

最新驻村工作队队员总结发言(模板7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

运动健康快乐成长国旗下讲话篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上有着这么一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，那就一起来运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会中必不可少的一项娱乐了，因为伴随着人类步入现代社会的过程，运动正在为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。

适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信改善情绪，适当的运动，能有效地缓解生活压力，将不愉快带走，通过运动，你将感受到生活的美妙与生命的轻盈，你会发现，运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样在游来游去，欢快自在，我这个名副其实的“旱鸭子”在岸上，心中就像有千万只蚂蚁在不断地骚动，心里那个痒啊，当我战战兢兢地下了水以后才发现原来水并不那么令人恐惧，游泳馆里的水还算温暖，尤其是水浅，我都踩得到底，这样，我悬着的心可算

是放下来了，看着许多游泳高手凌空展翅，在空中翻几个跟头，一头扎进水中，他们在水中跳起舞蹈，那样地挥洒自如，我羡慕极了，看了看不浅的池水，便和他们一样，一头扎进了水中，“扑哧”，我呛着了一口水，狼狈地冒出了头，看来游泳还真不好游啊，别人告诉我，游泳时，脚要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，随着时间的流逝，渐渐地，我头抬得越来越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游得速度越来越快，我终于不是“旱鸭子”啦，瞧，运动还是门艺术呢！

运动之中，我们体会到生命的可贵，生活的美好，运动没有年龄的限制，没有身份、地位和种族的差别，他不像战争那样残酷，交织着血与泪，它会给我们健康，给我们快乐！

因为我运动，所以我健康，因为我运动，所以我快乐，向快乐出发，跑步前进！

运动健康快乐成长国旗下讲话篇二

亲爱的老师们，同学们，大家上午好！今天，我国旗下讲话的主题是热爱运动，强身健体。

大家喜欢听故事吗？首先要给同学们讲一个真实的事件：1989年暑假，中国和日本的一批中学生举行了一次“沙漠之旅”夏令营，他们要背着行李穿过一段干旱的沙漠，可以说这是一次对体能和毅力的挑战。刚开始时学生个个笑容满面，但没过多久中国学生的脸上消尽了笑容，干渴和劳累使个别中国学生坚持不下了，开始寻求帮助，而日本的学生却精神振奋；又经过一段时间，大部分中国学生落在了后面，有的干脆坐上了汽车，而日本学生仍是斗志昂扬，互相鼓励，团结奋进。这其中有个日本学生发烧，当领队教师让他上车时，他坚决不肯；目的地到了，看看表现：中国的学生是在家长的帮助下走完全程，而日本学生全部自己坚持走完全程。

同学们，有了健康的体魄才能保持旺盛的精力去完成学习任务；才能养成热爱集体、奋发向上的优秀品质；才能有效地增强与困难作斗争的坚强意志。

现在虽然已经是冬季，但是我们可以开展的冬季锻炼的项目却很多：如长跑、跳绳、踢毽等等，还有千万不要忽视了我们的体育课和活动课。不过在进行冬季锻炼时一定要注意以下几点：

1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。

冬季气温低，人的皮肤和肌肉紧缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。若立即开始锻炼，不但没有好处反而会给人造成伤害。因此，运动前必须做好准备活动。

2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，常会引起呼吸道及其他疾病发生。

4、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，那就让我们一起来锻炼吧！

我的国旗下讲话完了，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是初二(4)班蔡泳泳。今天我要演讲的题目是《扬运动之风，享运动之乐》。

秋风乍起，又到了运动健儿驰骋赛场的时刻，本周四周五，一场运动盛事也即将在华附的舞台拉开帷幕。运动场上“更快，更高，更强”的奥运格言，正激励着我们以无所畏惧的姿态展现运动之美。

运动是磨砺自我心性的有效手段。雅典奥运会的百米赛场上，37岁的牙买加老将奥蒂，经过的等待，付出巨大的努力，只为在奥运场上拔得头筹。决赛中，当所有人听到犯规的枪声都停下时，她独自冲出80米，当所有人都为他捏了一把汗的时候，她从容淡定地再次回到起点，目光凌厉，神情坚毅，她以不想厄运低头的勇气践行着奥运精神。虽然她最终还是与冠军失之交臂，但在世人眼中，他又何尝不是英雄，一个不甘失败的英雄，一个敢于重来的英雄!海明威说：你可以把我打败，但绝不能把我打倒。我们亦是如此，在运动会的赛场上，我们可以失败，但绝不能退缩!

运动是培养合作、促进友谊的绝佳方式。要想在运动中取得好成绩，必须有默契的协作：人人齐参与、大家都争先，从而建立强而稳定的班级凝聚力，形成一个积极向上的良好氛围。当然，我们运动会的目的除了发扬努力拼搏的精神，更是促进同学间的交流，增进彼此的友谊，希望大家秉承“比赛第二，友谊第一”的原则，真正享受运动带来的欢乐。

同学们，在这里请允许我向大家郑重呼吁：积极参与校运会的各项赛事，赛出运动风采，享受运动之乐!谢谢大家，我的演讲到此结束。

亲爱的老师们，同学们，大家上午好!今天，我国旗下讲话的主题是热爱运动，强身健体。

大家喜欢听故事吗?首先要给同学们讲一个真实的事件：1989

年暑假，中国和日本的一批中学生举行了一次“沙漠之旅”夏令营，他们要背着行李穿过一段干旱的沙漠，可以说这是一次对体能和毅力的挑战。刚开始时学生个个笑容满面，但没过多久中国学生的脸上消尽了笑容，干渴和劳累使个别中国学生坚持不下了，开始寻求帮助，而日本的学生却精神振奋；又经过一段时间，大部分中国学生落在了后面，有的干脆坐上了汽车，而日本学生仍是斗志昂扬，互相鼓励，团结奋进。这其中有个日本学生发烧，当领队教师让他上车时，他坚决不肯；目的地到了，看看表现：中国的学生是在家长的帮助下走完全程，而日本学生全部自己坚持走完全程。

同学们，有了健康的体魄才能保持旺盛的精力去完成学习任务；才能养成热爱集体、奋发向上的优秀品质；才能有效地增强与困难作斗争的坚强意志。

现在虽然已经是冬季，但是我们可以开展的冬季锻炼的项目却很多：如长跑、跳绳、踢毽等等，还有千万不要忽视了我们的体育课和活动课。不过在进行冬季锻炼时一定要注意以下几点：

1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。

冬季气温低，人的皮肤和肌肉紧缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。若立即开始锻炼，不但没有好处反而会给人造成伤害。因此，运动前必须做好准备活动。

2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，常会引起呼吸道及其他疾病发生。

4、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，那就让我们一起来锻炼吧！

我的国旗下讲话完了，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是高一年级的苏士奇。今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

，教育部下发通知，开展亿万中小学生阳光体育运动；，夏季奥运会在北京举行；，西安中考将体育纳入总分，近十万考生参加了严格的体育考试；，冬奥会在温哥华举办，中国健儿摘金夺银，由此可见，大到国家，小到个人，体育都是我们的老朋友，是我们形影不离的伙伴。

进入春季，万物复苏，同学们迎来了体育锻炼的好时节：教学楼前，乒乓球跳跃飞舞，强攻防守，同学们比拼着球技；跑道上，结伴奔跑的同学迎着朝阳，享受温润的春季空气，欢笑与毅力使他们忘记疲倦；篮球场中，大家齐上阵，快攻，篮板，盖帽，抢断，绚丽多彩的转身，同学们热血沸腾；足球场内，一个个漂亮的弧线划向球门，欢呼声不绝于耳。我们在运动中享受快乐，在运动中培养品德。很多同学都意识到，运动给我们带来的益处。

可是，一少部分同学却因为种.种原因逃避锻炼，失去了一次

又一次的锻炼机会，我们发现在体育课上还有个别同学找各种各样的理由请假，还有一些同学上操时不认真，个别同学甚至停留在原地一动不动，下午课外活动时有的同学一副满不在乎的态度。其实体育锻炼与我们每个人都息息相关，上学期末就有一批品学兼优的同学就是因为体育成绩不达标没能获得三好学生的荣誉称号，无法达到德智体全面发展的要求。

春暖花开，又一个四季轮回开始了，大家不妨试试，早上或者课间到操场跑两圈，认认真真地做一套课间操、眼保健操，它一定会使我们一天都精神充沛，神清气爽。下午积极参加一些学校组织的趣味比赛、户外活动，从而让我们的身心都得到了锻炼与调整。晚饭后，抽点时间和爸爸妈妈散散步，聊聊天，把自己的状态调整好，以便学习的时候可以更加投入，更有效率。同学们，让我们从今天开始，从现在做起，热爱运动，坚持锻炼，让我们的生命之花，绽放出更加绚丽的色彩！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

各位老师、各位同学：

大家好，我是来自七年级(8)班的廖静雅。今天是4月2日，我在国旗下讲话的题目是《我运动，我快乐》。

健康是人生快乐之本，拥有一个强健的体魄才是我们认真学习的资本。我们有的同学因为学习而放弃了必要的体育锻炼，便会常常在学习中感到劳累，感到有些力不从心。那么，不妨试试锻炼自己的身体，去春日的暖阳下踢踢腿，跑跑步，让自己的身体更加强壮吧！有调查显示，学生肥胖率在过去5年内迅速增加，四分之一的城市男生是胖墩儿。眼睛近视的比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。近来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。确定一系列增强青少年体质的政策随后国家体委又在全国范围内开展了“全

国亿万学生阳光体育运动”的活动。作为一名中学生，我们应该积极响应国家的号召，积极参与到阳光体育活动中来。为此我们要做好以下几件事情：

第一：加强近视眼的防治

我们要坚持认真做好每天上午和下午的两次眼保健操，及时纠正不正确的阅读和写字姿势，并严格控制近距离的用眼时间。而我们每位老师要时刻关注学生的用眼卫生状况，一旦发现不正确的阅读、写字姿势，要及时予以纠正。使每一个学生都了解预防近视眼的基本知识，掌握科学的用眼方法，养成良好的用眼卫生习惯。

第二：科学合理地安排作息時間

中央7号文件强调要“确保青少年休息睡眠时间”，保证中学生每天睡眠8个小时。因此，我们要养成良好的生活作息习惯，坚持每天晚上要按时就寝，每天中午要定时进行午休，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

第三：积极参与阳光体育活动

我们学校是寄宿制学校，每天上午的课间操活动时间，下午的课外活动时间都可以进行各种各样的体育活动。让我们在老师的带领下走向操场，走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起学校体育锻炼热潮，形成人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。除了在学校的体育活动以外，周末以及寒暑假期间，我们也要在爸爸妈妈的督促和带领下自觉坚持体育锻炼。

同学们，你们就是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超曾经说过：“少年智则国智，少年强则国强”，让我们借着阳光体育活动的春风，积极参加体育活动，做一个朝气蓬勃、体魄强健、热爱生活的阳光少年吧！

最后让我们一起喊出我们的口号吧：

我运动！我健康！我快乐！

谢谢！

运动健康快乐成长国旗下讲话篇三

尊敬的老师、同学们：

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天快来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力；还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育；还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

同学们，如果说健康是财富、地位、荣誉都是跟在健康这个后面的零，有了健康的，后面的零才有意义。健康不代表一切，但失去健康就一定会失去一切，拥有健康才是人生最大的财富。可是在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱。这样下来，不但起不到锻炼的目的，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。

在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可三天打鱼，两天晒网，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。每天锻炼一小时，健康生活一辈子，祝愿同学们在参与校园运动会的浪潮中健康、快乐。

运动健康快乐成长国旗下讲话篇四

各位老师、同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《我运动我健康我快乐》。

随着20xx年的第一场雪飘飘洒洒而至，冬的寒意陡增，许多同学因此而有了暂停两操的想法。

同学们，当枕边的闹铃唤起我们拼搏的斗志，当我们迎着路灯，踏着整齐的步伐开始一天的竞争，当我们带着清醒的头脑，走进教室，翻越书山题海，向成功的彼岸奋力靠近，在这时，我们才能明白，什么是学校两操的真谛。

你看！那整齐有序的跑操队伍、气势恢宏的课间操已成为忻中校园的一道亮丽风景。我们不会认为这仅是每天的乏味重

复而选择放弃，不会因它的看似平凡而停止每天一点的进步。四五圈的征途、课间十分钟的锻炼不算漫长。我们可以用坚持，用同心协力去奏响青春的旋律。

这一串串响亮的口号，响彻忻中校园，震撼着每个忻中人的心。

想想上周一全省示范高中校长论坛参观时的的两操吧，那种精神，那种姿态，那种饱满的热情，就是我们所应该展现的。相信那样的精彩，会让每一个置身于方阵中的同学，充满豪气，倍感骄傲。

虽然我们一天天的进步大家有目共睹，但是不可否认，我们的两操中还存在着一点瑕疵。那就是，同学们并没有摆正对两操的态度，没有真正的从思想上将两操重视起来，而只是在遵守学校的规章制度，只是为了争取成为升旗班的那一份辉煌和荣誉。其实，两操对我们是大有裨益的。众所周知，跑步、做操是一种锻炼身体提高自身素质的科学的有效途径。尤其是在早上时间，当大脑休息了一夜之后，跑步可以促进血液循环，迅速使大脑与身体活跃起来，从而对我们进行高效学习起积极的推动作用。而上午课间十分钟的做操更能让我们消除暂时的疲劳，震天响的'口号更是让我们有振奋精神的作用，从而更好的投入到三四节课的学习中。现在的我们学习压力越来越大、学习任务越来越重，只有拥有一个好的身体，才能吃更多的苦，走更远的路，才能把更多的精力投入学习。两操为此提供了必要的保证。我们难道没有发现，每年新生入学军训时总有那么一些同学仅仅站立几分钟就摔倒，而现在我们台下的同学又有几人坚持不住。

当然，两操的意义还不仅如此。我们要明白两操不仅仅是作为学校校园文化建设的风景线，更重要的是要让我们“消除疲劳，调节情绪，强身健体，振奋精神”。

不要畏惧凌晨的微寒，不要总说做操太累，不要只为完成任

务而勉强拖着沉重的步伐跟上班级的队伍。让我们拿出忻中人的气魄，口号我们要喊得响亮，喊出冲天的豪气；课间操我们要做得规范，挥舞出忻中学子的严谨；早操要跑得精彩，跑出辉煌的未来！，因为“我运动我健康我快乐”！

运动健康快乐成长国旗下讲话篇五

亲爱的老师们，同学们，大家好！我们的国旗下讲话是《生命在于运动》

中国有句老话，是这样说的：人勤病就懒，人懒病就勤。说的是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：常运动，多运动。

秋季的到来，给大地带来了几分凉意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时节。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，但如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。

1、是做好早操。早操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们的节奏感。要知道，大课间早操这段时间就是专门用来运动的，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

2、是做好眼保健操，眼保健操是保护我们眼睛的第一步，可别小看了这五分钟，它可以缓解我们近视的程度，有预防近视的效果。

3、是上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法，有助于我们提高锻炼的技能，增强体质。当然，还有积极参加我们学校一年一度的校运会是锻炼身体的最好时机。

我校第36届校运会将于12月7—9日分年级进行，每个年级一天。本次运动会还以集体项目和田径比赛相结合，以班级为单位，全班同学集体参加，每人最少要参加两项目。在此，我们向大家发起倡议：积极投身校运会的各项比赛项目中，利用体育课的时间训练相关的比赛项目，加强队友与指挥者的默契与配合，在练习中不断完善自我，超越自我，争取在今年的校运会赛出精彩，赛出最好成绩！

“生命在于运动”，一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧。”让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢！锻炼将使我们敏捷、聪明！锻炼将使我们愉悦、欢畅！

我们的讲话到此结束，谢谢大家！

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。

健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身体强健，远离疾病；让我们精力充沛，敏锐智慧。磨练意志的运动，使我们的生活阳光、美丽；使我们的学习自主、从容，即使面临再多的困难，我们都会积极乐观，顽强坚韧。与运动相伴，磨砺自我，精彩生活，必将使我们拥有强健的体魄、健康的心灵、青春的活力。

生命需要运动，运动孕育精彩。在假期前的运动会上，4*100米接力那一次次配合是团队的默契合作；看场上，那一声声加油的呐喊是集体的精诚团结；绿茵跑道上，每一幕向终点的全力冲刺彰显着对成功的追求；跳高场上，每一个向上的高度都

昭示着意志与超越。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展示着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命更加精彩！亦是运动让我们学会了坚持，亦是运动让我们的青春更加美丽！

青春是一种令人羡慕的资本，凭着健康的体魄，你可以撑起一方蔚蓝的天空；凭借旺盛的精力，你可以开垦出一片神奇的土地；凭借巨大的潜力，你可以变得出类拔萃，令人刮目，青春需要去不断地奋斗，坚持不懈，才会有成果，有丰收。青春因搏击而生动，青春因挫折而飞扬，青春因坚持而美丽。

青春的年华在一次一次挫折的拼搏后才有了意义、有了价值、有了成功。拼搏是我们的支点，坚持是我们的力量，青春的路需要我们不断地拼搏、坚持不懈，去收获属于我们的精彩。

青春因坚持而精美丽，有了奋斗，青春才会飞扬，有了坚持，青春才会美丽。让我们把握青春的每一刻、每一分、每一秒，向着成功奋斗、向着成功搏击，做最好的自己，让我们的青春更美好、更充实、更闪亮。请记住：生命因运动而精彩，青春因坚持而美丽。

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！很荣幸作为教师代表站在这里与大家分享《运动与健康》，说到运动，您会第一时间想到这样一句话“生命在于运动”，没错，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。他将生命与运动放在同一台天秤之上，足以看出运动有多么的重要，没有运动就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了健康一切都等于零。有了健康的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和美好！

您是否听说过这样一句话：人总是在年轻时用健康换取金钱，而在年老后用金钱换取健康。您可能会说这就是人生，您也可能会苦笑着承认，自己正在做这句话的实践者。世界上有太多人都是这样，为了理想和目标不分昼夜辛勤的工作、放弃了健康，显然，这种做法是不科学的，我们要做到劳逸结合，老师们和学生们应该：走下网络、走出宿舍和办公室、走向操场。

徐幼可爱的学生们，来做早操不仅仅是应付体育部的检查、上体育课不单单是为了能拿到学分、俱乐部的活动更不能只为了10个小红本的盖章！我们要真正养成体育锻炼意识及体育锻炼习惯！

各位老师、同学，当你们每天步入田径场时，最先映入眼帘的是什么呢？我想这时候很多人正在努力的回忆。没错！就是21个醒目的大字：“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》文件精神。学校将于本周4周5这两天在洞山校区田径场举行徐州幼专第7届田径运动会。本届运动会就是给全体同学们提供一个运动的场所，也为同学们搭建一个展示自己实力的机会。同时也是对我校老师、同学的体育运动水平和体育运动成绩进行一次检阅，更是对全校师生精神面貌和校风校纪的一次展示。因此，希望大家能秉承更高、更快、更强的体育精神，在本届校运会上奋勇拼搏、敢于争先、赛出风格、赛出水平，用你们的无限活力和青春风采展示能力卓越、身心健康的徐幼学子的风貌！为学校体育运动事业留下灿烂的一页。也为你们的同学和老师留下美好地回忆。

体育是力量的角逐，体育是智慧的较量，体育是梦想的展示，体育是激情的飞扬！少年强则国强！奔跑吧！徐幼青年！

我国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

敬爱的老师、同学们：

大家好，今天的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

操场上同学们在尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时把汗擦干，结果回汗引起了感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气就不新鲜了，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢？

1. 认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

2. 注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，将来就是社会的栋梁，积极锻炼身体，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天的国旗下讲话就到这里，谢谢大家。

老师们、同学们：大家上午好！今天我讲话的题目是《阳光运动，健康成长》：

健康是人生最宝贵的财富，人的一切生命活动都以健康作为载体。健康不仅承载着我们的智慧和品格，还是我们幸福成长的基础。强健的体魄是获得文化科学知识、优良思想品德、劳动技能的载体。正如毛主席所说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”古希腊人爱好跑步，在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着古希腊人的一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！

学校对同学们提出如下要求：

一. 到高中毕业，每人最少要掌握两项体育运动技能，并且还要达到比较高的层次，能够利用你所掌握的运动技能进行体育健身，从而增强身体素质，培养终身体育的意识，提高生活质量。

二. 到初三高三毕业的时候，你需要大幅度提高你的身体素质。这是因为初三毕业前会有一个全县的体育中考。而在刚刚颁布的山东省普通高中体育与健康科目学业水平考试实施办法的征求意见稿中，明确提出：从年秋季入学的高中一年级学生开始，高中体育与健康科目将进行学业水平考试，共分三个方面进行评价：

1. 运动参与。是指在每学期末对学生体育与健康课程出勤率、体育与健康课程学习成绩、课间体育活动参与情况进行评

定考核打分。

2. 体质健康测试。是指由县级教育行政部门统一部署，在每学年下学期，采用统一体能测试的方式进行。

3. 运动技能测试。依据体育与健康课程标准和《国家学生体质健康标准》相关规定，由学校对学生在田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术等项目中的一项运动技能进行测试。举几个例子如：田径测试内容：100米、400米、跳远、跳高、铅球(任选一项)，篮球测试内容：运球+变向运球+上篮，排球测试内容：垫球入框+定点发球，还有足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术、游泳等项目。你需要从这几项里面选一项。

为此，我们学校从今年开始实行初中高中的体育选项走班教学模式，依据运动项目设置授课老师，每个项目的老师都是这个领域内的精英骨干教师，专业出色，责任心强。从开学到现在的运行情况来看，整体运行理想，同学们练习认真，课堂纪律较好。需要克服的最大问题就是：上课的时候有些同学没有全身心投入到课堂中来，在课堂上显得漫不经心，拖拖拉拉，达不到体育课要求的运动量与负荷，起不到健身的目的。

有时同学们会抱怨我们的活动时间少，在这里我要说的是：学校给你提供的活动时间你利用好了吗？你认真上课了吗？上午课间操做韵律操时你认真地、规范的、用力的做了吗？你认真和不认真所对应的结果是不一样的。

在这里我倡议：希望同学们认真对待我们的体育课和课间操，认真对待每一个活动时间。希望全体同学以我校的运动会为契机，从现在做起，从课堂和课间操做起，积极参加锻炼，养成良好的锻炼习惯，自觉参加锻炼，培养终身体育的习惯。阳光运动，健康成长！