# 福建2024高考作文范文通用5篇

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-12-13

*福建20\_高考作文范文 第一篇自强者健，自修者美青年xxx曾经说过：“生而强者不必自喜，生而弱者不必自悲。”因为“强者滥用其强，即使是至强者，最终也会转为至弱；而弱者如果勤自锻炼，增益其所不能，久之也会变而为强”。领袖之意，在于告诫自己以及...*

**福建20\_高考作文范文 第一篇**

自强者健，自修者美

青年xxx曾经说过：“生而强者不必自喜，生而弱者不必自悲。”因为“强者滥用其强，即使是至强者，最终也会转为至弱；而弱者如果勤自锻炼，增益其所不能，久之也会变而为强”。领袖之意，在于告诫自己以及后来者，无论自己是强是弱，持久的自强与自修是不可或缺的。因为：自强者健，自修者美。 持久自强，坚持锻炼，可以让弱者变强，让强者更强。伟人xxx，其实有两个哥哥夭折，他自己幼时也体弱多病。后来他开始锻炼，甚至参加田间劳动，身体日益健康。成年之后，xxx更是一年四季游泳，坚持锻炼。所以，虽然屡经磨难与艰辛，但xxx以他健康的身体作为保证，带领中国人民走出重重困难，打败国内外无数敌人，创建了伟大的新中国。新中国成立后，xxx还以七十岁的年龄，多次横渡长江，鼓舞了国人。一人强而国家强，xxx之持久不息的锻炼与自强，不但让他自己身体由弱变强，而且让我们的民族由弱变强。 强者不自惜，由强变弱；弱者不自悲，由弱变强。这样的例子在历史上比比皆是。

一个人如果只有健康的身体而没有健康的灵魂，至多是鲁迅笔下无聊的看客。xxx当年坚持锻炼，自强不息，不仅仅着眼于自己的命运，更是着眼于民族命运，国家的未来。在身体日益健康的同时，他的“数风流人物，还看今朝”的信念也更加坚定。由此可见，当年伟人既是健身，又是修身。 反观当下，不少年轻人不大注意健身，甘当“宅男宅女“。有统计数据表明，中国青少年体质有逐年下降的趋势；与之相照应，“躺平”思想也在不少年轻人心中“躺下”。这种双双的“不健康”，难道是偶然的吗？不愿意健身，不仅导致身体素质日渐变差，也会让惰性在思想上日渐“生根”。其贻害之远，岂是三言两语所能说得完的呢？ 为自身计，为国家计，我们必须行动起来，锻炼身体，自强不息，强健体魄，修炼品质。自强者健，自修者美。

**福建20\_高考作文范文 第二篇**

强吾个体盛吾国家

眺望历史的霭霭烟云，康有为正慷慨挥毫，“强国必先强民，强民必先强体。”是的，欲铸造辉煌的泱泱大国，需要你我每一颗砾石的坚毅。

时代的浪潮拍打社会的水车，一切欣欣向荣地迭代着。然而，在繁盛的外表下，仍存在掩不住的层出的问题。青少年肥胖率飞涨，近视率飙升，体脂率高居不下……“民族之体质日趋轻细”，不可不让人为之心忧。“佛系青年”大行其道，丧系文化蔓延，精神软骨病侵蚀理想……精神上的日渐衰微更令人心焦。强健个体的必要性，在这样的时代语境里极为突出。

强个体，必先强其筋骨。如果人生是弩，我们要把自己锻成最硬的柄，最韧的弓。旧有爱因斯坦坚持徒步走到皇宫;今有钟南山不辍锻炼，换来奔波在一线的身体底气。强健的体魄是源头活水，是高塔下的累土，是无数人生成就的不移基座。身体若是羸弱的，便常常带来精神的颓靡，成为横在前行路上难以逾越的山。于是乎我们可见，强健的体魄能为个人的生命燃起不熄的火把。

筋骨构成支架，精神却是填充血肉。王开岭曾说，“即使还在匍匐，也要一寸一寸地前进。”精神的生生不息，能够让我们的血更澎湃，生命更充盈。我们不能否认，万物生而不齐，体格上的缺陷或难避免，而精神上的站立却从不被桎梏。史铁生在壮年失去了他的双腿，再也无法奔跑在秋日的公园，无法为了理想奔走呼号。但他执起笔，扶正自己的志气，写下了“命定的局限尽可永在，不屈的挑战却不可须臾或缺。”。中国，正是有了像这样的精神之焰，一步一步站立着走到了现在。

处于百年之唯有大变局，历史三峡风雨飘摇。疫苗还未全世界普及，病毒却多处变种;中东战事看似减息，实则暗流汹涌;国际关系空前承压，中国面前，有着远比过去五千年面临过的所有一切更艰难的挑战。

然而，xxx有言，“生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。”。这世上从来没有能永远骄傲跋扈的强者，也不会有永远处于下风的弱者。忆古，流光溢彩的阿房宫毁于一炬;望今，曾被排挤于世界外交行列外的中国愈加强大。我们不该丧失希望，而该凝聚起滚石上山的力量。不息的锻炼可以强健筋骨，抵御肉体上受到的威胁;而不渝的追求可以推动国家发展车轮滚滚向前，酿造出最美的中国伟梦。

“人者，动物也，则动尚矣。”我们青年是萌动的百卉，是新发于硎的利刃，是中国唯一的接班人。唯有每个能动个体的自强，才能顶起强盛的国家。我们不仅要锻炼我们的体魄，更要淬炼我们的品格，在涅槃的烈火里，燃出盛大而崭新的中国。

**福建20\_高考作文范文 第三篇**

全面发展，莫轻体育

1917年，时年24岁的xxx于《新青年》公开发文，阐述体育锻炼的重要意义，期望国人借此由弱变强。事实上，对体育的重视贯穿了xxx的一生，年轻时在湘江划船，“到中流击水，浪遏飞舟”，年过花甲，“万里长江横渡，极目楚天舒”。“文明其精神，野蛮其体魄”，“发展体育运动，增强人民体质”，他的身体力行成为后人的榜样，他的大力号召则已融入新中国建国以来的教育方针。

xxx如此重视体育，源于对中国近代以来国民身体素质下降的忧虑。由于满清的腐朽统治，晚清以降，众多国人无论在身体还是精神上都非常孱弱，甚至有不少国民沉溺于xxx，身体由强转弱，直至骨瘦如柴。从中英之战到中日甲午战争，满清王朝节节败退，摇摇欲坠，“xxx”贻笑列强。在此背景下，一些有识之士重倡尚武精神，梁启超于《新民说》中大力鼓吹，秋瑾女侠等前仆后继，付诸实践，一些民间的武林高手如霍元甲等原本从小体弱多病，通过辛勤习武，成长为保家卫国的民族英雄。可以说，从晚清到民初，社会上流淌着尚武精神和与之相关的英雄崇拜。xxx对体育的提倡，即是顺应了这一时代潮流。而他更大的贡献在于，将民间的习武导入各级学校的体育锻炼，经由教育体制的保障，全面提高中华民族的身体素质。

如今距离《新青年》时代已经一个世纪，对体育重要性的认识已毋庸赘言。要而言之，一个人的身心健康是其立身处世的基础，而在其中，“身”与“心”不可偏废，身体的强健往往是心理强韧的前提。往小了说，它决定了个人的人生理想能否实现，“四体不勤五谷不分”，在生活中几成废物；往大了说，它直接关系到一个民族的伟大复兴之梦是否遥远。兹事体大，岂能轻忽？

然而，令人不无遗憾的是，当前几乎所有人都能认识到体育的重要，却不一定能在实践中坚持。尤其是在中小学教育阶段，不少学校盲目追求应试教育，分数至上，刷题盛行，留给学生锻炼的时间十分不足。于是，身体肥胖、动作笨拙、免疫力差、近视高发等不健康的现象随处可见，在经济、科技、文化发展蒸蒸日上的同时，青少年体质反而不如十年二十年之前了。虽然教育部门本着对民族未来负责的态度，一直强调要让学生德智体全面发展，这几年更是通过课程设置和考试制度的改革对此加以保障，但仍有不少学校和家长执迷不悟，难以落实。

“生命在于运动。”运动使人健康。这是极为朴素简单的道理。为了让我们的生命臻于完满，让我们的民族在创造未来的\'征程上充满活力，动起来吧，中国人！

**福建20\_高考作文范文 第四篇**

君子以自强不息

渐近中午，太阳将操场照得有些滚热。操场边的树上，有蝉在长鸣，有鸟儿在叽叽喳喳地叫唤。

此时，一轮长跑正在进行。“加油！加油”的喊声此起彼伏。同学们嚷着，喊着，也有的跟跑着，现场热闹非凡。

这是我们班期末的一场长跑测试。而我，也在这轮1000米测试的长跑队伍里。我已经嗓子发干，腿也觉得迈不起来了。但在这“加油、加油”的喊声中，我却感受到了一种力量。是的，在体育上，我仿佛天生是个弱者，以前的每次长跑，我差不多都是最后一个抵达。为了让自己的长跑成绩提高，从这一个学期起，我几乎天天都要坚持长跑锻炼，几乎每天都要寻求进步。今天就是检验我锻炼的成果了，我又怎么能够落后呢？

我的脚步快了起来。我听见朋友们给我“加油”的声音更加热烈！离终点线大概还有100多米时，甚至还有几个同学在场外与我陪跑。在我和陪跑同学的一片大汗淋漓中，我真的有些感动。

在加速的脚步中，我看到一个矫健的身影迅速冲过终点线。然后看见他快乐地高举双手，接受着同学们的欢呼！那是张兵权！我分明地看到他脸上的微笑了！张兵权的体育在我们班可算得上优秀的学生了，无论是在学校，还是在家里，他都一直坚持锻炼，我好几次长跑锻炼都遇上他了呢，他得第一，毫不为奇。

“第二名，李特！”还没等我完全反应过来，前方又传来一阵欢呼声。“他怎么会得第二名？”我却分明听到身边一位同学在嘀咕。是啊，谁都知道李特平时长跑并不拔尖。上体育课总是懒懒散散。可是最近不知怎么了，就象变了个人似的，学校操场上早晚几乎都能看到他锻炼的身影。原来这就是他锻炼的结果。我真为他的进步感到高兴！

“尚十，第五名！”我正想着，耳边传来一阵热烈的掌声！抬头看时，老师正笑眯眯址看着我呢，同学们的目光也集中在我的身上，这让我本就涨红的脸更加通红了。

哦，我的努力终于有了收获。我一下子瘫坐在赛道旁边。眼睛的余光中，我看到王俊凯正气喘吁吁地跑过终点线。王俊凯？他以前不总是长跑第二名吗？这次怎么……回想起来，其实并不奇怪的。据说他这个学期几乎每天都要睡到很晚才起床，好几次上学都迟到了呢。不光如此，这一学期，他还胖了不少，跑不了多久自然就气喘吁吁的。此时，再看王俊凯，虽然也和我一样瘫坐在赛道边草地上，但他的头却深深地低着，怕是恨不得找个地洞钻下去吧？

长跑检测结束了。可是我却久久不能平静。xxx说，“生则强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也。”于我以及我的那些同学，不正说明这个道理吗？《周易》云：天行健，君子以自强不息。这句话告诉我们，不管顺境、逆境，不管是生而强，还是生而弱，我们都不应该停下脚步，都应该保持积极向上的精神。自强不息，不仅超越别人，更应该超越自已。

天行健，君子以自强不息，人如此，国家不也如此吗？

**福建20\_高考作文范文 第五篇**

>题目：

阅读下面的材料，根据要求写作。（60分）

1917年4月，在《新青年》发表《体育之研究》一文，其中论及“体育之效”时指出：人的身体会天天变化。目不明可以明，耳不聪可以聪。生而强者如果滥用其强，即使是至强者，最终也许会转为至弱；而弱者如果勤自锻炼，增益其所不能，久之也会变而为强。因此，“生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也”。以上论述具有启示意义。请结合材料写一篇文章，体现你的感悟与思考。

要求：选准角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；

不得泄露个人信息；不少于800字。

>题目解析：

材料立足“体育之效”，说明体育与身体强弱的关系，引导学生增强体质、锤炼意志。审题时还应注意分层次抓要点，读出言外之意。第一句“人的身体会天天变化，目不明可以明，耳不聪可以聪。”小处是说人的身体天天变化，大处可指一切事物都是变化的。

第二句“生而强者如果滥用其强，即使是至强者，最终也许会转为至弱；而弱者如果勤自锻炼，增益其所不能，久之也会变而为强。”

此处虽是说身体强弱转化，言外之意可指家国民族的强弱转化。第三句“生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也”此处联系当时积贫积弱的旧中国，实则为中华民族指明了方向，让国人看到的民族伟大复兴的希望。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！