

# 最新体育保健课心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 体育保健课心得体会篇一

在高校体育专业人才培养的过程中，体育保健学作为一门应用性为主的课程，大学生在保健学理论知识学习的基础上，需要以实验操作、实验技能的养成为手段，来提升体育保健学专业人才的质量。随着我国的高等人才培养理念与体育保健学人才培养模式的不断转变，高校体育保健学专业的开放性实验从一般的操作演示，向着以大学生为主体的实践能力、操作能力的培养重点转化。因此，在这一背景下加大对多媒体技术在高校体育保健学开放性实验中的应用研究，成为提升多媒体应用效果的重要内容。

### 1、多媒体技术在高校体育保健学开放性实验中的应用价值

高校体育保健学课堂的开放性实验其学习内容较多，而留给学生练习的席间较少，这就使得大学生在进行实验技能训练的过程中，单一、被动的完成实验，不能够有效的发展大学生分析与解决问题的能力，对大学生创新、探索能力的发展也产生了不利的影响。其次，在体育保健学开放性实验教学的过程中，教师往往更加注重体育保健学理论知识的验证与解释，而在一定程度上忽视了大学生实验操作技能的训练。这就到了学生应付的做完实验，写完实验报告就可以。此外，在传统的教学中，多媒体与开放性实验的教学往往是单一的播放实验的录像，受到播放技术、时机等因素的影响，关键实验环节无法重复的演示，导致了传统多媒体在实验教学中的不足。而随着现代教育技术、多媒体技术的发展，开放性

实验的多媒体使用层次更加多元化、演示的技术更为多样化。通过有效的利用多媒体教学技术，来促进大学生发现问题、分析问题、解决问题的能力。

## 2、研究对象与方法

### 2.1研究对象

本研究以高校体育保健学的开放性实验教学作为研究的对象，通过对多媒体技术在高校体育保健学开放性实验教学的使用时机、使用方法的研究，提升多媒体技术教学对大学生的实践操作能力、实验分析能力的培养。

### 2.2研究方法

2.2.1文献资料法通过中国期刊网等查阅关于“体育保健学”、“开放性实验教学”、“多媒体教学应用”等相关的文献资料，为本文的写作提供有效的理论基础与资料支持。

2.2.2问卷调查法按照本研究的需要，在写作实施之前编写了态度等相关的量表，通过抽样调查的方法，调查体育保健学课堂大学生对开放性实验学习的兴趣、态度、满意度、多媒体使用体验等。调查使用的是统一等级的问答方法。通过调查获得大学生对多媒体技术在高校体育保健学开放性教学的相关态度，从而提升对高校保健学开放性教学的实验把握。

2.2.3数理统计法在文献整理与问卷整理的基础上，结合高校体育保健学的特征，获得开放性实验的结构模式、多媒体使用价值的逻辑分析框架。

2.2.4实验法教学方法：在本研究开展的过程中，为了进一步的提升高校保健学开放性实验的教学效果，使用了挂图、解剖器材展示、实验视频播放、教师讲解示范等教学方法。教学模式：在开放性实验教学的过程中，主要使用了下面几种

教学模式，第一种是讲解示范教学法、探究合作学习法、视频教学法等等。教学效果检测及教学信息反馈：在研究的过程中，使用了开放性实验教学的自编态度量表、实验操作技能达标测验等方法来获得实验教学信息的反馈。

### 3、高校体育保健学开放式实验的特点及实施

#### 3.1 高校体育保健学开放性实验的特征

在高校体育保健学开放性实验教学的过程中，更为注重学生的开放操作与创新能力的发展。通过将体育保健学知识的操作与应用转化，让大学生可以从不同的角度、不同的领域来寻找问题解决的方法。体育保健学开放性实验对实验教学的软硬件提出了非常高的要求。当前，开放性实验室的建设成为高校体育报建设课程建设的重要内容之一。在体育保健学开放性实验教学的过程中，教师针对实验的日常等向学生作出安排，并提出保健学某个实验的任务与相关的要求，但是并不制定实验操作的步骤，而是由大学生自己来选定实验的课题、实验的仪器、自己进行实验操作步骤的制定、自行分析实验的结果与数据。学生借助手机、网络等预约实验的时间，并按照老师的安排进行预约指导。例如：学生在实验之前通过网上预约，能够帮助自己有一个更为好的实验空间，让自己的理论知识与技能更好的发挥出来。同时，独立实验操作能力的培养，也有效的促进了大学生思考问题的能力、解决问题能力的提升，对开放性实验的要求是教师、学生、学校、实验室管理人员四者共同合作的结果。

#### 3.2 高校体育保健学开放性实验的方式

在多媒体技术应用与高校体育保健学开放性实验的过程中，通过构建开放式保健学实验网络平台，建立一种立体式的、模块化的保健学实验教学体系。而实验的管理则是由教师与实验操作代表，通过全方位的开放保健学实验室，实现网上预约、实验器材派位、刷卡实验室的灵活机动。在这种环境

下大学生能够按照自身的学习安排、保健学实验操作的要求，来选择一个合适的时间进行实验操作与数据的分析。在高校体育保健学开放性实验的过程中，开放性实验与多媒体技术的开发与利用是提升体育教学质量、实现体育教学对大学生身心健康促进的重要手段。因此，提升多媒体技术在高校体育开放性实验教学中的使用有效性，是促进课程改革与高校体育教学创新的重要方法。多媒体教学资源的利用与高校体育保健学开放性实验教学的结合，既能够提升体育保健学实验教学内容的直观性，也能够有效的图片实验教学的重难点。

#### 4、多媒体技术在高校体育保健学开放性实验中的运用策略

##### 4.1 体育保健学实验技能教学的有效模式

高校体育保健学教学的有效模式是：教师对开放性实验精讲示范、播放视频辅助、讲解与练习的结合、学生实验效果的重点抽查等。在这一教学模式开展的过程中，开放性实验教学的示范与练习作为主要的环节，对规范学生的实验操作程序、提升实验操作的实践感知效果有着重要的意义。在开放性实验讲解的过程中，教师要通过实验视频的播放、重点环节重复演示的方法来保证多媒体教学的效果。在多媒体指导学生实验练习的过程中，教师使用视频的循环播放，能够有效的促进大学生实验练习的'指导效果，这种看得见的指导，对于实验教学效果的提升，非常的重要。

##### 4.2 加大体育保健学开放性实验的示范指导

大学生在保健学开放性实验操作的过程中，学生乐于在教师示范与指导下进行实验现象与结果的观察。通过讲解与示范结合的方法，能够引起学生对实验操作的好奇心与学习的兴趣，帮助学生在实验的过程中能够借助教师的讲解与示范，获得最优的教学效果。在重点抽查的环节，教师通过掌握学生的实验效果信息反馈，提升学生之间相互交流的效果，在共同的研究和讨论中，进一步的规范实验操作的程序，提升

实验操作的效果。在开放性实验操作的过程中，教师要加大对学生对实验过程、实验方法、实验存在问题的点评与讲解，让学生的实验技能操作与学习提升更为明显。同时，在开放性实验教学的过程中，教师要通过充分使用多媒体组合教学，来提升实验教学的效率与学生操作能力的提升。

#### 4.2 多媒体组合教学，重在选择适当媒体

在高校体育保健学开放性实验教学开展的过程中，多媒体组合教学并非单纯的使用多种多媒体以期，而真正的多媒体教学组合应该是在重点运用一种或者几种多媒体技术、仪器的基础上，将体育保健学开放性实验生动、直观、形象的展现出来，通过这种展现方式，在吸引大学生体育保健学实验兴趣的基础上，实现高效体育保健学开放性实验教学重难点的有效转化。通过这种转化，来提升体育保健学开放性实验教学的有效性，让学生对微观的人体肌理变化等有一个更为直观的认识，从实现体育保健学开放性实验教学目的。在大学生非常清晰的掌握实验技术与操作方法以后，能够加速对运动技能的掌握应用能力。

#### 5、结语

综上所述，在高校体育保健学教学的过程中，通过使用多媒体技术来加大对体育保健学实验教学重难点的阐释。在保健学开放性实验教学的过程中，通过使用视频循环播放与演示，来为学生提供更为直接的指导与示范。教师要加大体育保健学开放性实验的讲练结合，准确的把握住实验的契机来开展适时的引导与点评。在重点了解并掌握体育保健学开放性实验反馈信息的基础上，加大对多媒体技术的适用性研究，在对多媒体技术高效设计的基础上，适时系统的优化与组合，在激发大学生保健学实验操作兴趣的基础上，提升保健学专业大学生的实验操作能力。教师作为多媒体技术应用的实施者，要按照保健学开放性实验教学的目的、教学的任务、教材内容特征、学生的状况等，进行课件、视频、展示的优化，

以此来促进多媒体技术在高校体育保健学开放性教学中的使用效果。

## 体育保健课心得体会篇二

随着现代生活方式的改变，越来越多的人意识到保持健康的重要性。在学校里，保健体育课成为了必修课程。通过参加保健体育课，我受益匪浅，学到了很多关于健康和锻炼的知识。在此，我想分享一下我对保健体育课的心得体会。

首先，保健体育课给我提供了一个了解不同运动方式的机会。在课堂上，老师会给我们介绍不同的运动项目，如游泳、篮球、足球等。通过亲身体验这些运动，我对每种运动的规则、技巧和策略有了更深入的了解。我学会了如何投篮、如何游泳、如何踢足球等，这些知识对我的生活和身体健康都有很大的帮助。此外，保健体育课还提供了机会让我尝试一些我从未尝试过的运动项目，比如射箭、击剑等。通过这些新领域的探索，我发现自己对运动的热爱，同时也开阔了我的眼界。

其次，保健体育课让我认识到锻炼的重要性。在课堂上，老师会给我们讲解锻炼对身体的好处，并且告诉我们锻炼的正确方法和频率。通过参加保健体育课，我意识到身体锻炼对健康的益处，如增强身体的耐力和力量、提高心肺功能、预防疾病等。我也学会了如何制定适合自己的锻炼计划，并坚持每天锻炼。经过一段时间的锻炼，我的身体变得更加强壮和健康，自己也感到更加精力充沛和心情愉快。

此外，保健体育课还教会了我如何正确护理自己。在课堂上，老师会介绍一些护理身体的方法，如正确洗手、科学饮食、充足的睡眠等。我学会了如何正确地洗手，来预防疾病的传播。我也学会了如何选择健康的食物，并保持一个均衡的饮食。通过这些知识的学习，我可以更好地照顾自己的身体，保持良好的健康状态。

最后，保健体育课还培养了我与他人合作的能力。在课堂上，我们经常要分成小组进行各种运动项目。通过与同学们的合作，我学会了如何与他人协作并取得更好的成绩。在团队合作中，我学会了倾听他人的意见、尊重他人的观点、分工合作等。这些经历不仅培养了我的团队精神，也提高了我的社交能力。

总而言之，通过参加保健体育课，我收获了很多。我学会了不同的运动技能，意识到锻炼的重要性，了解了如何正确护理自己，培养了与他人合作的能力。保健体育课不仅提供了一个锻炼身体的平台，也给了我更多的健康生活的指导。在未来的生活中，我将会继续运用这些知识和技能，坚持锻炼并保持健康的生活方式。

### 体育保健课心得体会篇三

作为中学生活中不可或缺的一部分，保健体育课在我心中占据着重要的地位。通过多年的学习和体验，我深深感受到保健体育对于我们的身心健康的重要性。在这篇文章中，我将会从我对保健体育课的理解、参与的体会、对于锻炼的认识、对协作和团队合作的感悟以及对未来保持健康的期待等方面来阐述我的心得体会。

首先，保健体育课拓宽了我的知识面。通过学习与运动健康有关的科学知识，我对身体构造、运动机能等方面有了更深入的了解。同时，保健体育课还教会了我们一些常见疾病预防的方法，如如何正确洗手、如何均衡饮食等。这些知识不仅对我们的学校生活有帮助，也对我们的日常生活有积极的影响。在这个信息爆炸的时代，学习保健体育课的知识让我在面对各种健康问题时更有自信，也更有能力去保护自己的健康。

其次，保健体育课的实践活动让我体验到了运动的乐趣。在课堂上，我们有机会参与各种不同类型的体育运动，如篮球、

足球、乒乓球等。通过亲自动手参与，在运动中我能够感受到肌肉的舒展，身体的活动也带给我快乐和满足感。同时，体育运动还能提高我们的协调能力、柔韧性和反应能力等，使我们的身体更加健康。

第三，保健体育课让我对锻炼有了更深刻的认识。在过去，我常常将锻炼和出汗视为是否有效进行运动的标准，但通过学习保健体育课我发现这种观念是片面的。在教学中，老师引导我们学会根据心率、呼吸等指标来判断锻炼的强度，避免受伤和过度疲劳。这让我意识到合理的锻炼有助于促进身心健康，而不仅仅是追求出汗和疲劳。

此外，保健体育课还培养了我的团队合作精神。在课堂上，我们经常需要分组合作进行项目实践，例如进行小组合作游戏、完成集体项目等。在这个过程中，我学会了倾听和沟通，了解每个人的优势，合理分配任务，达到团队目标。通过与队友的协作和共同努力，我不仅能够感受到团队的力量，也更明白团队合作是一种相互支持的过程，只有大家齐心协力才能取得更好的成绩。

最后，保健体育课让我更加重视自己的健康，并对未来的健康保持有所期许。通过保健体育课的学习，我认识到健康是一个长期的过程，不能仅仅依赖学校教育，更要自觉地坚持运动和良好的生活习惯。我希望将来能在未来的学习和工作中保持积极的生活方式，并将这种观念传递给身边的人。只有每个人都能重视自己的健康，我们的社会才能更加健康和美好。

综上所述，保健体育课对于培养学生的体育兴趣、提高身体素质和培养团队合作精神等方面起着重要的作用。通过保健体育课的学习和实践，我更加认识到健康对于人们的重要性，也更明白只有付出努力才能得到回报。我希望未来的保健体育课能够更加贴近生活和实用，让更多的学生能够受益并养成良好的生活方式。



## 体育保健课心得体会篇四

保健体育课是学校教育中不可或缺的一环，通过体育运动的方式，帮助学生保持健康、塑造身体，并培养良好的运动习惯和团队合作精神。在这门课程中，我收获了很多，下面我将从课程内容、锻炼身体、培养团队精神、养成良好习惯和提升自信心五个方面来分享我的心得体会。

保健体育课不仅包括传统的体育项目，还涉及到关于健康的各种知识。例如，我们学习了如何正确使用运动器材、如何有效地进行热身以及如何预防运动中的意外伤害。这些知识增加了我们课堂外的自我保护意识。此外，课程中还有身体素质测试，通过测试了解到自己的身体状况，有针对性地进行锻炼，对于维持健康和提高体质有很大的帮助。

保健体育课的主要目的是锻炼身体，提高体质。通过这门课程，我学到了许多运动技巧和训练方法。例如，篮球、足球等团体项目的技巧掌握，以及跳绳、平衡训练等个人项目的训练方法。每一节课都会有专门的教练和老师指导我们，讲解正确的动作要领和技能要点。通过不断地练习和反复的动作训练，我逐渐感受到身体的变化，力量、耐力和协调性都得到了提升。

在保健体育课上，特别注重培养学生的团队合作精神。很多项目都需要小组或整个班级的配合和协作才能完成。例如，接力赛、篮球比赛等团体项目，每个人都要发挥自己的特长和优势，同时要学会倾听队友的声音，理解并满足他们的需求。通过团队项目的锻炼，我学会了与他人合作、分工合作、信任合作，这些品质不仅对于体育运动有帮助，更是我今后走向社会的宝贵财富。

保健体育课教会了我如何养成良好的运动习惯。课程中有固定的锻炼时间和强度，每周都会有锻炼计划和目标，这让我养成了定期锻炼的习惯。与此同时，老师还会强调保持适当

的作息时间和饮食均衡，这有助于提高身体素质和增强免疫力。我开始注重早睡早起、饮食健康，避免暴饮暴食，逐渐建立了良好的生活习惯。

最后，保健体育课还大大提升了我的自信心。通过课程的学习和运动的训练，我逐渐提升了自己的运动技能和身体素质，同时也建立了自己在团队中的地位。在比赛中取得优异的成绩，得到了同学们和老师们的认可和赞美，这激发了我更大的自信心和勇气去挑战自我。我发现自己的潜能和能力，相信只要努力，我可以做到更好。

总之，保健体育课是一门有益的课程，在我的成长中起到了重要的作用。通过课程的学习，我不仅学到了关于健康的知识，还提高了自己的体质，培养了团队合作精神，养成了良好的运动习惯，并增强了自信心。这门课程将会对我未来的发展以及生活方式产生长远而积极的影响。

## 体育保健课心得体会篇五

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

1. 体育的广义概念(亦称体育运动)。是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念(亦称体育教育)。是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的

教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 竞技运动亦称“竞技体育”。指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是：

1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；

2) 激烈的对抗性和竞赛性；

3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺；

4) 按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；

5) 娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前700多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

4. 娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外的；按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动，有益于身心健康，陶冶情操，培养高尚品格。

5. 大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”。是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

6. 医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比，其特点有：

1) 是一种主动疗法，要求患者主动参加治疗过程，通过锻炼治疗疾病；

3) 是一种自然疗法，利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段，一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等)，以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进，并配合药物或手术治疗和心理疏导。二千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段，后又不断发展与提高，成为中国运动医学的重要组成部分。

7. 体育的本质。是指体育所固有的根本特性，是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

8. 体育的本质特点。就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。

我认为，大学体育主要可以归纳成五大功能：

首先，学校体育的身体教育功能

全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动能力，提高对自然环境的适应能力；使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我锻炼的能力，使之终身受益。

第二、学校体育的德育功能

如：对方侵人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的误判是大方宽容，还是“斤斤计较”；比赛胜利时，是骄横自大，还是认真经验，戒骄戒躁。这都是培养集体主义感和大局为怀、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

第三、学校体育的爱国主义教育功能

在体育中通过让学生欣赏大型体育运动会比赛，观看我国运动员为国拼搏、为国争光，在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面，讲述优秀运动员刻苦训练顽强拼搏的感人事迹，能够激发他们的爱国热情，增强其民族自尊心和自豪感，对学生是很好的爱国主义教育。

第四、学校体育的心理品质教育功能

体育运动使人进入一种超凡脱俗的竟界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质即使严峻的考验，也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此，在体育教学中培养学生心理品质很重要。

## 第五、学校体育的智能教育功能

通过体育教学和身体锻炼，学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此，作为一种教育的体育运动，在传授知识、培养技能、技巧，增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

科学的体育锻炼需要注意以下问题，以避免不仅没有使身体得到锻炼反而使其受了伤害。

一、把握好负荷的度。在进行力量练习时，应根据自己的实际情况选择合适的负荷，但无论选用什么样的负荷，都要遵循由小至大的原则，切勿突然增加运动负荷造成运动损伤。

二、注意动作速度。只要进行动力性肌肉力量练习，就存在动作速度问题，负荷和速度之间有着密切关系，负荷越大，速度就越小。锻炼者要根据练习的要求合理安排，对于青少年来说，爆发力是非常重要的，在力量练习时，选择适宜的负荷，尽量加快动作速度，对提高肌肉的爆发力十分有益。

三、控制好练习次数。对于一般体育锻炼者来说，没有必要每天都进行力量训练，即使是为了专门发展肌肉力量，采用隔天力量练习，也足以取得理想效果。如果每天都进行力量练习，不仅提高肌肉力量的效果不明显，而且还会造成整体机能的不协调发展。

除此之外，体育锻炼还应该遵循一些基本原则。体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病事故，就必须注意这些基本原则。

(一) 秩序渐进原则：体育锻炼的秩序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。

(二)全面发展原则：在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。

(三)区别对待原则：体育锻炼时，还要根据每个锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、职业特点、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

(四)经常性原则：经常参加体育活动，锻炼的效果才明显、持久，所以体育锻炼要经常化，不能三天打鱼、两天晒网。虽然短时间的锻炼也能对身体机能产生一定的影响，但一旦停止体育锻炼后，这种良好的影响作用会很快消失。

(五)安全性原则：从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。

出入健身房的人注意“要旨”

现在，健身也成了一门时尚，很多人都选择健身房，但也并不是所有的健身方式有百益而无一害，有关健身专家为我们指出了一些“健身要旨”，对我们的科学健身有很好的参考意义：

做必要的热身：当肌肉越松弛时，它们也更容易被驾驭和扩展，做这些运动将使你减少受伤机会。因此，花上5分钟的时间，让身体完全地活动开，有稍稍出汗的感觉是最好的。这一步是健身锻炼的良好开端。

做必要的伸展运动：生活中总有一些事情做起来十分容易，但是，在健身练习之后的伸展运动并不是这样简单。当锻炼一处肌肉的时候，它会变得紧绷而缩短，伸展运动就是帮助你放松肌肉，从而防止第二天的肌肉酸痛。做这个动作的最好时间是在完成热身运动之后，同时须持续每个动作20~30秒的节奏，这将有助于肌肉松弛，使健身者获得一个更有意义

的伸展运动。

**不要做超负荷的举重：**在健身房需要慢慢地开始，并循序渐进地增加运动量。因为大家可能想象不到运动之后的24—48小时之内，将会感到怎样的痛苦，因此开始的时候需要慎重一点。另外，如果盲目地试图举起超过身体负荷的重量，就有可能导致肌肉拉伤、扭伤，甚至伤及背部。这么看来选择3—6磅的重量会比较适合，通常重复动作15~20次，如果希望更快地获得坚实的肌肉，也可以选择稍重些的重量但只要重复8~12次就可以了。不要急于求成，有节制地完成你的练习，才会达到好的效果。

**不要过激运动：**既然健身的目的是为以后一直坚持下去，但并不意味着非得运动过激。因为一旦感到运动给身体带来不适时，再坚持下去往往是比较困难的事情。如果你认为自己的体质不佳，你可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。不想到健身房去的人，可以选择适宜的有氧操光盘，学习如何入门和提高动作的协调性，也是不错的方法。

**做必要的水分补充：**正在进行运动时，身体会因流汗而迅速丧失水分，而这些液体必须及时补充，否则的话，随着时间的推移，身体就会出现脱水的现象，人也会感到口渴难挨。所以，在运动的从始至终过程中都不要忘记给身体补充水分。一般来讲，人体每天需要8杯的水分，而当开始做运动时，则需要得更多。此外，充足的水分有助于减少饥饿感，可缩减摄食欲望。

**不要依赖登山器：**有时大家会感到身体很疲累，但运动的效果也不是想象的那样好，然而却仍然希望通过锻炼获得再大一些的收益。于是就在登山器上玩命地“奔跑”，直到身体不能负担为止。但这种“被动式”的运动——依靠登山器来强迫自己完成任务，只会对身体产生危害，而达不到锻炼的目的。此时的登山器只是一个帮助关节机械地活动的工具，而不是锻炼的帮手。因此，大家需要为自己选择一个合理的



运动强度和正确的方法，而不是什么让身体处于被动状态的“被动法”这一点很重要。

逐步增加运动强度：高强度的运动并不适用于健身训练之初，但对于那些已持续练习6个月或更长时间的人来讲，是值得注意的。在达到某种程度后你通常进入一个停滞的状态，而大部分人可能会认为“我并没看到身体的任何变化”——于是他们会加快步伐，给自己制造更大的挑战：加大运动量，以期达到使身体有所改变的效果。然而，此时你的迫切心情却让你步入了误区。运动强度的加大需要循序渐进，最好逐步地提高运动的持续时间和程度。可以从20分钟延长到30分钟，把你用的5磅重量的哑铃改换为8磅的。只是不必一次性地同时做到，时间和强度取其中之一就好了。

运动的动作频率不要太急：有人在健身房冒险地加快动作频率，并且不顾身体的反应而坚持练习。尤其像举重之类的锻炼，如果做得太快，剧烈的动作会使你的肌肉超出负荷，从而容易受到伤害。因此，这里有一个简单的规则：2秒举起，4秒放下你总该保持有节奏地动作起落，做得越慢，收到的效果反而会越好。

不要在运动期间吃喝：任何不超过2小时的运动，都不要要求必须补充体力，因此只要在运动之前的1小时内，确保进餐就够了。运动饮料对身体没有坏处，但还是不及纯水更有益于身体。另外，酒精含量高的饮食对运动是徒劳无功的。

运动最后需要必要“冷却”：如同健身之前身体需要时间“预热”一样，身体在锻炼之后，也需要时间恢复平静，让心率重归正常。可以缓缓地放慢的动作，直到心跳还原至每分钟120下或更少。当感到自己的心跳趋于缓和，呼吸也逐渐平稳时，也就完成了最后的“冷却”工作。

生活中，也有很多人选择晨跑，但也不是所有的晨跑都有益无害，关键要看锻炼时的环境如何。如果早晨在浓雾中跑步，

激烈的运动会加大空气吸入量。而又因为雾气中水汽含量大，且悬浮在空中的各种污染物不易扩散，这些污染物一旦被超量吸入，对身体危害极大。