

专题 20-1-4：体育为何促进智育

大家好！培养学生德智体美劳全面发展是学校教育的重要任务，不可过分强调，也不能忽略任何一育。“五育”还相互促进，体育，既能育体、育心，还能促进智育，体育为何能促进智育？

一是因为，运动能改造大脑。国际公认的美国神经精神医学领域跨学科专家约翰·瑞迪认为：运动能刺激脑干，提供能量、热情和动机，还能调节脑内神经递质，改变既定的自我概念，稳定情绪，增进学习力。

二是因为，运动能培养精神。培养顽强的意志品质，更能拼搏进取；培养永不言败精神，更有抗挫能力；培养信心实现梦想，更是坚信不疑。促进智育改善文化学习成绩，需要拼搏进取、抗挫能力、坚信不疑。

好了，就到这里，下周五再见。