

第二节 每天坚持一小时体育锻炼

每天坚持体育锻炼是一种非常好的生活习惯。初中阶段是习惯养成的关键时期，无论以前你是否坚持每天进行体育锻炼，只要从现在起，通过你的意志努力，坚持养成这个好习惯，一定会给你的生活与学习带来莫大的好处。

坚持体育锻炼有哪些益处？如何随着初中学习任务的不断增加有效地进行体育锻炼呢？

学习目标

1. 理解体育锻炼的益处，主动进行体育锻炼。
2. 能够根据个人的实际情况制订简单的体育锻炼计划。

一、坚持体育锻炼对身心发展的价值

现代科学研究和实践证明，经常合理地参加体育锻炼，能全面增进人体健康，使人充满生命活力。对比右图，你是否同意体育锻炼具有这些益处？想一想，你在体育锻炼过程中是否体验过锻炼的乐趣，或者经历过挫折和失败呢？

在体育锻炼中感受到的乐趣、挫折，甚至失败，是你走向成功的阶梯，也是你通向健康的“跑道”。

交流与分享

请写下你参加过的最难忘的体育活动，谈谈你的感受、体验或收获，并与同学分享：



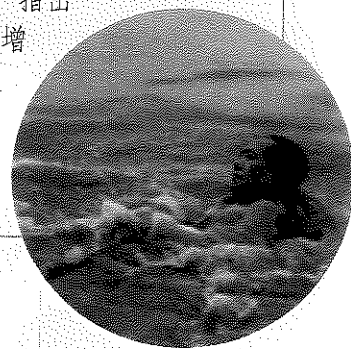
拓展与思考

毛泽东终身坚持体育锻炼

毛泽东同志一生喜欢游泳，青年时代经常畅游湘江，并坚持冬泳，体育锻炼塑造了他强健的体魄和坚强的意志品质，在七十三岁时，他还完成了畅游长江的壮举，并写下“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪迈词句。

毛泽东同志非常重视体育对人的培养作用，他把身体喻为“载知识之车”“寓道德之舍”，提出“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体”，指出成才必须德智体全面发展，并于1952年提出“发展体育运动，增强人民体质”的口号，明确了新中国体育事业的根本目的和发展方向，推动了我国体育运动的发展。

对于毛泽东同志坚持体育锻炼，重视体育的育人价值，你有什么感想？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。

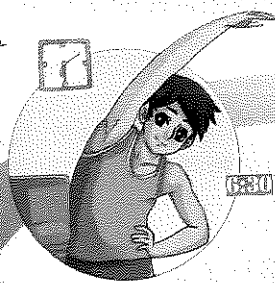
体育锻炼能提高身体各器官系统的机能，为大脑高效率地工作提供坚实的物质基础，同时还是消除脑力疲劳的重要手段。适当的体育锻炼能提高学习效率。

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。

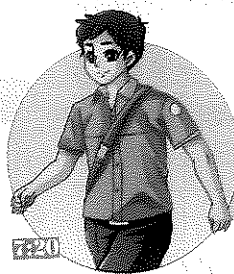
(二) 化整为零, 合理安排锻炼时间

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、村社的体育设施条件, 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。

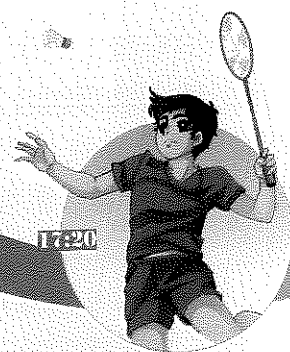
起床后, 做扩胸、伸展、转体、踢腿等基本体操动作。



上学或放学时快步走, 步行速度保持在每分钟行走60~100米, 步行20分钟左右。



做作业或复习功课感觉疲劳时, 利用椅子做“健身操”的练习。



积极参加学校大课间活动, 认真做好课间操。

放学或回家后, 利用空余时间, 与同伴或家人进行趣味性的体育活动。

(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。