

有何感想？对于每天坚持一小时体育锻炼有什么新的认识？



## 二、每天坚持一小时体育锻炼的策略

### （一）调整认识，消除误区

从小学步入初中，人生迈入了新的阶段，对体育锻炼的认识也在改变，结合下面的观点谈谈你的看法。

#### 误区

我从不生病，身体很好，没有必要每天坚持体育锻炼。

我的学习任务很重，每天坚持体育锻炼会耽误宝贵的学习时间。

身体是我自己的，是否参加体育锻炼是我个人的事，与其他人无关。

#### 事实

有的人看起来身体健康，但某些体能可能较差，这意味着他的健康可能存在“短板”。只有坚持体育锻炼，“扬长补短”，才能使身体全面、健康发展。

体育锻炼能提高身体各器官系统的机能，为大脑高效率地工作提供坚实的物质基础，同时还是消除脑力疲劳的重要手段。适当的体育锻炼能提高学习效率。

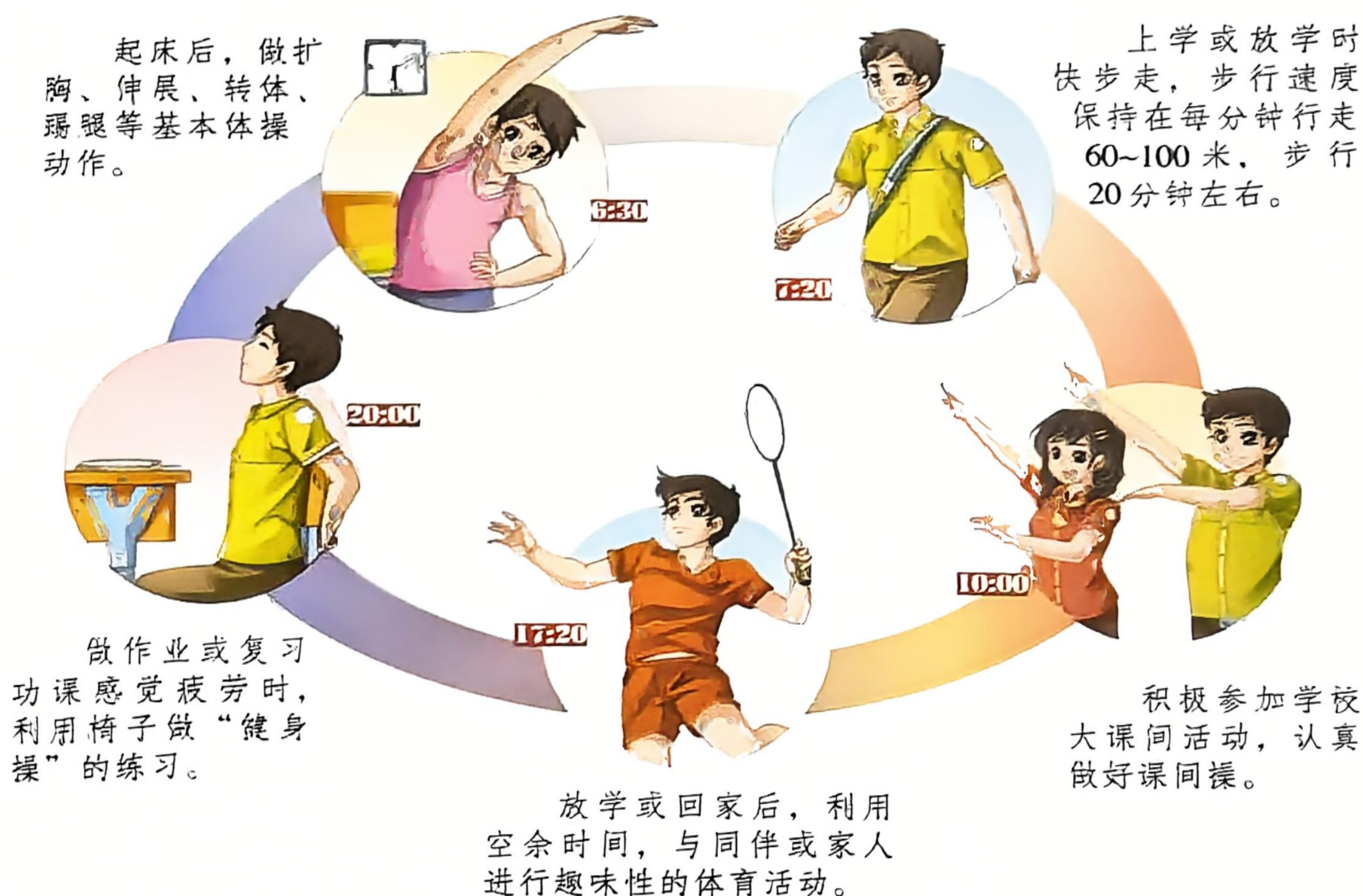
每天坚持一小时体育锻炼，发展和保持健康的体魄，是对自己、对家庭、对社会乃至对中华民族健康素质负责任的一种态度和行为表现。

## （二）化整为零，合理安排锻炼时间

体育锻炼是一种习惯，如果不能保证固定的时间，同学们可以结合学校、社区的体育设施条件，创造出适合自己的活动方式，更好地利用点滴时间进行健身，以下方法供同学们参考。

### 锻炼提示

户外体育锻炼应选择适宜的环境。如果空气质量不佳，应根据空气污染的程度减少或停止户外体育活动。



## （三）设定目标，制订计划

制订计划是合理地安排学习、锻炼时间的保证。试着根据自己的情况制订一个为期一周的体育锻炼计划。

七年级第\_\_\_\_\_周体育锻炼计划

制订人：\_\_\_\_\_制订时间：\_\_\_\_\_

锻炼目标：\_\_\_\_\_

锻炼内容：\_\_\_\_\_

锻炼次数：\_\_\_\_\_

### 学习提示

设定的体育锻炼目标要立足于自我提高；

适当参考体育老师和家长的意见；

目标必须明确、具体，不宜设定过多，最好不超过3个；

应定期进行检查，评价目标达到的程度。