

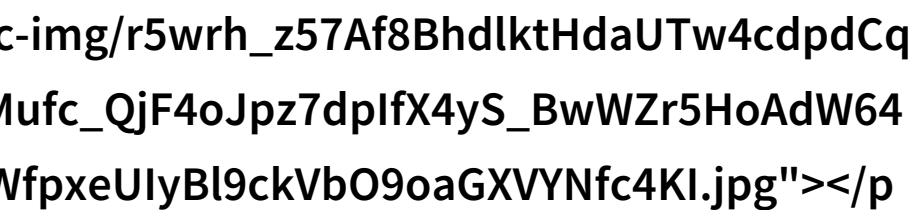
# 运动达人我的体育老师的日常活力挑战

我的体育老师每天都做运动



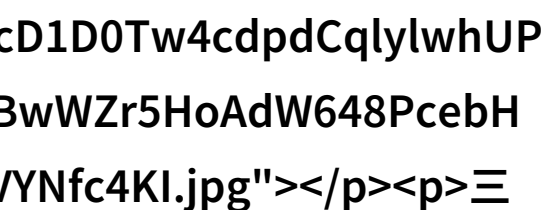
一、激励的源泉

我的体育老师，每天都以一种不懈的热情和坚持，展现出对健康生活方式的无比忠诚。他的每一次深呼吸，都似乎在向我们传递着一个简单而又深刻的信息：运动是生活的一部分，无论何时何地，它都是保持活力的最佳选择。



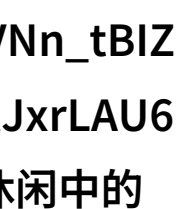
二、日常健身计划

他早上六点起床，不顾寒风凛冽或酷暑烈日，一路跑步到学校门口。他的脸上总带着满足而自豪的微笑，这种微笑仿佛能照亮周围的一切，让人忍不住也跟着心情舒畅起来。他认为，晨练是新一天最好的开始，是对自己最好的投资。



三、课堂上的榜样

在课堂上，他总是穿着简洁但透露着运动气息的服装，手里拿着篮球或者足球，在空旷的大操场上轻松地挥洒汗水。这不仅让我们的课间活动变得充满了乐趣，也让我们学会了如何将学习与锻炼结合起来，使身体和脑力都得到提升。



四、休闲中的活力

午饭后，他会组织一些同学去公园散步或者打球。在这些时候，他并不只是个体参与者，而是一个团队精神的引领者。他鼓励大家放慢脚步，享受自然之美，同时也锻炼自己的耐力和协作能力。这样的社交锻炼，让人既感到愉快，又学到了宝贵的人生技能。

