

2023年国旗下的讲话演讲稿家长(通用5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

国旗下的讲话演讲稿家长篇一

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有

助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

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。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”。

国旗下的讲话演讲稿家长篇二

——五三班升旗仪式国旗下讲话

洪：洪之杨 吴：吴钰玮 熊：熊牧星 肖：肖雨心

（洪）尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

（齐）大家早上好！

（洪）我们国旗下讲话的题目是：（齐）让我们扬帆远航

（洪）同学们，你们知道今天是个什么特殊的日子吗？

（吴）这个我知道，在1958年的11月27日，也就是距今54年整的今天，大连造船厂建造的我国第一艘万吨远洋货轮——跃进号下水了。

（熊）据我所知，这一艘由苏联设计的万吨巨轮的庞大船体，是在这年国庆节前夕正式开工建造，到11月27日建成下水只用了五十八天时间。这样的速度是很快的。

（肖）是的，据已知的材料：已有一百多年造船历史的英国，目前建造万吨级货轮的船台周期是六个月；目前造船速度居世界最前列的日本，建造万吨级货轮平均最短的船台周期也需要三个月。

（洪）这艘远洋货轮是用最新的技术装备起来的。它全长一百六十九点九公尺，载货量达一万三千四百吨，排水量为二万二千一百吨，能在封冻的区域破冰航行。船上装备全套机械化、自动化的设备，航速极快，它从上海港出发，可以中途不靠岸补充燃料直接驶抵世界各主要港口。

（吴）这对我国航海事业来说，具有划时代的意义。因为一

个国家的兴盛与航海事业密不可分。一个国家的航海史可以映射出一个国家的兴衰史。

（熊）向海而兴，背海而衰。这是很多国家民族的历史证明了的一个事实。

（肖）中国是国土广袤的大陆国家，又是具有漫长海岸线的海洋国家，海洋文明也是中华古老文明的重要部分。很多年以来，我们都认为我们中国的的领土是960万平方公里，其实我们的国家比这个更大，我们应该加上我们的海域面积320万平方公里，共计1280万平方公里。

（洪）说到航海，我们有引以为荣的光辉历史：

（吴）考古学表明中国早在8000年前甚至更早就已经使用了独木舟。

（熊）“轮船”之名来自于中国晋代发明的车轮舟。欧洲第一次开始试验车轮舟时，中国早已大规模使用了。

（肖）7世纪，我国的海船就以体积大、载量多、风力强而闻名于世。到9世纪中叶，我国的远洋船队开始出现在蔚蓝的海上。

（洪）宋元时期我国的造船技术达到了登峰造极的程度，当时的造船规模、船只质量、造船数量都遥遥领先于别的国家，真正成为了海上的“超级神龙”。

（吴）更让全世界震惊的是郑和下西洋。1405年6月，郑和第一次出使南洋时，就率领由62艘大海船、27000余人组成的远洋舰。当时最大的宝船长103米，宽几十米，可容纳1000余人，这种劈波斩浪的气势让世界震惊。

（肖）他先后率船队七下西洋，历经30多个国家和地区，远

航至非洲东岸的现索马里和肯尼亚一带，成为中国航海史上的创举。

（熊）然而，到了清朝，腐败的清政府实行禁海的闭关锁国政策，使得造船业日渐衰微，清时期的中国海洋经济停滞不前。（语气沉痛些）

（洪）所以导致到今天为止，虽然中国港口与世界360多个港口之间开辟有远洋班轮航线，但是，我国民众对航海科技知识的了解不多，航海事业发展与发达国家相比仍有较大的差距。（语气心痛些）

（吴）有人说，21世纪是海洋的世纪，维护海洋权益，开发海洋资源，发展海洋经济成为各国关注的焦点。

（熊）近段时间的钓鱼岛事件，也充分体现了我国对海域领土意识的重视。而中国首艘航母舰辽宁号航母最终启航，填补了中国航母的空白，它将提升解放军海军在争议海域上空的巡逻能力。

（肖）今天中国已跻身于造船大国的行列，远洋船队在无垠的海洋中遨游，与世界各国人民友好往来，谱写着波澜壮阔的新篇章。

（吴）从宇宙看地球，那是一个蔚蓝的水球。科学家告诉我们，地球上的生命最早是在大海诞生的。哲学家告诉我们，人类来自大海，终将回归大海。

（洪）而开发海洋，探索海洋的奥秘，这份重任我们理所当然的要去担当。（熊）亲爱的同学们，那就让我们扬帆起航，努力学习科学知识，长大了为建设我们的海洋事业贡献力量！

（齐）谢谢大家！

国旗下的讲话演讲稿家长篇三

老师们、同学们：

大家早上好！

再过几天我们就要迈进五月，同学们，你们知道5月1日是什么日子吗？（“五一”国际劳动节！）

“五一”国际劳动节起源于美国。1886年5月1日，美国工人举行大罢工，要求改善劳动条件，实行每天八小时工作制。工人们团结战斗，夺得了罢工的胜利。人们为了纪念这次胜利，就把这一天定为国际劳动节。现在，劳动者已经成为我们国家的主人，劳动条件极大改善，因此每年的“五一”，成为赞美劳动者、歌颂劳动者的节日。

高尔基说：“我们世界上最美好的东西，都是由劳动、由人的聪明的手创造出来的。”是啊，劳动赠予人类许多骄傲，许多辉煌，任何成就都是刻苦劳动的结果。如司马迁多年努力编成了《史记》，李时珍寻寻觅觅终得《本草纲目》……再如神舟五号、六号、七号的成功发射是经过许多科学家多年的努力才换来的。可见劳动价值之大。没有劳动，就没有现在的人类；没有劳动，社会便得不到发展；没有劳动，人类将变得一无是处。正因为如此，“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。”指出无论从事什么工作，凡辛勤劳动者都是光荣的，无论是谁，任何轻视劳动、蔑视劳动、贪图享受、不尊重辛勤劳动的人，都是可耻的，都应当受到大家的批评和指责。

同学们，热爱劳动是中华民族的传统美德，我们理应将它传承下去。在家里，自己能做的事情自己做；在学校，要积极打扫卫生，认真完成作业；在社会上，要热心参加力所能及的公益活动。同时，我们要珍惜劳动成果。从身边的小事做起，不浪费每一张纸、每一滴水、每一分钱。而且，我们要尊重

每一个劳动的人。无论是从事体力劳动还是脑力劳动的人，无论白领还是农民工，无论是科学家还是清洁工，他们都是光荣的劳动者，都应该得到我们的尊重。

劳动最光荣，劳动的人最美。同学们，我们是未来世界的主人，让我们时刻牢记“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻”的谆谆教导，用我们共同的劳动创造出更加辉煌灿烂的明天！

我的演讲完毕，谢谢大家！

国旗下的讲话演讲稿家长篇四

各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天在国旗下，我给大家讲一个故事，题目是《团结就是力量》。

这个故事讲的是：很久很久以前，有个国王，他有十个儿子，这十个儿子平时因争权夺利，相互间勾心斗角，扰得整个皇宫不得安宁。一天，老国王得了重病，他自己也知道快要不行了。于是就把十个儿子都叫到身旁，拿出十支箭来，让十个儿子每人折一支，十个儿子轻轻一折，就将箭折断了。然后老国王又拿出十支箭，并把这十支箭紧紧地捆扎在一起，让十个儿子折，可十个儿子用尽力气，谁也折不断。这时十个儿子都明白了老国王这样做的目的。同学们听到这里，你们也明白了吗？这个故事告诉了我们什么道理呢？告诉我们集体力量大。

其实，在生活中我们已经有过许多这方面的体验：许许多多的石头堆积起来可以变成一座巨大的高山；许许多多的砖头垒筑起来，可以砌成万里长城。蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，能拖动一根很大的骨头；一个人的力量虽小，但许多微

弱的’力量汇合在一起，就能排山倒海，战胜一切！

同学们也都知道：新中国的建立靠的是什么呢？靠的是全国人民一条心；抗洪抢险的胜利，靠的是军民齐心协力；sars病毒的战胜，靠的是白衣天使和团结一致的全国各族人民；我们学校成为先进单位、文明学校，也正是由于全体师生的共同努力！

雷锋叔叔曾说过：一滴水只有放进大海，才能永不干涸。是啊！一个人就像一滴水一样，如果离开了集体这个大海，就将一事无成。

人，总得在集体中生活，谁都希望在集体中能得到关心爱护，获取勇气和力量。然而这一切从何而来呢？这一切来自于我们每个人的奉献。只有献出一份爱，才能得到一片情。只有大家都热爱集体、关心集体、服从集体，维护集体的利益和荣誉，我们的集体才会充满阳光，才会更有力量！

同学们，让我们都来热爱我们的集体，关心我们的集体。人人都为维护集体的利益，增进集体的荣誉，做出一份贡献吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

国旗下的讲话演讲稿家长篇五

大家早上好！

今天我演讲的主题是“做一个诚信的阳光少年”。

诚信是我们中华民族的优良传统。古往今来，诚信的力量成就了多少优秀的自我。它已不仅仅是一种为人的准则，它更是一种勇气，一种责任，砥砺着多少精彩的生命。从“乐羊子妻”到“曾子杀猪”，从商鞅“立木为信”，到韩信“守诺报恩”，这些古人的诚信行为，无一不为世人赞誉，而成为千古美谈。

孔子说：“人而无信，不知其可”，意思是说“一个如果没有诚信，那么就没什么可肯定的了”。诚信对于我们的生活，如同阳光、空气、水一样重要。而作为学生，讲诚信，就是不作假。我们总要面临很多的考试，而考试中的诚信更是极为重要的！一次考试能够考查我们对学科知识的识记、理解、运用、拓展能力，还能够考验我们的身体素质、心理素质，更能测试出我们的诚信度。

是学生，就想考出好成绩，这无可厚非。可是即使自己的成绩不理想，也不要再在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人，做一个诚信的人！赢要赢得别人心服口服，即使输也要输的坦坦荡荡。

学习在于点滴积累，亲手采的蜜最甜，亲自酿的酒最香。马上我们就要迎来期中考了，至此我向全体同学发出倡议：

- 一、端正学习态度，认真复习功课，满怀信心地迎接考试。
- 二、同学之间互相监督，互相提醒，共同遵守每一场考试纪律。
- 三、以诚信为荣，以作弊为耻，自觉抵制考试中的不良风气。

知行合一！同学们，让我们带着智慧和勇气，让诚信常驻心中，带着那颗永不言败的心，从自己做起，从现在做起，用诚信撑起一方蔚蓝的天空，做一个诚信的阳光少年！

我的演讲到此结束，谢谢大家！