

# 国旗下演讲稿期试后的总结(优质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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇一

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！

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇二

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！

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇三

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，要彻底清扫公共场所。只有环境整洁了，细菌病毒才不会生存，同学们的健康才能得到保障。

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！

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇四

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，人们只惊羡它出现时的美丽。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！

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇五

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。

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇六

我国是一个历史悠久、文化底蕴丰厚的文明古国，也是一个举世闻名的礼仪之邦。中华民族在发展历程中，形成了代代相继的传统美德。“孔融四岁让梨”的故事更是家喻户晓。现在，我们二十一世纪的少年儿童要认真做好准备，好好学习，好好做事，将来才能把祖国优秀文化发扬光大。

那么同学们怎样开始行动呢？首先，让我们一起来争做文明礼貌的小学生，从自己做起，从我们从身边的点滴小事做起，养成好习惯，改掉坏习惯。

文明的学生，一定是爱学习的人。他总是对知识充满渴望，在课内课都是一个主动的学习者。他总是课前做好预习，上课认真听讲，课后独立完成作业。

文明的学生，一定是讲礼貌的人。见到老师、来宾主动立正问候，说：“老师好”“老师早”“老师再见他懂得要想别人尊重自己，自己首先要尊重别人，因为尊重他人与尊重自己同样重要。

文明的学生，一定是有着良好卫生习惯的人。他总是讲究个人卫生，是个服装整洁；勤洗头，勤洗澡，勤剪指甲的学生。他不会随便买零食吃，因为他懂得随便买零食既浪费钱又不利于健康，他更不会乱丢垃圾，而且会动手捡拾垃圾等。

文明的学生，一定是爱护公私财物的人。他爱学校的一草一木，他不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处乱涂乱画，不损坏公物，更不会踢门、浪费水电??而且会劝阻、制止破坏行为，及时报告。

一声谢谢，等于一次情感的交流；一声对不起，能化解剑拔弩张的冲突；一个不要紧，等于给人吹去一阵温暖的春风；以礼待人，把笑脸常挂，你会发现天很蓝，花很红，其他的人也很友善，世界是多么的美好！手下留情花似锦，脚下留情草如茵！虽然弯下腰捡起的是碎纸，擦去的是污渍，但这一切却纯洁了自己的精神，净化了自己的灵魂，改变了自己的陋习。文明礼仪是一种品质，文明礼仪是一种习惯，文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。让我们从现在做起，从点滴做起，用礼仪之风把校园装点得更加美丽！

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇七

尊敬的'各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

在学校领导的正确领导下，经过全校师生的不懈努力，我们已经拥有了一个幽静而温馨的学习环境，营造了一个良好的文化氛围，创设了一个健康的成长空间。在晨光下，在微风里，在实中的殿堂中，同学们在茁壮成长。

可就在这块美丽的校园中，有时也会出现一些不和谐的音符，偶尔也有一些不令人满意的现象出现。如：刚清扫结束的校园，就有我们同学扔下喝完的牛奶袋、塑料罐、面包包装纸；在整洁的校园里，有我们同学丢得纸屑、塑料袋；在书声琅琅的课堂上，有的同学却精神萎靡不振；在课间总有那么少数同学在高声喧哗，追逐打闹；还有少数同学受不良习惯的影响，讲粗话、脏话、争吵，打架，搞不结。

以上现象虽只是发生在极少数个别同学的身上，但却破坏了学校为我们提供的优美和谐的育人环境，违反了中学生日常行为规范守则。同学们，你们是否想过我们文明与否，不仅代表我们个人的形象，也代表着学校的形象。因此，从现在起，我们应该坚决改掉我们身上种种不文明行为，坚决遵守中学生行为规范，做一个自尊、自爱、整洁、朴素大方的学生，做一个真诚友爱、礼貌待人、品德高尚的学生；做一个勤奋学习、积极向上的学生，做一个文明、健康向上的21世纪的“四有”新人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 国旗下演讲稿期试后的总结篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《献给父亲节的爱》。

每年的六月份的第三个星期日是父亲节。这个由外国人率先设立的节日，他同样符合我们中国人的国情。我们每个人都是在母亲和父亲的关怀呵护下健康成长的。

相对于温柔亲切的母爱而言，父爱是深沉的。如果说母爱是清冽的甘泉的话，那父爱就是巍峨的高山。父亲用坚实的臂膀挑起了家的重担，挑起了一个男人的尊严的同时，也把沉甸甸的父爱挑了起来。

每次听到刘和刚演唱《父亲》的时候，我的眼里就闪着激动的泪花：“我的老父亲，我最疼爱的人，人间的甘甜有十分，你只尝了三分。再苦再累你的脸上挂着温馨……”这充满着温情的歌词里，哪句没有留下我们父亲的身影呢？是的，也许我们的父亲还没有老，皱纹还没有爬上他们的额角，但是随着岁月的流逝，我们的父亲也终将衰老，可是无论岁月怎么溜走，不变的是父亲对我们的爱永远都在，而且是永恒的复

加!

我们还小，在父亲的呵护下学习和成长，应该把更多的时间和精力放在学习上，学习好了，守纪律了，这就是对父亲最好的报答。

在今天这个特殊的日子，让我们怀着感恩的心，对自己的父亲说声：“亲爱的爸爸，您辛苦了。”如果寸草心不能报答三春晖，我们自然也无法报答父爱的千万分之一，但是只要心中有理想，就会付出行动，做一个让父亲骄傲的好孩子。