甲：全体立正。我宣布，武进区实验小学分校“乘运动之帆，为自己喝彩”升旗仪式现在开始。

我是主持人xxx。

乙：我是主持人xxx。本周的升旗仪式由我们三5中队主持。

甲：本周的升旗手是我们三（5）中队的阮一航。让我们用热烈的掌声欢迎他走上升旗台，请霍校长为他佩戴荣誉绶带。

乙：出旗，奏乐。 升国旗，奏唱国歌。 礼毕。

甲：寒风习习，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。

乙冬日暖阳中，冬季锻炼的号角已吹响了整个校园。

甲：俗话说生命在于运动！

乙：运动有利于健康，帮助我们远离疾病。

甲：运动，是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情

乙：运动，是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情

甲： 运动是一种艺术，他使我们协调、大方、优美。

乙： 运动更是一门智慧，它让我们用头脑、用技能，用知识来征服困难，越过一个又一个前进中的障碍。

甲：下面有请我们班的运动小达人来给大家介绍一下他们参加学校羽毛球田径训练后有什么变化。（两个同学上台说）

甲：健康的体魄，充沛的精力是我们每一个人学习的重要条件。。

乙：在我们全力学习的时候，发展体育运动，增强我们的体质，也是我们最迫切的愿望

甲：参加冬季体育运动，不仅能锻炼身体，增强体质。

乙：还能提高身体的抗寒能力，增强不怕严寒的坚强意志。

合：来来来，大家跟我们一起来运动（跳啦啦操）

甲;下面有请学生中心王鸿亮老师做国旗下讲话。

甲：下面有请学生中心恽超主任宣布上周文明班级，请报到的班级派代表上台

甲：我宣布，武进区实验小学分校升旗仪式到此结束，各班有序退场。

景禹轩：大家好，我是来自三（1）中队的景禹轩，我从一年级开始就加入了田径队，每天早晨，每个傍晚，每个暑假我都会跟着老师训练，我感觉运动让我学会了坚持，也让我的身体更强壮了。

刘兴：大家好，我是来自三（5）中队的刘兴，刚进入一年级的时候我只是一名最普通的学生，在羽球课上，王老师选中了我，我成了羽球队的一员，刻苦的训练让有幸参加省级羽毛球比赛并评为“羽毛球未来之星”，我感觉运动让我变得更自信，学习也更认真了。