

最新我运动我快乐手抄报(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

我运动我快乐手抄报篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是“我运动、我快乐”。“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！毛泽东主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康一切都等于零。有了强健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，我们才可以体会到学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！锻炼身体从小处说是为自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民，全民族身体素质的提高，需要我们每一个人的努力！“如果你要健康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！”我们学校积极响应“亿万青少年阳光体育运动”号召，在开学的第一天便开始了课间操，切实保证我们学生每天体育锻炼时间。热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。同学们，除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来一走；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最

好的运动。早上来到学校可先到运动场走两圈；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的'运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力。

来吧，亲爱的同学们！从这个春季开始，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

我运动我快乐手抄报篇二

老师，同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的主题是《我运动，我快乐》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，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，没有了身体健康一切都等于零。有了强健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，所以说如果你要快乐，那就运动吧！

随着人类步入现代化社会的过程中，运动已经成为人类社会生活中必不可少的一项娱乐，“我运动，我快乐”的思想意识也深入人心，运动不仅使人健美，而且让人健全。在长跑中，我们能懂得坚持的意义，在短跑中能感受不服输的志气，在跳高中，能体会到跨越艰险所需要的勇气。更高、更快、更强，是我们永不放弃的追求，运动是身体的语言，是生命的呐喊。

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“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！”运动不息，奋斗不止。同学们，如果你想快乐，那就一起来运动吧。运动不在于多，不在于激烈，而在于坚持不懈的奋斗和持之以恒的决心。每天抽空一小时去做体育锻炼，这样持之以恒的坚持下去，定会收到事半功倍的效果。

运动，有许多个理由爱上它。运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力。运动，是挑战自己的开始。来吧，亲爱的同学们！让我们走向操场，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让快乐——成为我们生命永恒的旋！

最后，我向全体同学发出倡议：每天放学后进行阳光体育运动。

国旗下讲话完毕，谢谢大家！

我运动我快乐手抄报篇三

同学们，运动对于我们每个人来说，真的是太重要了！“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！古希腊的山岩上刻着这样一句名言：“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。”聪明的头脑人人都想得到，秘诀则是坚持运动；健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。所以我们学校的运动口号就是写在运动场主席台前的九个大字：“我运动，我健康，我快乐！”

同学们，从十月份以来，我们学校狠抓了武术操活动的开展，经过一个月不到的训练，在我们体育专职教师、所有班主任和全体同学的共同努力下，我们取得了非常好的效果，我们

武术操活动的整个程序得到了完善，我们每个同学参与运动的热情也更加高涨了，这些都是非常可喜的进步和成绩。

学习武术操可以培养我们良好的道德思想，指引我们做一个讲道理勇于担当的好少年。我们要牢固树立“健康第一、运动为首”的理念，要提高对体育运动的认识。我们要积极地行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度来对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育活动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

学习武术操可以更好地锻炼我们的体魄，让我们能够健康的成长。我们要牢记“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这句话。积极参加户外体育活动，养成良好的锻炼习惯。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。这几天气温下降，天气越来越冷了，但却正是锻炼身体的好时机，参加体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼我们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。同学们，让我们养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

学习武术操可以强化同学们团结协作意识，要有一颗为班级争光的心。在学校平时的武术操练习活动中，要时时处处想到为班级争光，体现出班级的风采，所以路队要整齐有精神，做操要标准有力量，跑操要匀速讲规范，跳绳要协作讲秩序，总之在整个武术操活动过程要做到整齐划一，精神抖擞。

同学们，在这里我想告诉大家一个好消息，你们期待的学校武术操比赛就要隆重召开了！在这次比赛中，学校将会安排丰富多彩的体育竞赛活动，同学们从现在开始就要加强训练，积极运动，要争取取得更好的成绩哦！

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，为了我们的健康和美好的未来，让我们以更加积极的热情投入到阳光体育锻

炼中来。希望同学们能够踊跃参加体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐，做一名阳光、健康、快乐的小学生！

我运动我快乐手抄报篇四

我校的运动会在前段时间落下了帷幕，在赛场上，同学们奋勇争先、努力拼搏，在为班级争取荣誉的过程中，也证明了自己、超越了自己。

一年一度的运动会暂且告一段落，而我们运动的脚步不能停下！

古希腊有这样一句名言：“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！”它启示我们：健康的身体，坚强的意志，人人都可以得到，秘诀就是：坚持锻炼。

我们青少年是祖国的未来，是民族的希望，不仅要拥有丰富的知识和优秀的文化素养，还要有强健的体魄作为我们奋斗和努力的基础。在运动中，我们能感受生活的快乐，体会青春的朝气活力。人们说，人应该活到老，学到老。现在，我们要在后面加上一句，人更应该运动到老！运动不仅仅会带给我们健康的身体和生活的快乐，也会作用于我们的精神世界。

跑步是一项简单却效果明显的健身运动。它可以增强心脏的收缩能力，保持血管的弹性；可以增大肺活量，调节情绪，防止神经衰弱。更重要的是跑步能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳、战胜困难的意志品质。长跑还能健脑，使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。所以我向全校同学发出倡议：冬季每天坚持利用课间操、体育课或课后的业余时间进行长跑。

让我们一起行动起来，在明媚的阳光下，挥洒汗水，展现活力。

让我们在进行的青春乐曲中加入跃动的章节。

让我们加入运动的队伍，感受运动的无穷魅力！？

我运动我快乐手抄报篇五

老师们，同学们，大家早上好！

今天我们国旗下讲话的题目是《我运动，我快乐》。

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。”这句格言，向人们揭示这样一个道理：要想有一个健壮的体魄，就得积极锻炼身体。

毛泽东主席也说过，身体是革命的本钱。如果说身体健康是1，那么学习、生活就是后面的0，只有前面1的存在，后面的0才是有意义的。没有了身体健康一切都等于零。有了强健的体魄我们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，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！

“生命在于运动”坚持体育活动可以促进我们身体正常的生长发育。运动有利于我们骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；可以增强体质、促进健康，提高我们对疾病的免疫能力；运动可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷。

运动可以消除压力，愉悦身心，调节紧张情绪，让我们有充沛的精力投入到学习中去，更好地提高学习效率；运动可以保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，

发展个性、锻炼意志，增强克服困难的能力，形成良好的个性品质。

运动对我们的人际关系发展也有很大作用，运动还可以培养我们团结协作精神，也能促进我们更好地适应日后的社会生活。

运动，有很多很多的好处，它有利于我们的身体和心理的健康成长，因此，我们应该积极参加各种体育锻炼，学习体育知识，提高运动技能，形成良好的锻炼习惯。

也许，你会问，我们该怎样开展体育运动呢？

首先，要做好广播体操，把规定动作做到位。做操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯，让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中。

其次，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。

然后，是安排好课间休息。课间休息大家可以离开座位，扭扭脖子，活动一下手腕，转转眼珠，看看绿色植物，让身体得到舒展，让眼睛得到休息。大课间活动时，我们更应该积极参加各种体育锻炼。

还有，我们每天放学后，我们在家也可以开展简便可行的体育锻炼，比如，跳跳绳、踢踢毽子、坐坐仰卧起坐，活络一下筋骨，放松一下心情。

另外，对于体育有特长的同学，你还可以积极参加学校的体训队、篮球队、足球队、排球队、乒乓球队……积极地锻炼自我、展示自我、为校争光！哦，对了，告诉大家一个好消息，这学期的春季田径运动会安排在4月18-19日，届时，我们还将成立学校马术队和高尔夫球队呢！爱好马术和高尔夫

的同学们，也可以积极报名参加哦！

不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

第一，体育锻炼要循序渐进。俗话说，心急吃不了热豆腐。同学们，参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难，避免受伤。

第二，体育锻炼要坚持全面。就是锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。

第三，体育锻炼要做到持之以恒。体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。大家切不可“三天打鱼、两天晒网”，那样是练不出好身体的。

运动，有许多个理由爱上它。健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。

运动传递健康，健康成就快乐！同学们，如果你要健康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！

让运动——成为我们终生的兴趣爱好！

让健康——成为我们全面发展的不懈追求！

让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

最后，在此祝愿大家——身体健康，学业进步。谢谢！