

专题 20-2-1：体育消除“锻炼盲”

大家好！生命在于运动，但有的运动多日效果不明，甚至出现运动损伤，为什么？因为有一些是“锻炼盲”，如何消除“锻炼盲”？

重视体育，德智体美劳五育，只有体育与健康关联度最高，最直接、最有效。重视体育教育，是珍爱生命，保护健康。

支持体育，体育教育需要强大的专业队伍，需要充足的室内外场馆、器材，需要体育研究，开展好体育需要多方支持。

信任体育，体育是一门学科，遵循科学规律，正规的高质量体育教育能让你合理选择、准确判断，该练什么，怎么练。

践行体育，有了体育技能，会了方法，经常坚持运动，将其生活化、自主化、精准化，消除“锻炼盲”，健康更有望。

好了，就到这里，下周五再见。