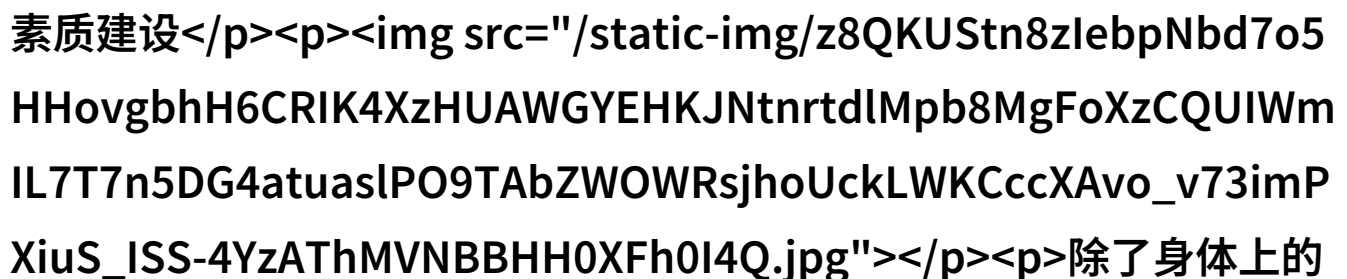




素质建设



除了身体上的锻炼，这节课还着重于心理素质建设。老师引导学生反思自己的目标设定以及面对挑战时应有的态度。此外，还有一些冥想和放松技巧帮助减轻压力，为日后的比赛打下良好基础。

六、综合评价系统的大幅度完善

最后，这堂特别课程也提出了新的综合评价系统。在这个系统中，不仅包括传统成绩，还包含了参与度、团队合作表现以及个人成长等方面。这有助于全面评估每位同学，并促进更健康的心理发展。

[下载本文pdf文件](/pdf/851521-体育课老师C的一整节课汗水与教诲的交织.pdf)