

2023年大学生对体育锻炼的调查报告(汇总5篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生对体育锻炼的调查报告篇一

当今社会，大学的扩招等因素导致大学生越来越多。但是，做名优秀大学生的难度却随着国际油价一路飙升——因为“竞争”。而良好身体素质作为把握制胜权的最基本要素，却往往成为当代大学生的软肋。

身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五项基本内容。当今社会随着科技的发展，宅男宅女也就变得越来越多，很多人每天都在寝室里对着电脑，或打游戏，或聊天看电影等等。挑食，运动少等因素导致大学生体质越来越差。本校鼓励师生运动，还开展了各类活动，如阳光晨跑、太极拳、篮球赛等诸多活动。为此我组特进行了一次调研。于本月拟定了一份调查问卷，由本组成员在学校内对一百人做了调查。调查内容包括锻炼次数、时间、形式等等。

本次调查实际调查100人，由于某种原因，实际收回调查问卷96份。其中男生38人，女生58人。对于理工来说男生多余女生太多，所以从此出发，对于女生的问卷调查可能更具代表性。而男生多偏于爱好运动，进行的随机调查也可体现大致情况。从总体上说男生每周的运动次数多于女生很多。大多数女生除了体育课之外逛街就已经是运动了，这不能说是二十一世纪甚至科技发展的悲哀。随着经济的发展，社会的建设，人也是变得越来越懒，能坐车的走路，能用机器代替的绝不动手。男生多数爱好篮球足球等体育活动，所以没

事的时候运动还是挺多的，但电子技术的发展，电脑手机变得普及，使得越来越多的大学生变成了宅男宅女，从另一方面说减少了很多的体育锻炼。这也造就了越来越多的近视，不能不说电脑业的发展促进了眼镜业的发展啊！在我们的调查中大二的学生占据了大多数，大三的很多学生忙着考研，所以运动会随之减少很多，而不考研的大多抓不住人影，所以本人认为不太具有代表性，故只调研了一部分人，大四的已近离校在忙着工作，所以这一部分人的一小部分就有代表性。

本次调查的主要内容有每周累计锻炼次数、每次锻炼时间、锻炼强度、有无锻炼计划、参加锻炼的主要形式、影响个人锻炼的主要因素、体育锻炼与学习的关系及其如何处理、对学校体育设施的满意度等相关内容。

根据调查报告显示：每周累计锻炼次数在两次以下的男生占34、2%，女生占65%。而两次以上的男生占65、8%，而女生仅35%。从性格方面来说男生喜好体育运动，而女生比较洗静或是文雅一类的活动。男生在5次以上的仅占21%，而根据其他的调查显示上网游戏的人越来越多，而且时间也较长，不能不说网络不仅浪费了很多人的时间，也坑害了很多人的身体。大学时代是最该保证一个健康的身体，养成一个良好的锻炼习惯，这才是今后工作的财富和保障。女生在5次锻炼以上的人数为0、每次锻炼时间上男生小于1小时的占57、9%，1至2小时的占34、2%，两小时以上的7、9%。女生1小时以下的51、7%，1至2小时的占44、8%，而两小时以上的占3、4%。而锻炼的方式看，很多人还是处于被动锻炼的。男生主要在体育课上锻炼的占44、7%，以社团形式的占5、3%，学校组织的占2、6%，自主锻炼的占47、4%。女生主要在体育课锻炼的占62、1%，社团组织下锻炼的占6、9%，而独立自主锻炼的占34、5、要想保持健康的身体就该养成一个良好的锻炼习惯，有计划有目的的锻炼才能取得更好的效果。最主要的是坚持。男生中没有锻炼计划的占50%，有计划但不坚持的占34、2%，有计划又能坚持的占10、5%，其他的占5、3%。女生中没有锻炼计划的占67、2%，有计划但不坚持的占19%，有计划又能坚

持的占13、8%。从以上数据可以看出男生锻炼自是随爱好和一时兴起的较多。很多人虽然有计划但却实施不了说明不能坚持，从另一个侧面来说女生的韧性较男生好。我们的人生就是一个大的计划，很多人就像体育锻炼一样盲目而有毫无目的，到头来碌碌无为，而为什么很多人有理想有抱负但却无法实现就是不能坚持。所以只有那一少部分才能成功。身体是一切的基础，做个简单的比喻，身体就是一座楼房的地基，如果地基垮了那么无论楼房盖得多么的漂亮，最终仍是一堆废墟。而影响体育锻炼的主要因素80%以上的人都认为时间、天气和兴趣是影响锻炼的主要因素。而其中又有60%以上的人认为天气是影响体育锻炼的主要因素。90%以上的同学认为体育锻炼不仅不耽误学习，还能提高学习效率。所以增强体育锻炼是很有好处的，只是很多同学越来越懒，即使想也懒得动。在学习忙碌时，有37%的同学选择保证体育锻炼时间，还有42%的同学表示看心情，只有21%的同学会减少锻炼。同学们知道锻炼身体的好处，尤其是在学习压力加大的时候就更需要如此。男生中大运动量的占10、3%，中等运动量得占68、5%小运动量的占16、6%，微小运动量的占4、6%。女生中等运动量的占27、8%，小运动量的占32、6%，而微小运动量的占39、6%。对于学校的设备男生有39、5%的人表示不满意，60、5%的人表示一般。女生50%的人表示不满意，50%的人表示一般。通过上述的调查结果可以发现很多问题。

据教育部专家介绍[]20xx年一项针对38万多名学生的监测显示，7至18岁的城乡男生平均身高比20xx年监测结果分别高出0、7厘米、1厘米。体重和肥胖的学生比例也在迅速增加。但是，学生的多项体能指标却呈下降趋势。如肺活量[]20xx年7至18岁城市男生和女生肺活量分别下降了285毫升、303毫升；乡村男生和女生肺活量分别下降了237毫升、259毫升。

另外[]20xx年和20xx年相比，大中小学生的立定跳远成绩也绝大多数下降，如7至18岁城市男生和女生立定跳远成绩分别下降了3.7厘米、3.9厘米。

似乎更多的同学认为运动会是运动员的事，开运动会就是作壁上观，看运动员能否取得名次，这违背了开运动会的真正意义。就社会意义而言，随着物质生活水平的提高，人们出于健身、娱乐、休闲的需要，对体育的追求已日趋变得强烈，从而使体育成为影响生活质量和生活方式的重要因素，所以大运会的目的不在于它的这种形式，而是要发现问题。

当代大学生身体综合素质普遍下降，一方面，大学生的运动意识和锻炼意识明显减弱了，丰富多彩的大学生生活和现代的物质文明充斥了大学生的日常生活，比起体育锻炼来，更多的人愿意把时间打发在网络上，追求和享受各种时尚文明上，而以强身健体为目标去体育锻炼的人寥寥无几。另一方面，高营养的饮食结构使当今青年人受到极大冲击，大学生人群明显出现两种现象，要么过于肥胖，要么“豆芽菜”型，而对待美的问题上，更多的同学一贯的做法是减肥，但对于减肥，更多的人又是减食，而并非锻炼。

身体是革命的本钱，未来的无论是国家的还是家庭的重任都义不容辞地落在当代年轻人的身上，如果我们仍像现在这样不爱惜自己的身体，不去加以提高，前景实在堪忧！

身体是我们灵魂、心智的载体。“一个没有身体的灵魂就如同一只被剥夺了飞翔能力的鸟儿一样”。我们通过各种积极有效的运动，调控呼吸，从而对身体产生积极的影响，排除浊气，清气上升，放松精神，消除疲劳，摆脱紧张、抑郁、焦虑、愤怒等不良的情绪，创造出内心的平静，进而获得身体与灵魂的协调。若忽视或虐待我们的身体，就无法把自己郁闷、沮丧的心情发泄出去，就会引发各种疾病，使得我们身心不宁。

我们来看看大一学生上体育课和平时锻炼的情况，在日常锻炼中经常会看到有的同学不跑步，有的从没摸过排球或篮球，有的动作协调性极差，跳不动，跑不动。体育课规定男生考1000米，满分是3分15秒，及格线是3分55秒，女生考800米，

满分是3分10秒，及格线是3分50秒，有的班级只有少数人达到及格线，部分同学艰难完成，得满分的同学就更少了。近几年，学生中肥胖的也越来越多，有的重达260多斤，根本跑不动，只好选择快步走的锻炼方式。有的同学入学一个月左右就因胃炎、消化道出血等疾病住院，有的病我们从来都没听说过，例如成人斯蒂尔病，有的因过敏较严重夏天无法上体育课……要知道他们正值青春好年华啊！如此体质怎能不让人担忧？大学生正处在亚健康状态。

其实，影响当代大学生身体健康状况的因素很多，也很复杂。这跟家长、学校多年来不重视学生身体素质有关。长期以来，学校、家长和学生都比较关注学习。身体素质是一个长期积累的过程，并不是到了大学，学生的身体才变成这样。

大学时期是对大学生自理能力和自律能力的极大考验。很多学生在进入大学前习惯了家长的照顾和高中规律的学习生活，大学可支配的时间和生活费的增多使得很多学生有点不知所措，健康意识淡薄或自律能力不强，这些成了威胁大学生身体健康最为重要的主观因素。

除了学生自己在健康问题上存在认识和实践上的错误，学生工作也要认真地反思，在教育、管理上应加大力度，提高学生身体健康的意识。

让我们共同野蛮体魄，文明精神，创造属于自己的美好未来。

毛泽东曾讲：“身体是革命的本钱。”法国启蒙思想家伏尔泰也在很早就提出了“生命在于运动”的至理名言。可见，一个强健的体魄对于一个人是多么的重要，而强健的体魄则来源于体育锻炼。总之，体育锻炼对我们每个人都有着非同寻常的意义，尤其是对于我们这些大学生。

大学生是一个比较特殊的人群。我们往往由于忙于应对繁重的课业负担以及其它一些事情而忽视了体育锻炼，另外，我

们平时的学习生活又使我们不得不长时间不能活动，所以，我们更需要体育锻炼来强健我们的身体。

首先，也是最重要的，体育锻炼能增强我们的体质。天天深陷于繁重的学习生活，若想应对自如，一个强壮的身体是必不可少的坚强后盾。可想而知，假如自己的身体弱不禁风，迟早有一天自己会被压力压垮的，又何谈成绩如何如何，这是多么的得不偿失啊。另外，强健的体质还能帮我们抵御许多疾病的侵袭，使我们免于疾病的干扰，从而有更多的时间更好地进行大学生活。还有，比较长远地讲，一个强健的体魄对于我们寿命的延长也是大有裨益的。

其次，体育锻炼还能增强我们的心理素质。许多体育锻炼不仅对我们的身体有着考验、锻炼的目的，而且还考验锻炼着我们的毅力、耐力等心理素质。例如长跑就很能锻炼一个人的耐力与韧劲。通过体育锻炼来加强心理素质，从而使自己在学习生活中有一个健康强劲的心理，这肯定会使我们的学习生活更加高效率、更美好。

另外，体育锻炼还有许许多多重要的作用，例如帮助我们塑造健美的体型，帮助我们放松、娱乐等等。

总之，体育锻炼对于大学生意义重大。我们应该科学合理积极地进行体育锻炼，塑造出一个更强壮、更健康、更美好的自己！

21世纪是一个充满生机和活力的世纪！21世纪更是中国人的时代！中国的发展靠什么？靠我们这一代的大学生。我们要为我们的祖国做贡献，可是这一前提是我们要有好的身体。所以，为了我们的未来，为了我们不会在老去的时候后悔，让我们从现在开始行动吧！只要每天抽出一点点的锻炼时间，我们就会有一个美好的大学生活，美好的未来！

大学生对体育锻炼的调查报告篇二

现在的大学生活越来越丰富了，更多的女孩子也不运动了，爱美，打扮自己，现在看看大学生体育锻炼的调查报告。

当今社会，大学的扩招等因素导致大学生越来越多。但是，做名优秀大学生的难度却随着国际油价一路飙升因为竞争。而良好身体素质作为把握制胜权的最基本要素，却往往成为当代大学生的软肋。

身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五项基本内容。当今社会随着科技的发展，宅男宅女也就变得越来越多，很多人每天都在寝室里对着电脑，或打游戏，或聊天看电影等等。挑食，运动少等因素导致大学生体质越来越差。本校鼓励师生运动，还开展了各类活动，如阳光晨跑、太极拳、篮球赛等诸多活动。为此我组特进行了一次调研。于本月拟定了一份调查问卷，由本组成员在学校内对一百人做了调查。调查内容包括锻炼次数、时间、形式等等。

本次调查实际调查100人，由于某种原因，实际收回调查问卷96份。其中男生38人，女生58人。对于理工来说男生多余女生太多，所以从此出发，对于女生的问卷调查可能更具代表性。而男生多偏于爱好运动，进行的随机调查也可体现大致情况。从总体上说男生每周的运动次数多于女生很多。大多数女生除了体育课之外逛街就已经是最大的运动了，这不能说是二十一世纪甚至科技发展的悲哀。随着经济的发展，社会的建设，人也是变得越来越懒，能坐车的走路，能用机器代替的绝不动手。

男生多数爱好篮球足球等体育活动，所以没事的时候运动还是挺多的，但电子技术的发展，电脑手机变得普及，使得越来越多的大学生变成了宅男宅女，从另一方面说减少了很多的体育锻炼。这也造就了越来越多的近视，不能不说电脑业

的发展促进了眼镜业的发展啊!在我们的调查中大二的学生占据了大多数,大三的很多学生忙着考研,所以运动会随之减少很多,而不考研的大多抓不住人影,所以本人认为不太具有代表性,故只调研了一部分人,大四的已近离校在忙着工作,所以这一部分人的一小部分就有代表性。

本次调查的主要内容有每周累计锻炼次数、每次锻炼时间、锻炼强度、有无锻炼计划、参加锻炼的主要形式、影响个人锻炼的主要因素、体育锻炼与学习的关系及其如何处理、对学校体育设施的满意度等相关内容。

学校设立早上晨跑是一件有利学生身心素质的办法,尽管因为特殊原因取消了晨跑而改为早上打卡,但目的仍然是希望学生们能早起进行一些必要的身体锻炼,而大部分的学生却把早上打卡当成了一种负担,一种认为强加给自己的东西.....

似乎更多的同学认为运动会是运动员的事,开运动会就是作壁上观,看运动员能否取得名次,这违背了开运动会的真正意义。就社会意义而言,随着物质生活水平的提高,人们出于健身、娱乐、休闲的需要,对体育的追求已日趋变得强烈,从而使体育成为影响生活质量和生活方式的重要因素,所以大运会的目的不在于它的这种形式,而是要发现问题。

当代大学生身体综合素质普遍下降,一方面,大学生的运动意识和锻炼意识明显减弱了,丰富多彩的大学生活和现代的物质文明充斥了大学生的日常生活,比起体育锻炼来,更多的人愿意把时间打发在网络上,追求和享受各种时尚文明上,而以强身健体为目标去体育锻炼的人寥寥无几。另一方面,高营养的饮食结构使当今青年人受到极大冲击,大学生人群明显出现两种现象,要么过于肥胖,要么豆芽菜型,而对待美的问题上,更多的同学一贯的做法是减肥,但对于减肥,更多的人又是减食,而并非锻炼。

身体是革命的本钱，未来的无论是国家的还是家庭的重任都义不容辞地落在当代年轻人的身上，如果我们仍像现在这样不爱惜自己的身体，不去加以提高，前景实在堪忧！

身体是我们灵魂、心智的载体。一个没有身体的灵魂就如同一只被剥夺了飞翔能力的鸟儿一样。我们通过各种积极有效的运动，调控呼吸，从而对身体产生积极的影响，排除浊气，清气上升，放松精神，消除疲劳，摆脱紧张、抑郁、焦虑、愤怒等不良的情绪，创造出内心的平静，进而获得身体与灵魂的协调。若忽视或虐待我们的身体，就无法把自己郁闷、沮丧的心情发泄出去，就会引发各种疾病，使得我们身心不宁。

其实，影响当代大学生身体健康状况的因素很多，也很复杂。这跟家长、学校多年来不重视学生身体素质有关。长期以来，学校、家长和学生都比较关注学习。身体素质是一个长期积累的过程，并不是到了大学，学生的身体才变成这样。

大学时期是对大学生自理能力和自律能力的极大考验。很多学生在进入大学前习惯了家长的照顾和高中规律的学习生活，大学可支配的时间和生活费的增多使得很多学生有点不知所措，健康意识淡薄或自律能力不强，这些成了威胁大学生身体健康最为重要的主观因素。

除了学生自己在健康问题上存在认识和实践上的错误，学生工作也要认真地反思，在教育、管理上应加大力度，提高学生身体健康的意识。

让我们共同野蛮体魄，文明精神，创造属于自己的美好未来。

毛泽东曾讲：身体是革命的本钱。法国启蒙思想家伏尔泰也在很早就提出了生命在于运动的至理名言。可见，一个强健的体魄对于一个人是多么的重要，而强健的体魄则来源于体育锻炼。总之，体育锻炼对我们每个人都有着非同寻常的意

义，尤其是对于我们这些大学生。

大学生是一个比较特殊的人群。我们往往由于忙于应对繁重的课业负担以及其它一些事情而忽视了体育锻炼，另外，我们平时的学习生活又使我们不得不长时间不能活动，所以，我们更需要体育锻炼来强健我们的身体。

首先，也是最重要的，体育锻炼能增强我们的体质。天天深陷于繁重的学习生活，若想应对自如，一个强壮的身体是必不可少的坚强后盾。可想而知，假如自己的身体弱不禁风，迟早有一天自己会被压力压垮的，又何谈成绩如何如何，这是多么的得不偿失啊。另外，强健的体质还能帮我们抵御许多疾病的侵袭，使我们免于疾病的干扰，从而有更多的时间更好地进行大学生活。还有，比较长远地讲，一个强健的体魄对于我们寿命的延长也是大有裨益的。

其次，体育锻炼还能增强我们的心理素质。许多体育锻炼不仅对我们的身体有着考验、锻炼的目的，而且还考验锻炼着我们的毅力、耐力等心理素质。例如长跑就很能锻炼一个人的耐力与韧劲。通过体育锻炼来加强心理素质，从而使自己在学习生活中有一个健康强劲的心理，这肯定会使我们的学习生活更加高效率、更美好。

另外，体育锻炼还有许许多多重要的作用，例如帮助我们塑造健美的体型，帮助我们放松、娱乐等等。

总之，体育锻炼对于大学生意义重大。我们应该科学合理积极地进行体育锻炼，塑造出一个更强壮、更健康、更美好的自己！

大学生对体育锻炼的调查报告篇三

通过这次问卷调查，可以看出，在大学生中，有相当一部分

的同学已经对体育运动与健康的重要性有了一个初步的了解，但仍有部分学生借着各种理由不参加体育运动。并且应注意进行长期的锻炼与练习，保持足够的营养、休息与睡眠等。所谓锻炼，就是反复进行相似的活动，产生全身适应性变化，使人体各组织、器官、系统的活动协调一致。并且我们通过调查总结了不同性格的人适合的运动并列如下。

优柔寡断者应选择乒乓球、网球、羽毛球、拳击、摩托车、跨栏、跳高、跳远、击剑、角力等体育活动。任何犹豫、徘徊都将延误良机，久练能帮助人增强果断的个性。

急躁易怒者应该多进行下棋、打太极拳、慢跑、长距离步行及游泳和骑自行车、射击等缓慢、持久的项目。这些体育项目能帮助人调节神经活动，增强自我控制能力，稳定情绪，使容易急躁、冲动的弱点得到克服。

缺乏自信者若坚持一个时期的诸如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等体育锻炼，信心自然能逐步得到增强。

遇事紧张者心理缺陷者要多参加公开的激烈的足、篮、排球等项目活动。因为场上形势多变，比赛紧张激烈，只有冷静沉着地应对，才能取得优势。“久经沙场”，从而可给学习、工作带来益处。

自负逞强者可选择一些难度较大、动作较复杂的运动如跳水、体操、马拉松、艺术体操等体育项目，也可找些实力水平超过自己的对手下棋、打乒乓球或羽毛球等，以不断提醒自己“山外有山”，不可自负、骄傲。

孤独、怪僻的心理缺陷者应该选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等集体项目。会帮助你慢慢地改变孤僻的习性，逐步适应与同伴的交往，并热爱集体。

腼腆胆怯者多参加游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、单双杠、

跳马(箱)、平衡木等项目活动。经过一个时期的锻炼，胆子自然会大，处事也老练了。

大学生对体育锻炼的调查报告篇四

当今社会，大学的扩招等因素导致大学生越来越多。但是，做名优秀大学生的难度却随着国际油价一路飙升——因为“竞争”。而良好身体素质作为把握制胜权的最基本要素，却往往成为当代大学生的软肋。

身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五项基本内容。当今社会随着科技的发展，宅男宅女也就变得越来越多，很多人每天都在寝室里对着电脑，或打游戏，或聊天看电影等等。挑食，运动少等因素导致大学生体质越来越差。本校鼓励师生运动，还开展了各类活动，如阳光晨跑、太极拳、篮球赛等诸多活动。为此我组特进行了一次调研。于本月拟定了一份调查问卷，由本组成员在学校内对一百人做了调查。调查内容包括锻炼次数、时间、形式等等。

本次调查实际调查100人，由于某种原因，实际收回调查问卷96份。其中男生38人，女生58人。对于理工来说男生多余女生太多，所以从此出发，对于女生的问卷调查可能更具代表性。而男生多偏于爱好运动，进行的随机调查也可体现大致情况。从总体上说男生每周的运动次数多于女生很多。大多数女生除了体育课之外逛街就已经是最大的运动了，这不能说是二十一世纪甚至科技发展的悲哀。随着经济的发展，社会的建设，人也是变得越来越懒，能坐车的走路，能用机器代替的绝不动手。男生多数爱好篮球足球等体育活动，所以没事的时候运动还是挺多的，但电子技术的发展，电脑手机变得普及，使得越来越多的大学生变成了宅男宅女，从另一方面说减少了很多的体育锻炼。这也造就了越来越多的近视，不能不说电脑业的发展促进了眼镜业的发展啊！在我们的调查中大二的学生占据了大多数，大三的很多学生忙着考研，所以运动会随之减少很多，而不考研的大多抓不住人影，所

以本人认为不太具有代表性，故只调研了一部分人，大四的已近离校在忙着工作，所以这一部分人的一小部分就有代表性。

本次调查的主要内容有每周累计锻炼次数、每次锻炼时间、锻炼强度、有无锻炼计划、参加锻炼的主要形式、影响个人锻炼的主要因素、体育锻炼与学习的关系及其如何处理、对学校体育设施的满意度等相关内容。

根据调查报告显示：每周累计锻炼次数在两次以下的男生占34.2%，女生占65%。而两次以上的男生占65.8%，而女生仅35%。从性格方面来说男生喜好体育运动，而女生比较洗静或是文雅一类的活动。男生在5次以上的仅占21%，而根据其他的调查显示上网游戏的人越来越多，而且时间也较长，不能不说网络不仅浪费了很多人的时间，也坑害了很多人的身体。大学时代是最该保证一个健康的身体，养成一个良好的锻炼习惯，这才是今后工作的最大财富和保障。女生在5次锻炼以上的人数为0。每次锻炼时间上男生小于1小时的占57.9%，1至2小时的占34.2%，两小时以上的7.9%。女生1小时以下的51.7%，1至2小时的占44.8%，而两小时以上的占3.4%。而锻炼的方式看，很多人还是处于被动锻炼的。男生主要在体育课上锻炼的占44.7%，以社团形式的占5.3%，学校组织的占2.6%，自主锻炼的占47.4%。女生主要在体育课锻炼的占62.1%，社团组织下锻炼的占6.9%，而独立自主锻炼的占34.5%。要想保持健康的身体就该养成一个良好的锻炼习惯，有计划有目的的锻炼才能取得更好的效果。最主要的是坚持。男生中没有锻炼计划的占50%，有计划但不坚持的占34.2%，有计划又能坚持的占10.5%，其他的占5.3%。女生中没有锻炼计划的占67.2%，有计划但不坚持的占19%，有计划又能坚持的占13.8%。从以上数据可以看出男生锻炼自是随爱好和一时兴起的较多。很多人虽然有计划但却实施不了说明不能坚持，从另一个侧面来说女生的韧性较男生好。我们的人生就是一个大的计划，很多人就像体育锻炼一样盲目而有毫无目的，到头来碌碌无为，而为什么很多人有理想有抱负但却无法实

现就是不能坚持。所以只有那一少部分才能成功。身体是一切的基础，做个简单的比喻，身体就是一座楼房的地基，如果地基垮了那么无论楼房盖得多么的漂亮，最终仍是一堆废墟。而影响体育锻炼的主要因素80%以上的人都认为时间、天气和兴趣是影响锻炼的主要因素。而其中又有60%以上的人认为天气是影响体育锻炼的主要因素。90%以上的同学认为体育锻炼不仅不耽误学习，还能提高学习效率。所以增强体育锻炼是很有好处的，只是很多同学越来越懒，即使想也懒得动。在学习忙碌时，有37%的同学选择保证体育锻炼时间，还有42%的同学表示看心情，只有21%的同学会减少锻炼。同学们知道锻炼身体的好处，尤其是在学习压力加大的时候就更需要如此。男生中大运动量的占10.3%，中等运动量得占68.5%小运动量的`占16.6%，微小运动量的占4.6%。女生中等运动量的占27.8%，小运动量的占32.6%，而微小运动量的占39.6%。对于学校的设备男生有39.5%的人表示不满意，60.5%的人表示一般。女生50%的人表示不满意，50%的人表示一般。通过上述的调查结果可以发现很多问题。

学校设立早上晨跑是一件有利学生身心素质的办法，尽管因为特殊原因取消了晨跑而改为早上打卡，但目的仍然是希望学生们能早起进行一些必要的身体锻炼，而大部分的学生却把早上打卡当成了一种负担，一种认为强加给自己的东西.....

据教育部专家介绍□xx年一项针对38万多名学生的监测显示，7至18岁的城乡男生平均身高比xx年监测结果分别高出0.7厘米、1厘米。体重和肥胖的学生比例也在迅速增加。但是，学生的多项体能指标却呈下降趋势。如肺活量□xx年7至18岁城市男生和女生肺活量分别下降了285毫升、303毫升；乡村男生和女生肺活量分别下降了237毫升、259毫升。

另外□xx年和xx年相比，大中小学生的立定跳远成绩也绝大多数下降，如7至18岁城市男生和女生立定跳远成绩分别下降

了3.7厘米、3.9厘米。

似乎更多的同学认为运动会是运动员的事，开运动会就是作壁上观，看运动员能否取得名次，这违背了开运动会的真正意义。就社会意义而言，随着物质生活水平的提高，人们出于健身、娱乐、休闲的需要，对体育的追求已日趋变得强烈，从而使体育成为影响生活质量和生活方式的重要因素，所以大运会的目的不在于它的这种形式，而是要发现问题。

当代大学生身体综合素质普遍下降，一方面，大学生的运动意识和锻炼意识明显减弱了，丰富多彩的大学生生活和现代的物质文明充斥了大学生的日常生活，比起体育锻炼来，更多的人愿意把时间打发在网络上，追求和享受各种时尚文明上，而以强身健体为目标去体育锻炼的人寥寥无几。另一方面，高营养的饮食结构使当今青年人受到极大冲击，大学生人群明显出现两种现象，要么过于肥胖，要么“豆芽菜”型，而对待美的问题上，更多的同学一贯的做法是减肥，但对于减肥，更多的人又是减食，而并非锻炼。

身体是革命的本钱，未来的无论是国家的还是家庭的重任都义不容辞地落在当代年轻人的身上，如果我们仍像现在这样不爱惜自己的身体，不去加以提高，前景实在堪忧！

身体是我们灵魂、心智的载体。“一个没有身体的灵魂就如同一只被剥夺了飞翔能力的鸟儿一样”。我们通过各种积极有效的运动，调控呼吸，从而对身体产生积极的影响，排除浊气，清气上升，放松精神，消除疲劳，摆脱紧张、抑郁、焦虑、愤怒等不良的情绪，创造出内心的平静，进而获得身体与灵魂的协调。若忽视或虐待我们的身体，就无法把自己郁闷、沮丧的心情发泄出去，就会引发各种疾病，使得我们身心不宁。

我们来看看大一学生上体育课和平时锻炼的情况，在日常锻炼中经常会看到有的同学不跑步，有的从没摸过排球或篮球，

有的动作协调性极差，跳不动，跑不动。体育课规定男生考1000米，满分是3分15秒，及格线是3分55秒，女生考800米，满分是3分10秒，及格线是3分50秒，有的班级只有少数人达到及格线，部分同学艰难完成，得满分的同学就更少了。近几年，学生中肥胖的也越来越多，有的重达260多斤，根本跑不动，只好选择快步走的锻炼方式。有的同学入学一个月左右就因胃炎、消化道出血等疾病住院，有的病我们从来都没听说过，例如成人斯蒂尔病，有的因过敏较严重夏天无法上体育课……要知道他们正值青春好年华啊！如此体质怎能不让人担忧？大学生正处在亚健康状态。

其实，影响当代大学生身体健康状况的因素很多，也很复杂。这跟家长、学校多年来不重视学生身体素质有关。长期以来，学校、家长和学生都比较关注学习。身体素质是一个长期积累的过程，并不是到了大学，学生的身体才变成这样。

大学时期是对大学生自理能力和自律能力的极大考验。很多学生在进入大学前习惯了家长的照顾和高中规律的学习生活，大学可支配的时间和生活费的增多使得很多学生有点不知所措，健康意识淡薄或自律能力不强，这些成了威胁大学生身体健康最为重要的主观因素。

除了学生自己在健康问题上存在认识和实践上的错误，学生工作也要认真地反思，在教育、管理上应加大力度，提高学生身体健康的意识。

让我们共同野蛮体魄，文明精神，创造属于自己的美好未来。

毛泽东曾讲：“身体是革命的本钱。”法国启蒙思想家伏尔泰也在很早就提出了“生命在于运动”的至理名言。可见，一个强健的体魄对于一个人是多么的重要，而强健的体魄则来源于体育锻炼。总之，体育锻炼对我们每个人都有着非同寻常的意义，尤其是对于我们这些大学生。

大学生是一个比较特殊的人群。我们往往由于忙于应对繁重的课业负担以及其它一些事情而忽视了体育锻炼，另外，我们平时的学习生活又使我们不得不长时间不能活动，所以，我们更需要体育锻炼来强健我们的身体。

首先，也是最重要的，体育锻炼能增强我们的体质。天天深陷于繁重的学习生活，若想应对自如，一个强壮的身体是必不可少的坚强后盾。可想而知，假如自己的身体弱不禁风，迟早有一天自己会被压力压垮的，又何谈成绩如何如何，这是多么的得不偿失啊。另外，强健的体质还能帮我们抵御许多疾病的侵袭，使我们免于疾病的干扰，从而有更多的时间更好地进行大学生活。还有，比较长远地讲，一个强健的体魄对于我们寿命的延长也是大有裨益的。

其次，体育锻炼还能增强我们的心理素质。许多体育锻炼不仅对我们的身体有着考验、锻炼的目的，而且还考验锻炼着我们的毅力、耐力等心理素质。例如长跑就很能锻炼一个人的耐力与韧劲。通过体育锻炼来加强心理素质，从而使自己在学习生活中有一个健康强劲的心理，这肯定会使我们的学习生活更加高效率、更美好。

另外，体育锻炼还有许许多多重要的作用，例如帮助我们塑造健美的体型，帮助我们放松、娱乐等等。

总之，体育锻炼对于大学生意义重大。我们应该科学合理积极地进行体育锻炼，塑造出一个更强壮、更健康、更美好的自己！

大学生对体育锻炼的调查报告篇五

为了解人们对体育锻炼的情况，加强人们对体育锻炼的意识，增强人们对体育健身的热情。

体育学院部分教职工进行调查，共19人。男14人，女5人。

本次采取的是随机问卷调查，在师范大学体育学院教师办公室当场发放当场回收。共发放19份，回收19份，回收率100%（问卷附后）

1. 运动种类

分析：根据运动类型可看出无论是男教师是女教师对爬山和打羽毛球比较喜欢，女老师不太喜欢比较剧烈的运动，男教师对剧烈运动比较喜欢，而女教师喜欢能够健美的运动。

2. 运动时间

分析：根据运动频率可了解到每周运动1-3次的教师占大多数，而且一周内没有不运动的，说明都能够坚持锻炼。

4. 科学健身意识

分析：从运动后是否有放松练习看出女教师对放松练习不重视，说明她们没有科学健身意识。而男教师一半一半。从整体上一大半教师没有科学健身意识。

从以上数据中可以得出多数人喜欢做无器械运动而且时间也比较长，每周运动的次数稳定比较具有系统性。科学健身意识比较欠缺，希望能够增强科学健身意识。由此说明大多数人心里都对体育锻炼的重要性有一定的认识和明白体育锻炼可以带来的好处。现应加强人们对体育锻炼意义的认识，提倡全民进行体育锻炼，提高国民身体素质。

在做问卷中缺乏严密性，有的问题问的不细。问卷中涉及到多选在数

据统计与分析时有些混乱，初次写调查报告对格式不太了解。有待提高实践能力。