

2023年期试国旗下演讲稿(大全8篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

期试国旗下演讲稿篇一

各位领导，同学们：

时光如白驹过隙，不知不觉中，我们即将迎来期末考试，本次考试对于我们高一的同学来说，这是影响文理分班的一个重要因素。上周我们刚刚完成了文理分科的选择，这不仅仅是高中学习生涯非常重要的一步，同时还意味着我们即将进入到高中学习的快车道。对于高二、高三的学长学姐来说，已经经历过了高中的期末考试，相信你们会以更加从容的姿态更加娴熟的技巧迎接它。

鹰击长空，鱼翔浅底，呼啸深山，因为选择了适合自己的，所以造就了生命极致；泰山雄奇，华山天险，峨眉秀丽，因为选择了适合自己的，所以造就了美景奇观。万事万物，只有适合自己的，才是最好的。“世界上没有一片树叶是相同的”，因此每个人都有适合自己的学习方式，下面我就与大家分享一下如何以良好的心态迎接即将到来的期末考试。

首先，放下一点，你会得到更多。很多同学周末放假回家就抓紧一切机会，拿起手机，孰不知手机也是一把“双刃剑”，也许会导致努力了一周的成果在几小时内消耗殆尽。所以我们必须有所取舍，劳逸结合，合理安排时间，利用好假期的每分每秒，明白放假回家就是换个地方继续学习。

其次，我们要做到“胜不骄，败不馁”。在取得了一点点的

成功后，我们总是习惯性的放松自己，从而导致后来的失败。所以我们必须一直坚持不懈，不因一点点的成功而有所懈怠，在每次取得成功之后总结经验；在每次失败后总结经验。

接着，奋斗。成功的花儿需要用汗水来浇灌，冰心说：“成功的花儿，人们只惊羨它出现时的美丽。当初它的芽儿浸透了奋斗的`泪水，洒遍了牺牲的细雨。”路遥的《平凡的世界》里也曾说到：“什么是人生？人生就是永不休止的奋斗，只有选定了目标并在奋斗中感到自己的努力没有虚掷，这样的生活才是充实的，精神也会永远年轻。”

再次，相信自己，每一朵花都开在自己的内心。我们的人生难免遇到一些挫折，是沉沦还是昂扬？是放弃还是坚持？是怀疑还是相信？一切事物的成长都有其表面性和本质性，真实的往往被虚假的遮蔽，只要我们心怀敬畏、信仰，就不怕被短暂遗忘、被虚妄把持、被世俗迷惑。相信吧，只要我们相信自己，就可以用文字喂养灵魂，用阅读的愉悦与思考随时拨亮内心的灯，让灵魂在自己额外的天地间闪烁、燃烧，这样，我们就有了充实而美好的生活，我们将在这“另外的阳光”里，获得额外的意义。请记住下面的诗行吧：

相信，所有落叶般的事物

总有一次属于落脚的吹拂

以目光取火

温暖其实短暂，却已足够

让一生都战栗

好了，我的演讲完毕，谢谢大家！

期试国旗下演讲稿篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

再过x天，20xx年的钟声就要敲响，同学们你们准备好了吗，应该以怎样的方式去迎接新年呢？新的一年来临了，我们又长大了一岁，我们应该变得更加懂事，对父母、老师、长辈更加有礼貌。我觉得，要让新年来得更有意义，我应该努力做好几件事：

- 1、上课我要更加认真地听讲，努力复习，以优异的成绩迎接新年。
- 2、我要为老师送去祝福，希望他们开心，我要用实际行动告诉老师，我一定会加油的。
- 3、我还要对每一个同学送去祝福，特别是和有过别扭的同学说声对不起，和他们一起快快乐乐迎接新年。
- 4、我要为爸爸、妈妈做一件力所能及的事情，我要每天早睡早起，自己的房间自己收拾，自己的物品自己整理。
- 5、我要努力改正自己的一个坏习惯，以快乐的心情迎接新年。
- 6、最后，我还要在新的一年里加强体育锻炼，提高身体素质，让我们有一个强健的身体去面对我们未来的学习和生活，我要为成为合格的接班人而努力！

同学们，不知道我的这份迎接新年计划对你们有什么启发吗？希望你们也能为自己订一份这样的计划。让我们一起努力奋斗，让我们的20xx年一开始就非同寻常，值得回忆。

同学们，本学期已进入倒计时的时刻，期末考试就要到来，这是大家一学期耕耘下来，收获的时刻，这是关键的冲刺阶段，我们每一位同学都应认真复习、认真总结。“勤奋出天才”，这是一面永不褪色的旗帜，它永远激励我们不断地追求、不断地探索。有书好好读，有书赶快读，读书的时间不多。希望大家争分夺秒，凭着刻苦拼搏、一心向上的精神，系统复习巩固所学的知识，争取每个同学都能发挥出自己的最好水平，取得优异的成绩，向老师、向家长汇报！

回首过去，我们激情澎湃，展望未来，我们豪情满怀，站在历史的交叉路口，我们正齐心协力、全力以赴、整装待发，向更新、更高的目标前进。同学们，努力拼搏吧！

期试国旗下演讲稿篇三

尊敬的各位领导、校长、老师们：

大家好！今天我演讲的题目是：青春献讲台，爱心铸师德。

19**年夏天，我带着对事业的追求和对生活的向往走出了师范学校，成为了一名平凡而又光荣的人民教师。执教十五年来，我以自己勤奋踏实的工作作风和诚信朴实的人格形象，一点一滴，一步一个脚印地履行着一个人民教师的神圣职责。

“要给学生一杯水，自己必须要有一桶水，而且还得是源源不断的活水”。作为一名教师，为了尽可能让学生多学一点，学好一点。我不断地学习，不断提高自己。在工作的同时，我虚心地向富有经验的教师学习，认真钻研新课标精神，把握小学教学改革动向，加强对学生能力培养的有效性和针对性，努力提高课堂教学效率，并积极撰写教学论文和经验总结。先后，我有二十多篇作品或发表、或得奖，其中20xx年9月，我撰写的论文《一整合二改变实施新课程》参加泉州市第三届基础教育优秀论文评选，荣获三等奖[]20xx年8月，撰写的论文《培养创新能力激活创新思维》获安溪县素质教育

论文三等奖□20xx年12月，制作的电子教案《匆匆》经县教育局评选后，报送省教育厅参评荣获二等奖；今年，撰写的成功教育案例《把爱撒在被遗忘的角落》获县二等奖。通过不断的“充电”，我迅速成长起来，在教育教学中得心应手，屡屡取得佳绩。

有人说，教师的职业就是一种良心的职业。我很认同。因为教师不仅需要有精湛的业务素质，还应具备较强的责任心。今年4月3日下午，我做了右肩膀的囊肿手术。从开学初右肩感觉不适，到初诊，到确诊，到手术，一直到带着未拆线的伤口回到学校上课，前后累计请假一天半的时间。但如果遵照医生的提议我完全可以请假休息半个月。可是，想到请假会给学校、给老师带来诸多不便，想到课堂上那几十双渴求知识的眼睛，我顾不得伤口的疼痛，顾不得家人的劝阻，毅然回到学校走上了三尺讲台。部分同事对我放去休息提前到来不大理解，我微笑置之。多年的教育教学中，我深刻地体会到：教师这个职业不仅仅是一份工作，更是一份责任，一份爱的倾注，一种青春和热血的奉献。

陶行知先生说：“没有爱就没有教育。”我对这句话感受很深。因为有爱，我们才有耐心；因为有爱，我们才会关心；也因为有爱，我们才能和同学贴心。

去年，我任教五年级2班的数学，班上有一名这样的学生（为了拉近和他的距离，我叫他阿航），阿航的父母由于做生意忙，从不过问他的学习。种种原因造成了阿航自控力差，基础差，学习毫无兴趣，对老师的教育不理不睬，无动于衷。对他失望的老师甚至认为只要管住他，不让他出事就行。

但以前我的几个成功教育案例，让我对阿航充满信心，因为我对后进生转化有一个法宝，那就是爱，加倍的爱。刚开学时，我设法接近他，第一次被他排斥了，第二次他显得很冷淡。直到有一次，恰巧碰到他正想从拧开的水龙头接水喝，我就搭着他的肩，微笑地对他说：口渴吧！那不卫生，来我

宿舍喝吧……从那以后，他渐渐接受了我，从那以后，我经常和他谈心，并达成友好的约定。在转化的过程中，我对他的进步和“闪光点”，及时给予表扬和鼓励，激发他的自信心，使其产生成就感。尽管整个过程反反复复，但我从未放弃。为了将这个偏离目标、迷失方向的学生拉回正轨，我采用了多种多样的教育方法，对他进行爱的倾注，让他感到老师和同学的关怀与督促，为他营造改正缺点、不断进步的良好氛围。经过一学年来的引导，阿航对学习感兴趣了，课堂上的小动作少了，作业能坚持天天完成，学习成绩也在不断提高。最让我感到欣慰的是，他发现了我手术后上课板书时手不大自然，下课后，马上跑到我面前对我说：“老师，您的手怎么啦，要紧吗？我帮你拿讲义夹吧。”听着他发自内心的问候，我的心被震撼了。我深切地感受到，一个老师只要以一颗真诚的爱心去对待自己的学生，就会收到意想不到的教育效果。

“播洒一片爱心，收获满园春色”。是的，我是幸运的，幸运在于我有了这么好的一个职业，遇到了这么多纯真而可爱的孩子们；我也是幸福的，幸福就在于我把真情给了孩子们，把真爱给了三尺讲台，把青春奉献给了平凡而光荣的教育事业。在今后的教育教学中，我将继续用全面发展的‘师魂塑造人，用无私奉献的师德陶冶人，用高风亮节的师表去鼓舞人，用平凡的一生，谱写出无愧的青春之歌！

期试国旗下演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

从蹒跚学步到懵懂无知，从牙牙学语到意气少年，人生的每个阶段，我们都能品出独特的味道，感受到青春激扬！

青春，最淡雅，最纯真，最宝贵。

高三，将青春推上跳板，只有纵身一跃，才能拥抱梦想，只有勇敢不懈，才可舞出最炫的姿态。

在这个金子般的年龄，我们怀报梦想，却一直打量似乎已经向自己敞开的世界。所有新鲜的事情，我们都想去尝试，于是开始有人挥霍青春、虚度年华，将大把大把的时间葬送在言情小说、网络游戏、交友聊天上，天真的认为自己可以永远是小孩。然而，时光机在永不停息的转动，我们在一天天长大，当有一天回头看时，属于我们的奋斗时间已经屈指可数。当真正的挑战——高三出现在眼前时，曾经那份自信与骄傲似乎有些底气不足。

但是我们都有一个共同的理想——那梦中都心驰神往的象牙塔，那真正挥洒青春的殿堂。我们已经为之努力了十几年，剩下的这一年，更应斗志昂扬。

人生能有几回搏，此时不搏何时搏！准高三的同学们，从现在开始过高三的生活吧！我们必须适应每天只睡几个小时并且高压力快节奏的十几个小时的学习；我们必须收心，远离外面的世界，心如止水；必须适应铺天盖地的考卷和做不完的习题，不断查缺补漏；我们必有放弃每天乱七八糟的交际；我们必须放弃陪伴我们许久的小说；必须放下每天必练的篮球；必须不再花许多时间只为研究衣服如何穿搭才漂亮……我们应该在时间的洗涤中逐渐成熟，摒弃那些稚气的想法。做这些，为了父母与老师殷切的期望，为了不成为社会的负担，为了生活得更有滋味，为了我们在一年之后的爆发。

高三是山，需要用毅力去跋涉。

高三是海，需要用勇敢去探寻。

高三是本哲理书，读懂它，需要耐心，需要回味。

高三的我们应向唐朝开元年间百丈怀海禅师学习，他制

定“百丈清观”，他自己笃实奉行“一日不作，一日不食”。

迎着朝阳，背负理想来到学校，同学们就扪心自问“今天，我干什么来了？”

踏着星辉，怀揣梦想离开学校，同学们应自我反思“今天，我学到了什么？”

既然选择了畅游学海，用青春作，我们就不能放弃，不能认输。

既然选择远方，我们便只能风雨兼程。

同学们，让我们背起高考的行囊，整装待发，以理想为帆，勤奋为桨，刻苦为舟，努力拼搏，勇往直前，最终驶向成功的彼岸。

谢谢大家！

期试国旗下演讲稿篇五

老师们，同学们：

大家上午好！我是五年级二班xx同学的家长。今天我演讲的主题是，《讲究卫生，预防疾病》。

春天是万物苏醒生机勃勃的季节，到处放射着明媚的阳光，到处炫耀着五颜六色的色彩，到处飘荡着令人陶醉的香气，春天点燃每个人心中的希望，激发着每个人对生活的热情。

在这美丽的季节里，也是细菌和疾病繁殖的天堂，这些微小生物趁大家忙于学习生活时，用各种途径侵入身体，破坏我们的健康，影响我们的学习。春季是很容易患上流行疾病的。病菌感染严重时，可以夺去我们的生命。我们一定要讲究卫生，

预防疾病。

第一，我们要保持个人卫生，养成良好的习惯，避免病原的侵入。一定要勤剪指甲、勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。每天保持充足的睡眠。

第二，要讲究饮食卫生，防止病从口入，在日常生活中要吃干净的食物，坚决不吃小商小贩的食品，杜绝垃圾食品，不吃过期食物。多吃新鲜的水果蔬菜，吃饭不挑食。

第三，注重自己的心理，和每一位同学交流时都要保持积极向上乐观的心境。

第四，维护好环境卫生，因为细菌和病毒往往在脏、乱、潮湿、腐烂的地方滋生和传播，我们应该做到：不随地吐痰、不乱扔垃圾，要保持教室内的洁净和通风，要彻底清扫共工场所。只有环境整洁了，细菌病毒才不会生存，同学们的身体健康才能得到保障。

第五，加强体育锻炼，每天坚持做好课间操和跆拳道练习、积极上好体育课，比如；跑步、跳绳、打球等多项运动，周末多进行户外运动。有了健康的身体，疾病才不敢侵入。

同学们！让我们行动起来，从自身做起，讲究卫生，预防疾病。爱惜自己，爱护我们身边的每一个人，让我们xx小学校变成一个健康和谐温馨的大家庭。

谢谢大家！

期试国旗下演讲稿篇六

各位老师、各位同学：

大家好！

我今天讲话的题目是《体育健康生活》。

请允许我向大家提个问题，“12.88”，这是一个什么数字？对，这是一个炎黄子孙为之骄傲的数字，它就是当今男子110米栏的世界纪录，是由上海运动员刘翔创造的。

再让我们看下面的数字：

据国家体育总局群体司统计，中国的体育人口比例为33.9%。远不能与新西兰93%、日本80%、欧洲80%以上的体育人口比例相比。这其中，还有一个非常不正常的现象：中国的体育人口中老年人偏多。数字显示，体育人口中，71-75岁的占该年龄总数的46.1%；16-20岁的青少年占该年龄段总数的31.8%；41-45岁的仅占该年龄段总数的6.7%。我国居民40岁后体能明显下降，六成中年人存在健康问题，主要表现为血压升高、肺活量下降。心脏病在我国至少“年轻”了15岁。目前心血管疾病是全国死亡人口的最主要死因。城市居民体重严重超重者平均已达14.9%。我国已进入老龄化社会，老年人口xx年超过1.2亿，占总人口的10.2%。60岁以上老年人慢性病患者率是全人群的4.2倍，人均患有2-3种疾病。儿童肥胖症激增，近视眼比比皆是。中小學生近视率已达34.6%，高中生达70%；因近视致盲人数达30万。全国肥胖儿童在xx年间增长5-7倍，儿童肥胖症占12.6%。

老师们、同学们，我之所以在这里不厌其烦的公布这些数据，是想强调这样一个观点：体育和健身是人类自身的生存需要，它本不需要通过外部强制手段来唤醒这种意识，实施这种行为。体育和健身不仅仅是个体生命得以延续和保障的前提，也是群体生命得以延续和保障的前提。它不仅仅具有单纯的生物学的意义，也具有社会学和哲学的意义。

站在生命的角度看，运动是人的本质属性之一；站在培养人的角度看，体育是人全面发展的基础。体育不单健体，健形，而且健脑，健心，健神，健美，健德，健性，健情，健趣，

建意志，健信心，建耐力，健生活态度，健自然和谐，健人际关系……体育是一种精神，是一种文化。马克思说：“体育意味着通过人并且为了人而对人的本质的真正占有过程，是人向自身、向社会的（即人的）复归过程。”体育的文化价值就在于人自身的价值，即人的全面、自由、和谐的发展，是人的身心完美展开和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐统一。用奥林匹克运动的倡导人、法国教育家顾拜旦的两个词概括体育的文化价值，那就是“美和尊严”。

xx年，北京举行奥运会。我们当然期待我们那些拔尖的运动健儿拿到更多的金牌，为国争光。可我们同时也希望，我们在走向金牌、走向奥运领奖台的道路上，我们的群众体育运动得到巨大的发展，我们的体育观念得到根本的改变，让体育溶进我们的生活，让我们民族的综合素质得到进一步的提高。

10月23、24、25日是我校第49届运动会召开的日子，希望同学们能在本次运动会中创造佳绩，同时，更希望运动会后，在我们的田径场上还有许多人在自觉的跑着、跳着、锻炼着。

期试国旗下演讲稿篇七

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动 我健康 我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的身体健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

期试国旗下演讲稿篇八

各位老师、各位同学：

早上好！

踏着浓浓的春意，我们走进了4月，今年的4月4日是清明节。今天，我们来谈谈清明节。

清明节已有两千多年历史，至今仍是中华民族包括海外华人的重要节日之一。公历4月5日前后为清明节，原为二十四节气之一。全国汉族和部分少数民族地区过此节日。20xx年，清明节被国务院列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

在中国农历二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明。清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。

清明作为节日，它包含着丰富的风俗活动内容。清明节是纪念祖先的节日，主要活动仪式是祭祖、扫墓。扫墓原是清明节前一天寒食节的内容。寒食既成为清明的别称，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品，在北方，老百姓吃枣饼、麦糕等，在南方，则多为青团和糯米糖藕。

按照旧俗，清明扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。

清明节是人性美好的一种表现，我们中国人，世世代代通过清明这个节日表达我们对先人和亲人的缅怀和敬仰之心。把祭祀先人与中华民族重视孝道、慎终追远的民族性格直接联系起来，清明节体现了中国人感恩、不忘本的道德意识，其文化意义类似西方的感恩节。清明节祭祖扫墓、追念先人功德的活动，与中国文化深层的祖先崇拜、孝的文化之间有着深刻的关系，而这种文化正是中国社会几千年来得以和谐稳定发展的支柱，而这也是清明节具有强大生命力的民间根基。

清明节，又叫踏青节。清明正值春光明媚、草木吐绿、百花盛开的时节，所以古人有清明踏青的习俗，并喜欢开展一些体育活动，如“踏青”、“放风筝”和“荡秋千”等。

有位民俗学家这样定义清明节：“中国最重要的传统节日之一。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀先人的节日，也是中华民族认祖归宗的纽带，更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。”

最后，我想说的是，作为一个中国人，无论将来你身在何方，都不能忘记中华民族悠悠五千年的传统文化。