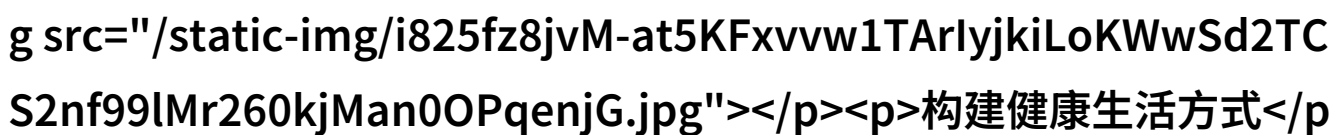
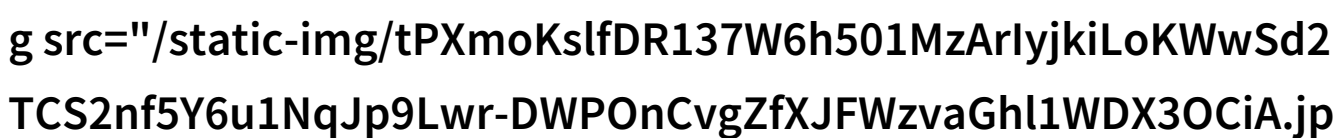


# 渺渺跑步坚持不懈的体育课之旅

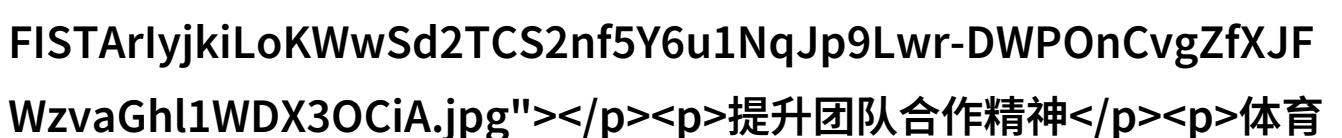
在学校的日常生活中，体育课往往被视为一种负担，而非必不可少的一部分。然而，对于那些渺小而坚韧的学生来说，体育课成为了他们展现自我、锻炼身体和团队协作能力的舞台。今天，我们将探讨如何把握这份机遇，让每一次跑步都成为一段宝贵的人生经历。

构建健康生活方式

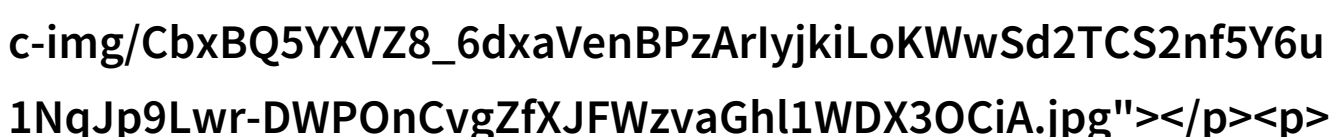
体育课是培养学生健康生活习惯的重要途径。在这里，他们学会了如何合理安排时间，如何平衡学习与运动，以及如何通过运动来缓解压力和提升心情。这些知识对未来的健康发展至关重要。

增强体质

游泳、足球、篮球等各类运动不仅能提高学生们的体能，还能够增强他们的心肺功能。这对于青少年特别有益，因为它帮助他们建立起良好的呼吸控制技能，有助于长期保持良好的身体状态。


提升团队合作精神

体育课上的集体活动，如足球赛或排球比赛，不仅锻炼了个人的身体，也培养了团队合作意识。在这些活动中，每个人都需要相互支持和配合，这种合作精神在未来社会中的应用无处不在。

激发创造性思维

运动也是一种艺术，它要求参与者具备一定程度的创造力。比如，在篮球场上，一个精妙绝伦的手感变化，可以让整个比赛产生翻天覆地的大转变。而这种创造性的思考方式，也可以被应用到学术研究和职业生涯中去。



培养责任感与纪律性

在体育课程中学会遵守规则，服从教练指挥，不断追求自己的最佳状态，这些都是责任感与纪律性的表现。这些品质对于个人成长以及未来职业生涯都是非常宝贵的资产。

促进心理健康发展

运动能够释放内啡肽，是一种自然的情绪提振剂，有助于减轻焦虑和抑郁情绪。此外，它还能提高自信心，使人更好地面对生活中的挑战，从而促进心理健康发展。

[下载本文pdf文件](/pdf/392358-渺渺跑步坚持不懈的体育课之旅.pdf)