# 体育锻炼与健康主题班会三篇

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-24

*让学生了解运动的有关知识.，引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力！生命是张白纸， 自从有了赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，我便溺爱于我的生命，我们都渴望有强健的体魄，那样我们的生活才能如彩虹一般绚烂。每天锻炼一小时...*

让学生了解运动的有关知识.，引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力！

生命是张白纸， 自从有了赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，我便溺爱于我的生命，我们都渴望有强健的体魄，那样我们的生活才能如彩虹一般绚烂。每天锻炼一小时，增强体魄，充满朝气，练好身体，为我中华更强盛，大家齐努力，全班齐呼口号：我运动，我健康，我快乐！ 班主任：宣布：402班“我运动，我健康，我快乐”主题班会现在开始。

（1）体育锻炼有哪些好处？

答：首先，可以改善呼吸系统的功能。其次，可以提高消化系统的功能，体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个机体的代谢增强，从而提高食欲。再次，可以控制体重与改变体型，体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧性，故可以控制体重，改善体形和外表。

（2）体育锻炼好处的格言有哪些？

A铁不炼不成钢,人不锻炼不健康。

B 发展体育运动，增强人民体质————毛泽东

C生命在于运动。——伏尔泰

D 静止便是死亡，只有运动才能敲开永生的大门。——泰戈尔

（3）那什么时候锻炼是最佳的呢？

班主任：“我参与，我健康。”在运动会我们应该怎样做？请大家谈谈自己的看法吧！ 班主任：健康的身体是我们学习和生活的有力保障，我们都应投入到日常的锻炼中来，每天锻炼一小时，健康生活一辈子。同学们，你们平时都喜欢哪些体育锻炼呢？

金色的阳光赞美我，它也赞美你，我们同在阳光下练身体。 “每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”。 来吧，同学们，让我们大声齐呼：“我运动，我健康，我快乐”！ 大家起立唱《健康歌》结束本次主题班会。

通过本课教学，使学生体会到，怎样加强体育锻炼,正确认识到体育锻炼与自身身体素质的提高的密切关系，以良好的体质度过充实而美好大学生活。

怎样使大学生正确认识到体育锻炼与自身身体素质的提高的密切关系的关系?

怎样加强体育锻炼?

体育课是体育教学的基本组织形式，主要使学生掌握体育与保健基础知识，基本技术、技能，实现学生思想品德教育，提高运动技术水平。体育课是学校生活的一项合理规定，是根据学生健康和学习的需要而安排的。学生正在长身体、长知识，大脑发育还不完全，学习效率有一定的界限，超过了界限就会产生头昏、注意力不集中等现象。所以，在学习记忆活动时，应该增加一些适当时间的体育课，以锻炼同学们的身体，增强同学们的体质。

德、智、体全面发展并不意味是简单的组合，而是三者相互依存，相互渗透，相辅相成地贯穿于教育的全过程。德育是政治方向，是灵

魂；智是知识力量，是中心，是关键；体育是基础，是德育和智育的保证。如果把学校比做生产人才的特殊工厂，那么，德育搞不好要出危险品。智育搞不好要出次品，体育搞不好要出废品。

无论在中小学还是在大学，我们都要注重培养学生团结协作精神，让班级形成一个富有凝聚力的班集体。而体育活动能磨练学生刻苦顽强的意志，勇敢坚毅的性格，诱发美的情感，激发爱国热情，遵守纪律，团结合作的集体主义精神和勇于拼搏、勇往直前的品格。

荣获1981年度美国医学、生物学奖的斯佩里博士做过一个有名的实验；切断患者位于左右脑连接部的脑梁，然后挡住其左视野，在其右视野放上画或图形给患者看，患者可以使用语言说明图形或画上的东西是什么。可是，如果在左视野显示数据字、文字、实物，哪怕是读法很简单，他也不能用语言说出它们的名称。

科学实验结果表明，右视野同左脑相连，左视野同右脑相连。同样的理论，右手同左脑相连，左手同右脑相连。因为语言中枢在左脑，所以左脑主要完成语言的、逻辑的、分析的、代数的思考认识和行为。而右脑则主要负责直观的、综合的几何的、绘图的思考认识和行为。 令人遗憾的是，在现实生活中，95%以上的人仅仅使用自己一半的大脑，即左脑（5%用右脑）。这一方面是由于人体自然生理属性。如人主要通过右手使用各种工具，左脑每天都受不同程度的刺激，加上语言中枢、逻辑分析、数字处理、记忆等，都由左脑处理，所造成人体的大脑左脑满负荷运作。另一方面是由于传统应试教育和“填鸭式”死记硬背的学习方法加重了左脑负担，人们一向把读书、写字、计算的能力当作智力的全部，整个教育机器为之而运转，几乎所有的家长为之而全力以赴，而这只不过是刺激和训练了大脑的左半球罢了。传统教育培养了一大批只会循规蹈矩，缺乏应变能力，创造力的左脑型人群，而对右脑型孩子往往不重视。右脑型的孩子的大脑右半球发展较早、较强。他们爱好音乐、双手灵巧和喜欢幻想，但往往因为读、写、算的能力不如其它孩子，被教师、家长视为“笨蛋”而吃尽苦头，遭尽白眼。现代人的大脑两半球的不均衡，对于智力是一种巨大的损失。如果我们对两半球中的“弱者”予以刺激，鼓励他们去同强得那一半积极配合，将会大大提高我们大脑的总能力。人们以为，一个半球+一个半球=1个半球的脑能力，但是他们错了。实验结果表明，大脑并不按照常规数学的模式进行工作。当一个半球“加”到另一个半球上时，大脑的总能力将是原来的五倍。也就是“1+1=5”。

如果你在日常工作和生活中，对某件困惑已久的事情突然有所感悟，或者突然豁然开朗，其实这都是右脑潜能发挥作用的结果。 右脑能够把头脑中那些被认为毫无关系的情报信息联结、联系起来，这实际上就是现代社会强烈要求的创新能力或者说创造力． 想聪明，锻炼你的四肢吧，大量的人体生理学和运动医学研究成果表明，智慧在于运动。

伏案工作时间较长,四肢,特别是下肢几没有活动,使得腿部肌肉收缩强度不够,不利于把下静脉中的血液泵回到心脏中.心脏得不到足够血液回流，则不利于把下肢静脉中的血液泵回到心脏中。心脏得不到足够的血液回流，则不能正常向大脑供血供氧。大脑重量虽仅占全身体重的1/50，但其耗氧量却占全身的1/4，所以脑细胞必须不间断地从血液中获得氧，否则它就要受”氧饥饿”之苦,而累及智力功能。脑流血图研究表明，一般的智力活动脑血流量需求增加8%，逻辑推理时增加10%，数学思维、记忆搜索和抽象思维时增加12% 。缓解”氧饥饿”的有效方法是加强四肢运动，最好是进行5分钟以上的慢跑。

人的智力更大程度上取决于脑细胞之间建立的复杂联系。美国加州大学研究人员新近发现，人的脑细胞在一生中的大部分时期都不会绝对停止生长。即使到了老年，只要坚持适当的体育运动，智力功能仍然可保持较高水平。

运动两条腿，有原始人类的遗痕；运动两只手，将是人类步入高度智力社会的阶梯。科学研究发现，“一个大拇指在大脑所占的运动区，相当于一条大腿的十倍”。前苏联现代教育家M.M.科尔佐娃教授认为，大脑语言区的成熟受来自手指刺激的影响，并建议在婴儿6—7个月时开始进行“手指训练”，做屈伸活动，然后逐步从手指活动玩具，过渡到用手指活动进行游戏等待。日本医学博士首腾龙在对手指、脑的关系上作了多年研究之后也认为：手指的活动可用于课堂也可用于课外、课间，它不受场地、器材、时间、空间和气候的影响，具有较高的观赏性。孩子们的小手挥舞起来，其速度和灵巧，真是可爱无比。

所谓旋转跑就是身体在跑进中边跑放置旋转。在跑步时，由于身体的旋转加上头部的转动，人体产生了适当的离心力作用，克服了习惯性重力的感觉，使身体各部分器官，血液循环系统随着人体的旋转发生横向扩张，这就改善了全身血液循环和脑部的供氧功能，使前庭器官得到了锻炼，因而促进并增强了大脑的思维和记忆能力，提高了人体的平衡能力，有效地防治眩晕，起着强身健脑的作用。旋转跑实际上就是向前跑、侧身跑与后腿跑几种运动的综合。练习前最好先练原地旋转，由慢到快，由少到多，向左、右转，两个方向都要练习几次。每次活动前，还可采用变速跑、侧身跑、后腿跑作为热身练习的内容。

体育与健康是息息相关的，作为当代大学生我应该在日常的学习中加强体育锻炼,增强体质,增强抵抗力,为学习和以后的工作打好身体基础,因为身体是革命的本钱.可是如何处理体育锻炼和学习的关系是值得同学们深思的。

中国功夫博大精深，是中国的国术。古人除了通过习武的方式锻炼身体外，还有哪些锻炼方式？（生回答）你们的知识面真丰富！【课前通过聊天把古人锻炼的方式渗透给学生】你们看??（课件展示：古人锻炼身体）

(一) 榜样引领

1) 古人锻炼身体的方式可真是多啊！伟大领袖毛泽东也有自己的锻炼方式。他是怎样锻炼的呢？请大家阅读材料纸上的第一个故事，边读边思考这样一个问题：【出示问题：想一想：毛泽东是怎样锻炼身体的？】。

2) 学生阅读《毛泽东锻炼身体》

3) 毛泽东怎样锻炼身体的？从他的故事中你明白了什么？

4) 毛泽东为我们树立了锻炼身体的榜样！洗冷水澡、游泳是他锻炼身体的独特方式。其他名人也有自己的锻炼方式。现在请大家阅读材料纸上的第二项内容，然后找一找他们是怎样锻炼身体的，最后填写在下面的表格里。

5) 生阅读后，填写图表

1) 看来，人们都爱锻炼身体。那么，人们为什么要锻炼身体呢？【板书：为何炼】

2) 说得真棒！锻炼可以强身健体，所以我要锻炼（板书：强身健体 我锻炼）

3) 如果我们不锻炼身体会有什么样的害处呢？（成为小胖墩，温室中的花朵，容易生病）

1) 是啊，不锻炼会影响我们的身体健康。目前，我们国家非常重视青少年的健康成长。从2024年开始，在全国范围内广泛开展了阳光体育活动！我们学校也不例外。

2) 在学校里，你们都参加了哪些体育活动呢？【板书：锻炼什么】

3) 你们班开展的阳光体育活动内容真多。我们再来看一下其他班级还开展了哪些活动内容呢。请看屏幕！【出示图片，展示成果，配乐《飞得更高》】

4) 欣赏了这些体育图片，你有什么想说的？

1) 其实，参加体育活动，不仅可以培养自己的体育爱好，还可以弥补我们性格中的缺陷。

2) 如何根据自己的性格来选择体育运动项目呢？我们先来听一个故事，小红是个优柔寡断的小朋友，做选择时总是犹豫不决，连挑口香糖的口味都要好半天，唉??我们给她选择什么样的锻炼项目呢？【出示右边所有的连线答案】（乒乓球、羽毛球）告诉大家，你为什么给她选择这样的锻炼项目？

3) 是啊，长期锻炼乒乓球和羽毛球，可以增强她的果断性和反应能力。

4) 同学们都能对症下药了，我们一起玩一个连连看的游戏。

5) 你们也来连一连吧。【出示左边所有的选择题】

6) 核对题目答案，解释说明。【材料纸张上，应该有】

7) 因为每个人的爱好不一样，锻炼的目的也不一样，所以我们可以根据自己的爱好和身体状况，选择适合自己的锻炼方式。也就是说，选择锻炼方式要恰当适合，这样我们才会身心都健康（板书：恰当适合 我健康）

1) 锻炼要因人而异，也要讲究科学。怎么样锻炼才算科学呢？我来考考大家，全体同学参加，看看谁会是我们班的科学锻炼小达人！

2) 宣布比赛规则：用手势表示对错，判断正确的继续参加活动，判断错误的请坐下，最后留下的将是我们今天的科学锻炼小达人，会获得一枚锻炼笑脸章。谁平时读书最响亮的来当我们的播音员，老师来当铁面无私的公证员。全体起立！

3) 出题：1.在任何地方运动效果都一样。（×）

2.防止伤害事故发生，避免在大风，大雪天锻炼。（√）

3.每一个人能承受的运动强度差不多。（×）

4、呼吸方法得当，运动量越大越好。（×）

5、一般来说，锻炼身体的时间放在早晨。（×）

4) 奖励：科学锻炼达人

5) 把掌声送给这些科学锻炼达人！

6) 小结：同学们要记住今天我们所学的锻炼身体的知识，同时也要注意科学安全，这样我们才会在锻炼更加快乐。（板书：科学安全 我快乐）

(一) 冠军的风采

1) 因为会运动，爱运动，你瞧，他们成功了！（展示体育明星的风采：国际的——南通的，《国歌》伴奏）

2) 你知道，我们家乡海安也出了一个奥运击剑冠军，他是谁？

3) 仲满

(二) 贵在坚持

1) 可是成功的花朵是用汗水和心血浇灌出来的，他们成功的秘诀是什么？所以我们要牢牢记住：锻炼身体要坚持不懈（板书：坚持不懈）

2) 如果我们能坚持不懈地锻炼，科学安全地锻炼，你也许能有一天成为他们中的一员。当五星红旗因你而冉冉升起时，你会多么骄傲啊！

3) 你心动了吗？你想锻炼吗？来吧，为自己设计一个锻炼身体的宣言吧！

4) 设计自己独具个性的锻炼宣言。【生设计，师巡视，收集设计得较好的作品。】

5) 教师在实物投影仪上展示学生的作品。学生反馈，读一读。

1） 心动不如行动！孩子们，为了拥有一个健康的身体，为了拥有一个快乐的人生，让我们一起锻炼身体吧！全体起立，让我们跟着屏幕上的节奏，一起来跳健身操。

2） 健身操《向前冲》

同学们，今天和周老师一起锻炼了身体，快乐吗？只要我们坚持不懈的锻炼身体，就会拥有健康，就会得到快乐。最后，让我们用响亮的声音读出我们班会的主题！（齐，老师指课题）

板书设计：

我锻炼 我健康 我快乐

为何锻炼 强身健体

锻炼什么 恰当适合

怎样锻炼 科学安全

坚持不懈

我健康 我运动 我快乐

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找