

最新国旗下讲话健康教育(优秀8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

国旗下讲话健康教育篇一

敬爱的辅导员、亲爱的队员们：

大家早上好！

今天我们在国旗下讲话的题目是：《争做新时代好队员》。

我们该如何去做一个新时代的好队员呢，首先我们要有一个良好的思想品德，要热爱祖国，热爱学校，热爱班级，一起为班集体服务。尊敬师长，团结同学，自觉遵守学校的各项规章制度，积极参加学校举办的各项活动做到，要做到礼貌待人，对同学、对老师要讲文明，与人友善，同学之间要学会互相帮助。

其次我们要努力学习科学文化知识，一个没有知识的人是会被新时代淘汰的，作为一个新时代的队员，必须要努力学好文化知识同时我们还要锻炼好身体，有了健康的身体，我们可以更好的去应对生活中的困难，有了健康的身体，我们可以顶住学习中的压力，所以我们要用一个健康的体魄去面对生活，争做有品德、有理想、有文化、有健康、体魄的新时代好队员。

作为新时代的好队员，我们更应该时刻注意自己的言行，在家里我们要孝敬父母长辈，对大人说话要客气有礼貌，做些力所能及的家务，还要节约用水用电。在学校我们要尊敬老

师与同学，友好相处，发生矛盾时要以理服人。在公共场所我们要用文明用语：“您好、谢谢、对不起”，这样的话应该常挂在嘴边。有良好的品质才会拥有更美好文明的环境，争做新时代好队员，从我做起加油！

我们争当新时代好队员，体魄强健，活泼开朗，用充沛的精力把祖国建设的重任扛在双街，身心健康是最重要的。我们争当新时代好队员，我们有力的双手向着未来勇敢攀登，海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，未来的路还很长，只有学会创新，学会开拓，才会取得进步。我们一定要铭记所有的鼓励和鞭策，用爱心、恒心，信心，托起自己，让我们一起去争做新时代好队员！

约束自己的语言和行为，对人感恩尊重，爱护同学和身边的人，对我养成勤俭节约的好习惯，对事尽力，对事情认真负责，诚实正直，我们争做新时代好队员！

体魄强健，活泼开朗，用健康的身心，迎接祖国未来建设的重任，坚持锻炼身体培养良好的卫生习惯，我们争做新时代好队员！

孝敬父母，做己能事，用充沛的精力把建设祖国的重任扛在双肩，我们争做新时代好队员！

请老师们放心，今天您培育的小树苗，长大会成为国家的栋梁之材，我们争做新时代好队员！

国旗下讲话健康教育篇二

老师们，同学们，大家早上好！今天我讲话的主题是拥有健康心理，享受快乐人生。

时值季春，处处百花争艳，大地一片翠绿。同学们在来校的途中，有没有感受到春天的足迹？面对这莺歌燕舞、绿丝垂绦

的美景，你心理又会泛起怎样的涟漪？是在为日本那些被海啸夺去生命的同胞祈祷，还是在为喝牛奶而中毒的小学生叹息？是在为自己即将面临的月考或期末考试而忧虑，还是在为拥有这阳光灿烂、万紫千红般的春天而兴奋？面对一样的春天，有的人万般赞美，而有的人认为春天不过是一个美丽的谎言，因为他总是把一切痛苦与失败悄悄隐藏在后面！可见，不同的心境，产生不同的感受！

作为当代的学生，你们是幸福的，也是快乐的。学校拥有先进的教学条件，优秀的师资力量，一流的管理理念。用明朝人宋濂的话讲就是：坐大厦之下而诵《诗》《书》，无奔走之劳矣；有司业、博士为之师，未有问而不告，求而不得者也。可是，部分同学对学校的管理总是啧有烦言，认为规范的寄宿制生活约束了自己，较重的课业负担压迫了自己，过多的在校时间限制了自己。如果有这种不良心态，当然就不会拥有快乐的心情。

那么，作为当代的学子，具有怎样的心态才是健康的呢？具有怎样的人生才是快乐的呢？我想应立足学习，从以下三个方面去思考：

二是注重学习内容的选择，用宽松的环境调节心态。长时间聚焦课本的学习，不仅索然无味，而且思维受阻，学习效率低下。其实，我们的学习不必太拘泥于课本，因课本仅是对已有知识的传承。教科书不是我们惟一的世界，世界才是我们的教科书。为此，奉劝同学们多读点课外书，以增长见识，开拓视野，愉悦身心。对与课本有关的课外书可精读，与课本无关的课外书应博览。当然，读课外书也希望你们能做到文理兼顾，不厚此薄彼，以吸收不同的营养，接受不同的思维训练，为自己的全面发展打下坚实的基础。读书人如果能经常读些自己喜欢的书，应是人生最大的快乐。

三是掌握科学的学习方法，借读书的睿智调节心态。培养学习能力，改善学习方法，对大多数同学来说怕是当前最迫切

需要解决的问题。健康的心态，快乐的人生对学生来说，其实与是否掌握科学的学习方法有着密切的联系。读书要灵活，不要死读书，读死书，因为这样会压抑智力的发展，读书要有思想、有见解。孔子说：学而不思则罔，思而不学则殆。

《增广贤文》中也有读书须用意，一字值千金的句子，这里的用意就是用心琢磨与思考，也就是读书的内涵和实质。对于学习，我们需要的不是现成的金子，而是开发和提炼金矿的能力和工具。若你学识渊博，本领高强，能力出众，办事得心应手，那有不快乐的呢？我想，我们学生若有正确的学习目的，又掌握了科学的学习方法，并有标新立异的勇气，身心一定会健康，人生一定会快乐。

没有失败的人生，只有人生的失败。五年级的同学们即将迎来毕业考，三四年级的同学们亦将面临抽考，低年级的同学们也将很快接受月考的考验。在这春意盎然的时刻，希望同学们切莫辜负这个春天。自然的春天已经到来，我希望你们生命里天天是阳光灿烂般的春天，开心快乐的春天。

我的讲话完了，谢谢大家。

国旗下讲话健康教育篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

光阴荏苒，岁月如梭。回首间，我们已经在~~小学共同度过了五年的时光，我们正带着自己的追求，自己的梦想，来到这里为梦想而起航。我们是青春激荡的少年，我们历经风风雨雨，一同感受失败的泪水，品味成功的喜悦。我们心中无愧无悔，因为我们心中承载着一个梦。

学校是自由与知识的殿堂，是梦想启程的地方，也是我们追梦人实现梦想的必经之路。在这里，我们要努力让自己的梦想高飞，要让自己的梦想绽放出灿烂的光芒。

学校是绚丽又多彩的舞台，而我们就是舞台上的舞者。我们要在这绚丽的舞台上尽情的舞蹈。我们要用自己的才能为梦想增添色彩，要在这舞台上秀出最闪亮的自我。

人生应该是奔跑不息的，而不是止步不前的。我们要做一个不断奔跑和敢于挑战一切的人，只有敢于去接受挑战的人才会在迎接挑战中拼搏，在拼搏中磨练，在磨练中成长，在成长中获得成功。

人生的路途上总有荆棘险滩，或许在什么时候就暗中将你绊倒。可是只要我们坚信心中的梦想，好好把握人生的方向，我们就不会被困难所吓倒。经历过失败就不必再畏缩，体验过痛苦就不用再窘迫。透过泪水，你会看到最美的彩虹。

今天的我已超越过昨天的我，明天的我也必将不同于今天的我。我们怀着炽热的梦想来到这里，我们一定要将我们的梦想变成现实。我相信终有一天，梦想不再是梦，她已悄然来临。

让我们一起在心灵上撒下汗水，为梦想而扬帆启航吧！

我的发言到此结束，谢谢大家。

国旗下讲话健康教育篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我在国旗下演讲的题目是预防校园暴力。

每年三月的最后一个星期一是全国中小学生安全教育日，今天第21个中小学生安全教育日，其主题是：预防校园暴力共建和谐校园。近些年来，随着社会不断发展，原本安静宁和的校园，现在也接二连三的发生校园暴力事件。

接下来就让我为大家讲一件校园暴力事例。2011年3月6日下午，一名中学生到西宁市大通县公安局保安自首，称其将同班同学捅死。经审讯，刑事警察大队迅速查清了案情：犯罪嫌疑人张某某，现年19岁。受害人王某某是其同班同学，两个人家住在一起，平时关系相当不错。3月6日11时，两人因小事争吵，于是张某某回家去了一把匕首，等在校门口伺机报复。这时另一好友对其进行劝阻，让其不要用这种极端方式。但红了眼的张某某根本不听劝告，遂将王某某捅死。几句争吵酿成校园惨案，两位花季少年就这样，双双陨落。

由此可见，校园暴力的危害如此之大。它会使我们的身心健康受到伤害，严重损害学生的身心健康，让被害的学生由此产生恐惧心理，难以集中精力学习。它会使家庭生活产生影响，现在大多数孩子都是独生子女，万一出一点意外，家长怎么办？有些家长由于担心校园暴力发生在自己孩子身上，亲自接送孩子上下学，从而影响他们正常的工作生活。他还会使校园正常秩序受到破坏。它的存在和发生，使老师不得不挤出时间和精力采取相应的措施，既影响了正常的教学秩序，又给学校的管理带来困扰。

那么我们该怎么做呢？首先，最重要的是跟同学之间团结友爱，不因为一点小事怀恨在心，做出冲动的的事情。其次，当跟同学遇到矛盾后，要及时找老师、家长合理解决，不要一时冲动，做出让自己悔恨终生的事情。最后，当感觉心理压力太大，无处宣泄，及时找心理老师，缓解、沟通。

但是，如果当我们真正的遇到校园暴力时，一定要沉着冷静，采取迂回战术，尽可能拖延时间。人身安全永远是第一位的，不要激怒对方。暂时顺从对方，按对方说的去做，为自己争取时间。在合适的时机，向路人、同学、老师呼救求助。事后我们要及时地向警方报告，拿起法律的有力武器保护自己。不要因害怕报复而忍气吞声，这样只会给自己带来更大的伤害，但是也绝对不能以暴制暴。应该及时在学校、警方或家长的帮助下，制止暴力。

当遇到同学有校园暴力的倾向时，要及时劝阻，找老师及时制止，不能放任不管。

谢谢大家，我的演讲完毕！

国旗下讲话健康教育篇五

老师们、同学们：

大家早上好！我是603班的。今天我在国旗下演讲的题目是：《走进健康春天，严防春季传染病》。

春天，阳光明媚，春暖花开，到处充满了生机，一切都是那么的美好！可是同学们你们知道吗？春季也是流感等呼吸道传染病的高发季节。在不知不觉中，可恶的病菌就开始猖獗起来，给我们的健康造成了威胁——人体一旦感染这些病菌，就会出现发烧、头痛、腹泻等现象，身体严重不适，影响人们正常的工作和学习生活。

为切实加强学校春季传染病的防控工作，有效预防春季呼吸道传染病，为了全校师生能健康、愉快地学习、工作、生活，在此，我向大家介绍几点简单的预防措施：

- 1、全校师生都要树立起预防传染病的防范意识。切断传染途径。不食用不清洁的食物，坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，不吃生食，不喝生水。
- 2、注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防春季传染病的关键。饭前便后以及外出归来一定要洗手，减少春季呼吸道传染病的流行。
- 3、平时做好教室清洁卫生工作。保证窗明几净，地面干净无杂物，经常开窗通风换气，使室内空气流通。

4、各班开展密切春季传染病预防的宣传教育活动，教育学生提高自我保护意识和能力，发现身体异常，及时到医院就疹。

5、春天正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，增强体质。另外，要合理安排好作息，要根据天气变化，适时增减衣服。

老师们，同学们，“儿童是祖国的未来，健康是最大的财富。”让我们积极行动起来，讲究卫生，预防春季传染病，让我们大家健康、快乐地学习、生活！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话健康教育篇六

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

我们学校积极响应“阳光体育运动”号召，切实保证我们学生每天一小时体育锻炼时间。热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。在接下来的时间，希望同学们能够认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活力！我们还要充分用好大课间，伴随着明快的音乐，有序地分散到指定的场地，积极投入到跑操和跳绳的活动中，让我们伴随着动感的音乐，享受着运动给我们带来的快乐吧！

运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力；运动，挑战自己

的开始。运动，超越极限的体验；运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！来吧，同学们！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，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！我的发言完毕，谢谢大家！

看过aaaa的人还看了：

国旗下讲话健康教育篇七

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果作出评价。以下是本站小编整理的关于健康教育国旗下讲话，供大家阅读。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气

无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

谢谢大家！

共2页，当前第1页12

国旗下讲话健康教育篇八

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，健康生活每一天，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采。

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！