期，体育选修课我便选了人体工程。同学们都说，这门课太苦，他们无论如何都不可能选这门课。但说实话，选这门课完全是我自愿的，不是因为选不上别的，而是我觉得体育课就是要锻炼、提高我们的身体素质，所以我就选了人体工程。

开学时，有学长就告诉过我，他说人体工程是所有体育课中最累的课，但是是最锻炼人的课，每次上课都是绕着操场跑，一直到下课，很累人。但他还说，如果你是想真的锻炼自己，提高自己的身体素质，人体工程是不错的选择。于是我就选了这门课，经过了这一学期的学习，我觉得真的很有收获，不仅在身体上，而且在意识思想上都有很大提高。

我们主要就是学习长跑，虽说我们每个人都会跑，可是真正懂得长跑的人确实不多，长距离跑简称长跑，英文是long-distance running。最初项目为4英里、6英里跑，从19世纪中叶开始，逐渐被5000米跑和10000米跑替代。据记载，现代最早的正式长跑比赛是1847年4月5日在英国伦敦举行的职业比赛，英国的杰克逊以32分35秒0的成绩夺得6英里跑冠军。奥运会比赛项目男、女均为5000米跑和10000米跑。男子项目1912年列入；女子5000米跑1996年列入，10000米跑1988年列入。

长跑属于有氧代谢运动，参与人体各大器官的循环，特别是呼吸系统。在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，一般情况下，以四步一呼吸为宜，并尽量始终保持这一节奏。在呼吸方式上，以鼻呼、口鼻混合吸较好。长跑刚开始时，由于氧气供应落后于肌肉的活动需要，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象，特别是经常不锻炼的人感觉会更强，但这是正常的。如果感觉比较难受，应停下来，步行几百米，如感到特别不适，就要停止长跑。正确掌握跑步时的呼吸方法，是练好中长跑的重要一环，也是掌握中长跑的跑步节奏以及节省体力提高成绩的关键所在。

长跑时要合理调整好跑的节奏，一般是跑二三步一呼气，跑二三步一吸气，随着跑速的加快和疲劳的出现，呼吸的频率也增加，可以采用跑一步一呼气，跑一步一吸气的方法。呼气应该有一定的深度，约占肺活量的三分之一，而且要着重呼气，只有充分呼出二氧化碳，才能充分吸进氧气。呼吸一般用鼻子与半张开的嘴同时进行，冬季练长跑或顶风跑时，为了避免冷空气和强气流直接刺激咽喉，应将舌尖上翘，微微舔住上腭。

长跑后有的人立刻坐下来休息。老师提醒，跑完千万不要马上停下休息。跑步后，人体全身上下都得到活动，应使身体各部位慢慢放松下来，建议跑完后漫步几百米，全身彻底放松后，再做一些力所能及的腰、腹、腿、臂的活动。

健身长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气量若超过平时的7—8倍，就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高了心脏工作能力。

健身长跑有利于心情舒畅、精神愉快这种长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解现代社会高节奏和激烈运动带来的精神心理紧张十分有益。据医学专家介绍，这种轻松愉快的运动最能促进体内释放一种多肽物质——内啡肽，从而使人产生一种持续的欣快感和镇静作用。另外，由于长跑使人情绪饱满乐观，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

长跑锻炼对于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的作用。特别是对那些冬季怕冷爱睡懒觉不想锻炼的人起到促进作用，从而使人他们尝到健身长跑锻炼的好处。经过这一学期的练习，我跑步的速度有了很大提高，身体也比出来时好了些，特别值得一提的是，我知道自己还有很大的潜力能够被挖掘，在跑的快跑不动时还可以坚持跑完全程。

**第四篇：人体尺度课程总结**

人体工程学课程总结

从6月7号到6月29号转瞬间人体尺度与环境空间课程就结束了。纵观这二十多天的学习不仅让我对人体相关尺度有了初步的了解，更让我在课程中将人体尺度的相关知识应用到整个室内外环境的分析设计中。整个学习过程循序渐进共分为五个阶段：老师传授知识点、自己动手调研测绘周围环境、对指定图纸的抄绘、运用前期所学知识设计并分析人体尺寸与环境的关系以及做最后的课程总结。整个过程让我收获的很多，受益匪浅。

人体工程学可以说是一门新兴的学科，是通过测量人体各部位的尺寸来确定个人之间和群体之间与环境的关系。虽然是新兴的学科但具有着古老的渊源。古希腊哲学家普罗泰戈拉曾提出：人是万物的尺度。这里的尺度或许是哲学里的范畴：“人是万物的尺度，存在时万物存在，不存在时万物不存在。”但这一论点揭示了人与周围环境的联系，将一个人自身作为一个标准去定义其他事物的好坏，从中得出适不适合自己。我想这是对现在这一人体工程学科一个无形的解释和前骤。

一、老师传授知识点阶段

1、什么叫人体工程学：人体工程学又叫人类工程学或者人类工学，是以人—机—环境为研究对象，以实测、统计、分析为基本的研究方法。

2、人体工程学的研究对象有生理学、心理学以及人体测量学。

3、人体工程学的应运领域：首先适用于航空工业等军事工业的需要、室内及家具设计建筑设计、景观设计、工业设计以及平面设计等。

4、影响人体尺寸的数据有两类：构造上的和功能上的。人体构造上的尺寸指静态尺寸，头、躯干、四肢等都是要在标准状态下测量的。功能上的尺寸指动态尺寸，包括在工作状态或在做某种工作时的运动中的尺寸，前者较为简单，后者较为复杂。

在室内设计中有十项重要的人体构造上的尺寸，它们是：身高、体重、坐高、臀部—膝盖长度、臀部宽度、膝盖—膝腘高度、大腿厚度、臀部—膝腘长度、做事两肘之间的宽度。这些尺寸表示了对人体测量中对建筑师、室内设计师或工业设计者的重要性。

5、其他一些设计中所用的人体尺度的要求。

6、百分位：由于人的尺寸都有很大的变化，所以我们在使用时几乎不用“平均值”，而在某一范围内进行数值分段。任意一组特定对象的人体尺度均符合正态分布规律，即大部分属于中间值，只有小部分属于过大或过小的值。他们分布在范围的两端。设计上要满足所有人的要求是不太可能的，但必须满足大多数人，所以一般都是社区两头的极大值和极小值，而只涉及90％的人。

7、小结：其实在学习时并不是完全理解这个百分位，在课程的分析及过后的查资料中逐见清晰。例如：第1百分位的身高尺寸表示99％的人的身高尺寸更大，同样，第95百分位的身高尺寸表示仅有5％的人具有比该值更高的高度而95％的人则具有同样或更低的高度。这些数值分析看上去令人糊涂，其实总结一点就是百分位表示等于或小于某一尺寸的人占统计对象总数的百分比。这些系统的理论知识的学习，让我初步了解了人体尺度的相关内容以及与环境空间的联系。

二、动手调研测绘周围环境

作业要求是对具体某一空间进行测绘及行为分析，我所选择的是对宿舍及卫生间进行测绘分析。具体步骤如下：

1、首先我具体的测量宿舍及卫生间的各项尺寸并根据尺寸画出它的CAD平面图以及个方向立面图。

2、通过对使用者年龄，性别，使用频率等的定位然后查阅《室内资料集》、《室内人体工程学》以及网上资源，对比出哪些尺寸是符合标准宿舍设计要求的，哪些是不符合而有待

改进的，共总结出九大点问题分别为：⑴、热水器开关高度 ⑵、洗漱台高 ⑶、洗漱池间距 ⑷、卫生间镜高 ⑸、淋浴间窗高 ⑹、卫生间隔断离地高度 ⑺、卫生间门与蹲位间距 ⑻、床间通道 ⑼、人眼与电脑距离。

3、对以上九大比较明显的问题，我通过实测和使用时感受到得缺陷对其具体分析并给出可行行的改进方案或提议。当然宿舍其他地方或设施不一定是完全符合标准的，但并没有给使用者带来不便或是明显的不适。还有就是由于宿舍的建造不可能给我们更多的空间，它只是满足了我们的基本生活所需。

4、小结：通过这次实地的测量分析，让我将所学的知识快速的用到实际分析中来。通过实地的分析切实的感受到人体尺度和空间环境的关系的密切性，同时实践也让我体会到在实际使用中有很多复杂的因素可能导致所谓标准的设计其实不太适用，所以如果我们只着眼于书本上所给出的尺寸，而不考虑到现实情况的话那我们所做的设计也是没多大用途的，我们需要对数据进行更加细致的分析以及对所要设计的环境的系统分析。

三、抄绘阶段

此次抄绘的是一个A4图纸上的楼层平面图，将其抄绘到A3图纸上。整张图没有任何标注尺寸，只给了一个比例尺。按老师的要求是让我们自定比例尺进行抄绘，但我们全部都以一种错误而又笨拙的方式将其每个部件的每条边长放大一定的倍数。这样做似的我们并没有真正掌握比例尺这个问题，更没有达到通过对这次参考具体空间的尺度规范做具体分析，通过案例，起到举一反三的作用，而达到在以后的设计及实际应用中得到实际发挥。我想我们都在这一阶段失败了。

四、设计作业阶段

1、作业要求在5平方左右对卫生间或局部办公区域环境及尺度设计，要求空间布局合理，符合人的静止和活动范围的尺度要求，同时考虑无残障设计。

2、无障碍设计是此次设计的重点也是亮点，考虑到5平方左右的空间想要做好一个整体无障碍卫生间的设计，在舒适度上会降低。所以我选择做一个家庭用书房设计。由于在此阶段之前我们已经对人体尺寸与室内环境有了很多的了解，但对无障碍设计这一块还缺乏理论和实践基础。所以我设计业知识按照标准尺寸去做，真的用起来的舒适度，合理程度都是一个未知数。

3、设计中我将书橱与书桌连在一起放于一个拐角的两侧，留出一整块空余空间供使用者使用。在书橱的底部留出高300mm，进深365mm的供轮椅使用者放置搁脚板的空间。书桌的设计也是充分考虑无障碍设计，桌子底部的净空高取了760mm，大于730mm这个标准尺寸。这样可以让轮椅更方便的进入桌子底下。扶手、电源开关、呼叫按钮以及灯光的设计无不考虑到障碍群体的使用方便。

4、小结：平时我们不会太在意的桌子，柜子、卫生间各用具等是否让我们感觉不舒适，因为我们很多都是健康的人，就算有一点点的尺寸或设计的不合理，我们也可以使用和接受。对于有障碍的弱势群体则不然，门廊最低800mm，如果设计中少10mm，就会给使用者带来不便。不亲身体验我们是很难感受到这种实际的问题的。

五、总结

为期四周课程学习已进入了收尾阶段，时间虽然很短但我在这里集中地学到了很多，从一开始的知之甚少到现在可以运用相关知识进行分析设计，这是一个让我快速成长的学习阶段。时间是检验真理的唯一标准，经过后期的设计作业让我深刻体会到这句话的真谛。理论知识很了解了，但一动起手来就不知所措了。平时看起来很不起眼的设计，到自己手里就很容易在位置、尺寸等方面考虑不周，可见设计不是简单的行为，是需要认真思考的行为。我们需要积累大量的知识，不仅是书本上的或网络上的更是要在实践中取认知的。人体尺寸如果和实际环境的设计分开的话，研究它也是没有意义的，两者必须结合起来才能注意细节改

善室内外环境，提高我们的生活质量，避免出现严重影响我们工作生活等环境的改善，使的建筑空间不能得到充分的利用，功能上也不适合适用对象的要求。

时间恍然即逝，就像大学的时光。在这里学到了很多理论的实践结合起来的东西，这些都是无价之宝。在以后的设计中要充分的将人体工程学与生活联系起来，让人们享受到它带来的舒适安全与便捷。让人性的设计更好的为我们服务。

**第五篇：人体工程--体育课总结**

足球课总结

这一学期的体育课即将结束，用三句话总结这个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、热身操等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。

进入的大学的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。这学期我选修了足球，虽然对足球不是很了解，但通过一学期的学习，我对足球产生了浓厚的兴趣。这学期上的足球，感觉就是重温少年的意气风发和活力飞扬。课堂是非常愉快的，训练时大家学习新的放松锻炼肌肉的新方法，不同的脚法，提升了自己的技能。老师很幽默，平易近人。一起上课的同学虽是来自不同学院的，但是大家之间的相处是非常融洽的，两人一组进行训练，培养与队友的默契，而几十分钟的小比赛更是培养了团队合作和竞争意

识，更重要的是将学到的技能用到实践中。一个和谐的球队，一个有活力的球队，一个有默契的球队才是绿茵场上的王者。这在社会生活中也是如此。现代社会更多的是要进行团体作业，不是单干，而是一群人的合作。每个人都有自己在团队中的角色，正如球员有的是前锋，有的是中卫，有的是后卫，有的是守门员。各司其职之外又保持有机联系，大家团结一致地朝目标前进，这样的团队才能胜出。

踢球是一个很重要的话题，我们踢足球最注重的就是这个“踢”字。踢得远近可以决定是否能够进行长传，踢得准确性决定我们长传的精度，也就是我们能不能精准的把球传到自己队友的脚下。踢球也是射门的必需。我们射门的距离影响我们射门的力道和精度。能够踢得远无论对我们的传球和射门都有很大的帮助。老师上课时就很强调基础动作的重要性。

临近期末，回顾起这一学期的足球学习，感慨良多，不仅学会了些许技艺，还收获了快乐。人生道路何其漫漫，但是不可否认这学期的足球课是人生中的一段美好的记忆。

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！