

中班国旗下讲话参加体育锻炼 小学三年级国旗下讲话稿体育锻炼话题(精选6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

中班国旗下讲话参加体育锻炼篇一

亲爱的同学们：

大家好！

依我拙见，大课间决非浪费时间，相反，这大课间才是决定我们未来的关键点。

体育是个人素质的基石。

体育亦决定着国家的兴衰。

这绝非危言耸听。试看百年前的清朝，西方列强的鸦片大肆倾销入国内，清王朝腐朽无能，不加管控，国家军人都沉迷其中，不加练习，不重视体育，始终做着天朝上国的美梦。当列强侵略中国时，这些军人连提枪应敌都做不到，成了名副其实的“东亚病夫”。

体育绝对不是像有些人想的那样可有可无，他绝对不是文化科的陪衬，他是我们学习生涯中一个不可割舍的必需品。他不仅关系着我们的一生，更关系着我们伟大祖国的命运。

同学们，体育永远不嫌晚，让我们从今日开始体育锻炼吧！

谢谢大家！

中班国旗下讲话参加体育锻炼篇二

各位尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下演讲的题目是《成功在于坚持》。

今天的讲话从上个星期六的高一远足活动开始说起。上个星期六，第三中学201x届高一远足活动如火如荼的展开了，六十华里的路程，对于我们来说并不是一个小数字，一路上，大家互相帮助，互相鼓励，不停地说着马上就到达宿营地了，胜利不远了，大家都在不断地咬牙坚持，最后迎接我们的是凯旋的喜悦，是内心满满的骄傲，我们的坚持，换来了远足的大获成功。

高二的同学，我也想对你们说：你们即将进入高三紧张的学习生活中，一定会苦，会累，但是，在这苦累之后，隐藏的将会是能够享用一生的成功。当我们想要放弃的时候，不妨想一想，我们既然都已经坚持了这么长时间，如果现在放弃，那么以前的辛苦岂不都付诸东流？既然坚持了，就一定要坚持到底，坚持下去，在这平淡的岁月里坚持下去，一定能够走向成功的彼岸，在这平淡的，乏味的，苦累的学习生活中用自己的坚持做剑，斩掉胜利路上的荆棘。

高三的同学，我也想对你们说：记得当初，你们心怀大学梦选择就读高考班，曾经你们是那么的目标明确，在一次次的考试中会发现，通向大学校门的路途并不是想象的那么平坦，还有十八天，你们将迈入高考的战场，在这短短的十八天里，再坚持坚持，咬咬牙，有着破釜沉舟的决心，也就挺过去了，迎接你们的是成功的滋味，美好的明天。同学们，只有坚持不懈，才能取得最后的成功。

“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三十越甲可吞吴”。同学们，没有多少人是生来就天资聪颖的，更多的是平平凡凡，但却一直能够坚持的人，而成功的，往往就是这些坚持到了最后得人，只要我们心怀梦想，并朝着目标坚持不懈，那么成功就一定会在不远处等着我们，因为成功在于坚持，坚持就会成功，这是一个并不神秘的秘诀。

我的演讲完毕，谢谢大家！

中班国旗下讲话参加体育锻炼篇三

老师们、同学们：

大家早上好！

时间过的真快，同学们来一中学习已经快两个月了，本学期学习的任务已经接近一半。两个月的高中学习、生活，相信同学们对高中学习课程、学习方法有了亲身体会，与初中学习相比，高中课程学习内容多、难度大、知识覆盖面广、作业多、学习时间长。相信同学们很快会发现，高中学习不像初中那样，在考试前可以凭借小聪明突击一下，就能取得较好的成绩，借今天国旗下较好的时间，就同学们的三年的高中学习、生活，我谈三个方面的建议和要求：1、树立高中三年的奋斗目标，2、养成良好的学习习惯，3、持之以恒对待学习。

一、树立高中三年的奋斗目标

一个没有理想目标的人是没有前途、没有希望的人。

高中三年是人生中尤为重要的一段时期，合理规划高中三年学习和生活，是非常必要的。我想，一个人一旦有了奋斗目标和方向，就会用目标和方向不断鞭策自己、鼓励自己、反

省自己，就会不断产生学习的动力、前进的力量。

一个民族要兴旺发达，不仅要脚踏实地，埋头苦干，更要遥望星空，坚守精神家园。这样的民族才有希望，才能克服前进道路上的艰难险阻，克难奋进，永不停息。

每一个同学都应正确评估自己，在把握自己实力的基础上，找准自己在班级的位置，给自己确立一个通过努力能够实现的目标，制定出具体的、阶段性的奋斗目标，如确立自己的期中考试目标、二年后的会考目标、三年后的高考目标，并把目标记下来，时时提醒自己，时时鞭策自己，因为二年后的会考是同学们必须面对的，是能否拿到高中毕业证，三年后的高考决定同学们考上什么样的大学。

目标有长远目标和近期目标之分，长远目标可以是三年后的高考考上什么样的大学，近期目标可以是期中考试的班级名次，或者更近期的可以是作业完成的时间，对于基础较差的同学，目标甚至可以是要求自己不要再犯某种错误，比如按时休息、上课认真听讲、上课不玩手机等等，每天想着这些目标，可以时时激励你去认真学习，可以让你静下心来，去考虑眼前的学习任务。如果一个同学没有这个目标，就会在学习中迷失方向或失去动力，整日浑浑噩噩地过日子。

同学们，扪心自问，来的一中后，你有没有确定目标？如果没有的话，那就抓紧时间确定好自己的奋斗目标和发展方向吧！

二、养成良好的学习习惯。

苏联作家奥斯特洛夫斯基说过：“人应当支配习惯，而不能让习惯支配人。一个人如果不能改掉自己的坏习惯，那简直是一文不值。”良好的学习习惯，不仅有利于提高学习效率，而且有利于自己的终身的发展。形成良好的学习习惯，改掉那些妨碍自我发展的陋习，是取得好成绩的保障。我想，良好的学习习惯主要有：

1、 课前预习的习惯。

课前预习可以提高课上效率，有助于培养自学能力。预习时，我建议大家对要学的内容认真研读、预习，把不懂的问题做好标记，课堂学习时，你就能把握自己需要学习的知识、学习重点，听课就会有的放矢，学习效率自然会提高。

2、 认真听课的习惯。

课堂学习是学生学习最中心的、最重要的环节。一定要保证课堂的听课效率，上课一定要认真听讲，一定要全身心投入。上课时应该盯着老师听、跟着老师想，做到情绪饱满、精力集中、抓住重点、弄清关键、主动参与、思考分析、大胆发言。在专心听讲的同时要动笔做好笔记。自己写的笔记，对以后的复习很有帮助，工整不工整并不重要，自己能看懂就可以了。还要提醒大家，老师在讲解时，最好不要记笔记。如果上课只顾记笔记从而耽误了听讲，因而无法真正领会知识，得不偿失。因此，建议先记下关键部分，老师讲解完毕后再整理。

3、 独立完成作业的习惯

经过课前预习、上课听讲、课后复习后，知识究竟有没有领会、记住、掌握，知识能否应用，要通过做作业时才能得到及时的检验。做作业又进一步加深对知识的理解和记忆，实际上，不少学生正是通过做作业，把容易混淆的概念区别开来，对各个知识点之间的关系了解得更清楚，公式的变换、使用更加灵活。可以说做作业促进了知识的“消化”过程，使知识的掌握进入到应用的高级阶段。

作业题一般都是老师们精选的，有很强的代表性、典型性。作业也是今后的复习资料，因此就是做过的习题也不应一扔了事，而应当定期进行分类、整理，作为以后考试复习时的参考资料。

同学们一定要养成独立、按时完成作业的好习惯，学习确实有困难的同学，做作业时可以问同学、老师，可以先完成作业中较容易的部分，对于困难的部分在作业上什么困难的原因，困难也可以参考其他同学的作业，但切忌完全抄袭。

良好的学习习惯还有许多，限于时间我就不一一展开了。

三、学习贵在持之以恒

马克思说过：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”学习尤其是高中学习考验同学们毅力、自我约束力。许多时候同学们面临着选择，课堂学习你选择是认真还是敷衍，自习的时间你选择是勤奋还是安逸，课余时间你选择是学习还是嬉戏，甚至对极个别同学来说你选择是在学校上课还是校外逃学。

业精于勤荒于嬉；书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。学习需要恒心、需要毅力。唯有坚持，才会成功。一个人如果没有恒心、毅力，即使他的理想远大，说说过再多的豪言壮语。学习上也不可能成功！黑发不知勤学早，白首方悔读书迟！只有具有顽强的毅力和自我约束力的同学，才能笑到最后。

以全新的精神面貌投入到今后的学习和生活之中。

中班国旗下讲话参加体育锻炼篇四

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《我运动我健康我快乐！》。

真的坏习惯。今年，国家教育部、体育总局等部门又发出了全国中小学生每天坚持长跑的号召，其目的就是要形成浓郁的体育锻炼氛围，有效的促进学生积极参加体育锻炼，选择合

适的运动项目，“每天锻炼一小时”，切实提高学生的体质健康水平 在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康，更自信！为以后就业、创业打下良好的体能基础。

中班国旗下讲话参加体育锻炼篇五

老师们，同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《学习贵在坚持》。

同学们，第二次月质量调查从明天下午开始，期末考试也只剩四个星期了。你们准备好了吗？学习不是一朝一夕的事情，需要平时积累，需要平时的功夫。同学们，世间伟大的人之所以能成为伟人，其中一个重要原因就是：他们有一种持之以恒的优秀品质。要想成就一番事业，必须有持之以恒的精神。

大家都熟悉愚公移山的故事：愚公之所以能够感动天帝，移走太行、王屋两座山，正是因为他具有锲而不舍的精神；晋代王献之练字之初，立下誓言：“不写完一缸水，誓不罢休”。后来终于成为了一代了不起的大书法家，他同样具有持之以恒的精神。这些故事，情节不同，但意义都是一样的：

它告诉我们：做事要有恒心。

荀子讲：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”。这句话充分说明了：一个人如果有恒心，一些困难的事情也可以做到；没有恒心，再简单的事也做不成。学习是一条漫长而艰苦的道路，不能靠一时激情，也不是熬几天几夜就能学好的，必须养成平时努力学习的习惯。学习中，同学们要把平时利用好，把学习生活搞好。毛泽东同志对学习也曾提写了这样的一副对联；上联是：贵有恒，何必三更睡五更起，下联是：最无益，就怕一日曝十日寒。

愿同学们以此联为勉，祝同学们在接下来的月质量调查和期末考试中取得优异的成绩！

中班国旗下讲话参加体育锻炼篇六

人的一生注定要伴随着学习度过。我们既要学习生存技能，又要学习文化知识；既要学习做人做事的道理，又要学习业务理论知识。不管你愿意不愿意、承认不承认、自觉不自觉，人们无时不在努力学习着。

叶圣陶先生曾说过一句非常有价值的话：“凡是好的态度和好的方法，都要使它成为习惯。只有熟练到成了习惯，好的态度才能随时随地表现出来，好的方法才能随时随地应用，好像本能，一辈子受用不尽。”

要养成好习惯靠的就是坚持！学习要制定计划，要注意积累，要劳逸结合，要注意方法，要落实具体的措施，要转化成相应的习惯，必须要做到“坚持”二字！学习过程中即使跌倒了一百次，只要你能再站起来、大声说：“我还要继续那一百零一次！”“我相信一定会成功！”那么，你就是坚持到最后的大赢家！

今天，我们把“坚持”二字与同学们共勉，希望同学们能坚持

“追求卓越”的三中精神，过好在学校的每一天！

初一4班国旗下讲话到此结束，谢谢大家！