

最新冬季锻炼强身健体的国旗下演讲 冬季请加强体育锻炼国旗下讲话稿(精 选5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

民族演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：弘扬民族精神，争做时代先锋。

何为民族精神？民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑，是一个民族生命力、创造力和凝聚力的集中体现。在千百年的历史进程中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。正是有了这种精神，中华民族才体现出长久的生命活力，才能傲然立于世界民族之林。

从孔子的“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，到孟子的“养浩然之气”，再到荀子的“志意修则骄富贵，道义重则轻王公”；从范仲淹的“居庙堂之高，则忧其民；处江湖之远，则忧其君”，到东林书院的“风声雨声读书声，声声入耳；家事国事天下事，事事关心”，再到顾炎武的“天下兴亡匹夫有责”；从革命战争年代形成的“井冈山精神”、“长征精神”、“延安精神”，到社会主义建设时期形成的“两弹一星精神”、“抗非典精神”、“载人航天精神”等，可以

看出，中华民族五千多年的发展史，就是民族精神不断传承、不断发展、不断弘扬的历史，民族精神的脊梁总是由每个时代的英雄，每个时代的先锋挺起的。他们举起民族精神的大旗，为了国家的繁荣富强鞠躬尽瘁、奋战到底，他们也成为了国家和民族公认的大英雄。

中华民族是一个古老的民族，同时也是一个充满活力的民族，鲜明的民族精神之所以能够历久弥新，就是靠一代又一代人的传承、丰富和发展得来的。我们，作为中华民族的一员，肩上负有对民族精神不可推卸的责任，我们要有一个底线：绝不能让民族精神在我们这一代人身上减弱、停滞和中断，我们要有一个信念：一定要让民族精神在我们这一代人身上更加发扬光大，让每一个中国人都成为一条龙，让我们的国家成为东方的巨龙。

梁启超说“少年智则国智，少年强则国强”。我们，作为祖国的少年，唯有努力学习，成为智者；奋发图强，成为强者，才能振兴中华，开创中国的又一个盛世。现在，为了更好的培养和强化未成年人的民族精神，国家教育部已将每年的9月份定为“弘扬和培育民族精神月”，今年是第四届了，我衷心的希望全体同学能利用这一契机，认真思考自己的民族责任感，积极参与学校举行的各项活动。

同学们，上周我们已为918事变的死难者默哀，为的是牢记国耻，牢记落后就要挨打的道理；而这一周，我希望大家在“革命歌曲大联唱”的活动中，找到我们与先辈精神的共鸣之处，唱出带着我们民族精神的时代最强音！

谢谢大家！

民族演讲稿篇二

同学们，老师们，大家好！

今天我演讲的题目是：弘扬民族精神——祖国，我为你骄傲

什么是祖国？祖国就是我们脚下的这片土地和土地上的人们，是每一个中国公民，是我们整个中华民族。祖国是我们大家的家。祖国在那里？祖国就在我们面前，就在我们的教室里，就在我们的校园里，就是我们每天面对的同学、老师、家人。祖国的兴亡是我们每一个人的责任，是我们每个人每天的行为积累起来的。

中国是由56个民族组成的大家庭，各族人民互相融合成为伟大的中华民族，创造了光辉灿烂的文化，为全人类的发展做出了伟大的贡献。伟大的民族必定有伟大的民族精神，伟大的时代需要伟大的民族精神。民族精神是什么？诗人艾青写道“为什么我的眼里常含着泪水，因为我对这土地爱得深沉”，我认为这是对我们民族精神的最好解释，那就是热爱自己的祖国——爱国主义。在五千多年的历史长河中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大的民族精神。

中华民族有着注重团结的悠久历史和优秀传统。在历史发展的长河中，各民族人民之间相互融合，和睦相处，同舟共济，共同进步，孕育、培养和形成了一种崇高而朴实的民族团结意识。正是这种民族团结意识，使中华民族几千年来始终没有解体，始终没有屈服，始终傲然屹立于世界民族之林。国家的统一、民族的团结，是几千年来中华儿女的共同愿望，这种共同愿望，决定了中国历史发展的主流和方向。依靠万众一心、共赴国难的民族团结意识，中华民族无所畏惧地战胜了一个又一个困难，排除了一个又一个障碍，勇往直前。坚持民族团结意识，是中华民族生存、发展、繁荣、昌盛的根本保证。

中华文明蜿蜒奔腾了五千年，让我们在这里回顾、反思、警醒。我们要弘扬民族精神，要让我们的祖国经过我们的努力，变得更加繁荣，更加勃发！

每当五星红旗升起，每当《义勇军进行曲》奏响，我们中华民族的每一个人，都会感到自己同庄严站在一起，同伟大站在一起，同胜利站在一起，同太阳站在一起！

民族演讲稿篇三

尊敬的：

在这个物流纵横，世风日下的时代，“家风”俨然成了一个既熟悉又陌生的面孔，每每提及，总有一种恍如隔世之感。一言以蔽之，家风之不传也久矣。

那么，家风究竟是什么？“家风”看到这两个字让我联想到的是种种严厉的家规！依我之见，家风是一些列在纸上的条条框框，是一把约束人做事情的戒尺！家风，顾名思义，是一个家庭的风气、习俗，是一个家庭代代相传的规矩，是每一个家庭成员都需遵循的祖训，是一种潜移默化的规则，它不需要列举，更不需要背诵，但是它需要我们的传承……

百善孝为先，我们一直在传递。12岁农家少年张俊，8岁那年爸爸因车祸身亡，妈妈离家出走，从此与年幼的弟弟和体弱多病的奶奶相依为命。“奶奶，我来替爸爸养活你”。“每学期必须拿到一张奖状，回去让奶奶高兴；在学校坚决不能犯错误，免得奶奶伤心。”这些是小张俊对奶奶的承诺，他希望奶奶快乐！在张俊的家里，熏黑的墙上画着一张评比表，上面写着张俊和弟弟张旭的名字，名字后面画的是五角星的图案。张俊说平时他和弟弟谁帮奶奶干一件事就在谁的后面画颗星，每月一评比，看谁得到星星多。这个少年在用真心演绎孝的家风，孝根植我们内心，我们一直在！

励志奋斗，我们一直在行动！“你只闻到我的香水，却没看到我的汗水；你有你的规则，我有我的选择；你否定我的现在，我决定我的未来；你嘲笑我一无所有不配去爱，我可怜你总是等待；你可以轻视我们的年轻，我们会证明这是谁的时代。梦

想，是注定孤独的旅行，路上少不了质疑和嘲笑，但，那又怎样？哪怕遍体鳞伤，也要活得漂亮。”这是陈欧的正能量，也是我们的率真和勇气！我们会带着社会的历练，奋斗终身。不离不弃，我们一直在！

诚实守信，我们一直在弘扬。不说谎话，不说大话，实事求是，是家里人从小对我的教诲。原来家风一直都在！

如今的社会岁月改变了时代的面貌，却拭不去铭刻至今的家风。我们承载着祖先的基因，流淌着祖先的血液，享有着祖先的姓氏。祖先能成就的美德，我们是否可以将其延续下去？俗话说：修身、齐家、治国、平天下。如果要齐家，就要我们传承良好的家风。

好家风，我们一直在；好家风，我传承！

谢谢大家！

民族演讲稿篇四

同志们：

今天，县委、政府召开第12次民族团结进步表彰大会，意义十分重大，主要任务是全面总结近年来我县民族团结进步事业的成果和经验，安排部署当前和今后一个时期的民族团结工作，对多年来为全县民族团结进步事业做出突出贡献并取得显著成绩的模范单位和模范个人进行表彰，进一步团结和动员各方面力量，推动我县经济社会发展再上一个新的台阶。在此，我代表县委、政府，向受到表彰的民族团结进步模范单位和模范个人，表示热烈的祝贺！向所有关心和支持民族团结进步事业的各界人士，表示衷心的感谢！

下面，我讲几点意见。

一、民族团结进步工作的简要回顾

多年来，县委、政府把加强民族团结教育作为加快县域经济发展、维护社会稳定的基础性工作，常抓不懈，全县呈现出社会稳定、经济发展、兵地融合、边防巩固、各族人民安居乐业的大好局面，有力地推进了我县经济建设和社会各项事业的发展。

(一)组织领导到位，宣传教育有力，民族团结事业快速推进

多年来，县委、政府和各级党政部门坚持把民族团结工作列入重要议事日程，当作第一位的大事来抓。党政军民、各部门、各行业都积极参与民族团结工作，把民族团结教育渗透到政治、经济、文化和社会生活的各个领域，形成了级级负责，层层抓落实的工作机制。通过广泛开展民族团结教育，认真学习党中央关于加强民族团结、维护新疆稳定的一系列重要指示精神，认真总结正反两方面的经验，各族干部群众不断提高了对加强民族团结重要性的认识，进一步增强了维护祖国统一和民族团结，反对民族分裂主义的自觉性和坚定性，各民族之间，军民之间、兵地之间形成了患难与共、互帮互助、共同进步的良好局面。通过对赛尔江、阿布旦、努尔波力等一批先进模范典型的宣传，广大干部群众实实在在地看到民族团结的巨大力量，在全社会形成学习先进、争当先进的良好风气。全县各族干部群众同心同德、群策群力，努力维护安定团结的政治局面，显示出了强大的凝聚力和向心力。

(二)各民族相互交融，社会稳定呈现新局面

全面贯彻党的民族宗教政策，“三个离不开”思想深入人心，各族人民同呼吸、共命运、心连心，平等、团结、互助、和谐的社会主义新型民族关系进一步巩固和发展。坚持“主动出击、露头就打、先发制敌”的方针，牢牢把握对敌斗争的主动权，严密防范和严厉打击“三股势力”、敌对势力的分

裂破坏活动，有力地维护了全县社会政治大局的稳定。坚持“打防结合、预防为主”的方针，全面落实社会治安综合治理措施，依法打击各种犯罪活动，加强信访和矛盾纠纷排查调处工作，认真处理人民内部矛盾，涉及群众切身利益的社会热点、难点问题得到有效解决，社会稳定局面进一步巩固。团结稳定的局面，为我们实现经济社会的超常规、高速度、跨越式发展打下了稳固的社会基础。

(三) 各民族团结协作，经济和社会事业加快发展

经济发展是保证民族团结的第一位因素，只有人民生活水平得到提高，才会有社会秩序的根本稳定和社会家庭成员的和睦团结，才能有力地促进民族团结，保持社会稳定。xx年，全县gdp完成15.4亿元，同比增长13.5%；全口径财政收入完成2.3亿元，同比增长44.2%，地方财政收入完成1.0066亿元，同比增长35.4%；乡及乡以上工业增加值完成7.2亿元，同比增长44.5%；地方固定资产投资完成6.1亿元，同比增长19.8%；实现招商引资到位额6.1亿元，同比增长21%；农牧民人均增收282元，达到4299元。正是我们多年来在经济发展上不断取得丰硕成果，才使得各民族之间团结、拼搏的精神成为社会的主旋律。

民族演讲稿篇五

老师们、同学们：

大家好！

族精神代代传”，这是一次面向青少年的大型国情教育活动，是一次宣传邓小平理论，宣传改革开放的伟大成就，传承中华民族精神，全面贯彻落实xx大精神和“三个代表”重要思想的重要时事课。

同学们，你们是国家未来，民族的希望，你们要在开展以

爱国主义为核心的民族精神教育活动中，要努力培养自己的爱国主义情感，提高爱国主义觉悟，从而树立正确的理想信念和世界观、人生观、价值观。希望你们以饱满的热情、深厚的感情投入到爱国主义读书教育活动中，树立远大理想，坚持刻苦学习，注重锤炼品德，不断开拓视野，勇于进取创新，始终艰苦奋斗，全面提高思想道德素质，为实现中华民族的伟大复兴做出自己应有的贡献。

谢谢大家！

民族演讲稿篇六

要求身体站稳，慢慢吸气，吸到胸腔饱满以后，一方面尽力保持胸廓饱满状态，另一方面

动用横膈膜和腹肌的快速收讫进行“吸气”和“呼气”。开始练习时速度可以慢些，练习

时间可以短些，熟练了速度再加快，练习时间再长一些。感觉劳累的是腹部，舒服的是嗓

子。这个练习可以解决歌唱中的气息控制问题。

要求用手固定下巴，颈部稍微前倾，用抬头的方法促使嘴巴自然张开，头

往上抬，眼睛往上看，然后嘴巴自然闭合，如此反复，每次练习几十次。这个练习可以解

决唱高音时的口型和头腔共鸣，能增大音量，使音色更加甜美。

步骤是吸气，放松声带，发出类似水面上冒出无数气泡一般的声音

。要求气息要平稳，气泡由大到小。这个练习能提高声带的技能，使低音更加淳美。

四、推舌骨练习 步骤是微笑，张嘴，用中指和食指按住舌骨(在喉结上方的突出部分)

将舌头推出(舌头自然伸出口外，舌头本身不用力)。这个练习可以解决喉头的紧张问题

，使声音更加明亮。

练习的口诀是：小腹收缩人站定，胸部饱满有精神，脸带微笑露上牙，脖子绷紧不松劲，

小腹一拎象喊人：“暖”、“暖”、“暖”这个“暖”音有点象英语的音标“ei”音，感

觉声音好象是在眉心处发出来，从鼻子后面直通头顶。“暖”音练熟了，可以加入音阶训

练，这样效果就会更明显。

当然“咽音练声法”远远不止上面几种练习法，但是它能够在较短的时间内取得较好的效

果。合唱训练是个复杂的技能训练过程，在咽音练声法的基础上还必须结合其他常规的训

练方法，才能使合唱队的演唱能力有一个质的飞跃。