



我运动，我健康

——主题班会



万物复苏的季节，柳树吐芽了，河水活泛了，鸟儿拍拍翅膀，叽叽喳喳地歌唱。而人们，储藏一冬在体内的能量也开始蠢蠢欲动。你看那球场上，飞奔的健儿，如狼似虎，你杀过来，我杀过去；你看那镜湖边上，大爷大妈们扎稳马步，悠哉地练起太极来，活动筋骨。在这春季里，快去运动吧！

导语

# 关于运动的名言

1 如果你想强壮，跑步吧！

2 如果你想健美，跑步吧！

3 如果你想聪明，跑步吧！（古希腊格言）

4 生命在于运动。（法国启蒙思想家——伏尔泰）

5 生命需要运动。（希腊哲学家——亚里斯多德）

6 科学的基础是健康的身体。（波兰科学家——居里夫人）

7 运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。（法国医学家——蒂素）

No  
Image

01

在我们劳动人民的国家内，需要千百万身体健壮、意志坚强、勇敢无畏、朝气蓬勃、坚韧不拔的人。（——列宁）

02

发展体育运动，增强人民体质。（——毛泽东）

03

努力发展体育事业，把我们的国民锻炼成为身体健康精神愉快的人。（——朱德）

04

一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。（——皮埃尔·顾拜旦）

No  
Image

No  
Image

No  
Image



同学们，你们最喜欢的运动项目是什么？先跟同桌或前后桌讨论一下，再告诉我们，好吗？



# 大家准备好了吗？

接下来，我们要开始竞猜了

# 运动项目大家猜（1）





# 游戏规则

“

Ready Go !

每次会放出某个运动项目的一小部分，大家一起来猜一猜是什么运动

”



# 仰卧起坐



# 撑杆跳



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/817113100035010001>