

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话（32 篇）

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话（精选 32 篇）

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 1

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。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。那么，在学校里我们可以怎样锻炼身体呢？

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！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 2

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。

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 3

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 20__年 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 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时间

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！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 4

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。

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 5

这个周五，大家期待的校运会就要开始了。

这段时间，大家都在做着积极充分的准备，每天的操场上总能听到班级嘹亮的训练口号，看到他们整齐的队伍和运动员们练习的身影。

为什么要举办运动会呢？

运动会的传承和发扬让更多人热爱运动，增强健康意识，强壮体质。

大家在平等，团结，拼搏，奋进的体育精神中展现自己，在运动中收获团结和友谊。

在这次全员参加的校运会中，班级将在入场仪式中一展风采；参加比赛的运动员必将一展实力，为班级争光。

祝这次校运会圆满成功！

生命在于运动，身体是革命的本钱！

这是老一辈领导人告诉我们的真理。

强健的体魄，才能完成各种学习任务，应对生活中的各种挑战，真正体会工作与学习的快乐，享受到生活中的幸福与从容。

爱好体育运动，小处，为自己，为家庭；大处，为国家，为人民。

人民身体素质的整体提高，需要大家共同努力。

新时代，响应阳光体育的号召，我们要积极的锻炼身体，上好每一节体育课。老师们也要共同参与进来，因为保持良好和健康、快乐的状态是多么的重要。

每天锻炼一小时，活力 50 年，健康一辈子。

让我们走进操场，走进公园，走进体育场，让运动磨练体质，增强意志；

让健康成为我们不懈努力的追求；

让快乐成为最美妙的伴奏音符。

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 6

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的回忆。

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！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 7

大家好！我是来自八四班的陈正豪，今天我演讲的题目是《来吧，运动起来》。

生命在于运动，体育随之而生。如今的人们，见面打个招呼，不再是问，你吃过了吗，而是问，你今天运动了吗，运动已成为时尚的代名词，它日渐成为我们日常生活中不可缺少的一部分。美国斯坦福大学的科学家们所进行的一项耗时 20 多年才完成的关于人体运动的研究显示，在任何年龄段，中等至激烈程度的运动都有助于延长人们的寿命和提高人们的生命质量。然而，据调查资料显示，近年来，由于普遍缺乏运动锻炼，我国青少年体能素质持续下降十年，耐力素质持续下降二十年，肺活量指标长期持续下降，青少年肥胖比例明显上升，这些都严重影响了青少年的身心健康。健康是人生最宝贵的财富、只有健康的人，才能成为 21 世纪全面和谐发展的人。

正如教育部长周济所说：没有健康的体魄，即使品质再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上拥有幸福的生活。生命在于运动，作为新世纪的中学生，是社会主义事业的接班人和建设者，我们必须要有强健的体魄，才能面对激烈的社会竞争，才能正确面对人生道路上所遇到的挫折和困难，才能保证三年顺利地完学业。我们青少年要想拥有健康的身心，强健的体魄，就必须重视运动，养成坚持锻炼的好习惯，每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子，运动无处不在，只要你走向操场，走进大自然，走到阳光下，我们就能享受运动，就能切身感受运动带来的健康与快乐。生命在于运动，运动不仅能促进健康，也能增强意志。如果没有经历跑步中的最后冲刺，我们就不能深深地懂得坚持的意义。如果没

有经历跳高中的奋力一跃，我们就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气。如果没有经历掷铅球的技巧，我们就不可能感受到力量之美。如果没有经历运动场面，不参与其中，我们就不可能体会到因为胜利而欢呼的激情和喜悦。体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；参与运动，会赋予我们更高、更快、更强的力量；参与运动，会令我们拥有健康、快乐与美丽。

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。同学们，如果你想聪明，运动吧！如果你想健康，运动吧！如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧！

谢谢大家！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 8

亲爱的老师、同学们，大家早上好！

很荣幸能在这阳光明媚的早晨，在亲切而壮严的国旗下演讲。
今天我演讲的题目是让运动成为习惯。

我国古代著名的医学家华佗认为：生命在于运动；而民间也有更为直白的俗语说道：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思，就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：让运动成为习惯。

现在是全民运动，全民健身的社会。在 20__ 年 1 月 7 日，经国务院批准，自 20__ 年 8 月 8 日定为全民健身日。在本学期我校将要举行体测运动会，同时也可让每一位同学都融入到全民健身的氛围当中。

如今，行知的校园正给我们提供了这样的条件，宽广的绿茵场给大家一个充分展现自我的空间。每天下午，放下手中的功课，跑上两圈，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必争的读书学习才是硬道理。他们无论早晨、下午甚至是体育课上都捧着书抓紧学习。他们牺牲的是运动的时间，得到的是短期内学习成绩的提升。

但是，学习不是短跑，而是三年的长跑，三年之后的大学，大学之后的求学过程或是工作都需要不断的学习，正所谓活到老，学到老。所以，不难得知，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有健硕的体魄来保证，如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。常言道：7加1大于8，意思是7小时的工作或学习加上1小时的锻炼胜于8小时不间断的工作。

在1500米或3000米的长跑中，当第一名在众人的喝彩声中走下赛场时，另外的一些同学仍在一圈圈地跑着，他们没有停止，尽管已经筋疲力尽，尽管已经拿不到冠军，但一种坚持下去、拼到底的信念支撑着他们直到最后。这，正是我们倡导的体育精神。

体育精神，从古老而美丽的爱琴海走来，凝结了多少人的汗水与泪水；体育精神，从熊熊燃烧的圣火中走来，点燃了多少人的梦想

与希望。体育精神，正在激励着一代又一代优秀的健儿不断创造人类的极限。

同学们，让运动成为习惯，就会让生命更加精彩！

最后，预祝各位高三要高考的同学，好好学习，天天向上，考入自己理想的大学！谢谢！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 9

老师、同学们：

大家早上好，

今天国旗下讲话的主题是《运动让生命更精彩》。

运动是生命最好的状态，是我们挥洒汗水时愉悦的奔跑，是我们放松身心时悠闲的散步。

爱因斯坦说：我平生喜欢散步，运动给我带来了无穷的乐趣。的确，一个只知道埋头苦干疏于运动的人是无趣的，因为他早已丧失了该有的活力和激情，早已忘记了我们的肢体可以摆出最美的姿态，释放无穷的力量，早已忘记了运动是生活中一抹鲜亮的色彩。

伏尔泰说：生命在于运动。在运动中放松自我，释放自我，生命也因此变得鲜活。如果没有长跑，就不会懂得坚持的意义；如果没有跳高，就不能体会超越自我的勇气，如果没有篮球，就难以感受投篮瞬间的洒脱。更快、更高、更强，是人类永不放弃的追求！

其实，身处校园的我们，生活中也很容易感受到运动带来的快乐。当你在跳绳的过程中，你是否感受了一分钟的时间里，挑战自我所需要的勇气和毅力？当你身处篮球赛场时，你是否感受到了团队合作和集体主义精神的伟大？

如果整天埋头学习，沉浸于书山题海，紧绷的思维就得不到放松，从而对学习有一种难以言喻的烦躁，有时甚至会抱着消极的态度。那么让我们一起运动吧！一起投入到多彩的体育活动中吧！你会领悟到球场上、赛场上，只要努力拼搏，没有什么困难是不能战胜的。学习和运动相结合，学习时就会有卯足劲往前冲的念头，如此你就会发现学习是轻松愉悦的，生活是充满乐趣的。

在体育课堂跑步中，经常听到同学抱怨，太累了，殊不知舒展一下僵硬的四肢，呼吸一下新鲜的空气，沉睡的脑细胞就会被迅速激活，无形之中提高了听课效率。校园不仅是学习的场所，它更是同学们成长的乐园。校园不只需要严肃的学习氛围，它更需要我们在运动场上活跃的身影。拥有运动中的朝气与活力，我们才会有更积极的态度去对待学习，对待生活。让我们运动起来吧，让运动永远伴随着生命吧。

传说古希腊埃拉多斯山上刻着这样三句话 如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧，如果你想聪明，跑步吧。 运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力。运动是挑战自我的开始。运动是超越极限的体验。生命不息，运动不止，运动让生命更精彩！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 10

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》。

20__年，教育部下发通知，开展亿万中小学生阳光体育运动；20__年，夏季奥运会在北京举行；20__年，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；20__年，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。

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 11

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！

同学们，本周四周五我们学校将举行昌乐一中 20__年秋季田径运动会，从报名的统计来看，同学们报名踊跃，参与积极，涌起一股积极参与体育锻炼的运动热潮。在这里我想问同学们一个问题：请想一下，到现在为止，自己掌握了几项体育运动技能？如果自己有几项的话，请再想一下你掌握到哪个层次了？请想一下，平时在学校的空余时间和在假期的时候，你用到哪个运动技能进行健身了？我们假期的时候到广场散步，同学们会发现在广场上有很多人在锻炼，同学们看到的运动项目最火的是哪个？是广场舞吗？是打篮球的吗？是踢毽子的吗？当然还有其他的一些项目。那么同学们想一下：参加各个项目的人的年龄有什么特点？在广场上你会发现各个年龄段的都有去健身的。这就涉及到一个名词：终身体育。那什么是终身体育呢？较为普遍的解释是：人们在一生中，为了多种需要所不间断地进行各种形式的体育的总合它包括各个年龄阶段的、各种形式的体育。如何才能更好地养成终身体育的习惯呢？

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20__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等进行评定考核打分。

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！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 12

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。

运动是保持身体健康的重要因素。早在 20__ 年，医学之父希波克拉底说过：阳光、空气，水和运动，这是生命和健康的源泉。的确如此，日益忙碌的现代生活中，身体作为革命的本钱，显得尤为重要，长期坚持适量运动，不但能够强健体魄，更能磨砺意志。同学们在繁忙的学习之余，不妨跑跑步、跳跳绳，既能增强体质，又能提升体育成绩，关键时刻还能帮助班级争取荣誉，何乐而不为呢？

运动是磨砺自我心性的有效手段。1996 年雅典奥运会的百米赛场上，37 岁的牙买加老将奥蒂，经过 20__ 年的等待，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。

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 13

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《加强身体锻炼，展示自我风采》。

在上周落幕的沁园中心校田径运动会上，我们黄河路小学的运动健儿表现非常突出，以总成绩 109 分的优异成绩勇夺中心校团体第一名。而且包揽了运动会径赛项目的所有第一名。同学们，听到这个好消息，你们高兴吗？

在崭新的塑胶球场上，他们有时像一只雄鹰，翱翔在晴空之中；有时像一匹骏马，驰骋在战场之中；有时像一头猎豹，疾驰在草原之中；有时像一艘快艇，飞奔在海洋之中。一幅幅画面，一个个镜头，都在书写着黄小师生积极向上的青春风采！运动会虽然结束了，但运动员们在田径场上奔跑、跳跃，投掷的一个个充满活力的动作还不停地闪在我们的眼前，他们乐观向上，朝气蓬勃、永不言败的战斗豪情，会时时激励我们不断前进！

同学们，你们是祖国新生的力量，梁启超先生在《少年中国说》一文中曾说过少年强，则国强。只有身体好了，我们才有体力和精力去面对日益严峻的学习压力和生存压力。正所谓身体是革命的本钱，健康强壮的体质是我们一辈子的财富，只有拥有它，我们才能在以后的学习生活和工作中更出色、更高效地完成任务。而且适当的体育锻炼可以缓解我们在学习生活中的压力，同学们在一起锻炼的过程中，还可以加强相互之间的交流与理解，增强班级的凝聚力。每天锻炼身体，还能增强体质，预防疾病。因为多进行户外运动，可以更充分地吸收水分、呼吸新鲜空气和沐浴大自然的阳光，能增加身体耐寒耐热的能力，而且还能增加身体对外界刺激的适应力和抵抗力等等，等等。为了能使我们的生命焕发出热情和激情，为了我们能有一个更强壮的身体，更好地学习、工作和生活，在这里，老师想给大家几条建议：

- 1、树立健康第一的理念，提高对体育运动的认识。

- 2、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，革除不良的上网习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园、原野，亲近自然，释放自我，融于团队。每天坚持锻炼一小时，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。
- 3、劳逸结合，在课间十分钟进行有益于身心健康的体育活动；

4、保证两操的质量，达到增强体质，陶冶情操的目的；

5、利用好体育课，进行球类等各种运动，培养对体育活动的兴趣。

老师们，同学们，春天是个多彩的季节，不冷不热，最适合舒展筋骨，强壮体魄了，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响阳光、健康、和谐的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到健康工作五十年、幸福生活一辈子的目标！老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐！让我们运动起来吧，让生命的阳光在这里展现风采，让运动的凯歌在阳光中走向辉煌，运动的序幕已经拉开，让我们用运动的火光来点燃生命的激情！让我们从今天开始，与生命一起长跑！

我的讲话完毕，谢谢大家！

2024 运动与我同行健康与我同在国旗下讲话 篇 14

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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/655014144043012012>