

高可从小养成了跑步的习惯。每天早晨上学之前，自己做简单的早餐。吃少量的早餐后，自己去跑步，游泳。上学之前，再吃正式的早餐。即便高考前夕和高考期间，也没间断。每年中学运动会，她都是女子 800 米冠军和 1500 米关键。女子自由泳亚军和蝶泳季军。

讨论方向：

第一，跑步对身体健康有多大的影响？

第二，运动真的能够促进学习成绩吗？

第三，运动最大的价值是促进身体健康还是磨炼人的意志力？