

实践育人与反思

班级：18 级历史学二班 学号：180413020222 姓名：肖亚男 2021 年 5 月 10 日

阳光体育活动

学生是全面发展的人，作为教师不仅要传授给学生理论知识，更要为学生传授实践本领，培养出德智体美劳全面发展的社会主义接班人。

为达到这个要求，我与七年级二班的同学们共同参与了一场阳光体育活动。五月十日的下午，同学们上了一天的课难免有点身心涣散，为了放松学生的身心，加强学习效率，特组织七年二班全体同学进行阳光体育活动。活动开始之前，我先带领同学们进行了热身运动以防止在之后的运动中造成肌肉拉伤。做完热身运动后，我带领同学们完成了两圈的跑步，在跑步完成后就对同学们进行了解散，同学们也进行了自由活动。在进行自由活动时，我也加入到学生们的行列中去。我和同学们一起打羽毛球、扔沙包等。在这些活动当中我也与学生度过了一个愉快的下午，我也深刻体会到体育活动的乐趣。

通过这次的活动，我认为体育活动在学生的学习生活中是一个非常必要的存在，适当的体育活动会放松学生的身心，提高学习效率。与此同时，学生学习的前提是拥有一个强健的体魄，所以我认为此次活动的举办是非常有意义的，我也通过此次活动与同学们的距离迅速拉近。我相信通过各项活动的锻炼我也会成为一个受学生喜爱的好教师。

