

# 上好体育课的意义和要求

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170383621545076.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月29日发(作者：天堑变通途)



励志的句子

上好高中体育与健康课的

## 意义和要求

高中体育与健康课，在初中的基础上，进一步学习体育与健康知识、技能，积极主动地锻炼身体，促进身心的健康发展，树立终身体育意识。认真上好体育与健康课，全面完成体育教学目标。

### 一，上好高中体育与健康课的意义体育与健康课

（一）体育与健康课是学校体育的基本形式，使高中必修课，是提高学生整体素质的重要途径之一。

人的素质是个整合的概念，包括思想道德、文化科学、劳动技能、生理心理素质。

强壮的体魄是获得文化知识、优良思想道德、劳动技能的载体。

（二）体育与健康课是促进身心发展的主要手段

高中学生年龄一般15-19岁，正是由少年向青年过渡期，也是决定身心健康成长的关键时期，需要通过体育锻炼促进身心的良好发展。

1，骨骼与锻炼：基本体操、单杠、双杠、支撑跳跃以及跑、跳、投掷等练习内容。

2，肌肉发育与锻炼：跑、跳、投掷、单杠、双杠、支撑跳跃、技巧以及韵律操、舞蹈等身体素质练习。

3，心血管系统和呼吸系统的发育与锻炼。

耐久跑、足球、篮球和较长距离的游泳。

4，身体素质和运动技能的发展与锻炼。

（三）体育与健康课是调节脑力劳动的有效方法。

人体器官的健康与智力发展密切相关。身体健康、体质好就能精力充沛地学习、工作，不易疲劳，心脏功能好、血液循环旺盛，大脑得到充足的血液，脑功能就好，呼吸系统健康，肺活量大，脑细胞获得氧气多，大脑就会得到很好的发挥，学会将紧张的学习、锻炼和积极性休息相结合，使适应快节奏地学习与工作应具备的社会能力之一。

（四）体育与健康是培养未来社会人才的需要

首先：在未来生产、工作中将大量应用电子计算机。

其次：未来社会是高科技的社会，要求每个人从青少年时代就要掌握更多的科学知识。

再次：未来社会对人的心理素质提出了更高的要求。

### 二，上好高中体育与健康课的要求

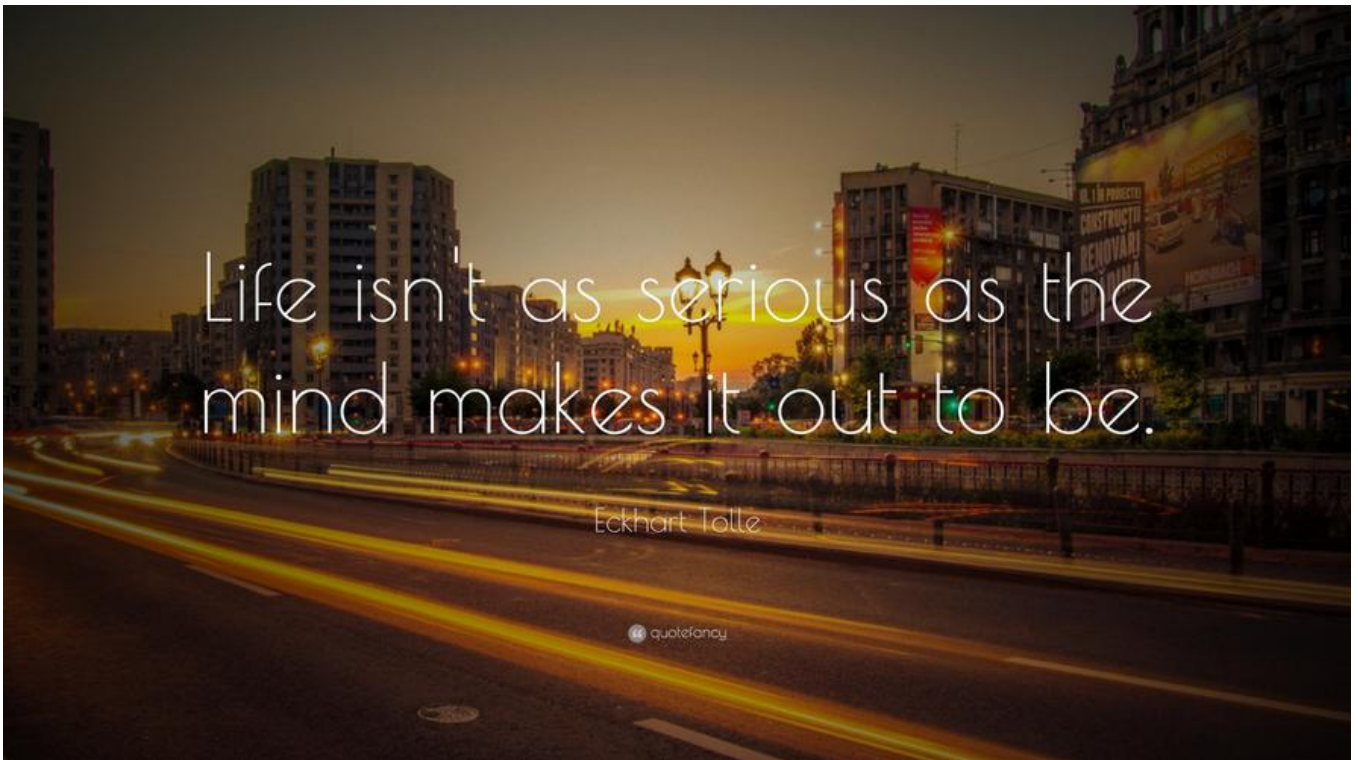
（一）养成自觉遵守课堂常规的习惯。

一个集体良好习惯的养成，反映着这个集体精神、文明素养的程度，这是完成教学任务的前提和保证。

（二）体育与健康课的内容拓宽了，要学好体育与健康基础知识，抓住这一大好时期，主动地把体育与健康知识学到手，并把体育与健康的基本技术、技能掌握好，主动自觉地完成规定指标的要求，切实地打好终身体育的基础。

### （三）提高运用体育知识、基本技能的能力

不仅要学习体育知识，掌握技术技能，还要具备学科综合运用能力。包括自我设计、自我锻炼、自我监测、自我调控、自我保健以及自我评价的能力等。这样就能是获得的体育与健康基础知识、基本技能与定量试探的方法加以综合的运用与提高，为终身体育奠定基础。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发