

# 阳光体育健康同行国旗下讲话 运动会国旗下讲话稿(大全10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇一

亲爱的老师们同学们：  
大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是——运动会中的安全礼仪。

4月16日、17日，即本周周四周五，我校将举行一年一度的运动会。运动会是一次大的集体活动，它不仅检验我校学生的运动水平、检验我们班级的凝聚力，还可以充分展示我们一中学子的精神风貌！运动会中比的不仅是我们的运动水平，还比的是我们的体育精神、比的是我校全体师生对德智体全面发展的教育方针的全面理解。同学们在运动会上既能展示体育才华、组织能力，又能培养竞争意识、合作品质和拼搏精神。

然而在激烈的竞技比赛之外，安全和礼仪也是我们应引起重视的。

安全方面：各位参赛选手应赛前做好准备活动，比赛时高度集中注意力，赛后注意休息；而还未参赛的同学要遵守赛场纪律，服从调度指挥，不要随意进入比赛场地，在指定的区域观看比赛，以免碰撞等意外发生。

礼仪方面:正所谓“友谊第一，比赛第二”，运动员在比赛期间要服从裁判，尊重对手，互助谦让。场上是对手，场下是朋友。如对比赛结果、裁判判决有疑义，应理智处理，在赛后向裁判员提出，服从最后裁决。相反，动辄火冒三丈，满口脏话，行为粗鲁，只会小事闹大，大家都不愉快。

正如我所说，运动会是展现个人风采的舞台，是充分表现班级团结、互助的集体主义精神的盛会，它将给你的人生留下或激动或温馨或感动的回忆。愿大家在自己的人生道路上留下这美好的一笔。

最后，预祝本届运动会取得圆满成功！谢谢大家。

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇二

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是阳光运动，强健体魄。

金秋的阳光温馨恬静；金秋的微风和煦轻柔；金秋的蓝天白云飘逸；金秋的田野遍地金黄。驱赶秋日的凉意，点燃运动的激情，一年一度的五中运动会即将在这美丽的金秋拉开序幕。

生命在于运动，运动是健康的保证，健康的身体是学习、生活和工作的基础，运动可以增强我们的体质，锻炼我们坚强的意志，运动可以打开心扉，使我们才思如涌，智慧倍增；运动可以增进友谊，让我们尊重对手，学会合作。

在运动中，我们将经历委屈的挫折；在运动中，我们会尝尽失败的痛楚；在运动中，我们也能体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的

内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。比赛进行时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛结束时，同学的搀扶是运动员们温暖的依靠，比赛失败时，一句轻轻的安慰会让人倍感温暖。比赛胜利时，一句真挚的祝福会让人感动万分。

运动会不是单人的舞台，400、长绳等各项集体项目是需要大家共同完成的，孤军奋战是不能取得好成绩的。倘若你有一个智慧的头脑，一定要懂得如何和伙伴们合作，这不是简单的壹加壹似的加法，而是质的升华。如果你处在一个集体中，集体的运动会带动个人的进步，个人的进步也会是集体质的飞跃。众人拾柴火焰高这是亘古不变的真理，团结对于我们而言更是一种精神支柱般的存在。团结的力量是伟大的，它来自每个人的力量。一个个独立的个体，为了同一个目标而努力，凝聚在一起，所有的一切都是为了共同的心愿，让我们一起来享受比赛时共同朝着一个目标奋进的美好时光吧！

雄鹰翱翔在蓝天，用它矫健的双翼与天空搏斗，因为它具有青春；嫩草生长在地，用它柔弱的身躯与大地抗争，因为它具有青春。青春就是信念，青春就是力量，只要勇敢地往前走，总会有飞向蓝天的时候，只要坚定地往前冲，总有越过终点的时刻。

同学们，让我们在埋头学习之余，抛开手机电脑mp3等电子产品，踊跃走向操场，投身于阳光运动之中，在运动中接受风雨的洗礼，磨练坚强的意志；在运动中学会竞争与拼搏，懂得对立与合作；在运动中挥洒青春的朝气，激发昂扬的斗志，搏击生命的长空。让我们高吼一声运动会，我们来啦！

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇三

各位老师、同学们：

大家好！

记得去年的这个时候，也是我站在这里进行国旗下讲话。时间飞快，转眼一年过去了。在这一年里，通大附中发生了巨大的变化，东区的体育场馆开始投入使用，为我们广大的师生提供了优良的体育锻炼设施和条件。

秋高气爽，丹桂飘香。我们即将迎来又一个体育盛会。经学校校长室研究决定，本周五下午开始，周六全天(2014年10月24日—25日)，南通大学附属中学将举行第二届秋季田径运动会。

本次秋季田径运动会以文明、友谊、拼搏、向上为宗旨，共有三个年级近三分之一的学生运动员，将参加100米、200米、跳远、实心球、跳高等多个田径项目的比赛。今年，我们还增设了教师趣味运动会，设有拔河、8\_50接力跑、足球射门、踢毽子等趣味比赛项目。在同一片蓝天下，在同一块场地内，师生共乐，享受运动，享受生活。

我们希望全体运动员能以拼搏奋进、勇攀高峰的精神，本着积极参与、安全健康、团结协作的比赛风尚，非运动员要发扬团结互助，共同进步，为集体争光的精神，展示出我们通大附中学子拼搏进取的精神风貌。

同学们，秋季田径运动会是我校本学期的一次大型活动，也是我校体育工作成果的一次重要展示，更是对同学们身体素质、心理承受能力、竞技才能等综合素质的一次全面考验。

为保证本次运动会各项活动的顺利、高效进行，特别提醒以下几点：

- 1、如果因天气原因无法正常进行比赛时，运动会组委会将以通知形式宣布运动会改期；

- 2、开幕式入场式以班级为单位，主席台前会划定表演区，从第一个学生进入表演区开始计时，到最后一名学生离开表演

区为止，进行表演的时间不超过90秒钟(如果超时将不参与评奖)，配音以年级为单位(由年级部主任负责)、班级为顺序统一刻盘交广播室，各年级指定1名学生播放。高三年级的部分同学将组成红旗和鲜花方阵。每班(包括高三年级的红旗和鲜花两个方阵)附100字左右解说词交体育学科，然后由体育学科汇总交教科处祁国斌主任。

3、开幕式上将进行高一、高二、高三年级广播操汇演。决赛的班级是由上周广播操比赛获奖班级组成的。

4、本次秋季田径运动会活动方案已由组委会发给各位班主任，请班主任老师将有关要求跟学生说明。

希望全校各年级同学积极参与本次运动会，充分展示自己的能力和风采。希望全校各年级教师、班主任能全程参与运动会，并以此为平台，推动我校体育事业再上新台阶。

同学们，老师们，本次运动会项目多，时间长，希望我们全体师生在积极参与的同时，既能够尽情投入，把个人与集体、身体和心态、运动和快乐融合在一起，又一定要注意安全，充分做好热身运动，防止运动损伤。同时，我们也更希望通过本次运动会，在我校掀起热爱体育、增强体质、投身体育锻炼的新高潮。让运动成为一种习惯，让运动成为我们生活的一部分。

让我们都积极参与到运动会的各项准备工作中去，享受体育运动给我们带来的青春活力，也预祝大家都能在拼搏中实现自己的梦想!

我的讲话完了，谢谢大家。

## **阳光体育健康同行国旗下讲话篇四**

亲爱的老师，同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：“阳光体育，快乐成长!”

让我们先来听几组数字：

3、青少年肺活量水平持续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

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。作为一名小学生，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”，保证小学生每天睡眠10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，每天早上的晨练时间，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，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！

### 阳光体育健康同行国旗下讲话篇五

老师们、同学们：

大家好！我是来自五（3）中队的xx□很荣幸今天能站在这里跟大家谈论“阳光少年”。“阳光少年”能做到乐观地看待每天发生的事，健康自信地处理好学习、生活中的问题。

每天，我积极地投入学习。因为学习是我的份内事。每节课上，我的两只小眼睛绝对是百分之百全神贯注地盯着老师，好像恨不得把老师说得每一句话都记在脑海中，然后再在脑海里慢慢地消化、领悟。但我不像那些死读书的书呆子一

样，成天死记硬背。我在听老师讲课的时候还在动脑：老师这句话是什么意思？这篇文章是什么体裁？作者为何这样写……所以说，每次周老师提问，我的眼珠只要“哧溜儿”地转一下，便马上举起了手。速度那是个快呀！周老师也很给我机会，一些难的题目都给了我许多的发言权。

“体育达标”是很多人认为的麻烦事，可我却非常乐意去投入。因为运动能拥有一个健康的体魄和一颗永远保持着美好与快乐的心。每次打篮球，赛场上都会出现我飒爽的英姿。有一次，一个大个子挡在了我前面，我一见就心生恐惧，但是几秒钟后，我又重新恢复了必胜的把握，因为他的动作非常迟钝！我不慌不忙地一个右侧步转身，灵巧地越过了他。这时，前方又闪出了三个人高马大的同学，我不卑不亢，四步并作了三步，进行了一个金典的躲避式三步上篮，一步一个右回旋，最终，我来到了篮下，看见后面汹涌的追兵，我不敢怠慢，立马就是一个双手上篮，球进了！

还有一次，我被对手围得水泄不通，不管是转身过人还是肘击突围，都不能破掉他们的“铜墙铁壁”，正当我急得快哭了的时候，一个人影从我身边闪过，我急中生智，将球传给了他，一看球落在了他手上，对方又准备把他“围捕”。这时，我向他拍了几下手，他恍然大悟，一把将球传给了我，我左突右闪，终于成功地进了一球。

所以，大家一定要跟我一样，做一个“德、智、体”全面发展的阳光的少年。阳光少年就像一朵鲜花，但他并不是无本之木，他还需要肥沃的土壤，那就是我们的天长小学；需要许多辛勤的园丁，那就是我们敬爱的老师们。鲜花也不能一支独秀，他还需要周围很多的红花，激励着我，那就是我的同学们。这样，我们才能开得更加灿烂！

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!我是2班的伍蔚。今天国旗下讲话的题目是《消防安全在我心中》。

同学们，你们知道我们国家的火警电话是多少吗?对，那你们知道国际消防日是哪一天吗?是11月9日。我国的火警电话号码119恰好与国际消防日11月9日的月、日数相同。火是人类的朋友，它给人们带来光明和温暖，带来了人类的文明和社会的进步。但是火如果失去控制，酿成火灾，就会给人们的生命财产造成巨大损失。下面我们一起来了解一些消防小知识。

首先，同学们要养成随手拔电源的'好习惯，用完电器一定要马上把电源拔掉。不带火柴、打火机等火种以及汽油、烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园。如果发生了火灾，一定要沉着冷静，不要心慌，及时报警。在报警时要把自己的姓名、发生火灾的地址讲清楚。要牢记先救人，后救物的原则，家里有老人和小孩应先撤离，不要急于抢出物品，以免延误时间，造成人员伤害。

其次，发生火灾时要听从指挥，如果争先恐后，互相拥挤，不但会阻塞通道，严重的还会发生事故。如果被浓烟包围，不必惊慌，千万不要直立行走，最好用膝盖、手肘着地快速的爬行，呼吸要小要轻，直到安全地带。当身上的衣服被烧着时，赶快在地上翻滚，把火扑灭。在无路逃生的情况下，要尽量找到湿毛巾或湿衣物，掩住口鼻。在有水源的地方暂时躲避保护自己。发现合适机会立刻逃生或等待消防人员前来抢救。

再次，我们要自觉爱护各种消防设施。消防设施是扑救火灾的重要工具。因此，平时不要随意玩弄、挪用消防器材。如果发现损坏消防设备的行为，应立即上前制止或报告老师。

百善文明为先，万事安全最重!老师们、同学们：让我们积极行动起来，投入到学校的消防安全教育系列活动中去，学习

消防知识，加强消防意识，提高消防能力，为把我们学校建成文明、安全、和谐的乐园而努力。

最后，衷心祝愿大家：年年岁岁快乐、分分秒秒平安！

谢谢大家！

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇七

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：“阳光体育，快乐成长！”

让我们先来听几组数字：

3、青少年肺活量水平持续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

近20xx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。为此，在xx年5月7日，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》（即中央7号文件），确定了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。作为一名小学生，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”，保证小学生每天睡眠10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，每天早上的晨练时间，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!

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇八

同学们、老师们:

大家上午好!我是xx班xx[]我是xx班xx[]今天我们要演讲的题目是,乐观向上,做一个阳光少年!

一个人是否阳光不是说是特意的去做出来的我认为,阳光少年要乐观面对一切,比如一个学生,他考试考差了,十分的失望,也许他只是失望而已,但是阳光少年却是选择了乐观面对,他或许难过或许失望,但是他心里想:这次我经受了挫折,等于给了我一次成长的机会,在下一个月的时间,我或许努力或许奋斗,只要我付出了,就一定会有收获!

阳光少年!要向白雪一纯洁,要像阳光一样灿烂,要像树枝一样沉稳,这就是阳光少年啊!阳光少年多么的好啊!没有自卑,没有嘲笑,没有哀伤,也没有自己冷漠的一面。

曾有人说过:你要相信你是独一无二的。就算是内向,你可以用自己的方法去感动别人,或是要有自己的特点,盲目追求,最终自己会失去目标的。对啊!一名阳光少年是要有一颗善良的心,一颗纯洁无瑕的心,这颗心可以让你变得阳光、灿烂、这颗心可以让你的生活变得多姿、多彩,让你的生活充满阳光!

既然是花,就要绽放;既然是蝴蝶,就要在他人的面前完全展现你的魅力;既然是草,就要显现出自己坚强不屈的一面;既然是人,就要阳光面对一切,积极面对事实。

真诚!是阳光最重要的要素!光芒是多么的真诚啊!就算你是国王!皇帝!甚至是一国之主,它不会多照你一分一秒,在光芒的眼里,每个人都是平等的,每个人的时间都相同,

不会有任何的差池和懈怠，所以这是成为阳光少年的必经之路，要真诚，比如别人要你保管一个东西，你知道把东西不负责任地放在桌子底下，或者藏在公共场所会丢掉，你还为了图一时的方便而放在那里，回来时发现东西不见了，那么你就达不到成为阳光少年的要求！

做阳光男孩，重要的是气质，气质的来源在于你的心态，积极、快乐的心态才能阳光，不只是一种愿望。不急慢慢培养这样会赢得无愧于阳光男孩的称号。

国旗下讲话到此结束！谢谢大家！

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇九

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是“阳光运动，强健体魄”

金秋的阳光温馨恬静；金秋的微风和煦轻柔；金秋的蓝天白云飘逸；金秋的田野遍地金黄。驱赶秋日的凉意，点燃运动的激情，一年一度的五中运动会即将在这美丽的金秋拉开序幕。

生命在于运动，运动是健康的保证，健康的身体是学习、生活和工作的基础，运动可以增强我们的体质，锻炼我们坚强的意志，运动可以打开心扉，使我们才思如涌，智慧倍增；运动可以增进友谊，让我们尊重对手，学会合作。

在运动中，我们将经历委屈的挫折；在运动中，我们会尝尽失败的痛楚；在运动中，我们也能体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。比赛进行时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛结束时，同学的搀扶是

运动员们温暖的依靠，比赛失败时，一句轻轻的安慰会让人倍感温暖。比赛胜利时，一句真挚的祝福会让人感动万分。

运动会不是单人的舞台，4\*100、长绳等各项集体项目是需要大家共同完成的，孤军奋战是不能取得好成绩的。倘若你有一个智慧的头脑，一定要懂得如何和伙伴们合作，这不是简单的壹加壹似的加法，而是质的升华。如果你处在一个集体中，集体的运动会带动个人的进步，个人的进步也会是集体质的飞跃。“众人拾柴火焰高”这是亘古不变的真理，团结对于我们而言更是一种精神支柱般的存在。团结的力量是伟大的，它来自每个人的力量。一个个独立的个体，为了同一个目标而努力，凝聚在一起，所有的一切都是为了共同的心愿，让我们一起来享受比赛时共同朝着一个目标奋进的美好时光吧！

雄鹰翱翔在蓝天，用它矫健的双翼与天空搏斗，因为他具有青春；嫩草生长在地，用它柔弱的身躯与大地抗争，因为它具有青春。青春就是信念，青春就是力量，只要勇敢地往前走，总会有飞向蓝天的时候，只要坚定地往前冲，总有越过终点的时刻。

同学们，让我们在埋头学习之余，抛开手机电脑mp3等电子产品，踊跃走向操场，投身于阳光运动之中，在运动中接受风雨的洗礼，磨练坚强的意志；在运动中学会竞争与拼搏，懂得对立与合作；在运动中挥洒青春的朝气，激发昂扬的斗志，搏击生命的长空。让我们高吼一声“运动会，我们来啦！”

## 阳光体育健康同行国旗下讲话篇十

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是来自太谷二中启航学校1511班的杨晨琳，今天我演讲的

题目是《成长源于反思，成功在于坚持》。

经过一周的备战，我们高一同学经历了高中生活的第一次考试，见证了我们开学两个多月的努力。期中考试不仅是对同学们学科知识和能力的考查，也是对学习态度和方法的检验；不仅是同学们智力水平的比拼，更是对身体素质和心理素质的考验。面对考试成绩，同学们是“几家欢喜几家忧”，但我希望大家都能拥有一颗平常心，以积极的心态面对今后的学习。

正如《论语》中所说“学而不思则罔，思而不学则殆”，就是强调学习与思考的重要性，要注重通过自省来提升自己。因此，我们要耐心听取老师、同学的意见，全面客观地分析自我，合理归因，将问题总结出来，并在今后的学习中有计划、有目的的进行改正和调整，只有正视自我，认真分析，吸取教训，才能在不断反思中自我完善、得到成长。

启航当我们确立了学习的目标，就需要我们脚踏实地，不断努力与坚持，让它成为自己的一种习惯。正所谓：若有恒，何必三更眠五更起；最无益，莫过一日曝十日寒。只有坚持者义无反顾、坚定不移，才能沐浴到梦想的光辉。那么如何在今后的学习中取得更大的进步，下面我提几点建议：

## 1、课前

用“一·三·九优学思维模式”，一个课题、三个方面，九个落脚点。从是什么的角度学会找出它们的要素，要素之间的关系，整体与要素的关系，从为什么的角度考虑重要性、必要性，从怎么做的角度学会对规律、规则、规程的总结与联系。

## 2、课中

面对繁杂的题目不急于下手，而是用“一·二·三解题模

式”列出题目已知，从所求入手，运用分析综合法寻找结合点；做好“二·三·四”同题异构比拼模式，在小组比拼中踊跃发表自己的意见，多思路多角度的发散思维，从而使自己更快更好地掌握关键点，解决问题。

### 3、课后

进行“一题多元、多题同源、纵横联系、类比类推”十六字方针成果反思。从中总结规律，构建知识体系，形成知识树，知识网，做到触类旁通，举一反三，使自己能以系统、精准的方法解决一类型题。

经过入校两个多月的学习，我感受到了学习的快乐，也从中收获了许多。它教会我遇事冷静多思考，善于反思促提高，团结协助共进步。相信，只要我们紧跟学导型课堂，理清学习思路，不懈的努力与坚持，提升我们“阅读、思维、言表”的能力，最终会取得更加优异的成绩！

同学们：只有付出行动，才会有丰硕的果实，唯有脚踏实地，才会有所收获！

最后，我代表高一、高二的学弟学妹祝愿高三学长学姐在本周的考试中取得优异的成绩！

我的演讲到此结束，谢谢大家！