2023年我和镜子的故事 我和书的故事演讲稿(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。

我和镜子的故事篇一

如果我是一棵小树，那么书就是灿烂的阳光，它照耀着我，让我健康的成长；如果我是一条小鱼，那么书就是清清的溪流，它滋润着我，让我快乐的成长！我从小就爱读书。小时候我常会问些稀奇古怪的问题，大人也常答不上来。姑妈说；“你想知道的，书里面都有，只要你上了学认了很多字，就会看很多很多的书，那就什么都知道了！”从那时起，我隐约懂得了“书是的老师”的含义，当时我就有了对书的强烈渴望，好想能马上看很多很多的书，懂得很多很多的知识。听姑妈说，在我很小很小的时候，她就常抱我去图书城，她把我放在地上后就看她自己的书去了，在那里，我可以不用大人陪，独自一人呆上整整半天。这以后，姑妈常把我一个人扔在图书城，自己上班或逛街去了，有时候姑妈有事情就叫她的朋友或同事去接我。有一次，姑妈的一个朋友接我回去后就对姑妈说：“你怎么放心把这么小的孩子扔在图书城啊！”姑妈说：“没事，她不会跟陌生人走的”就这样，我慢慢地学会了看书。

随着时光的流逝，我一天一天地长大了。姑妈是一中的’语文老师，她常常给我讲好玩的故事，常背唐诗给我听，和她生活在一起，耳濡目染，我也就越来越喜欢书了。从《脑筋急转弯》到《成语词典》，从《安徒生童话》到《珠穆朗玛峰大冒险》，从《淘气包马小跳》到《皮鲁鲁外传》，从《古

诗三百首》到《快乐语文》，从《上下五千年》到《十万个为什么》，它们都能让我流连忘返。

现在，书已经成了我生活中不可或缺的一部分了。

每次，我去图书城练完钢琴，都要进去看一会儿书；平时在家我也常常打开我的书柜，拿起一本，津津有味的读起来；我还常在晚上睡觉前躺着看书，为了这还不少被大人骂呢！现在，我越来越喜欢书了。我喜欢书，因为在这里，我可以学到课本上没有的东西；我喜欢书，因为它能开阔我的视野，丰富我的生活；我喜欢书，因为它能帮助我不断提高，不断进步；我喜欢书，因为它能带给我幸福，带给我满足。我喜欢书，因为它使我懂得做人的道理。我希望自己长大以后，能当一个作家，像冰心一样，写出脍炙人口的作品，让许许多多的孩子喜欢，我相信，只要努力，我一定能做到！

同学们，书的好处这么多，书的魅力们这么大，就让我们一起爱书一起爱读书吧！拥有书，我们就拥有了整个世界，拥有书，我们就拥有了美好的明天！让我们一起在书中快乐地渡过每一天吧！我的演讲完了，谢谢大家！

我和镜子的故事篇二

书是一位知己，时刻陪伴我，不让我虚度光阴;书是一位良师，让我受益匪浅。是书伴随我成长，不断地充实着我的生活。有时候为了看一本好书，我会“冒”很大的风险。

一天晚上，妈妈和我出去散步，有人在夜市上摆书摊。妈妈提议道：“那儿有卖书的，要不要买几本书？”我一听，正中下怀，很爽快地答应了。到了书摊前，我立即被《三国演义》的封面吸引了。在翻阅了几篇后，我已经爱不释手了。在征求了妈妈的意见买下了这本书。到家后，我迫不及待地打开书，津津有味地看了起来。正当我看到《过五关斩六将》中两个将军密谋杀关羽的时候，妈妈说：“君泽，该上床睡

觉了！”我意犹未尽，央求道：“再看十分钟吧！”妈妈生气地说：“不行！明天还要上学呢！洗漱！睡觉！”我无可奈何地将书放回书房是，灰溜溜地洗漱去了。

躺在床上，我翻来覆去，怎么也睡不着。睁开眼，漆黑的天花板上仿佛出现了关羽中计被杀的悲惨场面，又仿佛出现关羽英勇杀敌的雄姿。“唉，关羽到底中计没有？”我的好奇心越来越重。突然，我灵机一动：可以偷偷地看书呀！于是我轻轻悄悄地将门打开一条缝，探头探脑地张望了一下，客厅里一片漆黑，只有微弱的月光悄悄地从窗帘的缝隙中穿了进来，好像特意为我提供方便。我蹑手蹑脚地溜进了书房，拿起书准备走，突然想到：看书时开灯？不行，如果妈妈来看我，想关都来不及。那怎么办？咦！电筒，可以打电筒呀！于是我走到放电筒的抽屉前，可抽屉好像要跟我作对似的，拉出来时“嘎吱”一响！我立即呆住了：糟糕，要被发现了！我静静地呆在原地。过了好一会儿，没听见妈妈房间有声响，我才回过神来，拿起电筒迅速回房间了。

我用被子盖住头，打开电筒津津有味地看了起来。啊！关羽不愧是武圣呀！总算没中计。吱——难道是妈妈来看我了！想到这儿，我手忙脚乱地把“窃读工具”塞到枕头下，装出一副熟睡的样子。过了一会儿，我又听见吱的一声，原来是卫生间的门在风的吹动下发出的声音。“呼——”我心中的石头终于落了地。

这就是我和书的“惊险”故事。也正是因为有了书的陪伴，我的每一天都精彩纷呈。

我和镜子的故事篇三

大家好！

我喜欢的书籍很多，比如：《二年级的大辣椒》《知心姐姐》《爱丽丝漫游奇境记》等等等等，但是最喜欢的还要数《365

夜故事》了。

在很小的时候，爸爸就给我买了拼音版本的《365夜故事》，每天晚上爸爸妈妈就和我一块读一个故事，书里面有那么多好故事，而且每个故事都可以给我带来知识，让我懂得怎样做人。

勤快能干的蚂蚁达里，用自己的力量去帮助需要帮助的人，蚂蚁达里的乐于助人的举动感动了我，让我懂得做人要乐于帮助别人。

华歆在和管宁一起种地时，管宁锄到了一块黄金，华歆见到金子口水都流下来了，管宁见到华歆起了贪心，就决定与华歆割席断交。管宁说道：“钱总是要用自己的劳动换来的。”让我懂得了，我们做人不要贪财，要用自己的劳动换来收获。

这本书里还有好多好多动人的故事，不但教会了我许多做人的道理，而且总能给我的学习生活带来无限乐趣。我常从书中摘抄一些好词好句，写读书笔记，写作文时，我也经常能灵活运用，总会得到老师的表扬！

《365夜故事》——我最喜欢的一本书。

我和镜子的故事篇四

尊敬的各位老师亲爱的同学们：大家好！

今天我讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。 “运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言；“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”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰。

不久，我校即将迎来本年度的秋季田径运动会。这将是我们高三同学在高中阶段的最后一次运动会，也是高一同学在高中阶段的第一次运动会，我们将再次感受到脉搏与心跳的激烈，触摸到跳跃的青春音符，感受到燃烧的激情，体会到四射的光芒。

这次运动会将是各班精神风貌和思想素质的一次展示。此次盛会意在丰富校园文化生活，给同学们铸造一个展示自我的平台，个性得以张扬，身体素质优势得以发挥，积极进取的优良品质得以培养，班集体的凝聚力得以增强。运动会是各班级每个同学展现风采的一个舞台，也是一个竞技场，优胜劣汰，来不得半点虚假。“十年磨一剑，用在一时”，运动会就是检验的时刻。在同一起跑线上，你付出了多少汗水，就会获得多少回报。每一个新的高度，是一个不断挑战自我的过程；当你奋力一跃，是你积蓄已久的一次能力爆发。没有顽强的拼搏，取不了优异的成果；没有坚定的信心，跑道上不会留下你的身影；没有足够的毅力，就不会有坚持到底的勇气。体育的舞台是人生大舞台的一个缩影，高高的领奖台上，只会给那些脚踏实地，顽强拼搏、不畏艰难的人留下空间。

在赛场上不一定得第一名才算是冠军，只要心付出了，只要努力了，你就是第一。我们也一样给予你最热情的掌声。因为你的参与，这场比赛才会更加完美。 水在大海中流动，因此大海因水的流动而澎湃；石在高山之间矗立，因此高山因石的耸立而巍峨。你们在比赛中，因此比赛因你们的参加而更加精彩。

最后祝运动员们在比赛中取得好成绩，祝我校本次秋季田径运动会取得圆满成功！

我的讲话完了，谢谢大家！

高三（4）班全体同学

各位同志们：

晋江市第十届运动会将于 年月至月举行。举办十运会是我市政治经济文化生活中的一件大事，、市政府对此高度重视，将做好十运会筹备工作作为一项重大任务来抓，全市发动、全民动员，精心组织、周密部署，努力提高十运会工作的组织领导水平。我们要借助举办此次活动，在人的精神风貌、城市市容市貌、组织工作上争创一流，高水平抓好竞赛组织工作，同时要紧紧抓住举办十运会的机遇，充分发挥大型体育赛事的多元功能，进一步加快我市改革开放和现代化建设步伐。通过广泛深入的宣传发动，使各级各部门和广大干部群众深刻认识到，圆满完成十运会各项比赛任务，是富民强市、加快“两个率先”的难得机遇和重要抓手，它将有力地推动晋江发展体育事业，提高全民体育意识和身体素质，加快城市化、工业化、现代化步伐，促进精神文明建设，提高全社会文明程度，从而自觉地做好举办十运会的各项工作。

一是进一步加强对筹备工作的组织协调。健全完善组委会工作机制，

强化目标管理，加强综合协调，提高工作效率。确保人员到位、责任到位、工作到位。进一步明确工作重点、进度要求和责任分工，强化工作措施，加强力量整合，狠抓督查落实。根据筹备工作网络图，对各项筹备工作进行认真梳理，细排倒计时工作进度，实行挂图作战，确保按序时推进。

二是抓紧部署竞赛组织工作。

竞赛组织是十运会筹备工作的中心任务。按照分级管理、分级负责、指挥顺畅的原则，进一步明确各赛区筹委会和各项目竞委会工作职责，实行目标管理，确保各项工作落到实处。各赛区筹委会和项目竞委会要在近期召开会议，全面研究部署竞赛组织工作。

三是推动舆-论宣传不断升温。结合十运会筹备工作重大活动，进行集中报道，加大十运会宣传力度。采取有效措施，。坚持集中宣传和经常性宣传相结合，新闻宣传和社会宣传、环境宣传相结合，宣传十运会与宣传晋江、宣传体育相结合，形成较为浓厚的舆-论氛围。抓紧落实开幕式、闭幕式及重点赛事广播电视直播事宜。

四是切实做好安全保卫工作。安全保卫部门要针对十运会场馆和接待宾馆、饭店点多、面广、线长的特点，周密制订安全保卫方案，认真落实各项安全保卫措施，为十运会营造安全稳定的社会环境。制定完善安全保卫方案，认真、周密做好安全保卫工作，落实各项措施，制定应急预案，确保万无一失。

五是认真筹划各类大型活动和群体活动。按照把十运会办成“体育的盛会，人民的节日”的要求及“精彩、热烈、节俭、高效”的原则，认真做好十运会大型活动和群众体育活动的筹备工作，精心做好开幕式、闭幕式的各项工作。

同志们，举办十运会任务艰巨、责任重大、使命光荣。我们要进一步统一思想认识，加强组织领导，落实工作措施，全力以赴完成各项筹备工作任务，努力使十运会办得精彩、热烈、圆满、成功。

刘雪荣同志在全市第三届运动会筹备工作动员会上的讲话

(2011年4月18日)

各位同志们：

求，重点抓好会徽和吉祥物征集、火炬传递、100天倒计时、邮资明信片发行、开幕式和闭幕式六个关键节点，突出抓好活动策划、竞赛组织、氛围宣传、安全保卫、场馆建设和后勤保障六项主要工作。要科学制定应急预案，统筹安排交通、

食宿、赛程，反复开展实战演练，保证每项活动万无一失，做到硬件条件一流，策划创意出彩，竞赛组织流畅，安保接待周到，宣传氛围浓厚，．后勤保障有力。要科学制定时间表，倒排工期，将具体活动安排到月到旬到周到天，认真把握每个关键环节，扎实做好前期策划工作，以最好的理念、最优的服务，确保各项活动圆满成功。

一流、服务一流、成绩一流”的目标，早拿方案，早出．规程，早作动员，切实抓好训练、组织、参赛等工作，完成好承办任务。对赛事安排要求吃得不透、掌握不准的，要及时与体育部门取得联系，请他们派人上门指导。要切实做好信息沟通。赛事组织和承办部门要定期报告工作进展情况，做好信息交流沟通，以便于统一步调，统筹安排。三运会组委会要按照筹备工作总体方案安排，周密考虑，统筹协调，确保各项筹备工作事事有人管、件件有落实。武穴市要树立承办就是举办的意识，统一思想认识，把承办三运会当作促进武穴全局工作、展示武穴形象的一次重大机遇，当作宣传黄网、推介黄冈、发展黄冈的重要抓手，进一步明确目标任务、紧盯筹备工作的每一个环节，广泛动员，总揽全局，逐项细化，做到领导有力、计划周密、组织有序，确保工作职责落实、办事人员落实，保障措施落实。

第四，宣传发动到位。要通过广泛的社会宣传和新闻宣传，真正使三运会家喻户晓，人人皆知，让更多的人了解三运会，支持三运会，参与三运会。报社、广播电视等新闻单位要充分利用媒体优势，精心策划，合理安排，抽调专门人员负责三运会的宣传报道工作，积极营造运动会的浓厚氛围。要开辟一些专题或专栏，及时报道反映各地的筹备工作和各县(区)、各系统、各单位的备战情况。要利用好运动会这个平台，把举办三运会与建设社会主义精神文明结合起来，通过新闻报刊、广播电视、网络媒体等多种手段，大范围、大力度、大气势地宣传推介黄冈“十一五”经济社会发展成果，深入开展文明创建活动，提高市民素质和社会文明程度，号召和鼓舞全市人民为实现“十二五”规划团结拼搏、开拓创

新，为推进黄冈跨越式发展营造浓厚氛围。

稿件

女士们，先生们，朋友们： 大家下午好！ 首先，请允许我代表xx-xx□向出席本次活动的各位贵宾，表示真切的欢迎！

首先让我们对本届“xx-xx杯”首届趣味运动会的召开表示热烈的祝贺！感谢主办单位□xx-xx□为我们提供这样一场高规格高风范的运动赛事。

本次运动会旨在通过多样化的运动竞技，丰富南站地区文化生活，传播积极、向上、互动的工作生活氛围，展示全体工作单位的精神风貌和团队意识。我们以本次运动会为契机，不断加强锻炼，增强体魄。 我们秉承“友谊第一，比赛第二”的精神，冠军是我们的目标，而顽强的毅力更是每个运动员的优良品格的展示，不以成败论英雄，每一位在赛场上拼搏的运动员都值得我们尊重。

生命在于运动，这是体育精神最好的诠释。运动让我们有自信去追求更高更快更强，做时代的弄潮儿和掌控者。

最后，预祝全体运动员取得优异的成绩！同时向精心筹备本届运动会的工作人员，表示深切的敬意。

市卫生局领导在市人民医院

第七届职工运动会开幕式上的讲话

（2011年5月29日）

尊敬的各位领导、各位嘉宾、体育健儿们：

大家上午好！

五月是春潮奔涌、繁花争妍的季节，五月是释放活力，飞扬激情的时节，在这美好时刻，十堰市人民医院第七届职工运动隆重开幕了。

首先，请允许我代表市卫生局向莅临开幕式的各位领导致以最崇高的敬意，向多年来关心支持卫生事业发展的社会各届致以最由衷的感谢。

29年来，十堰市人民医院汲取汽车城的优势基因茁壮成长，成为我市发展速度最快、创新意识最强的医院之一。院领导班子凭着超前的发展眼光，带领全院干部职工奋力拼搏，在卫生体制改革大潮中开拓创新，在越来越激烈的医疗市场竞争中积极进取，取得了一系列辉煌成就：医疗水平普遍增强、科研教学稳步提升、党风廉政建设日益深化、住院环境全面改善、设备设施先进齐全、人才建设枝繁叶茂。

2011年是医院“十二〃五”发展规划的开局之年，更是医院提升实力、加速发展的重要战略机遇期。希望市人民医院在、市政府的正确领导下，坚持以“三个代表”重要思想为指导，深入学习贯彻科学发展观，全面开展“克难攻坚年”主题活动，团结协作，共克时艰，促进医院各项事业又好又快发展，为“十二〃五”规划各项目标开好局、起好步。

此次运动会，是展示医院发展成果、昭示职工风采的盛会。希望全体运动员充分发挥奥林匹克精神，顽强拼搏，克难攻坚，赛出水平，赛出风格，以坚韧执著和稳健矫捷，创造运动场上的辉煌；希望全体裁判员、教练员和工作人员恪尽职守，以高度的责任心、热情的服务和无私的奉献，优质高效地完成赛会的各项工作；希望各代表队相互学习，加强交流，增进友谊，把赛会办成紧张有序、高效团结的盛会，为推进全市卫生事业又好又快发展做出新的更大贡献。

最后，预祝全体运动员取得优异成绩！预祝本届运动会圆满成功！

谢谢大家。

在黄河科技学院应用技术学院运动会上的讲话

济源市人民政府副 刘庆芳

尊敬的胡董事长、各位领导、各位嘉宾、老师们、同学们：大家好！ 在这春光灿烂、百花俏枝的胜春时节，黄河科技学院应用技术学院迎来了第一届春季田径运动会，同时也是济源本科高校的第一场运动会。我很高兴也很荣幸来参加这届运动会开幕。首先，我谨代表济源市政府向学校和全体师生们表示热烈的祝贺，向在教学岗位上辛勤耕耘的老师们表示衷心的感谢，向参加本次盛会的嘉宾、裁判员、运动员和大会工作人员表示亲切的问候。

学校体育工作是我国教育方针的重要组成部分，是全面推进素质

大庆市世纪阳光学校

第四届田径运动会开学典礼教师节表彰实

施方案

为了进一步推进我校体育课程改革，检验我校近年来体育课程改革成果，丰富学校师生课余生活，拉近教师与家长学生之间的距离，增加同学之间、教师之间、师生之间、教师与家长之间的交流。为各位师生在世纪阳光学校学习生活中留下浓墨重彩的一笔。特举办我校第四届田径运动会。

大 会 组 织 机 构

一、组织委员名单

主 任： 王兴华 王舒兰

佟国龙 王 宁 赵福全 田广禧

高艳丹 商春萍 韩晓星 赵 丹

杨宏伟 王圣旭

二、竞赛委员会

总裁判长：王瑞成

副裁判长：田广禧 商春萍 韩晓星 赵 丹

杨宏伟 王圣旭

总 协 调： 刘 磊 赵福全

具体裁判人员分工详见秩序册。

三、活动主题

和煦阳光、青春激扬

四、活动宗旨

搭建学校与社会的心灵之桥，拉近教师与家长心与心的

距离。

五、活动布置

活动地点：学校田径场

活动参与对象：全体师生及家长

主办部门：大庆市世纪阳光学校艺体组

六、具体流程

主持人宣布：大庆市世纪阳光学校第三届田径运动会暨开学典礼及教师表彰检阅仪式现在开始。

第一项：国旗队、刀旗队、宣传板、花束队、班级代表 1

队（年级从高到低的顺序新一年新初一除外）、裁判员入场、新初一、新一年入场。

第二项：新初一、新一年新生在班主任带领下进入“梦想大门”（提前制作好），许下自己的入学愿望,(提前制作好的8块梦想树展板，每名学生将自己的入学愿望写在即时贴上，许愿时粘贴在许愿树上)。完成后由班主任组织回到学生方阵。

第三项：升国旗，奏唱国歌。

第四项：学生代表、家长代表、教师代表发言。

第五六：宣布学校表彰决定。（阳光少年、文明之星、才艺之星、学习之星、读书之星等）

第七项教师表彰通报。

第八：校领导为获奖学生颁奖。

第九：主持人宣布世纪阳光学校第四届田径运动会开

幕。

第十项：王兴华校长致开幕辞。

第十一项：裁判员代表宣誓

第十二项：运动员代表宣誓

第十三：主持人宣布裁判员、运动员退场，广播操表演。 第十四：比赛开始。

七、比赛项目

1、组别

初中男子组、初中女子组、小学男子组、小学女子组、教工男组、教工女组共六个组别。

2

2、各组别田径项目

初中男子组（9项）

100米、200米、400米、800米、4×100米

4×400米、跳远、跳高、铅球（4公斤）

初中女子组（9项）

100米、200米、400米、800米、4×100米、

4×400米、跳远、跳高、铅球（3公斤）

小学五年男子组（9项）

60米、100米、200米、400米、800米4×100米、跳远、跳高、铅球（4公斤）

小学五年女子组（9项）

60米、100米、200米、400米、800米、4×100米、跳远、跳高、铅球（3公斤）

小学四年男子组（6项）

60米、100米、200米、400米、4×100米、800米

小学四年女子组（6项）

60米、100米、200米、400米、800米、4×100米

小学三年男子组（5项）

60米、100米、200米、400米、4×100米、

小学三年女子组（5项）

60米、100米、200米、400米、4×100米

小学二年男子组（4项）

3

60米、100米、200米、400米

小学二年女子组（4项）

60米、100米、200米、400米

小学一年男子组（2项）

60米、100米

小学一年女子组（2项）

60米、100米

教工男子组（3项）

100米、搬运西瓜、4×100米教工女子组（3项）

100米、搬运西瓜、4×100米团体项目

1、 三人四足（每班两组，每组三人，家长、学生、老师共同参与）

2、 搬运西瓜（每班一组、每组四人，两名学生、一名家长、一名教师，按一分钟内搬运西瓜的数量计算成绩）

3、 拔河（每班10人，3名男学生、三名女学生、二名家长、两名教师）

4、 跳大绳（每班10人，6名学生两名家长、两名教师，一分钟不间断跳过的人数）

同参与一分钟内哪个班级剩下的气球总数最多那个班级获胜）

八、体育道德风尚奖、精神文明奖和团结协作奖评比条件

为了提高我校体育运动水平，选拔体育运动优秀人才，同时为了丰富我校文化体育生活，增强我校班级的凝聚力，加强精神文明建设，保证比赛的顺利进行，我校将对参加运动会36个班集体进考核，评选出“体育道德风尚”、“精神文明奖”“团结协作奖”各6名。

“体育道德风尚奖”评比条件

1、各班出勤率及报名参赛率，依各班情况（包括请假）进行打分。

2、宣传板、横幅等作为树立自己班级形象的手段，依宣传质量打分。

3、组成啦啦队为运动精神加油，形式不限。

4、遵守赛场秩序，不超项，不替项，杜绝一切不良行为发生。

5、各班级按投稿数量，质量给予适当加分。“精神文明奖”评比条件

1、入场方队整齐一致，服装统一,口号嘹亮,精神饱满。

2、严格遵守大会各项规章制度，服从领导，学生观众不缺席、不早退、听从指挥。

3、尊重对方，尊重裁判，尊重观众，胜不骄，败不馁。

4、会场清洁维护程度。

“团结协作奖”评比条件“团结协作奖”，是本届运动会新增奖项主要以团体比赛项目中各班级获得的名次给予加分。

九、竞赛要求注意事项

1、田径项目：每班每名同学限报1项，每个项目限报1人。（接力项目除外）

2、团体项目：小学组每班每人限报1项，每项限报一组参赛队员。（小学组参加田径项目的同学不可兼报团体项目）初中组每班每人限报1项，每项限报一组参赛队员(初中组参加田径项目的同学可兼报一项团体项目)

3、全体运动员要遵守大会的一切规定，服从大会统一指挥。

4、组织好本班级运动员，在指定的地点准备，如果有问题及时向大会提出。

5、运动员应在赛前20分钟到检录处报到。点名不到者以弃权论。

6、运动员必须穿运动服参赛，无号码者不得参加比赛。

7、各班级领队、教练及无关人员均不得进入比赛场地。

8、各项比赛成绩公布后，取得名次的运动员应及时到领奖处领奖。

9、注意比赛安全，每个项目检录结束后，教师应向参赛运动员强调比赛安全注意事项。全体运动员应严格按照各项运动项目的竞赛规则进行比赛，尽量避免运动损伤的发生，一旦出现损伤情况，应及时到校医处进行急救处理。

10、如遇到紧急或意外情况发生，应立即向大会主席团汇报，不得擅自处理。

十、竞赛办法

1、比赛条例采用国家体育总局审定出版的最新《田径竞赛规则》

分记分，两人以下不予比赛。

3、团体项目计分办法：按5、3、2、1记分，四组参赛取前两名按5分，3分计分。三组参赛前两名，按3分,2分记分，两组参赛取一名，按1分计分。一组参赛不予参加比赛。

4、各班级的运动员在各项比赛中得分之和为该班级的团体总分。

十一、奖励办法

1、个人比赛最多取前3名进行奖励。

2、获各组团体总分四个班级取前3名、三个班级取前2名、两个班级的取1名给予奖状。

十二、其他

1、 尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。

2、 裁判必须做到公平、公正、公开。

3、 比赛前由各班解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。

4、禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。

5、持场地的卫生，保持现场的卫生。

6、请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。

7、望各班认真组织本班的队员参加活动，并组织好后勤工作及本部门的啦啦队。文明比赛、文明助威，充分展现各班级风采。

8、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

大庆市世纪阳光学校体育组

我和镜子的故事篇五

现在，竞争越来越激烈，这就需要拥有一支优秀的团队。

第一、团队成员拥有一个共同的目标。在团队的建设过程中，只有个人与团队的目标一致，才能提高整个团队的凝聚力和战斗力，才能齐心协力达成预期的目标，起到事半功倍的效果。

第二、建立有效的沟通机制。拥有一个畅通无阻的沟通渠道，才能促进团队成员之间的信息交流。因此，作为团队的领导者应该经常组织一些有利于信息交流的活动，聚会，缓解成员之间的压抑感，让成员更加放松自如，就像和家人聊天一样。这样在工作中大家才能有效的沟通，提高工作效率。

第三、建立一个开放的信息平台。在这个信息时代，信息就是金钱，谁拥有最新、最准确、最及时的信息，谁就是主导者。同样，在一个团队中间，必须要建立一个开放且可得到的信息平台，使每一位团队成员能够在第一时间取得他所需要的信息，减少因为寻找资料而浪费的时间。

第四、建立一个公平有效的激励机制。据心理学家分析，物质和精神方面的有效激励可以起到激发员工的内在潜力和稳定员工思想的作用。因此，一支优秀的团队一定要有一个完善的激励机制。那么整个团队的工作能力就自然提高。

古人云：人心齐，泰山移。团队精神是企业的灵魂，是企业发展的源动力，团队竞争力是企业的核心竞争力，企业惟有拥有一支目标一致、良好沟通、有效激励、共同学习的团队才能立于不败之地。

我和镜子的故事篇六

大家好！

千盼万盼，终于盼到过年了。前几天不停地赶作业，现在可以停下来休息几天了。

这几天，我真正品尝到了年的味道。

大年三十的下午，我急急忙忙赶到奶奶家，一进家门，温暖的气息迎面扑来。哥哥、弟弟、妹妹都来了，晚上，一家人坐在凳子上，吃着团圆饭。吃完饭，我们站在楼上的阳台上

看着楼下的烟花。第一个放的是花篮，花篮是由六个圆孔组成的，花篮先“兹”的喷起了火花，突然“砰”的一声飞上了天空，炸成了许多五颜六色的火花，就这样喷了六次，好像正在为人们祝福呢！

春节联欢晚会节目开始了，全家人围坐在沙发上，品尝着央视给我们带来的丰盛的“年夜饭”。那优美的舞姿、动听的歌声、幽默的小品相声，都给我们留下了深刻的印象，逗得我们哈哈大笑。能和家里人一起过年，是多么幸福的事呀！

“当……当……”新年的钟声敲响了，就在这时，周围的鞭炮声也随之响起来，照亮了外面漆黑的夜空。鞭炮声，笑声响成了一片简直就是一段有声有色的“交响乐”，把大自然所有的声音都交织在一起，连天上的星星都忘记了睡眠，停下来观看！我看着窗外，把划过的烟火当做流星，许下了新年里的新愿望。我相信，在新的一年里，我一定会有更大的进步，会有更大的收获。

我和镜子的故事篇七

我今年31周岁，我的祖国60周岁。听起来似乎我们是妈妈和最小的女儿在公园里散步、聊天。妈妈微笑地看着我。她总是那么慈祥。她总是用欣赏的目光看我。我有了委屈，有了荣誉，她都默默的看着，不说话。但我在心里却能感觉到她的鼓励与骄傲。

妈妈，您今年六十岁了。虽然我想不起你二十岁时的纯真的脸庞，但从我记事起，电影里，我看见了一个不同寻凡的母亲。原来，战争年代，妈妈坚强不屈的外表下，藏着多少辛酸的泪和痛。年轻时，虽然您曾经套过民生凋敝，经济落后，国家事业百废待兴，恶势力的扰乱等沉重的枷锁。但，您没有倒下，您用您那坚强的意志为我，为我们———所有您的孩子们作出了无畏的榜样。改革开放的方针，为您的繁荣昌盛吹响了号角。在您的宏观调控政策的影响下，经济发展呈

现增长速度较快、质量效益提高、结构协调性增强、儿女实惠增多的发展态势。

您让我们的家富裕了，儿女的生活奔向小康。

您让我们的家发展了，核弹氢弹成功爆炸，航天载人飞船的升空，九年义务教育的普及，大学的扩招……这种种创举无不震撼着地球村的每一个家庭。

您让我们的家强大了，您凭借着强大经济实力跻身于世界的前列，成功的加入了wto世贸组织。面对南方罕见的暴风雪，5·12汶川特大地震，波及全球的经济危机，都没有阻碍我们家经济的稳健发展。

妈妈，我现在只想赞美您，是您给了我信心，让我骄傲自豪，我爱您，我的妈妈，我爱您，我的祖国！

我和镜子的故事篇八

曾经歌德说过：“读一本好书，就如同和一个高尚的人在交谈。”

在我五岁的时候，我就会认字了。到了我六岁的生日会开始时，妈妈送给我了一本书，那就是四大名著之一的《三国演义》，我打开这书的目录一看，发现了许许多多有趣的小故事，如：桃园三结义，怒鞭督邮，温酒斩华雄，等等等等，所以，这本书我至今也没有读完，但是我知道了它的顺序，那就是‘分久必合，合久必分’。

一天，我拿起了妈妈送给我的《三国演义》，就趴在床上开始津津有味地读起‘过五关斩六将’的故事，脑海中不禁浮现出了关羽挥舞着大刀和敌人战斗的景象，一转眼的功夫，就到晚上十点半了，已经过了要睡觉的时间了，可是我还没看够呢？该怎么办呢？突然，我灵机一动，生出一个主意，

我可以等爸爸、妈妈睡着了以后，再悄悄地溜进书房呀。于是，我开始了焦急的等待，终于听到了“呼呼”的鼾声，我兴奋地开始行动起来，正当我悄悄摸向书房，爸爸猛然喊了一句，我的小心脏吓得几乎要从嗓子眼儿蹦出来了，回头一看，爸爸翻了个身，并未再搭理我，原来只是梦话，我才放心地继续向书房挺进，终于到了我的‘目的地’。虽然是有惊无险，但是，我的心情依然很紧张，即便是这样，我依然带着紧张和兴奋的心情，认真地读了起来。我就这样读了两周，可是妈妈和爸爸依然毫无察觉。一天夜里，我正在读书，不知道为什么妈妈突然醒了过来，迷迷糊糊地转过头，发现书房的灯开着，就好奇地悄悄地打开了书房的大门，发现了我正在看书，因为那时我完全进入了书的世界，所以我根本没有注意到开门和关门的声响。

可第二天晚上，我正要打开书房门时，我突然发现，门是锁着的，所以，我没看成书。最后，我才知道那是妈妈锁的，当我问妈妈为什么锁书房的门时，妈妈笑了笑说：“我是怕你第二天没精力呀。”我听见了后害羞地笑了。

虽然，我以后晚上再也看不成书了，但是在早上、中午或下午，我都可以读书。随着日积月累，我认识了许多的好词、好句，就像赵恒说的，“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”。

我和镜子的故事篇九

中华民族是一个伟大的民族，爱国主义精神是我们这个民族最美的花朵。爱国，是一个神圣的字眼，在历史发展的曲折过程中，爱国主义历来是我国人民所崇尚的。进入二十一世纪，我们伟大的祖国日益繁荣昌盛，爱国主义更应该成为这个时代的音！爱国主义是我国各族人民团结奋斗的光辉旗帜，是推动我国社会历史前进的强大动力，而爱国教育无疑是最重要的教育！

回顾中华民族的历史长河，无数为国家抛头颅、洒热血、无私奉献的民族英雄至今活在我们心中，古代，有南宋的岳飞，明代的戚继光，郑成功……近代以来，为了保卫国家，反抗帝国主义的侵略，更是有许多仁人志士为捍卫民族主权而慷慨就义。

新中国成立以后，有很多杰出人物，如邓稼先、华罗庚、钱学森等等，他们放弃国外荣华富贵的生活，回到贫穷的祖国来，为国家的现代化建设贡献自己的力量。这些人的光辉形象和他们可歌可泣的动人事迹材料，永远激励着每一个中国人奋发向上！

曾经一个普通的乡村教师说过一句话：”不懂得热爱国旗的学生，无论他多么出色，都不是好学生。”爱国主义精神是全世界人民共有的宝贵财富。

我们作为新世纪的青少年一代，是祖国的希望，祖国的未来必将属于我们。因此，我们更要继承和发扬崇高的爱国主义精神。

但是，现在我们生活在和平年代，祖国并不需要我们上战场。我们应该如何来爱国呢?作为学生我们首先要做到的是热爱自己的学校。一个连自己的学校都不爱的学生，又怎么可能爱自己的国家呢?热爱学校是一种非常具体而切近的行动。学校为我们提供了优良的学习环境，学校的老师为培养我们成才而兢兢业业，这里是我们成长的摇篮。

作为学校的学生，我们没有理由不去热爱自己的学校。学校的每一位学生都要像爱护自己的眼睛一样去维护学校的形象和荣誉;我们要真心实意地尊敬我们的老师、尊重所有为学校提供服务的叔叔、阿姨们;我们要自觉地保护学校的一草一木，美化自然环境，创造高雅的人文环境，使学校成为名副其实的花园、乐园;我们还要像对待自己的兄弟姐妹一样去热爱学校的每一位同学，让我们互爱互学，一起欢乐成长！

我们要珍惜时间，刻苦学习，努力拼搏，夺取各学段的优异成绩，将来为祖国贡献自己的一份力量，以此来报答养育了我们的学校，报答我们敬爱的老师！

爱国，是至高无上的品德、是民族的灵魂。亲爱的同学们，为了康城的荣誉、为了我们肩上的重任，为了中华民族的腾飞，让我们努力学习，做一个无愧于人民的具有爱国主义情怀的xx学子吧！

我和镜子的故事篇十

大家晚上好！

中国，一片屹立于世界东方的神圣土地；中华民族，一个生息繁衍在这神圣土地上的伟大民族。自古以来，我们中国人以地大物博和山川壮丽而自豪，以古老的文明和灿烂的文化而骄傲。因为这资源的富饶，因为这山川的壮丽，因为这文化的灿烂，更因为身为龙的传人与生俱来的情感，我们发自内心、源于真情地赞叹——我爱中国！

热爱祖国，不是一件可以一气呵成的事，却是可以点点滴滴、每一分钟每一秒钟都在做的事，作为一名中学生，首先要做到的是热爱学校。我们的学校，有着悠久的历史。这里，是一片红色的土地，是英才辈出的摇篮。在这里，留下了党和国家的领导人铿锵的步履；在这里送走了一批又一批抱负远大的莘莘学子。从二十世纪初页的城南考棚到如今初具现代教育雏形的省级示范学校，麻城一中历经风雨坎坷，历经苍桑巨变。在旧中国，麻城一中的前身惨遭外寇的践踏，学校被迫几易其址。新中国成立后，学校步入了教育教学健康发展的轨道，饱经忧患的学校从此焕发出勃勃生机，闪动百年的光彩，抖落世纪的风尘，麻城一中成了大别山里一道迷人的风景。三尺讲台，曾留下董老指点江山的身影；神圣殿堂，曾塑造共和国威武的将魂。如今的麻城一中乘着改革的春风，与时俱进，不断创新，使这古老的学校展现新姿，迈着矫健

的步伐昂首步入新世纪！

我们作为一中的学子，从进校的那一刻起，就注定要共享一中的苦乐，共创一中的辉煌。因为热爱学校，是每一个一中人必备的情感。记得曾经有一次，晚自习后大家都各自散尽，我抬头看见一抹灯光从三楼的窗户透过来，我迟疑片刻，不关灯虽是小事，但损失的却是学校的利益，可以避免的损失又何以不去避免呢？于是，我立刻上了楼，灯光却忽地灭掉了，另一个身影轻快地闪下去，突然间，一种快乐和欣慰的感觉油然而生，同是一个爱校的一中人呵！所做的虽然是小事，但是他把爱校的情感，从举手之劳中体现得河流尽致。就读于麻城一中，我感到无尚的光荣和自豪。

作为一中的学子，我们更应为学校浓墨重彩，把热爱学校倾注在求知若渴，勤学苦练的探索中，把热爱学校融汇于关心集体、无私奉献的行动中。拾起一团被人丢弃的的纸屑，拉掉教室未灭掉的电灯，拧紧仍在滴水的龙头，擦掉有损校容的粗话……我想从这些不起眼的小事做起，正是我们这一代一中人应该具备的品质。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。置身于风景如画的校园，我们将时刻牢记和遵从“修身、敬业、求实、创新”的校训，倡导“文明、友爱、勤奋、严谨”的校风，从我做起，从现在做起，做一个爱国的中国人，做一个爱校的一中人！为中华之崛起而读书，为民族的振兴而努力学习，用你我共同的行动去证明———爱我祖国，爱我一中！

我的演讲到此结束，谢谢大家！