

# 体育教师的思想汇报(优质9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 体育教师的思想汇报优秀篇一

1. 学生情况：七年级共四个班，每个班约三十五人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2, 技能情况：七年级学生喜欢跑，跳，篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健和安全知识，培养认真锻炼身体的态度。使每个学生都得到全面发展。

1、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识与方法。

2、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术。

3、培养学生各项基本技术的兴趣，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

1、认真备课上好每一节课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田径队的建设训练工作，为本学年度举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动。

- 1、抓好基本身体素质的提高。
  - 2、抓好基本技术的练习。
  - 3、结合大课间活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。
  - 4、不断改进教学方法，激发学生的学校兴趣。进行分组活动、比赛。
  - 5、学生练习一段时间进行测试，及时掌握学生的练习情况。
  - 6、根据学生不同情况进行专项练习。
- 1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。
  - 2、运用体育队学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体荣誉感和良好作风。
  - 3、发展学生个性，培养勇气、顽强、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 体育教师的思想汇报优秀篇二

近日学校开展了学习教师核心价值观的教育活动，通过一系列的理论学习，我深刻认识到——当代教师核心价值观的科学内涵可提炼为：忠诚教育、关爱学生、教书育人、为人师表、严谨治学。要求教师忠诚于党和人民的教育事业，甘为人梯，乐于奉献；关心爱护全体学生，尊重学生人格，公正对待学生；遵循教育规律，实施素质教育，促进学生全面发展；坚守高尚情操，淡泊名利，自尊自律；崇尚科学精神，诚实守信，终身学习，不断提高专业素养和学术水平。

同时，我也认识到——当代教师核心价值观的这五个方面是相互联系的有机整体，是反映当代教师与教育事业、教育对象、肩负责任、自身要求、治学态度等方面关系最基本、核心的价值观念，体现了我国教师的优良传统、时代发展对教师的要求以及教师价值追求的统一。其中，忠诚教育是教师核心价值观的前提，关爱学生是教师核心价值观的灵魂，教书育人是教师核心价值观的根本，为人师表是教师核心价值观的关键，严谨治学是教师核心价值观的保证。

将“忠诚”列于首位，这是由教育在党的事业中的重要地位所决定。《中华人民共和国教育法》也规定：教师要“忠诚于党的教育事业”。对于每一个教育工作者来说，只有做到了“忠诚”，才会有事业上的敬业精神，静下心来去教书育人，做优秀的人类灵魂的工程师。忠诚教育事业首先需要奉献。“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”这是雨果先生曾经说过的话。其实教师这个行业就象那默默奉献的绿叶，学生就像那含苞欲放的花朵，绿叶时时刻刻衬托着鲜花的美丽。

苏联教育家赞可夫说过：当教师必不可少的，甚至几乎是最主要的品质，就是热爱儿童。关爱学生是教师所特有的一种职业情感，是良好的师生关系得以存在和发展的基础，是搞好教育教学工作的重要因素。关爱学生，要对学生一视同仁，尊重、理解每一个孩子，既要严格要求也要宽容相对；不仅关注孩子的学习，同时关注孩子的生活、爱好和习性……走进孩子的心灵，跟孩子的心灵亲密接触。

汇报人：

汇报时间□xx年xx月xx日

# 体育教师的思想汇报优秀篇三

织金县以那小学——王佳芬

一、田径包括田赛与径赛。田赛包括跳跃与投掷，径赛包括竞走与跑。跳跃包括跳远与跳高；投掷包括投掷垒球、推铅球、投标枪、铁饼等项目。跑包括短跑、中长跑、越野跑等项目。

二、国家体育锻炼标准简称“达标”。项目包括 50 米跑、立定跑远、投掷垒球、一分钟跑绳、一分钟仰卧起坐五个项。评定成绩为三个等级——及格、良好、优秀。

三、吃饭定时定量不偏食。

四、怎样预防中暑？

1、在室内保护空气流通。

2、在室外尽量不要让阳光长时间直晒，运动量不要过大，并可戴上凉帽，穿浅色、通气性好、宽松的衣服。

3、出外、旅游，应准备充足的水和防暑药物，如仁丹、清凉油、霍香正气水等。

4、喝水、降温、备药。

五、运动前可少量喝点水，喝点糖水。运动后可以含水漱口，再喝点含盐的温开水。饭后半小时到一小时再进行运动；运动后先做做放松整理活动，再休息半小时吃饭就比较适宜了。饭前饭后不易做剧烈运动。运动中和运动后不要大量喝水。运动后体温升高，不要马上用冷水冲洗。

六、游泳要注意的安全和卫生：

- 1、游泳前要检查身体。
- 2、选择好游泳场所。
- 3、做好准备活动。
- 4、游泳离吃饭前后时间应适宜。
- 5、防止过度疲劳。
- 6、游泳后用冷水冲洗。

#### 七、长跑锻炼要注意安全与卫生要求：

- 1、跑的距离，速度要适当。
- 2、有严重疾病的人不宜参加长跑锻炼。
- 3、选择好长跑的场地。
- 4、跑前做好准备活动。
- 5、长跑着装要适当。

八、体育锻炼可以促进骨骼的生长发育。因为体育锻炼能加快血液循环，增加对骨骼的血液供应，使骨骺生长获得充足的营养，加快了造骨的速度，经常参加体育锻炼的同学，要比一般同学高 4~8 厘米。

九、人体摄取的营养不足，身体就会瘦弱；摄取的营养过剩，身体就会发胖，体育锻炼对人体肌肉的生长、发育，起着重要作用。

由于随汗排出的盐分较多，最好喝点含少量盐的温开水。

- 2、小学体育的基本任务（1）全面锻炼学生的身体，促进正常的生长发育。（2）初步掌握体育基础常识、基本技术和基本技能。（简称“三基”）（3）向学生进行思想品德教育。
- 3、（日光浴）（空气浴）（水浴）简称“三浴”。
- 4、人体吸入（空气）呼出（二氧化碳）。这种呼吸活动叫做（气体交换）。
- 5、参加呼吸活动的器官有（鼻）（咽）（喉）（气管）（支气管）和肺，总称为（呼吸系统）。
- 6、尽最大力吸气后再呼出的最大空气量叫做（肺活量）
- 7、准备活动的主要作用是（提高神经系统的兴奋性；克服内脏器官的惰性；避免运动性损伤。）
- 8、整理运动的作用是（积极地消除疲劳；及时地偿还“氧债”。）
- 9、为了确保运动安全，应该（树立安全意识；检选好场地器材；注意着装卫生；做好准备活动；遵守锻炼原则；掌握项目规律；维护练习秩序。）
- 10、运动前，既要做全身的（一般性）准备活动，也要做好与运动前内容提要有关的（专门性）准备活动。
- 11、经验说明，做好准备活动是（自我保护）的有效措施。
- 12、在小学，课间操和体育课练习的体操属于（基本体操）。
- 13、田径包括（走、跑、跳跃、投掷）等技能组成的个人为主的运动项目。
- 14、跑分为（快速跑、耐久跑、途中跑、接力跑、障碍跑）。

15、跳跃有（跳高、跳远等）。

16、投掷有（掷垒球、扔沙包、投铅球等）。

17、基本体操有（队列和体操队形；徒手操和轻器械体操、棍棒操；跳短绳；攀登和爬越）。

18、技巧有（前滚翻；跪跳起；侧手翻）。

19、身体素质练习有（力量、速度、柔韧、耐力、灵敏）。

## 二、问答题

1、在相对安静时，测一测自己每分钟呼吸次数，与经常锻炼有没有关系？

答：一般少年儿童每分钟呼吸为了 19 次左右，而经常锻炼的少年儿童为了 16 次左右。

2、在冬季怎样做就可以避免冻伤？

（1）坚持冬季户外锻炼是预防冻伤的有效方法，它可以促进全身血液循环，提高人体耐寒能力。

（2）冬季户外锻炼穿的衣服、鞋、袜，要适合、温暖，防止过紧，影响血液循环；气候非常寒冷时，皮肤外露的部分应涂防冻膏或凡士林油，可戴上手套、耳套。运动后要及时擦干汗水，更换潮湿的鞋袜。

## 体育复习题

2、小学体育的基本任务（1）全面锻炼学生的身体，促进正常的生长发育。（2）初步掌握体育基础常识、基本技术和基本技能。（简称“三基”）（3）向学生进行思想品德教育。

3、经常走步，能使（肺活量）增加，呼吸（氧气量）比平时能增加（2 至 3）倍。

4、爬山能使全身（肌肉）（关节）（韧带）以及（内脏器官）都得到锻炼。

5、紧张的学习一节课后，安排 10 分钟休息，就是为了让同学们（活动活动）身体，使大脑思维细胞由（紧张转向轻松）状态。

6、由于课间活动时间短，所以运动负荷不宜（过大）以免造成上课后（心跳剧烈）情绪稳定不下来，影响（学习）。

7、心脏的位置在身体胸腔的（正中偏左），两肺（中间），大约有自己的（拳头）那么大，形状像个（桃子）尖向（下）偏（左）。

8、心脏主要是由（心肌）构成的。内部分为四个腔，上面的两个腔叫（左心房）和（右心房），下面两个腔叫（左心室）和（右心室）。

9、在血液循环中，心脏是一个（动力）器官，它有很强的（收缩）和（舒张）能力，靠它的（收缩和舒张）能力，推动（血液）周流全身。所以形象地比喻为（生命的马达）。

10、心脏每分钟搏动的次数叫做（心搏频率）简称（心率）。

11、小学生的安静脉搏，每分钟为（85 次）左右。

12、学校各项体育活动所达到的目的和任务，都是为了使同学们能够（健康地成长），也就是为改善和提高（全民族的身体素质）奠定了基础。

13、田径包括（走、跑、跳跃、投掷）等技能组成的个人为



主的运动项目。

14、跑分为(快速跑、耐久跑、途中跑、接力跑、障碍跑).(径赛)

15、跳跃有(跳高、跳远等)。(田赛)

16、投掷有(掷垒球、扔沙包、投铅球等)。(田赛)

17、小学生必须重视自己正确的(坐、立、行、走)姿态的形成,严格按照老师的要求做动作,不然就会影响(姿态的正确形成),甚至造成(畸形)

18、技巧有(前滚翻; 跪跳起; 侧手翻)。19 身体素质练习有(力量、速度、柔韧、耐力、灵敏)。

20、“冬练三九,夏练三伏”,就是提倡勇于在(最寒冷)(最酷暑)的气候里坚持锻炼,以增强(适应环境能力)。

21、武术也称(国术)被誉为中国的(国粹)。

22、流传在我国民间的养生保健方法,常见的有(气功、摔跤、骑马、射箭、舞蹈、拔河、跳绳、跳绳、放风筝、荡秋千,等等。

## 二、问答题

1、在相对安静时,测一测自己每分钟呼吸次数,与经常锻炼有没有关系? 答:一般少年儿童每分钟呼吸为了 19 次左右,而经常锻炼的少年儿童为了 16 次左右。

2、在冬季怎样做就可以避免冻伤?

a)坚持冬季户外锻炼是预防冻伤的有效方法,它可以促进

全身血液循环，提高人体耐寒能力。

b)冬季户外锻炼穿的衣服、鞋、袜，要适合、温暖，防止过紧，影响血液循环；气候非常寒冷时，皮肤外露的部分应涂防冻膏或凡士林油，可戴上手套、耳套。运动后要及时擦干汗水，更换潮湿的鞋袜。

### 3、课间体育活动的作用和方法

答：（1）使大脑从紧张转向轻松。（2）使脑部供血充分。（3）使全身得到放松。

### 4、怎样开展课间体育活动呢？

答：可以采用以下几种方法：（1）伸懒腰（2）深呼吸（3）远眺（4）转动头颈（5）唱游活动。

### 5、在体育活动中怎样进行自我保护？方法有哪些？答：

- （1）做好准备活动和整理活动。（2）穿好运动服和鞋袜。
- （3）戴防护器具。

### 6、上体育课时经常要做准备活动和整理活动为什么？

答：做准备活动可以增加体温，增强神经反应的灵活性和肌肉、骨骼、关节、韧带的弹性、伸展性，扩大活动幅度，避免肌肉、关节、韧带拉伤扭伤，做整理活动可以使肌肉得到放松，是进行各种体育活动的“自我保护”的重要方法。

## 测试题

### 一、判断题：（30分）

1、2008年奥运会在中国的首都北京举行。（）

- 2、世界性的足球比赛最受人注目的是“世界杯”，第四年举行一次。（）
- 3、运动前或运动中感到口渴可以大量喝水。（）
- 4、我们现在在做的广播体操最后一节叫跳跃运动。（）
- 5、学生体质评价最后评定应用等级制评定。（）
- 6、体育课的准备活动就是把运动器材准备好。（）
- 7、田径运动中，400 米及 400 米以下的比赛，都采用蹲踞式起跑。（）
- 8、中国女排曾在 1981 年至 1986 年国续五次荣获世界比赛冠军。（）
- 9、第一届在代奥运会，只有短跑一项比赛，距离为 192.27 米，赛道为直线。（）
- 10、蹲踞式起跑的口令为“各就位”、“预备”“跑”。（）

## 二、选择题：（30 分）

- 1、2008 年奥运会将在（）举行□a 北京 b 法国 c 日本
- 2、队列练习，立正的预令是□□□a 立 b 立正 c 没有预令
- 3、号称世界第一运动的体育项目是□□□a 足球 b 田径 c 篮球
- 5、（）是奥委会的创始人□a 伍绍祖 b 萨马兰奇 c 顾拜旦

## 三、填空题。（30 分）

1、田径运动包括、、、投掷等项目。根据各项目特点又分为和两大类。

2、人体的心血管系统由和组成。血管分为、和三种。

3、关节扭伤后，出现疼痛，应立即；过几天后应

4、身体柔韧的测定方法有：身体前屈法，和

### 小学三年级体育课理论测试

#### 一、填空；（22%）

1、同学们，本学期我们三年级体质健康测试项目有

（），其中你觉得你最擅长的是，这个项目满分需要（）而你的成绩是（）。

2、举办了第一届全国运动会，并规定每年举办一届，期间由于各种原因没有如期举办外，至今已举办了届全国运动会。

#### 二、简答；（24%）

1、如何预防游泳性中耳炎？（至少举出3个方面）

2、简述体育锻炼对运动系统的好处？（至少举出3个方面）

3、体育锻炼时出血了应该怎么办？（至少举出2个方面）

#### 三、问答；（54%）

1、运动后要注意那些饮食卫生？你做的怎么样？

三年级《体育与健康》基础知识测试卷

学校： 年级： 班级： 学号： 姓名：

## 一、填空

1、我们在游泳时要注意安全和卫生主要是：

13（1）游泳前；（2）选择好；（3）做好；（4）游泳离时间应适宜；（5）游泳后应。

2、田赛是 和 项目的总称。跳跃包括： ； 投掷包括： 。

3、径赛是 和 的总称。赛跑有： 。

4、全能项目： 男子 项、女子 项。

5、小学生参加的比赛项目：

径赛有： 田赛有： 。

## 二、简答题：

1、运动前后的饮食卫生应注意的事项是什么？

2、小学生参加长跑要注意那些事情？ 14

## 体育教师的思想汇报优秀篇四

韵律操是一种节奏感、韵律感很强的运动，练习者通过音乐的节奏找到动作节奏的正确感觉。一套韵律操的`动作和幅度不断变化，所配合的音乐旋律也随之变化。欢快的音乐展示动作的轻盈；悠扬的音乐展示出动作的舒展。音乐中音的高低、强弱、快慢等有节奏的变化，使韵律操更具有律动感。而韵律操中美观大方的动作可以更好地表现音乐的优美欢快和激昂的情趣。音乐是韵律操的灵魂，可以说决定了韵律操

的表现空间，唯有将韵律操动作和音乐有机地结合起来才能成为一个有生命的整体。

韵律操音乐能消除练习者神经上的疲劳和紧张，无论处在怎样的心境，通过韵律操音乐号召都会给练习者带来良好的效果。韵律操音乐可以激发练习者的情感，因为它所具有的扩散力穿透力能够使人的生理、心理产生冲动，产生强烈的刺激力和影响力，可使人的感情与音乐的情感产生直接的联系，使人体的动与情、形与神、身与心相互交融产生共鸣。除此之外优美的韵律操音乐还具有欢快的、令人振奋的、节奏感强的特点，它可创造出良好的教学氛围，使练习者听到音乐就能拨动心弦，激发出一种跃跃欲试的情趣，争抢取胜的信心。

通过音乐来训练练习者，可以调节练习者的中枢神经，使产生联想记忆，不断加深对节奏的体验，从而找出最适宜的运动节奏来使韵律操动作协调一致。同时，还可以提高练习者对节奏转变能力和应变能力，使练习者在相应的节奏和旋律下，技术动作完成的更准确而富有活力。韵律操音乐本身具有表现性、造型性，因此，韵律操音乐的节奏是对练习者一种外来的、有效的良性刺激。在韵律操音乐伴奏下，练习者会自然地增加动作的幅度和力度，增强技术动作所要求的特定节奏感；也有助于练习者速度力量的合理分配，产生一种精确的时间感觉；同时也提高了动作的准确性，较快地形成动作的动力定型。

韵律操融“健、力、美”为一体，使人的形体、动作、造型、音乐等诸多因素的全面展示，使人体运动技巧的综合反映，是创造美的一种复杂劳动。韵律操是以身体动作作为基础，以音乐节奏为中心的操练活动韵律操动作的完成时间及各动作之间时间间隔都必须与音乐节奏的变化相一致，有张有弛，有急有缓，有轻有重，有起有落，有规律，有顺序地结合在一起，组成有活力的成套动作。韵律操运动就是一部艺术作品，既有强烈的竞争性，又有高雅的观赏性使人们从欣赏运

动员的比赛和表演中得到美的享受。

由于引入了音乐辅助教学,课后学生可以通过播放音乐在教室甚至在家中就可以自主学习韵律操,缓解了学生完全依赖老师的情况,相应地延长了技术课的授课过程,增加了学生复习巩固的时间,所以说音乐辅助教学极大地延长了教学时间,拓展了教学空间,将课堂内外连接成一个有机整体,形成了一个大课堂。从实际的课堂教学中体会到韵律操能激发学生的兴趣,有了音乐,学生的学习兴趣明显提高了,各方面的学习欲望明显强烈,从而提高了学习效果。韵律操可以提高课堂教学的质量,有了音乐的韵律操练习,学生的自由练习时间增长,学生的学习效率提高了,最终提高了教学质量(此文来自优秀)。不仅可以培养学生的自学能力,而且学生在自己的时间和空间里可以发挥自己的想象力和创造力。韵律操提高了学生的自学能力和创新能力,教学时数缩短,学生自由练习时间增长,不仅可以培养学生的自学能力,而且学生在自己的时间和空间里可以发挥自己的想象力和创造力。韵律操拓展了教学的时间和空间,融入音乐进行教学,缩短教学时数,不仅可以让学生有更多的自由练习时间,也让教师可以更好的发挥自己的教学能力,发现和创造新的教学方法,让教师有更多的展示自己能力的空间。

## 体育教师的思想汇报优秀篇五

1. 我们的身体由哪几部分组成?

由头、颈、躯干和四肢组成。

2. 正确的读写姿势是什么?

(1) 腰板直、坐端正; (2) 眼离书本一尺;

(3) 身离桌子一拳; (4) 手离笔尖一寸;

### 3. 怎样预防近视？

□□读写姿势要正确；（2）要在光线充足的地方看书、写字；  
（3）看电视时间不要过长；（4）坚持做好眼保健操。

### 4. 牙齿的功能是什么？

牙齿的基本功能是咀嚼食物。具有切断、撕裂、捣碎、咀嚼食物的功能。

### 5. 什么是乳牙和恒牙？

人在一生中要长两次牙齿，从出生后六、七个月起长的牙叫乳牙，乳牙共有20颗；到六、七岁时开始换牙，长出的新牙叫恒牙，恒牙共28—32颗。

### 6. 怎样保护牙齿？

（1）早晚刷牙；（2）饭后漱口；  
（3）少吃糖果；（4）定期做口腔检查。

### 7. 正确的刷牙方法是什么？

正确的刷牙方法是竖刷法。即顺着牙缝刷，上牙从上往下刷，下牙从下向上刷，咬合面来回刷，上下里外都刷到。

### 8. 良好的饮食习惯有哪些？

（1）少吃零食；（2）不挑食、不偏食；  
（3）吃饭要定时定量；（4）一日三餐要吃好。

### 9. 正确的立、坐、行、卧姿势是什么？



(1) 站要直； (2) 坐要正；

(3) 挺起胸膛稳步走； (4) 睡觉最好右侧卧。

10. “五勤”指的是什么？

(1) 勤洗头； (2) 勤理发； (3) 勤洗澡；

(4) 勤换衣； (5) 勤剪指甲。

11. 如何注意手的卫生？

(1) 饭前便后要洗手； (2) 指甲经常要修剪；

(3) 手帕纸巾随身带。

12. 为什么不能喝生水？

生水中含有细菌、病毒、虫卵，可引起肠道传染病（肠炎、痢疾、伤寒等）和肠道寄生虫（蛔虫病等）。

13. 随地吐痰有什么危害？

随地吐痰是一种不文明行为；痰液中含有病菌，随地吐痰会污染环境，传播疾病。

14. 为什么不能乱扔垃圾？

影响环境整洁，造成蚊蝇孳生。

15. 什么叫平衡膳食？

人体每天从食物中摄取必需的营养，才能维持身体的正常活动。平衡膳食是指膳食中所含营养素种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所提供的养素与机体的需要，两者能保持

平衡。

16. 暴饮暴食为什么不好？

暴饮暴食会造成消化不良，引起肚子痛，甚至上吐下泻。

17. 怎样防止营养过剩？

(1) 要做到各种营养合理、平衡；(2) 吃饭要严格控制，定时定量；

(3) 多参加体育锻炼和户外活动。

18. 看电视应注意什么？

(1) 电视机屏幕的位置应略低于两眼的水平线；(2) 座位与电视机至少要保持两米的距离；(3) 观看时间不超过两个小时，而且中间每隔半小时都应站起来活动一下；(4) 室内光线不要太暗，荧光屏亮度不要太强；(5) 坐姿要正确，不能躺着看电视。

19. 乘车应注意哪些问题？

(1) 提早出门，避免人多拥挤；(2) 上车后要拉住扶手，以免摔倒；

(3) 头部和手不要伸出窗外，以防刮伤、碰伤；(4) 要按次序上下车，下车要小心，以防摔伤。

20. 户外活动有哪些益处？

(1) 在空气清新、阳光充足的户外活动，可使人消除疲劳，尝到乐趣；(2) 阳光里的紫外线，可促进骨骼生长，又能杀死皮肤上的细菌，保持皮肤健康；(3) 能增强体质，减少疾病的发生。

21. 做课间操有哪些好处？

(1)使紧张的大脑得到调节放松，从而消除疲劳；(2)使疲劳的眼睛得到恢复，预防近视眼；(3)可舒展筋骨，消除不良坐姿的有害影响，预防脊柱弯曲；(4)强身、健脑、提高学习效率。

22. 做好课间操的基本要求有哪些？

(1)姿势要正确(2)做操要认真；(3)快慢要适当；(4)用力要均匀。

23. 为什么学习是快乐的？

(1)使我们获得了建设祖国的知识和本领；(2)在学习中，通过克服困难，锻炼了意志，增长了才干，使我们变得更聪明、机智，在各方面都有所收获。

24. 燃放鞭炮应注意些什么？最好不要燃放鞭炮，如要燃放应注意：

(1)要选择空旷的地方，点燃后迅速离开，保持一定的距离；(2)不要立即去拾落地未响的鞭炮，更不能拿在手里放；(3)不可将鞭炮放在玻璃瓶、瓷碗、瓷坛内燃放，更不可把点燃的鞭炮甩向他人或有易燃物品的地方；(4)观看他人燃放大鞭炮时，微微张开嘴，以保护自己的耳朵。

25. 做游戏时应注意什么？

必须注意安全。不做危险的游戏，如玩弄弹弓、飞刀，投掷砖石、石块等；不模仿、尝试十分危险的动作，如在楼顶、山头上打斗，从高处跳下等。

26. 怎样防止触电？

(1)最好安装触电保护器；(2)潮湿的手不能触摸电器开

关；(3)不擅自摆弄电器插头；(4)不能在带电的情况下拆卸电器；(5)电线落在地上或水里时，不要走近，更不能用手去拉。如发现有人触电，应尽快报告成年人来救援。

## 27. 怎样预防雷击？

在室外遇到打雷闪电时，不能躲在高坎、高楼或大树底下，要尽快到低凹处或进室内躲避，比较安全。

## 28. 怎样预防脊柱异常弯曲？

为防止脊柱异常弯曲，我们要做到：培养正确的看书、写字姿势；课桌、椅高度适中；提倡用双肩背式书包；加强体育锻炼；常吃豆类和蔬菜；发生脊柱异常弯曲要及时矫治。

## 29. 怎样预防流感？

(1)加强体育锻炼；(2)经常开窗通风；(3)不用脏手揉眼睛，挖鼻子；(4)流感流行时，少去公共场所；(5)每天喝少量米醋。

## 30. 怎样预防肠道传染病？

(1)发现传染病病人，要早报告、早隔离、早治疗。(2)防止“病从口入”，养成良好的卫生习惯，饭前便后一定要洗手。(3)要努力锻炼身体，增强体质，提高身体免疫力。

## 15. 什么叫平衡膳食？

人体每天从食物中摄取必需的营养，才能维持身体的正常活动。平衡膳食是指膳食中所含营养素种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所提供的养素与机体的需要，两者能保持平衡。

## 16. 暴饮暴食为什么不好？

暴饮暴食会造成消化不良，引起肚子痛，甚至上吐下泻。

### 17. 怎样防止营养过剩？

(1) 要做到各种营养合理、平衡；(2) 吃饭要严格控制，定时定量；

(3) 多参加体育锻炼和户外活动。

### 18. 看电视应注意什么？

(1) 电视机屏幕的位置应略低于两眼的水平线；(2) 座位与电视机至少要保持两米的距离；(3) 观看时间不超过两个小时，而且中间每隔半小时都应站起来活动一下；(4) 室内光线不要太暗，荧光屏亮度不要太强；(5) 坐姿要正确，不能躺着看电视。

### 19. 乘车应注意哪些问题？

(1) 提早出门，避免人多拥挤；(2) 上车后要拉住扶手，以免摔倒；(3) 头部和手不要伸出窗外，以防刮伤、碰伤；(4) 要按次序上下车，下车要小心，以防摔伤。

### 20. 户外活动有哪些益处？

(1) 在空气清新、阳光充足的户外活动，可使人消除疲劳，尝到乐趣；(2) 阳光里的紫外线，可促进骨骼生长，又能杀死皮肤上的细菌，保持皮肤健康；(3) 能增强体质，减少疾病的发生。

### 21. 做好课间操的基本要求有哪些？

(1) 姿势要正确 (2) 做操要认真；(3) 快慢要适当；(4) 用力要均匀。

## 23. 为什么学习是快乐的？

(1)使我们获得了建设祖国的知识和本领； (2)在学习中，通过克服困难，锻炼了意志，增长了才干，使我们变得更聪明、机智，在各方面都有所收获。

1. 运动系统是由骨、骨连接（关节）和肌肉组成。在神经系统的支配、调节以及其他各系统的配合下，能使身体在空间移动或使身体各部分相互位置发生变化。

2. 三种关节类型:球窝关节、滑车关节、微动关节。

肌肉的类型：骨骼肌、平滑肌、心肌。

3. 骨骼、关节、肌肉和运动的关系：骨骼起着杠杆的作用，关节是运动的枢纽，肌肉收缩是运动的动力。

4. 身体形态：就是身体的外部形状和特征。身体形态一般是由长度、围度、重量及其相互关系来表现的。

5. 克托莱指数=体重/身高乘1000.。

6. 初中阶段身体形态发育的特点：身高的增长；体重的增长；胸围的增长。

7. 为什么体育锻炼能够促进身体形态的发展

适当的体育锻炼，可使软骨的细胞正常增殖，促进骨骼的生长速度加快，从而使身体长高。体育活动加速了新陈代谢，使肌纤维增粗，体积增大，肌肉变得粗壮、结实、发达有力。

8. 形体练习中应注意的事项：养成正确的站、行、跑、跳的姿势；不宜做过重的负重练习；要变换体位练习，以促进形体均衡发展；注意养成正确的身体姿势，注意全面发展。

9. 什么是身体技能：使指人的整体及其组成的各器官、系统所表现的生命活动。（安静心率、肺活量、血压）

10. 为什么体育锻炼能够发展我们的身体技能

（1）经常进行体育锻炼，可以使呼吸肌的力量增强胸廓运动的幅度加大，从而改善呼吸机能。

（2）经常进行体育锻炼，心肌的力量增强，血管壁弹性增大，从而改善心血管机能。

11. 发展身体机能应注意的事项

4) 注意选择良好的锻炼环境。

12. 什么是体能

（体适能）是指足以胜任日常生活和学习而又不易疲劳的身体适应能力；此外，还有余力去享受休闲和应付所遇到的压力。

13. 怎样发展体能？

（1）选择适合的项目，全身心地投入到快乐的运动中去。 2) 发展心肺耐力和灵敏。

14. 平衡膳食：是指膳食中所含的营养素，种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所供给的营养素与机体的需要量能保持平衡。

五类食物：谷物类、蔬菜水果类、动物性食物类、奶制品和豆制品、油脂类。

15. 控制体重具体的方法：1、控制饮食；2、增加体育锻炼；3、行为调整（改变生活方式）；4. 药物治疗。

16. 参加体育锻炼的益处。

a.促进正常的生长发育□b.控制体重健美体形□c.展示能力增强自信□d.提高人体机能□e.促进人与人的交流□f.预防各种疾病□g.愉悦身心调节疲劳□h.控制大自然。

17. 科学锻炼的基本原则

a.了解自己，实事求是□b.树立目标，积极进取□c.全面锻炼，注重实效□d.运动有恒、坚持经常□ e.运动有度、循序渐进□f.遵循规律、自我保健。

18.

19. 什么叫运动负荷？

通常又叫运动量，包括负荷量和负荷强度。负荷量一般常用练习的次数、时间、距离、重量来表示；负荷强度一般以练习的速度、负重量、密度、难度来表示。

20. 怎样合理安排运动负荷？

应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

(3) 还要注意大、小运动负荷的结合，使大、小运动负荷交替出现。

21. 合理安排休息

负荷-----疲劳-----恢复-----提高等这样一个循环往复的过程实现。

22. 测定脉搏是检测运动负荷常用的简便方法。



运动心率 运动强度

160次/分 80%

140次/分 70%

120次/分 60%

110次/分 50%

1、 适宜运动脉率的判断

适宜运动脉率=（最高脉率—安静时脉率）65%+安静时的脉率

23. 运动后心脏恢复率的测定

心脏恢复率=（运动心率—恢复心率）/10

24. 怎样判断运动负荷大小

（1） 用晨起的安静脉率判断运动负荷的大小 2） 自我感觉判断法。

25. 什么是真正的健康？

真正的健康是指在身体心理和社会适应各方面都处于良好状态。包括三个方面的内容：身体（生理）健康、心理健康和社会适应良好。

26. 身心之间的关系

（1） 身体不健康对心理有影响 2） 心理状态会影响身体健康

27. 体育活动对身心健康的作用

体育活动是有利于身心健康的活动。长期坚持体育锻炼。可以健体强身，增进友谊，体验快乐，因而促进身心协调发展，增进健康。

28. 运动愉悦感：是个体参加体育活动后所产生的满足、快乐、舒畅、振奋以及积极参与的感觉，是一种良好的心理状态。

29. 青春期：是指儿童少年开始进入发育高峰期，最后达到成熟的时期，即由儿童向成人的过渡阶段。

30. 青春期常见的心理问题及原因

状、对抗倾向。

主要原因：生长加速、性的觉醒、学习的压力、家庭的意外变故。

31. 调节心理健康的途径

(1) 积极的体育锻炼是调节和形成健康心理的重要手段。

32. 体育锻炼能有效的调节内分泌，促进身体的良好发育。

33. 体育活动的竞赛、团结协作，表现了现代人追求成功，尝试冒险、挑战，靠努力和奋斗赢得胜利、超越自我的心理倾向。

34. 适当的体育锻炼，还可以使人心里积聚的压力得到宣泄，心情愉快，能以乐观积极的生活态度面对挫折。

(2) 解决心里问题的途径

1、自我调节 2、进行心理咨询

35. 什么是情绪？

是指人对客观事物的态度体验。

### 36. 调节情绪的方法

### 37. 什么是意志？

是为了实现一定的目标而支配自己的行动，并在行动中自觉地克服各种困难的心理过程。

有意识、有目的、有计划是意志行动缺一不可的“三剑客”。

38. 意志品质是人们在实践中所形成的比较稳定的特征，是个性的重要组成的因素，也是衡量人的意志坚强的标准。

### 39. 初中生应具备的意志品质

自觉性、果断性、坚韧性、自制力。

### 40. 如何在运动中发展良好的意志品质

在体育学习的不同阶段，应设置略高于自己水平的目标，并坚持锻炼，达到锻炼意志的效果。同时，还应针对不同的项目，有意识的发展自己良好的意志品质。

### 41. 为什么要掌握体育和健康知识？

体育是文化教育的重要组成部分，是现代人生活中不可缺少的文化生活内容；健康是人追求的目标和权力；是人生最为宝贵的财富。因此，掌握一定的体育和健康知识不仅是我们更加科学地参加体育锻炼和维护健康的需要，也是每个现代人必备的文化素养。

### 42. 怎样获取体育与健康知识？

(1) 学好体育与健康课程； (2) . 积极参加课余体育文化生

活；（3）充分利用现代媒体。

43. 什么是田径运动？

以时间、高度、远度或评分计算成绩、评定名次的竞技运动项目。

44. 田径作为体育与健康课教学内容的意义

（2）培养坚强意志，不怕困难、坚持到底和团结合作的精神；

社会的适应能力，促进身心的健康发展。

45. 以发展速度和快速跑能力为主的练习

做20—50米的加速跑。

（二） 一对一、二对一、有指定或无指定对象的追逐跑。

（三） 双人、三人或多人的牵手追逐跑，三人三足跑。

（四） 各种负重跑，重物不宜太轻，搬运的物体应以方便提、抱、背、抬的物品为宜。

（五） 各种障碍跑。如跨、跳、钻、绕、爬过障碍物的跑。

（六） 接力跑。如迎面接力和往返接力、圆周接力、男女混合接力。

（七） 50—100米全程跑。

46. 步长：跑步中两脚着地间的距离。

步频：跑的过程中两腿在单位时间内交替运动的次数。

47. 耐久跑：人体在氧气供应较充足的情况下用较长的时间跑完较长的距离，发展耐久力的练习。

48. 耐久跑锻炼对身体有什么好处？

(1)能使心脏室腔增大，心壁增厚，心肌收缩力加强，提高心脏泵血能力和身体有氧代谢能力。

49. 各种发展跳跃能力的练习：有双脚跳、单脚跳、跨步跳、双脚交换跳、在物体上跳上跳下等。

50. 体操是根据人体解剖、生理特点，通过徒手或借助器械进行的各种身体操练，来完成具有一定艺术性的各种难度动作，是实现体育与健康目标的一种手段。

51. 体操运动对促进健康的价值

(一) 促进身体全面发展，增进健康；2) 促进心理发展；3) 促进社会适应能力的发展。

2、 技巧；(女)联合动作；

52. 保护与帮助必须努力做到：站位合理，帮助及时，手法正确，助力适当，精神集中，高度负责。 三快：眼快、手快、脚快。 三勤：勤看、勤想、勤练。

53. 支撑跳跃动作一般包括七个技术环节：助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地。

54. 支撑跳跃动作的总体要求：快速助跑；主动上板；积极踏跳；含胸领臂；顶肩推手；立腰展体；缓冲落地。

要求：腾空高；姿态好；落地稳。

55. 分腿腾跃

上板踏跳——前伸撑箱——顶肩推手——展髻挺身——平稳落地。

要求;积极踏跳, 顶肩推手, 提臀分腿, 展髻挺身, 缓冲落地。

## 56. 屈腿腾跃

上板踏跳——前伸撑箱——顶肩推手——展髻挺身——平稳落地。

要求;积极踏跳, 顶肩推手, 提臀屈腿, 展髻挺身, 缓冲落地。

## 57. 侧腾越

跳臀提臀——单臂推撑——侧摆挺身——推手越箱——落地站稳。

要点: 跳撑提臀, 单臂推撑, 侧摆挺身, 推手越箱, 落地站稳。

## 58. 单杠: 第一套动作:

单脚蹬地翻身上成支撑——单脚向前摆越成骑撑——骑撑后挂膝(或摆动一次)上——单腿向后摆越成支撑——后摆转体90度下。

### 第二套动作:

翻身上成支撑——单脚向前摆越成骑撑——骑撑挂膝后回环一周半摆动上——单腿向前摆越成支撑——后摆转体90度下。

## 59. 双杠: 第一套动作(女):

杠端跳上成分腿坐——前进一次成外侧坐——越两杠直角下。

## 第二套动作（男）：

杠端跳上成分腿坐——前进一次成外侧坐——体前撑杠并腿  
后摆，进杠前摆——后摆转体180度成分腿坐——弹杠并腿前  
摆，进杠——支撑后摆挺身下。

60. 足球运动是一项以脚支配球为主，两队攻与守相对抗，以射球如门多少判定胜负的球类运动。

61. 足球比赛通过奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、合理冲撞和踢球、接球、抢截球等身体动作，充分展现和发展人的速度、耐力、灵敏、力量和柔韧等身体素质。

62. 越位：一般来讲，进攻队员在对方半场踢（触）球的一瞬间，在离对方端线区域内，对方队员少于两人，即为处于越位位置。

## 63. 篮球运动的发展趋势

1)、比赛进攻的速度越来越快。

2)、争夺高度越来越高；

3)、队员技术越来越全面；

4)、队员投篮越来越准确。

## 64. 篮球的基本规则

1) 拉人犯规 2) 推人犯规 3) 撞人犯规 4) 违法体育道德的犯规

5) 带球走违例 非法运球违例

65. 原地单手肩上投篮的动作要点：持球正确，上下肢用力协

调，伸臂、抬肘、屈腕、拨指柔和有力。跳起单手肩上投篮的动作要点：蹬地摆臂迅速有力，身体升至最高点投篮出手。

66. 篮球基本技术学练方法：1) 传球 2) 投篮3) 组合技术

67. 快攻过程分发动与接应、推进、结束三个阶段。

68. 篮球教学比赛方法：1) 投篮比赛 2) 一对一攻守 3) 三对三擂台赛。

69. 1895年，排球运动起源于美国。1905年排球运动传入中国。

71. 排球的网高：男、2.43米；女、2.24米。

72. 正面双手垫球要点：1) 正面对准来球；2) 击球时两手臂伸直、夹紧、提肩；3) 用腕关节以上小臂处击球；4) 击球时脚蹬地，身体的重心前移；5) 上肢和下肢协调用力。

73. 正面双手传球要点；1) 正面对准来球；2) 两手自然张开，手指与球尽可能吻合；3) 蹬地伸臂，在额前上方约一球远处主动迎击来球；上肢和下肢协调用力；5) 击球后身体重心前移。

74. 正面屈体扣球要点；1) 判断球的落点，采用一步、或两步助跑起跳；2) 挥臂呈鞭甩式挥动；3) 在跳起的最高点，直臂击球的后中上部；4) 尽可能全手掌包满球；5) 双脚落地，顺势缓冲。

75. 长拳的手型主要有：拳、掌、勾等；步型主要有：马步、弓步、仆步、虚步、歇步等；手法主要有：冲拳、推掌、架打等；腿法主要有：弹腿、蹬腿等。

76. 健身拳：1) 起势；2) 戳掌冲拳；3) 抽拳抬踢4) 进步蝶掌；5) 转身按摔；6) 提膝架推；7) 分拳前撞；8) 托撞双



肘；9) 跳步顶膝；10) 转身横打；11) 转身插掌；12) 收势。

77. 健美操是在节奏鲜明、韵律感强的音乐伴奏下，进行的身体部位的练习，是塑造美的形体，融健身、健心、健美于一体的运动。

78. 学习健美操能发展哪些素质？

通过长期的练习，能发展耐力、灵敏、协调、反应等身体素质和活泼、开朗等心理素质、还能收到愉悦身心、陶冶情操的良好效果。

79. 游泳运动是借助水的浮力，以人体的四肢和躯干的协调配合动作，产生向前推动力的体育活动项目。

80. 野外活动是我们远离家庭和校园生活，到野外以露营、远足、登山和考察等多种方式锻炼自己的生活技能和适应能力的一种运动。

81. 身体技能：是指人的整体及各器官、系统所表现出来的生命活动状况，常用安静时的心率、血压和肺活量等指标来初步评估身体技能的发育水平。

82. 什么是体能：是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。

83. 异性-交往的原则：团队交往、交往有度、自尊自爱、保持独立。

84. 怎样才能跑得既轻松又持久？

1) 要掌握正确的跑步动作技术。2) 要掌握正确的呼吸方法，并与跑的节奏相配合。

3) 要根据自己的身体情况和跑步距离，合理分配体力。

## 85. 跳的高的秘诀

- 1) 助跑要快，有节奏。 2) 起跳时要有力，迅速过度到全脚掌起跳。
- 3) 手臂摆动要快而有力，配合腿的摆动带动身体向上腾起。

## 86. 侧向滑步推实心球的动作要领

- 1) 预摆：右手持球，身体侧对投掷方向，左腿向投掷方向摆动；
- 2) 滑步：右腿蹬离地面，右脚沿地面滑出一步左右，左脚迅速着地； 3) 出手：右脚快速蹬地，转体，随后两腿迅速蹬伸，以胸带臂，挺胸、推臂、拨球，迅速将球推出。

## 87. 怎样才能推得远？

- 3) 滑步速度快，并要和最后用力有机衔接，并提高实心球出手时的速度。

1. 我们的身体由哪几部分组成？由头、颈、躯干和四肢组成。

2. 正确的读写姿势是什么？

(1) 腰板直、坐端正； (2) 眼离书本一尺；

(3) 身离桌子一拳； (4) 手离笔尖一寸；

3. 怎样预防近视？

□□读写姿势要正确； (2) 要在光线充足的地方看书、写字；

(3) 看电视时间不要过长； (4) 坚持做好眼保健操。

#### 4. 牙齿的功能是什么？

牙齿的基本功能是咀嚼食物。具有切断、撕裂、捣碎、咀嚼食物的功能。

#### 5. 怎样保护牙齿？

(1) 早晚刷牙；(2) 饭后漱口；(3) 少吃糖果；(4) 定期做口腔检查。

#### 6. 正确的刷牙方法是什么？

正确的刷牙方法是竖刷法。即顺着牙缝刷，上牙从上往下刷，下牙从下向上刷，咬合面来回刷，上下里外都刷到。

#### 7. 良好的饮食习惯有哪些？

(1) 少吃零食；(2) 不挑食、不偏食；  
(3) 吃饭要定时定量；(4) 一日三餐要吃好。

#### 8. 正确的立、坐、行、卧姿势是什么？

(1) 站要直；(2) 坐要正；(3) 挺起胸膛稳步走；(4) 睡觉最好右侧卧。

#### 9. “五勤”指的是什么？

(1) 勤洗头；(2) 勤理发；(3) 勤洗澡；(4) 勤换衣；  
(5) 勤剪指甲。

#### 12. 为什么不能喝生水？

生水中含有细菌、病毒、虫卵，可引起肠道传染病（肠炎、痢疾、伤寒等）和肠道寄生虫（蛔虫病等）。

### 13. 随地吐痰有什么危害？

随地吐痰是一种不文明行为；痰液中含有病菌，随地吐痰会污染环境，传播疾病。

### 18. 看电视应注意什么？

(1) 电视机屏幕的位置应略低于两眼的水平线；(2) 座位与电视机至少要保持两米的距离；(3) 观看时间不超过两个小时，而且中间每隔半小时都应站起来活动一下；(4) 室内光线不要太暗，荧光屏亮度不要太强；(5) 坐姿要正确，不能躺着看电视。

19. 乘车应注意哪些问题？(1) 提早出门，避免人多拥挤；(2) 上车后要拉住扶手，以免摔倒；(3) 头部和手不要伸出窗外，以防刮伤、碰伤；(4) 要按次序上下车，下车要小心，以防摔伤。

20. 户外活动有哪些益处？(1) 在空气清新、阳光充足的户外活动，可使人消除疲劳，尝到乐趣；(2) 阳光里的紫外线，可促进骨骼生长，又能杀死皮肤上的细菌，保持皮肤健康；(3) 能增强体质，减少疾病的发生。

(2) 使疲劳的眼睛得到恢复，预防近视眼；(3) 可舒展筋骨，消除不良坐姿的有害影响，预防脊柱弯曲；(4) 强身、健脑、提高学习效率。

22. 做好课间操的基本要求有哪些？(1) 姿势要正确(2) 做操要认真；(3) 快慢要适当；(4) 用力要均匀。

### 26. 怎样防止触电？

(1) 最好安装触电保护器；(2) 潮湿的手不能触摸电器开关；(3) 不擅自摆弄电器插头；(4) 不能在带电的情况下拆卸

电器；(5) 电线落在地上或水里时，不要走近，更不能用手去拉。如发现有人触电，应尽快报告成年人来救援。

## 27. 怎样预防雷击？

在室外遇到打雷闪电时，不能躲在高坎、高楼或大树底下，要尽快到低凹处或进室内躲避，比较安全。

## 28. 怎样预防脊柱异常弯曲？

为防止脊柱异常弯曲，我们要做到：培养正确的看书、写字姿势；课桌、椅高度适中；提倡用双肩背式书包；加强体育锻炼；常吃豆类和蔬菜；发生脊柱异常弯曲要及时矫治。

29. 怎样预防流感？(1) 加强体育锻炼；(2) 经常开窗通风；(3) 不用脏手揉眼睛，挖鼻子；(4) 流感流行时，少去公共场所；(5) 每天喝少量米醋。

## 体育教师的思想汇报优秀篇六

尊敬的团组织：

自从入团以来，已经有6年了，在团组织的培养下，我在思想上、行为上有了很大的进步。同时随着年龄的不断增长，对党、团这方面的新闻、信息也更加关注了，在进入大学的这一个学期，在经历了党的xx大和正在举行的大会的洗礼下，我的思想更是有了巨大的变化，在此，就向团组织汇报一下我入学这半年来的成长。

在以前，对于团里的一些知识，基本上都是被动的学习。对团的了解，团的认识都是通过参加团里组织的活动，或是参加团内部的一些比赛知道的，现在，对于这方面的知识，我

已经从被动接受变为主动吸取，相信这也算是一种思想上的进步。

从初中被选为优秀团员，高中第一批写了入党申请书，到现在主动学习党的知识，为了弥补因为高中转学错失的成为党员的机会，争取早日入党。

当然，作为一名合格的团员，最重要的还是对国家时政的关注。关注高校、科研的同时，在其他热点方面也是应该予以关注的。当然了，大会讨论的内容还很多，讨论的方面也很全，我们不可能全部去了解，作为一名团员，我们应该尽可能的多去关注一下时政，至少关注那些与我们有密切关系的方面。我的思想，在大会的洗礼下再次得到了提升。

以上就是我作为一名团员的汇报，希望我的表现能满足团组织的要求。

汇报人：

二〇xx年十月二十三日

## 体育教师的思想汇报优秀篇七

我志愿加入中国共产党，并愿意为党的事业奋斗终身！

现在的我已经是一名预备党员了，我的思想政治素质已经不是从前那个我了，我已经开始慢慢的改掉以前的小毛病了，我在思想上坚决拥护中国共产党的领导，对任何诋毁党的言语做出了极其猛烈的反击，这是一个党员起码的素质。

我作为一名小学教师，时时刻刻把我的工作放在第一位，要努力的工作，将我的学生带好，走向正确的道路。

我是20xx年9月被组织接收为中共预备党员的，在这几个月里，我戒骄戒躁，不断提高自身修养，在各个方面都坚持以一名正式党员的标准严格要求自己，无论思想、理论，还是行动上，都有了很大的提高。因此，我郑重地向党组织提出了转正申请。下面，我就把近期的思想、工作等情况向支部作出汇报。

在工作上，我认真做好教学工作，把四年所学的知识充分的运用到课堂中，努力成为学生的良师益友，做一名合格的小学教师。当然，除了做好自己的本职工作外，还对学校的各项要求和活动积极参加和配合，认真完成学校支部交给的各项工作，并且主动承担一些力所能及的工作。平时还会经常组织同学参加一些活动，提高学生的学习积极性，锻炼学生的动手动脑能力。让学生的各方面素质都有一定的提高，为以后成为全面发展的高素质人才打下坚实的基础。除次之外，我还利用课余时间帮助学习有困难的学生，给他们补课，端正他们的学习态度，树立他们的学习信心。

在思想上，我认真学习了重要思想，平时经常收听广播，看电视新闻，看报纸，关心国内外大事，不断提高自己，充实自己，严格要求自己，特别是对树立正确的世界观、人生观和价值观，坚定共产主义理想和社会主义信念，有了一些新的认识，努力把自己锻炼成新时代的合格中共党员。在这一年里，通过参加党的组织生活，参加党的活动，体验党内生活，接受党内生活锻炼，学习党的基本知识等等，我的思想政治觉悟有了进一步的加深，我更加迫切要求加入中国共产党。

今年是不平凡的一年，我们党和国家发生了很大变化，国民经济持续稳定增长，社会安定团结，都反映出了我们党的强大领导核心作用。特别是党的xx大的召开，实现了中共领导人的新老交替，进一步阐述了中国共产党的性质，这是与时俱进，开拓创新精神的具体体现，有利于我们党坚持工人阶级先锋队的性质这些都进一步坚定了我的共产主义信念，加

深了我对党的理解。

还给孩子们一个金色的童年. 这学期, 我将会蹲下身子和学生说话, 用心去交流, 用欣赏的眼光寻找孩子身上的每一处闪光点. 我相信, 只要关爱孩子, 尊重孩子, 宽容孩子, 我们就能找到开启学生心灵的钥匙. 实现自己入党的梦想!

随着新一轮课程改革的到来, 我们的教师工作也将迎接新的挑战. 我们都知道, 一个学校是由多个班级组成的, 班级是学校的重要成员, 它的一言一行都将影响着学校. 如何才能将班级工作开展得有声有色呢? 那就要看这个班的指挥官——教师的工作是怎样进行的. 有人说: 一个好教师就是一个好班集体. 如果说每个孩子都是一颗小星星, 我愿用真诚, 热情为他们撑起一片挚爱的晴空, 让他们各自闪烁出最灿烂, 最动人的光辉! 为了让班级充满活力与创新, 为了能更好地塑造孩子们的心灵, 让他们得到全面的发展。

以上就是我近期来的总结, 今后我一定会在党组织和广大群众的监督下, 牢记入党的誓言, 勤奋工作, 刻苦学习, 处处以党员的标准严格要求自己, 做一名合格的共产党员。

此致

敬礼

姓名

20xx年xx月xx日

## 体育教师的思想汇报优秀篇八

本年度九年级共有六个班大致有三百多人, 九年级学生处于青春发育的高峰期, 身体发育较快, 个体形态发展差别较大, 男生活泼好动, 表现欲强, 女生则趋向于文静, 不喜欢活动,



针对这一特点，可选择一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣；还有升学测试，运动量、运动强度要大。

初三学生面临中考，所以在本学期应以学生的`身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。定期测试，制定科学合理的教学计划。开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在三月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教

学和学生

学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

本学期教学内容有：体育基础知识，田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生最大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。

3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

1、重点是田径的短跑、长跑（包括蹲踞式和站立式起跑）与立定跳远教学和成绩的提高。

2、难点是男生的坐位体前屈和女生的投掷实心球的教学方法研究。

- 1、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。
- 2、因材施教，分组时采用根据身高分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

中考体育考试项目为主。

## 体育教师的思想汇报优秀篇九

体育锻炼提高消化器官的功能，使吃下去的东西能更好更快地消化吸收。但应注意以下几点饮食卫生要求，否则将会引起慢性肠胃疾病。

1. 运动和吃饭时间要安排得当。如在剧烈运动后很快就吃饭，往往食欲很差，再好的饭菜也不想吃，因为运动刚结束时大脑皮层的运动中枢和交感神经仍处在高度兴奋状态，情绪还很紧张，消化腺的分泌仍受到一定程度的抑制，所以不想吃饭。在这种情况下，即使勉强吃下去，食物也不能很好地消化，久而久之，就会引起消化不良，患慢性肠胃病。一般来说，运动后休息大约20-30分钟以后，再吃东西是比较合乎卫生要求的。
2. 饭后立即进行剧烈运动，对肠胃的影响更大。因为，饭后胃肠的活动和消化腺的分泌加强，消化液分泌增多。如果在这时进行剧烈运动，则会引起交感神经兴奋和肾上腺激素大量分泌，进而使肌肉小动脉扩张，毛细血管大量开放，血液较集中供应运动器官，而减少了胃肠的血液供给。同时，胃肠的活动也减弱，消化液的分泌也减少，胃壁松弛无力，食物得不到充分地搅拌和消化，就会拖长食物在胃里停留的时间，以致发酵酸化，吐酸水。胃液减少，胃的防腐能力就降低了，这又是消化道易被感染患病的原因。因此，饭后应稍事休息再作运动。
3. 饭后和运动后不要大量吃冷食。饭后大量吃冷食，首先会

使肠胃血管突然收缩，使供给肠胃的血液突然减少，致使消化受到阻碍。其次消化液必须在一定的温度下才起作用，胃肠温度突然降低，它的能力也随之下落，结果食物就难以消化，日久就免不了得肠胃病。

4. 运动刚刚结束时，由于体温升高，大量流汗，无克制力的人往往为了一时痛快便大吃冷饮食，结果肠胃因受到刺激而功能紊乱，引起腹泻、腹痛等病症。

5. 不能乱吃零食。按时吃饭能使消化器官有规律地工作，是维护肠胃健康的一个重要措施。乱吃零食，就破坏了消化器官的规律性活动，到了吃饭的时间，消化机能反而下降，这就会抑制正常的进食活动。吃的零食如果是甜食或油腻的食物，则更会降低食欲。在这种情况下，若勉强进食，食物则因消化液的减少和肠胃蠕动缓慢无力而难以消化。但水果可加强消化腺的活动，并能供给维生素，不在此例。

6. 运动后要合理饮水。激烈运动后，常使人感到格外口渴，有些人只图一时痛快，在运动后大量饮水，这是不卫生的。因为运动时，胃肠道血管处于收缩状态，血液供应暂时减少，这时大部分血液都流向肌肉了，以便供应运动时肌肉所需要的养料和更快地带走废物。如果这时大量饮水，由于胃肠血管收缩，吸收能力减弱，使人感到胃部沉重闷胀，影响呼吸。在运动结束后，心脏的负担在逐渐减轻，如果这时大量饮水，一部分水经胃吸收进入血液之中，循环血量有所增加，不但给心脏和肾脏增加了负担，而且还会进一步加快出汗，使体内盐分排出过多。运动后的口渴，并不一定真正表示人体缺少水分，这主要是由于运动时呼吸加强，水分蒸发较快和唾液分泌减少变稠，致使口腔、咽喉、呼吸道和食道上的粘膜比较干燥，因而产生不舒服的感觉。这时只要漱漱口，湿润一下口腔粘膜，再有意识的克制一下，那么口渴的感觉就会减轻。

7. 长时间运动应及时补水。如果人体是在进行长时间的运动，

特别是在夏天，不仅消耗大量热能，同时也失去大量水分。机体内的水分减少，会影响正常的生理机能和工作能力。

当失水量占体重的4-5%时，可使肌肉工作能力下降约20-30%，当失水量为体重的10%时，会引起循环衰竭，从而导致机能下降。主要体征是心率加快，体温升高。因此，及时补充水分是十分重要的。补充水分的方法最好是少量多次。运动中每15-20分钟饮水100-150毫升，这样既可及时保持体内水的平衡，又不增加心脏和胃的负担。若大量饮水后仍然继续运动，水在胃中晃动，使人不舒服，并可引起呕吐。关于水中饮料的成分，含糖量一般不宜过高。据研究，夏天饮料的糖浓度不宜超过2.5%，冬季可适当增加到5-15%，以维持血糖水平。

如果在体育锻炼中不注意饮食卫生，则会严重影响锻炼者的身体健康。这是因为运动时大量血液流入运动器官。消化器官内的血液量相对减少，胃液分泌减少，消化系统的功能处于相对的抑制状态。如果运动后立即进餐，必然影响食物的消化和吸收，长此以往，会造成消化不良或其他消化道疾病。

忌饮食无规律：胃炎的饮食原则上应清淡、对胃黏膜刺激小的为主，但并非清淡饮食就能缓解病人的症状。应以饮食规律，勿过饥过饱，少食多餐为原则。尤其是年老体弱，胃肠功能减退者，每日以4~5餐为佳，每次以六七成饱为好。食物中注意糖、脂肪、蛋白质的比例，注意维生素等身体必需营养素的含量。

忌烟酒辛辣刺激食物：乙醇能溶解胃黏膜上皮的脂蛋白层，对胃黏膜有较大的损害，人们在吸烟时候，烟雾中的有害物质，溶解并附着在口腔、咽喉部，随吞咽进入胃内，这些有害物质对胃黏膜也有很大损害。因此，急、慢性胃炎患者，一定要戒除烟酒，以免加重病情，甚至造成恶性变。

辣椒，芥末、胡椒、浓茶、咖啡、可可等食品或饮料，对胃

黏膜有刺激作用，能使黏膜充血，加重炎症，也应戒除。

**忌过冷、热、硬食物：**过凉的食物和饮料，食人后可以导致胃痉挛，胃内黏膜血管收缩，不利于炎症消退；过热的食品和饮料，食入后会直接烫伤或刺激胃内黏膜。胃炎病人的食物应软硬适度，过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜、用油煎炸或烧烤的食品，食用后可加重胃的机械消化负担，使胃黏膜受到磨擦而损伤，加重黏膜的炎性病变。

**忌不洁饮食：**胃炎患者要特别注意饮食卫生，尤其是夏季，生吃瓜果要洗净，不要吃变质食品。因为被污染变质的食品中含有大量的细菌和细菌毒素，对胃黏膜有直接破坏作用。放在冰箱内的食物，一定要烧熟煮透后再吃，如发现变质，要坚决扔掉，禁止食用。

## 体育锻炼对大学生的影响

### 1、消除身体疲劳

能降低紧张和不安，从而调控人的情绪，改善心理健康状况，长期有规律的中等强度的体育锻炼有助于情绪的改善。学生常因学习的压力、同学间的竞争、人际关系的复杂以及对未来前程的担忧而持续产生紧张、焦虑和不安，经常参加体育锻炼可以使这些不良情绪得到改善，增强心理承受能力。

### 3、帮助提高智力

经常参加体育锻炼，对提高脑细胞的功能及工作效率都有很好的促进作用，为智力发展提供了生理基础。研究表明，一般情况下大脑耗氧量是人体耗氧量的25%，运动时可达32%。经常参加体育锻炼有利于头脑清醒、精力充沛，有益于血液循环和神经细胞兴奋与抑制的交替，更有助于学生的注意力集中稳定、知觉敏锐精确、记忆状态良好、想象力丰富、思维灵活等智力因素的健康发展。同时体育锻炼使非

智力因素，如兴趣、动机、情绪等得到发展，有助于兴趣广泛、动机良好、情绪稳定，对提高智力具有促进作用。

#### 4、控制应激水平

应激是指个体对应激源和刺激所作出的反应。应激源是指那些唤起机体适应反应的环境事件与情景。它包括一个人日常生活遇到的各种与应激反应的有关躯体的、情绪的、心灵的、社交的、智力的环境刺激。应激反应是一种包含有应激源、个体对应激源的评价以及个体的典型反应等因素相互作用的过程。有规律的、低中等强度的体育锻炼可以产生积极的应激，也是消极应激的缓冲器。坚持慢跑、自行车和游泳等有氧运动，是减少应激的最有效方法。这有四种理论解释：第一，锻炼会引起大脑释放自然合成的镇静剂——内啡肽；第二，锻炼是一种娱乐活动，能使人的头脑从担忧以及其他紧张性思维活动中解放出来；第三，有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象，而这两者将提高人对应激的抵抗力；第四，锻炼对应激控制的作用将涉及到上述所有原因。

#### 5、强化自我概念与自尊

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的总体评价。它是由许多自我认识组成的，如“我的学习非常优秀”，“我是很有吸引力的”等等。而自尊是在自我概念的基础上，对自己各方面的自我评价和情感反应，如“我对自己优异的学业成绩感到自豪”，“我对自己富有吸引力的身体感到非常满意”等等。由于自我概念和自尊都是由许多方面的自我认识所组成，它们在适应社会和人格形成方面都起着很大的作用。身体自尊主要包括一个人对自己运动能力、身体吸引力、健康状况以及对自己身体的抵抗力等各方面的评价。身体自尊与整体自我概念和自尊有关。当个体对身体形象不满意时会降低整体自尊，并产生不安全感和抑郁症状等。体育锻炼可以对参加者身体方面的自尊产生巨大的影响，从而最终影响自尊。

## 6、培养意志和良好的品德

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育锻炼中要不断克服客观困难(如气候环境条件的变化、身体运动能力的限制或意外等)和主观困难(如紧张、畏惧心理、失意、疲劳等)，锻炼者越能努力克服主观、客观困难，也就越能培养良好的意志品质。

## 7、协调人际关系，提高社会适应能力

人类的心理适应最主要的就是对于人际关系的适应，人际关系是影响一个人的心理是否健康的重要因素之一。在生活中，我们常常可以发现，那些人际关系好的人总是心理愉快、精神饱满，对什么事情都充满兴趣，这些人生活得很愉快、很舒畅；人际关系不好的人常常无精打采、抑郁寡欢、缺乏生活的乐趣。而体育锻炼可改变这一现象，因为体育锻炼总是在一定的社会环境中进行，它总是与人群发生着交往和联系，人们在运动中能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。