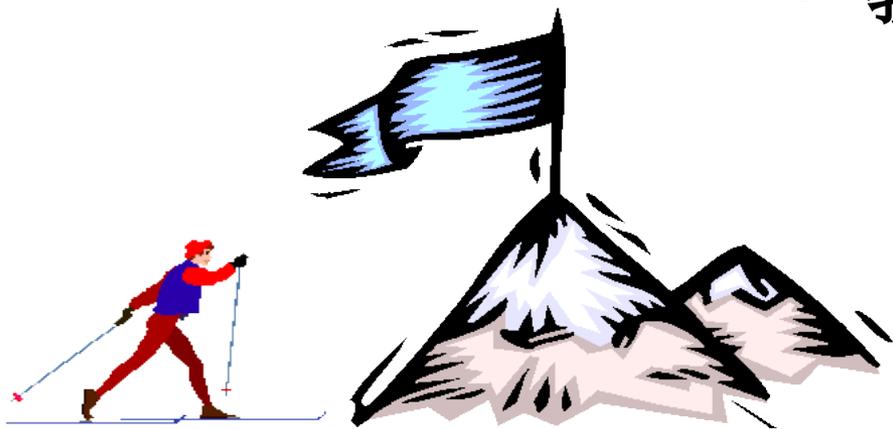


# 体育锻炼益处多

- 小榄镇西区小学
- 教师：王宝莹





在公元前3世纪的罗马郊区，有一个美丽的湖畔名字叫做内米，湖畔旁边有一个森林，夜黑风高的夜晚

# 学习



# 目标

- 1、我们为什么去参加体育运动
- 2、我们要自觉参加体育运动
- 3、自己参加体育锻炼的状况
- 4、自觉积极地参加课内外体育活动



他是谁？



从左到右：苏炳添、谢振业、张培萌、  
莫有雪



姚明：中国篮球运动员，2002年，他以状元秀身份被NBA的休斯敦火箭队选中。2003年至2008年连续六个赛季入选NBA西部全明星阵容。



但是很少有人知道他的右耳几乎是聋的



11岁时他被诊断出发育荷尔蒙缺乏也就是侏儒症，会阻碍他的骨骼生长使他无法长高，更别说参加体育运动。但是，他始终没有放弃。



他就是世界足球先生一里奥-梅西；他获得多项荣誉，包括欧洲足球先生、三次获得金靴奖、欧洲最佳射手等等。

# 1、体育锻炼有哪些益处？

身体越来越强壮

学会尊重他人

学会遵守规则

自信心、爱国情

顽强意志

竞争和集体荣誉感

学会团结协作



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/436113144135010124>