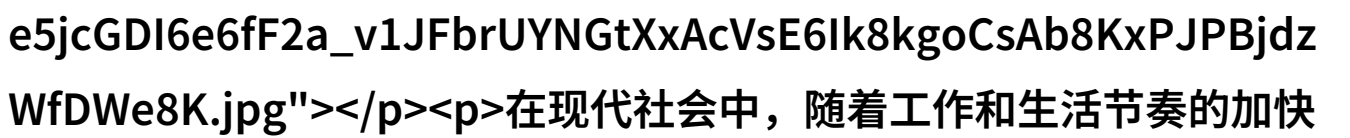
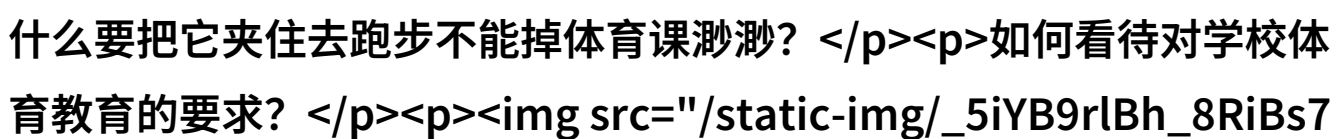


# 体育课不能逃脱坚持体育锻炼的重要性

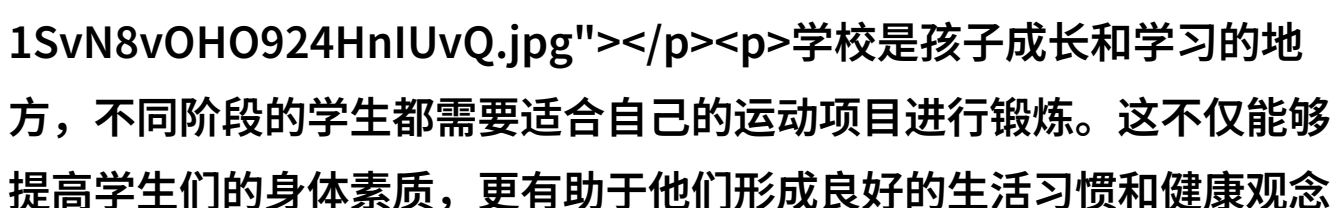
为什么坚持体育课的重要性？

在现代社会中，随着工作和生活节奏的加快，很多人开始忽视了身体锻炼，对体育课的态度也变得越来越松懈。然而，体育课对于我们的身心健康至关重要，它不仅能帮助我们保持良好的体质，还能培养团队合作精神、竞争意识等社交技能。那么，我们为什么要把它夹住去跑步不能掉体育课渺渺？

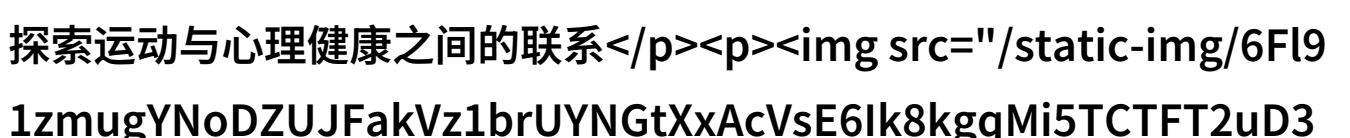
如何看待对学校体育教育的要求？

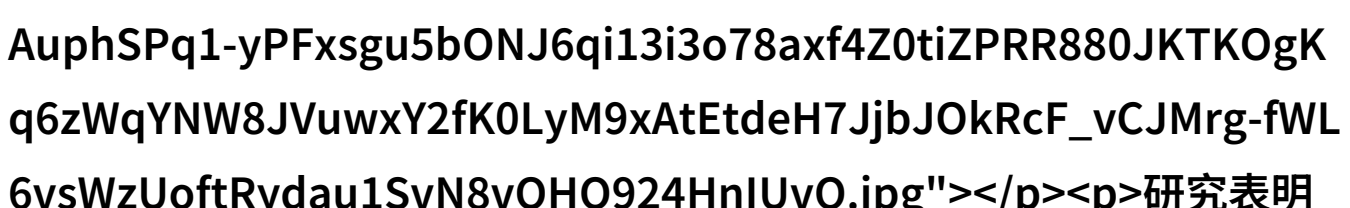
学校是孩子成长和学习的地方，不同阶段的学生都需要适合自己的运动项目进行锻炼。这不仅能够提高学生们的身体素质，更有助于他们养成良好的生活习惯和健康观念。因此，对于学校来说，要认真对待体育教育，不断提高教学质量，确保每个学生都能在充满活力的校园环境中接受到全面的发展。

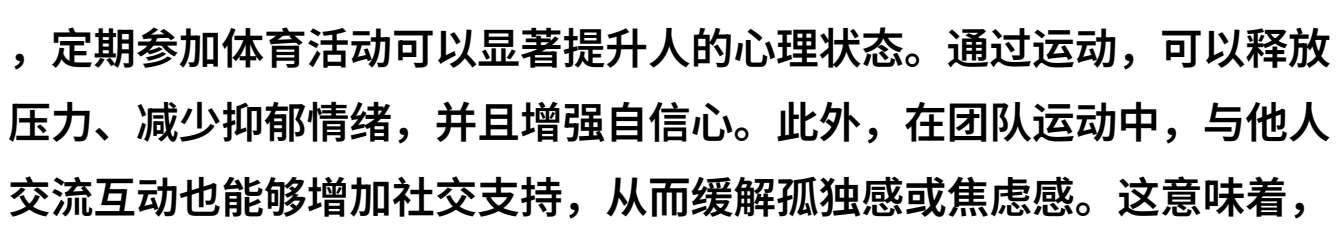
探索运动与心理健康之间的联系

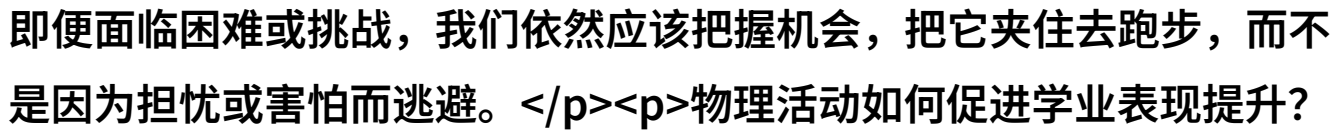
研究表明，定期参加体育活动可以显著提升人的心理状态。通过运动，可以释放压力、减少抑郁情绪，并且增强自信心。此外，在团队运动中，与他人交流互动也能够增加社交支持，从而缓解孤独感或焦虑感。这意味着，即便面临困难或挑战，我们依然应该把握机会，把它夹住去跑步，而不是因为担忧或害怕而逃避。

物理活动如何促进学业表现提升？











NGtXxAcVsE6lk8kgqMi5TCTFT2uD3AuphSPq1-yPFxsgu5bONJ6qi13i3o78axf4Z0tiZPRR880JKTKOgKq6zWqYNW8JVuwxY2fK0LyM9xAtEtdeH7JjbJOkrCf\_vCJMrg-fWL6vsWzUoftRydau1SvN8vOH0924HnlUvQ.jpg"></p><p>虽然有些人可能会认为，只有智力才能决定一个人的未来，但实际上，这种观点是不完全正确的。研究显示，积极参与体育活动的人通常拥有更高的情绪稳定性和注意力集中能力，这些都是学业成功所必需的一部分。此外，由于运动可以促进大脑血液循环，有助于提高记忆力，使得学术成绩也有所提升。</p><p>应对不同年龄段的心理需求与挑战</p><p></p><p>不同年龄段的人群，其对于体育课程的心理需求也是不同的，比如小孩需要的是基本技能训练，以及安全性的指导；青少年则可能更加重视社会地位、形象以及同龄人的评价；而成人则更多关注专业技能发展或者是为了健身目的。在这些不同阶段，每个人都应该根据自己的需求找到最适合自己的运动方式，以此来最大化地享受并从中学到东西。</p><p>将知识转化为实践：让每一堂课都不只是教材上的内容</p><p>将理论知识应用到实践中，是任何一种学习过程中的关键一步。在这方面，教师扮演了不可替代角色，他们应当鼓励学生通过亲身体验来理解课程内容，而不是仅停留在书本上的阅读。而当我们真正“把它夹住去跑步”，即使是在面对困难时，也能更好地掌握所学知识，并将其融入日常生活之中，从而实现知行合一，让每一次学习成为宝贵经验的一部分。</p><p><a href="/pdf/715603-体育课不能逃脱坚持体育锻炼的重要性.pdf" rel="alternate" download="715603-体育课不能逃脱坚持体育锻炼的重要性.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>