



## 教育笔谈

# 体育锻炼别放松 这些益处要知道

北京市通州区教师研修中心 张金玲 通州区中小学体育名师工作室 王腾

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”以中考体育为契机，让学生积极投入到体育锻炼之中，充分发挥体育工作培根铸魂、启智增慧之功能，可以促进学生德智体美劳全面发展。

## 1. 改善身体姿态和体型

体育锻炼有助于改善学生的身体姿态和体型。初三学生正处于生长发育的高峰期，身高和体重都在迅速增长，适当的体育锻炼可以帮助他们塑造健康、挺拔的身体姿态，避免驼背、脊柱侧弯等不良体态的形成。户外体育活动还能锻炼眼睛的肌肉，增强眼球的灵活性，锻炼眼睛的调节能力，有效保护视力并延缓近视的发生。运动能够增加学生的新陈代谢，减少身体脂肪的累积，帮助学生控制体重，避免肥胖，减少“小胖墩”“小眼镜”等问题的发生。

## 2. 刺激骨骼和肌肉生长发育

体育锻炼能刺激骨骼和肌肉的生长发育，有效提高学生身体力量、速度、耐力等身体素质，让学生跳得高、跑得快、跑得远。尤其是耐力素质至关重要，美国心脏协会将“心肺耐力”作为评价人体生命状态的第五大生命体征，与呼吸、脉搏、血压、体温并列。

## 3. 提升体质与增强免疫力

规律的体育锻炼能提升学生的体

质，增强免疫力。研究表明，适度且规律的体育运动能促使免疫系统产生积极的反应，促进人体巨噬细胞分泌，还能推动免疫细胞更快地在体内循环。通常运动结束后，免疫系统会在几个小时内恢复正常水平。持续的规律运动，相当于经常性地给免疫系统加油，使上述良性变化更持久。长此以往会产生累积效应，带来长期的良性免疫反应，帮助学生抵御细菌病毒的侵扰，少生病或不生病。

## 4. 释放压力 缓解抑郁情绪

体育锻炼能够释放学生压力，缓解焦虑和抑郁情绪。这是因为运动时体内会分泌内啡肽，这种“快乐激素”能够提升情绪，帮助我们保持良好的心态，更加积极地面对学习和生活，减少抑郁等心理疾病的发生。一项发表在全球顶级医学期刊《柳叶刀》上的研究显示：运动带来的情绪价值，换算成经济收益，竟相当于一年多赚了17万人民币。

## 5. 培养坚毅品质

“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”体育不仅能强体，亦能育德。学生

在体育锻炼中需要克服和迎接各种困难和挑战，需要学会与他人合作，需要随时面对失败与成功的转换，需要坚持不懈的努力……在这个过程中，体育能够潜移默化地培养学生坚强的意志、合作与竞争的意识、正确的胜负观、坚持的品质。

## 6. 促进学习发展

体育锻炼对学生的学业也有积极作用。古人云：“文武之道，一张一弛。”体育锻炼能够调节身心状态，运动能促进血液循环，提高大脑的供氧量，使大脑得到充分的休息和放松。同时，运动也刺激大脑释放神经营养因子，这些因子有助于大脑细胞的生长和连接，从而增强记忆力和学习能力。国外“零点体育”课程将体育放在第一位，在每天第一节文化课之前让学生选择自己喜欢的运动项目进行体育锻炼，结果发现学生文化课成绩显著提升，注意力得到显著提升，且体能越好，学生的成绩越好。体育锻炼还能改善睡眠质量，提高课堂注意力，减少焦虑情绪，有助于学习效率的提升。

## 开卷有益

写作文有方法。本期推荐两本帮助学生提高写作能力的好书。

## 《北大附中生活作文课》

史笑菲 著



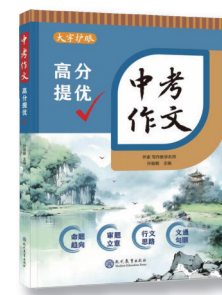
这本书是作者在教学二十多年过程中的精彩课堂实录。很多原本的“不完美小孩”，在她的课堂上变成一颗颗独一无二的钻石，把原本平凡的生活折射得丰富多彩。

本书把北大附中学生的文字辑录，分为观察、体验、感悟、学校、自然、情思、拓展七个部分。在本书的序言作者、高考评分教师漆永祥的建议下，本书的“结语”部分召集了已经毕业、已经工作的学生，谈谈作文课的“后劲”，以一种颇具纵深感的视野，为读者提供了有益的角度。

**推荐理由：**史笑菲老师不仅是这本书的作者，她和她的学生也是本报学考作文版的常客。书中，这些海淀名校北大附中的孩子们，用真诚中带着一些稚拙的眼睛，看到了大人在自己的世界里遗忘尘封的美好。一些读者表示，这本书不仅是一本作文指导书，更是一本生活哲学书。它教会了孩子们写作不仅仅是对文字的组合，更是对生活的理解和感悟。

## 《中考作文高分提优》

孙骏毅 主编

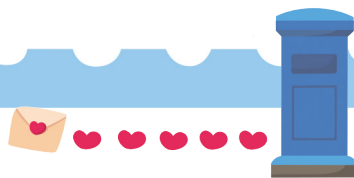


本书是为初中生提高写作能力、备战中考作文量身打造的一部作文阅读类图书。全书共16课，内容涵盖中考作文三大类型（记叙文、应用文、议论文）。“提优良策”板块

根据5年中考作文命题规律，总结考场作文提分妙法；“真题实操”板块赏析考场真题作文，带学生进行通演演练；“写作门诊”板块对低分作文逐句修改，让病文脱胎换骨；“美文博览”板块展示精彩美文，在潜移默化中提升学生写作能力。

**推荐理由：**本书由写作教学名师主编。作者深度研究多地中考作文命题趋势，指导学生用一双“慧眼”审题，讲解选材、结构、开头、结尾、抒情、过渡等思路和方法，分析近五年的中考真题，从命题趋向、审题立意、谋篇布局等方面着手，讲解考场作文备考提优策略，语言文采飞扬、通俗易懂。

## 家教信箱



**疑问：**我有位闺蜜，我们曾关系非常好，经常无话不谈，现在不在同一学校，联系没有之前那么紧密了。她喜欢二次元里的各种人物，经常把伙食费节省下来，花钱购买各种装备、服饰。说起喜欢的人物，她如数家珍般跟我讲个不停。其实，我对二次元不太了解，对这种文化和表达还没有完全接受。前几天，闺蜜邀请我去参加她们二次元小圈子里的派对活动，她们会穿着二次元服装在商场走秀等。我很困惑要不要去。我该怎么办？

**答疑：**从你的来信中我感受到了你对友情的困惑。现在的主要困扰是你想维系友谊，完成闺蜜的邀请，还是感到内心真实需求被友谊裹挟了。

我们先从你和闺蜜背后的心理需求聊起，你闺蜜可以选择自己的偶像，这也是成长的必经过程，每个人都可能选择不同领域的人作为自己的偶像来完善内心成长。青少年崇拜偶像或者喜欢某个明星，本身并没有绝对好坏之分，关键是怎么理性地看待偶像。二次元是一个相对新兴的领域，你

闺蜜喜欢二次元的人物作为偶像，在她认知领域里找到了她与偶像欣赏接纳的品质。

很多青少年把偶像看成表现个性的手段，事实上，同伴之间喜欢相互比较，会相互影响，把追逐偶像看成一种时尚。一些同学没有参加这些活动或者不懂，害怕被其他同学视为落伍，担心被边缘化，于是盲目地去追星。但你有自己的价值判断，没有被裹挟、不从众、认真独立思考，也没有直接干预他人的价值判断，这是非常优秀的。

另外，你的困惑是否还有面对

闺蜜的新朋友，所出现的社交回避，及对去商场走秀展示行为的不适呢？闺蜜带你进入她的小圈子，认识一些新朋友，把她们的感受分享给你，这也是完善社会化的进程，做到了“朋友没有唯一性”，或许能与同龄伙伴产生思想碰撞。另外她们会邀请你着装后在公众场合展示，这需要你认真考虑一下，是否在内心产生了阻抗，让自己困惑？

无论怎样，建议你尊重自己内心的感受做出抉择，不要过度在意别人的想法，让感受说话。

（本期答疑人：曹大刚 高级心理学教师 国家卫健委心理治疗师）