

2023年课间操演讲稿一分钟 缺席课间操 古文检讨书(实用5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

课间操演讲稿一分钟篇一

是日，余缺课间操而于饭堂餐也。由余念操而疾餐之。然不幸，滚汤落于余指，速起炮，疼极。余欲操，奔于场上，至疼而不顾。

悲乎！然余至场上时，操已矣。余乃志志不安而返班。念余不操而坐不安，惧君(班主任)检于队伍乃起，于廊观之。果中，不操男者，十者又余。余大骇，悔之，晚矣！

余深责之，乃悔，勿应不操而餐也。不操，于余身之不利焉，亦不利于班也。余不应至纪律于不存，至君之言于耳边。然起炮于余指，天罪也！

然后余悟之深也，餐而不见他人，乃余馋疾也。余将改之：餐而不操也，乃余之轻也，余将重之。余宁饥而操，改顽疾，定不缺操焉。此乃余之初犯，亦终矣！余敢三指于天誓，下不再矣！

余深知，罪当罚也。然罪亦不足以撼余之心若余不自省之。

然，今当上书，临书涕零，愿君矜悯余诚，念余初犯，罪余于轻，赋余一机会改过也，余将深感于君矣！

课间操演讲稿一分钟篇二

两个人，两支笔，两支新的钢笔。

其中一个人拿着他的笔，全伸入墨水瓶里，使劲挤了很多下，墨水仿佛把笔里的每一个缝隙都死死地塞满了。笔外也沾了许多，纸都被它全浸透了。刚写下一行字，突然发现笔尖悬着一大滴墨水，还没反应过来，那大滴墨水就滑了下来。刚写的在完完全全墨水吞噬了，本子也不行了。真是赔了夫人又折兵啊！

另一个呢？恰恰相反——只挤了半笔墨水，笔外也没有沾多少，写下的字也好。这，多好啊！

相比之下，只是要多加一次罢了。

谢谢大家！

大家好！

我是住在大森林中打的蟋蟀，今天我向大家说说我的住宅想有舒服的住宅，一定自己挖掘的，不可以随遇而安。

先慎重的选择地址，一定排水优良并且有温和的阳光，不可以用现成的洞穴，要从大厅一直到卧室洞里一定弯弯曲曲，在长也不过几寸长，一指宽，出口的地方一定有一草当做门，掩盖着洞口，洞里一定要干净。

屋子可以没有什么布置，但是一定简朴，干净，干燥，累了，可以在未完工的家门口休息，余下的时间修理今天做一点，明天做一点。

我不是挖掘技术专家，我的工具是那么软弱，人们对我的劳

动成果感到惊其，其时是我坚持不懈。

谢谢大家！

老师们，同学们，大家好！

今天我看了本《100个励志故事》的书，其中的故事都很感人，尤其是孟轲逃学这个故事让我有了很深的印象，故事告诉我们学习一定要不怕苦、不怕累，千万不能半途而废，要勤奋学习。像爱迪生说的：“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的勤奋。”他告诉我们天才不是天生的而是勤奋得来的，象陈景润、鲁迅、范仲淹等他们的成功背后都付出了无数的艰辛和汗水。

我在城市的宣传墙上看到，上面写着：“一日之计在于晨、一年之计在于春、一生之计在于勤。”这几句话使我感悟到在新的一年里要有自己的目标，然后靠自己的努力奋斗，去实现自己的目标，只有勤奋学习才能掌握更多的知识，通过努力做一名励志少年。

谢谢大家！

同学们：

大家好！

在这条人生的长河中，我始终告诉自己，“如果你是金子，到哪都能发光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得”。

青春是什么，青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，

敢于创新、干劲十足的年青人。

作为一名共产党员，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候了。我们要做的有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃创业梦想。或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。

因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建××的宏伟蓝图需要我们大家一起付出。我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。

我选择了共产党，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想。大家都知道我们企业的精神：务实、敬业、创新、高效，虽然我们工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的共产主义精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。

亲爱的朋友们，这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

我的演讲完毕，谢谢大家！

敬爱的老师、亲爱的同学，大家好！

我是五(3)班的***。我很荣幸当上升旗手，在我心目中，升旗手是一个神圣、光荣的职位。我是一个阳光男孩，虽然成绩一般，但我一定会努力学习，更上一层楼。我的兴趣爱好

很广泛，有画画、写作、体育运动等等。我的愿望是当一位画家，用自己的笔画出祖国的千山万水，画出一草一木，画出一沙一石。我的座右铭是：立志读尽人间书，发奋识遍天下字！

我最盼望的事情是有一天能亲手把五星红旗升起来。今天，我的愿望终于实现了。老师们、同学们，我一定不辜负大家对我的希望，努力进取，为学校添光彩。

谢谢大家！

课间操演讲稿一分钟篇三

各位领导、各位评委、各位同志：晚上好！我演讲的题目是：让青春在奉献中燃烧。我，作为一名在共和国太阳照耀下，成长起来的普通干部，1998年，在为南漳的教育事业奋斗了8个春秋之后，我幸运地来到了县委办公室，这个特殊的工作岗位。不经风雨，长不成大树；不受磨炼，难以炼成钢铁，在办公室这个大熔炉里，使我深深地认识到，青春只有在奉献中才能燃烧。办公室工作是辛苦的。不要说白天有成堆的文字材料；也不要说深夜还在赶印文件和领导讲话；更不要说在放假期间，别人已经休息了，而我们还要工作。大家可曾记得，有多少次，在加了一夜班以后，第二天一早我们又接受了新的任务；大家又可曾记得，有多少次我们在睡梦中被急促的电话铃声叫醒，值班的同志说，又要加班了。辛苦是一种磨炼，辛苦中，我们体验到了人生的真趣；辛苦中，我们锻炼了自己的能力；辛苦中，我们充实了奉献的人生。办公室工作是默默无闻的。当某项工作顺利完成时，人们何曾想到，办公室的同志在其中付出了什么；当某个会议胜利召开，人们又何曾想到，小到领导座椅的摆放，都需要办公室的同志一一做好；当人们拿到精美的文件和领导讲话稿时，人们又何曾想到，这花费了同志们多少个日夜！办公室的工作就像一只蜡烛，当人们看到耀眼的烛光时，而总是忘记了

燃烧自己躯体的蜡烛。正是在这种奉献中，我们的工作才得以完成，我们的事业才得以进步。办公室工作是光荣的。光荣的根源在于，我们时时处处都在为人民服务。我们做每一件事情，都直接或间接地，在为南漳60万人民服务，就连我们接每一个热线电话，我们的每一个呼吸，每一个语气，都联系普通百姓的心。因为我们深深地知道，我们代表着县委的形象，代表着办公室的形象，我们为此而感到无限的光荣。正是寄于这种光荣，我们百倍地努力，忘我地工作；正是寄于这种光荣，我们的同志带病坚持工作；正是寄于这种光荣，我们的同志把名利抛在脑后。办公室工作需要牺牲精神。深夜回家，当我们的同志看见没人照顾的孩子还躺在沙发上熟睡的时候；当为了一篇文稿，我们陪伴着星星和月亮，用呢咕丁燃烧自己思维的时候；当我们值班，由于忙而不能吃饭被饥饿煎烤的时候，我们不能不想很多很多。工作本来也是一种生活，如果一种工作让人失去太多，那么，拥有这种工作的'人就需要一种精神来支撑，这种精神就是：牺牲自己，全心为人。正是寄于这种精神，办公室培育了一批又一批好干部，正是寄于这种精神，办公室的工作才无往而不胜。办公室工作需要学习精神。办公室工作是一座山，我们便是那登山的人，而登山的工具就是学习；办公室工作是一条船，我们就是那划船的人，而学习就是那划船的桨。只有学习才能解决工作中的一切难题，正是在办公室这种学习的磨砺中，我们学会了电脑，掌握了法律、金融、管理、世贸等知识；正是这种学习，我们学会了做事的原则和方法；正是这种学习，我们的精神更加富有，对未来将更加自信。办公室工作需要理解精神。深夜，当我们根据通知的时间要求，必须把电话打到领导家里的时候，我们需要理解；当我们付出百倍的努力把文稿完成，又需要根据新的思想、新的观念重写时，我们需要理解；当我们因为工作被人误解时，我们更需要理解。理解就像一剂可口的调料，可使原本无味的生活变得生动起来；理解就像一缕缕春风，可使疲倦满脸的同事变得轻松起来；理解就像一位高级美容师，可使略显苍老的同志变得年轻起来。多一些理解，多一点幽默，多一丝微笑吧！这样，我们的工作，将更加高效；我们的生活，将更加精彩。

春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。让我们向所有在办公室辛苦工作的同志致敬吧！谢谢大家。

课间操演讲稿一分钟篇四

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对缺席课间操这种不良行为的深刻认识以及再也不缺席课间操的决心。

1这样有事没请假，让老师担心我的安全。本应按时出现的我未能按时出现，试问怎么不会让平时十分关心爱护每一个学生的老师担心。而这样的担心很可能让老师整天工作分心，造成更为严重的后果。

2在同学们中间造成了不良的影响。由于我一个人的缺席课间操，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。

3影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下未能得到提高如今，错以铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

4思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到事情的严重性，错误就不可能发生。这所有的问题都归结于我还未能达到一个现代大学生该具有的认识问题的水平未能对老师的辛勤劳作做出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯错误的严重性为此在以后的几年里我一定会严格要求自己在认真完成学业的同时，使自己的言行都与一个现代大学生相符合。

望老师能在我初犯，认识深刻，而且平时表现也不错的份上~从轻处理，请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步。我不想像许多人那样写虚伪的检讨，检讨只是一份死物，改正错误不是靠写检讨，而是靠实际行

动!只有真真切切认识到自己的错误,才能改正错误。任何事情都有一个过程,改正错误也有一个过程,而这份检讨将是我的一个监督,一个警钟,监督我一步一步踏踏实实地改正所犯的错误!同时也感谢学院各位老师给我机会,我一定用自己的行动来证明自己的觉醒,绝对不辜负你们的一片苦心!

检讨人:

时间:

课间操演讲稿一分钟篇五

课间操是中小學生每天必須進行的體育活動,是中小學體育教育中不可缺少的重要教學內容之一,在中小學體育教學中占有很重要的位置。下面本站小編為大家精心整理了做好課間操的倡議書,希望能給你帶來幫助。

做好課間操可以給身體帶來的十大好處

- 1、可以使大腦在得到充分休息的同時讓肌肉得以放鬆
- 2、可以提高心肺功能,促進血液循環,使氧氣能充足地供應身體各部分,從而增強各器官的功能。
- 3、可以使身體發熱,有利於提高體內的排泄功能,降低疲憊的程度,減少乳酸的積累,使人體精力旺盛。
- 4、可以培養人正確的身體姿勢,使肌肉發達、體格強健、形態優美。
- 5、可以有效消除一天的學習、生活帶來的緊張,有利於睡眠。
- 6、在進行劇烈運動前,做廣播體操可以避免肌肉的拉傷、挫傷

7、学习之余做广播体操，有助于缓解紧张学习出现的暂时性的大脑疲劳。

8、坚持下去，可以增强体质，预防疾病的发生。

9、在轻快、优美的旋律下做操，能增强人的协调性和节奏感。

10、在音乐伴奏下做广播体操，是一种美的享受，可以陶冶人的情操，让人保持良好的心理状态。

愿我们的同学都能在做课间操中身体得到锻炼，学习效率得到提高！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

各位同学：

要成才先成人，要做人先学礼，不学礼则无以立。一个人要有所成就，必须从学礼开始。谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼、良好的自我形象是构建人生大厦的基石。近年来，我们学校无时无刻不在发生着巨大的变化。校园里环境优美，老师们精于事业，全心从教，同学们犹如拔节竹子——一年更比一年高！可以说学校一天天在发展，环境一天天在改善。身为荆州中学的一份子，试问谁又不能为此自豪和欢呼？但是，同学们想过吗？学校要发展，形象要高大，光靠这些是远远不够的，它需要你、我、他，大家的共同努力。关注细节，细节决定成败。课间礼仪——课间操就是一个细节，它同样也关系着我们学校的荣辱。

课间操是学校优良校风形成的有效途径，良好的校风是完成教学任务的重要保证。课间操可以培养学生具有良好的形体、文明的礼仪和高尚的道德修养。课间操是全校性的户外活动，

从集合、整队、做操、解散，每一个环节都折射出学生遵守纪律，精神面貌，道德修养等情况，也是学校对外开放的一个窗口。

4. 做操时要保持操场和教学区的环境卫生，不得乱扔乱丢，不能乱践乱踏，在方便的情况下要主动拾起身边的纸屑和包装袋，并放入垃圾桶内。

孔子说“不学礼无以立”。礼仪是律己、敬人的一种行为，文明礼仪，不仅是个人素质的体现，也是社会公德的反映。中国自古以来就是礼仪之邦，讲文明懂礼仪是中华民族的传统美德。

同学们，时时刻刻提醒自己：荆中是我家，我们都爱它。从现在做起，从我做起，从一点一滴做起，从课间礼仪做起，为把我校建成精神文明的校园，培养人才的摇篮，发展个性的乐园而努力吧！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

关于规范两操一课，形成良好习惯的倡议

各级部、各班：

提高个人修养，好习惯如影随行。

在汉语里，从辞源上看，习惯最早也写做“习贯”，有两种基本的含义。一是指习于旧贯，习于故常。《汉书四八：贾谊传》中记载孔子曰：“少成若天性，习惯如自然”。二是指长时间养成的不易改变的生活方式。

当代心理学对行为习惯的解释。陈会昌教授认为：“习惯是

一种自动化的行为方式、行为动作。”《心理学大词典》认为，习惯是人在一定情境下自动化地去进行某种动作的需要或倾向。或者说，习惯是人在一定情境中所形成的相对稳定的、自动化的一种行为方式。我国儿童心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自动化地去进行某种动作的需要或倾向。习惯形成就是指长期养成的不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果、是条件反射的建立、巩固并臻至自动化的结果。

现在人们比较认同的权威性的行为习惯定义是美国心理学家阿瑟.s.雷伯概括出的关于习惯的解释。雷伯在其所著的《心理学词典》中将心理学中概括习惯的含义其中重要的两种为：(1)一般指一种习得的动作。本义是指运动模式、身体反应。(2)通过重复而自动化了的、固定下来的且无需努力就轻而易举地实现的活动模式。

一、集合要求：

1. 各班于运动员进行曲响完必须带队完毕，并且达到“快、齐、静”的要求。
2. 运动员进行曲响完之后，如再有不到位者每人扣班级量化分2分，集体扣5分。
3. 到达指定集合地点后保持安静，否则每人扣班级量化分2分，集体扣5分。
4. 集合途中，如有相互打闹、说话、拖拖拉拉者，每人扣班级量化分2分。

二、各班下楼顺序与楼梯出口

立德楼各班下楼顺序与楼梯及出口

1. 西楼梯用出口：8.10-8.8-8.2-9.5-9.6

厚德楼各班下楼顺序与楼梯

东、西各班分别从东、西楼梯及出口。

三、具体要求：

1. 集合速度，请各班按紧急疏散路线下楼，出楼后再迅速到达跑操指定地点集合。原则是运动员进行曲响完，全校集合完毕。

2. 各班到达集合地点，保持安静。

3. 跑操过程队伍整齐，体育委员指挥合理，全班协调一致。

4. 上午大课间到达集合地点后，自动散开，保持队形整齐，做操过程态度认真，动作规范到位。

四、建议：德工处安排专人配合体育组进行专项督查。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日