

你准备好了吗 体育节国旗下讲话演讲(大全10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

你准备好了吗篇一

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

金秋十月，正值收获的季节，我们喜迎祖国成立72周年，祝愿我们的祖国繁荣昌盛，日新月异，同时，为了更好地贯彻落实县教育局关于《保证中小学生每天一小时校园体育活动》文件精神，大力推进体育大课间活动，营造一种良好的校园体育文化，今天我们在这里举行富家中学“庆十一”系列体育比赛。

今天举行的体育活动，就是给我们的同学展示自我提供一个运动场所，对同学们的体育运动水平和身体素质进行一次大检阅，同时这也是全校师生道德品质、思想作风、精神风貌和校风校纪的一次大展示。

体育运动有利于培养同学们顽强拼搏、勇攀高峰的精神品质、有利于弘扬团结协作、公平竞争的社会风尚，有利于树立自尊、自信、自强、自立的人生信念。一个真正合格的中学生应该是一个无论在考场、还是在运动场都能勇攀高峰的人。

今天的活动，我们不只在乎于成绩、更在乎于过程的体验，愿成绩与欢乐同在。

老师们，同学们！让我们团结一心，为实施阳光体育运动，放飞我们绚丽的梦想共同努力！

最后，衷心祝愿师生们能取得优异成绩，预祝此次活动取得圆满成功。

你准备好了吗篇二

敬爱的老师，可爱的同学们：

大家好！

今天我们国旗下讲话的题目是《锻炼身体，预防疾病》。

大家都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患两大类疾病：一类是传染性疾病。有：流行性感
冒，水痘、腮腺炎等，另一类是过敏性疾病有：过敏性鼻炎等，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 2、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。
- 3、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 6、家里的生活用品，和衣服、被子(在天气好的时候要勤洗、

勤晒)

7、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。

8、按时去接种。

9、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

再由我来讲讲春季运动时应注意的几方面：

1、选择轻柔缓和的项目，一般来说，不要进行激烈运动，运动前必须做好准备活动；注意锻炼地点，日出前，不要到绿树丛中锻炼，因为绿色植物在夜间放出的二氧化碳较多，对人体有害。

2、讲究锻炼卫生，运动前饮水一杯，锻炼时不要用口呼吸，穿衣多少要适中，鞋子宜柔软轻便。

3、锻炼之后防止着凉，运动时出汗较多，结束后切忌穿着湿衣服吹冷风，应及时擦干身上的汗水，换上干净的内衣。

最后祝老师们，小朋友们身体健康！

谢谢大家，我们的演讲完毕。

你准备好了吗篇三

各位裁判员、运动员、老师们、同学们：

我校第四十一届校运会，在组委会的精心组织下，经过全体工作人员、裁判员的勤劳工作和全体运动员的奋力拼搏，圆满地完成了预定的各项竞赛，表达了“继承梦想，超越时

代”的校运会主题，今天即将落幕。这次运动会，展现了全校师生积极进取、和谐奋进的精神风貌，展现了运动员顽强拼搏、永争第一的积极心态，在此，我代表学校领导、大赛组委会，向取得优异成绩的班集体和同学们表示最诚挚的祝贺！向破纪录的运动员和运动团队表达最崇高的敬意！向大会的工作人员和积极参与本次运动会的老师们、同学们表示衷心的感谢！

在为期三天的运动会上，全体师生团结友爱、文明参赛，展现出了我校师生良好的道德风气与不断提高的竞赛水平。竞赛进程紧凑而有条理，观众热情而有秩序，表演精彩而有创意，全体裁判员细致严谨而又恪守职责；全体运动员积极发扬拼搏进取、永不言弃的精神，赛出了成绩，赛出了风采，取得了体育竞技和精神文化的双丰收。

运动会期间，各班级表现出良好的班级精神风貌，恪守大会纪律，守时守纪，文明观看，这些都营造了积极向上，充满朝气的校运会氛围。回想起各年级那富有创意的入场式，似乎还浮现在我们眼前，开幕式上优美动人的舞蹈，还在我们面前萦绕，精彩比赛的瞬间，将变成我们永恒的记忆。

生命在于运动，体育就是动力。青春不言败，爱拼才会赢；团结有力量，竞争出精彩。人生，因运动而快乐；人生，因锻炼而健康。让我们带着运动带给我们的快乐，快乐的学习快乐的工作；让我们带着运动带给我们的健康，健康地学习，健康地工作。我相信，拥有了快乐和健康的同学们，无论做什么都是最棒的！我也相信，拥有了快乐和健康的老师们，无论做什么都是出色的！

在这次的校运会中，裁判员们不辞辛苦，兢兢业业，严格履行职责，同学们学会了交往和尊重，学会了沟通和理解，学会了团结和协作，这些都有力地保证了各项比赛的顺利进行，确保了本届运动会能够取得圆满成功。第四十一届校运会的组委会，你们优秀的组织能力、不畏艰辛的付出，确保了大

赛的顺利展开，你们为举办此次校运付出的点滴历历在目，校运会的精彩，就是你们最荣耀的奖章，也是海珠一中引以为傲的展示。你们的成绩证实了一中交予学生自主承办校运会的辉煌在延续，也再一次让我们深深的体味着“用美的教育造就美的新人”的办学宗旨，显示了海珠一中素质教育的强大生命力！

老师们、同学们，本届运动会即将结束，但体育精神永存，运动精神永存。让我们把运动场上的顽强拼搏，争先创优的精神，积极投入各项工作、学习中，以饱满的热情，扎实的作风，创新务实，团结一致，坚定信心，永创一流，共同续写一中精神的新篇章！

谢谢大家！

你准备好了吗篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我竞选的是体育委员一职。

马，只有跑过千里，方能知其为良驹。人，只有通过竞争，才能知其为栋梁。今天，我怀着紧张而又激动的心情来竞选这次班干部。为什么我要参加这次的班干部竞选呢？我知道这是一个展现自我的机会，我要勇于“推销”自己，因为戴尔卡耐基说过：“不要怕推销自己，只要你认为自己有才华，你就应该认为自己有资格担任那个职务。”这句话给了我站在这里的勇气和信心。

如果我竞选成功，我会带领大家把体育活动开展得有声有色。我会尽自己的力量把班上同学的体育成绩提高，让大家多多运动运动，让一些比较胖的同学坚持每天的锻炼，减去一点体重，减少肥胖的烦恼。

因此，我觉得我要具备以下几点素质：

一、自己要具有良好的体育条件。

二、要有强烈的责任感，热心为班集体做贡献，热心帮助老师和同学们做些力所能及的工作，热心主动地帮助有困难的同学。

三、嗓音要响亮。

四、要有一定的协调和指挥能力。

因为我是一个有上进心的人，俗话说：“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，作为我自己，我需要一个广阔得天空来展现我的能力，只有站得更高才会看得更远，我希望在更高的位置发挥最大的作用。

当然，“人非圣贤，孰能无过”我在工作中也出现过失误，但我敢于面对错误，通过老师和同学的批评，能虚心接受，改正缺点让自己的水平得到更快的提高。

是花，就要开放。是树，就要长成栋梁。是鹰，就要展翅飞翔。请大家把手中宝贵的一票投给我吧，相信我，不会错的！谢谢大家！

你准备好了吗篇五

亲爱的老师和同学们：

早上好！

我们今天国旗下演讲的题目是：“你今天锻炼了吗？”我们先来听几组数字：

青少年的肺活量持续下降。与去年相比，7—18岁和19—22岁城市女孩肺活量分别下降303ml和238ml，降幅最明显。

近20年来，我国青少年身体素质一直在下降，身体素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，确实令人担忧。

为此，国家体委从去年4月开始在全国范围内开展阳光体育运动。今年，号召全国学生坚持每天长跑。要求在10月26日至明年4月30日的6个月内，全国学生坚持每天长跑。

作为一个小学生，要积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对我们来说，坚持体育锻炼是应该的。认真做好日常锻炼，动作整齐到位。有的学生做练习时手臂不伸直，做练习时不侧身，弯腰时不弯腰，跳跃时不跳跃，动作不恰当，精神面貌懒散。结果，他们无法达到锻炼的目的。久而久之，他们也养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。所以，体育锻炼从认真做间歇运动开始。

坚持体育锻炼，还需要搞好学校的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校给我们安排了各种活动课程，保证我们每天有一个小时的锻炼时间。我们应该坚持这些活动课程，增强体质。

作为小学生，我们也应该在周六、周日和节假日有意识地进行体育锻炼。

让我们一起努力成为思想阳光、身体强壮的小学生吧！每天运动一小时，健康生活一辈子！

谢谢大家！

你准备好了吗篇六

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家早上好!驱赶冬日的凉意,点燃运动的热情。我校也迎来了一年一度的冬季田径运动会,这将是一届展示力与美的盛会,也将是一次体魄和耐力的比拼。我们将在这片赛场上展英姿,收获运动的果实。

运动会是检验学校水平高低的一个标志,也是各个班级、每位同学展示风采的一个舞台。运动会是一个竞技场,优胜劣汰,来不得半点虚假。同一起跑线上,你付出多少汗水,就会有多少回报。没有顽强的拼搏,不会有优异的成绩;没有坚定的信心,跑道上不会有你亮丽的身影。体育舞台是人生舞台的一个缩影,鲜花会献给最优秀的选手,掌声会给胜利者以鼓励,给失败者以安慰,高高的颁奖台,只会给那些脚踏实地、顽强拼搏、不畏艰难的人留下空间。

运动会上,作为运动员的我们,当然是大家关注的焦点。“重在参与”展现着我们的积极心态,“为班争光”蕴藏着我们的集体主义情怀,“虽败尤荣”更深含着我们乐观向上的情操,赛场上人人都是胜利者,结果并不重要,智力与体力才是我们追求的目标。运动会不仅可以检验我们的运动水平,检验我们的班级凝聚力,还可以充分展示我们学校同学朝气蓬勃的精神风貌。运动会不仅比我们的运动水平,还比我们的运动精神,比我们全校师生对德、智、体全面发展的教育方针的全面理解。

体育精神,是一种竞争精神,运动员站在同一条起跑线上展开比赛,必然有输赢的结果,这使得比赛高潮迭起,扣人心弦,竞争有助于个人价值的高水平发挥和自我价值的充分实现,更快、更高、更强是每个运动员追求的目标;体育精神,是一种自我超越精神,战胜自己、超越自我是体育精神的深刻内涵,在刻苦训练中磨砺自己的意志,在比赛中挖掘自己

的潜能，在我们认为我们完成了自己平时无法完成的比赛的时候，这就是一种战胜自己、超越自我的体育精神；体育精神，是一种团结协作的精神，比赛时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛后班级同学的搀扶，失败时听到的一句句温暖的安慰会让再坚强的人也感动万分。

我们所有运动员都在追求体育精神的存在，当然还有我们友爱的班集体、工作认真公正的各位裁判员以及为我们运动会顺利进行而努力付出的所有人，他们身上都闪耀着体育精神的光辉！经过我们的共同努力，我们有理由期待这次运动会创造出新的好成绩，我们也有信心期待在这次运动会上展示我校充满活力的风貌！

超越自我，奋力拼搏，让呐喊声响彻校园的上空，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我校历史的篇章。发扬奥运精神的同时，赛出我的校风格！同时，我们还应该传承文明竞技，本着拼搏进取，勇攀高峰的精神，本着参与第一，友谊第一，安全第一的比赛风尚，充分展示我校学生的精神风貌。文明参赛，文明参与是我们每一位运动员的责任。

地、积极地参与到体育锻炼中来。也希望老师、同学们能把“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习、工作生活中，使我们的生活更具魅力、人生更加精彩。

最后，预祝本届冬季运动会取得圆满成功！

你准备好了吗篇七

蒋：亲爱的老师们。

关：亲爱的同学们。

合：大家早上好！

蒋：我是来自五(1)中队的

关：我是来自五(1)中队的

蒋：今天我们要聊的话题是——《如何让自己更健康》。

关：健康其实是一个永恒的话题。

蒋：关静婷，那什么是健康呢？

关：健康是指一个人在心理上和身体上处于良好的状态。

蒋：我听说身体健康的标准是精力充沛，能从容地应对日常生活和工作的压力，身体无疾病。

关：对，但是，要怎么做到身体健康呢？

蒋：这你就不知道了吧！每天十杯水，每天一杯柠檬汁，不但可以美白，还可以淡化黑斑。少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物。喝豆浆时，不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多，豆浆中加鸡蛋及糖会上火。早上吃的像皇帝——吃好，中午吃的像平民——吃饱，晚上吃的像乞丐——吃少。下午五点后，大鱼大肉少吃，因为五点后身体不需要那么多能量，容易形成肥胖。

关：那我来讲些我们小朋友健康的作息方法吧，每天至少达到9小时睡眠要求，睡眠不足会变笨，有午睡习惯，可以是下午学习更有精神。远离充电座，手机，人体应远离30公分以上。放松肌肉，默默地进行一呼一吸，以呼吸为主。学会在一切场合，如教室、走廊，汽车里打盹十分钟，这会令你精神振奋。

蒋：讲了这么多，大家应该知道了如何使自己的身体更健康了吧！

关：蒋卓成，健康似乎还包含心理上的健康，是吗？

蒋：是的，健康还包含心理上的健康，心理上没有抑郁、恐惧等症状，阳光而温情，这就是心理上的健康。

关：那如何才能使自己的心理更健康呢？

蒋：每次洗澡时放开你的歌喉，尽量拉长声调，因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的状态，使得心情愉快。伸展对消除紧张十分有益，它可以使全身肌肉得到放松，尝试用一些不同的新方法，做一些你不常做的事。

关：你的方法不错，我也从课外书阅读中知道了，多阅读《心灵的鸡汤》、《人性的优点》等好书可以强壮我们的心灵，健康我们的心灵。

蒋：这方法不错，要是大家平时心理上有什么困惑，也可以向我们学校的校医——易丹老师求助。

关：也可以和自己的好朋友或者自己信任的人谈心，解除心理的困惑。

合：最后祝大家心理、身体都健康！我们的演讲结束，谢谢大家！

你准备好了吗篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！驱赶冬日的凉意，点燃运动的热情。我校也迎来了一年一度的冬季田径运动会，这将是一届展示力与美的盛会，也将是一次体魄和耐力的比拼。我们将在这片赛场上——展英姿，收获运动的果实。

运动会是检验学校水平高低的一个标志，也是各个班级、每位同学展示风采的一个舞台。运动会是一个竞技场，优胜劣汰，来不得半点虚假。同一起跑线上，你付出多少汗水，就会有多少回报。没有顽强的拼搏，不会有优异的成绩；没有坚定的信心，跑道上不会有你亮丽的身影。体育舞台是人生舞台的一个缩影，鲜花会献给最优秀的选手，掌声会给胜利者以鼓励，给失败者以安慰，高高的颁奖台，只会给那些脚踏实地、顽强拼搏、不畏艰难的人留下空间。

运动会上，作为运动员的我们，当然是大家关注的焦点。“重在参与”展现着我们的积极心态，“为班争光”蕴藏着我们的集体主义情怀，“虽败尤荣”更深含着我们乐观向上的情操，赛场上人人都是胜利者，结果并不重要，智力与体力才是我们追求的目标。运动会不仅可以检验我们的运动水平，检验我们的班级凝聚力，还可以充分展示我们学校同学朝气蓬勃的精神风貌。运动会不仅比我们的运动水平，还比我们的运动精神，比我们全校师生对德、智、体全面发展的教育方针的全面理解。

体育精神，是一种竞争精神，运动员站在同一条起跑线上展开比赛，必然有输赢的结果，这使得比赛高潮迭起，扣人心弦，竞争有助于个人价值的高水平发挥和自我价值的充分实现，更快、更高、更强是每个运动员追求的目标；体育精神，是一种自我超越精神，战胜自己、超越自我是体育精神的深刻内涵，在刻苦训练中磨砺自己的意志，在比赛中挖掘自己的潜能，在我们认为我们完成了自己平时无法完成的比赛的时候，这就是一种战胜自己、超越自我的体育精神；体育精神，是一种团结协作的精神，比赛时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛后班级同学的搀扶，失败时听到的一句句温暖的安慰会让再坚强的人也感动万分。

我们所有运动员都在追求体育精神的存在，当然还有我们友爱的班集体、工作认真公正的各位裁判员以及为我们运动会顺利进行而努力付出的所有人，他们身上都闪耀着体育精神

的光辉!经过我们的共同努力，我们有理由期待这次运动会创造出新的好成绩，我们也有信心期待在这次运动会上展示我校充满活力的风貌!

超越自我，奋力拼搏，让呐喊声响彻校园的上空，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我校历史的篇章。发扬奥运精神的同时，赛出我的校风格!同时，我们还应该传承文明竞技，本着拼搏进取，勇攀高峰的精神，本着参与第一，友谊第一，安全第一的比赛风尚，充分展示我校学生的精神风貌。文明参赛，文明参与是我们每一位运动员的责任。

地、积极地参与到体育锻炼中来。也希望老师、同学们能把“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习、工作生活中，使我们的生活更具魅力、人生更加精彩。

最后，预祝本届冬季运动会取得圆满成功!

你准备好了吗篇九

汽车让人们欢喜又让人们忧伤。你知道吗，在城市空气污染中，汽车尾气排放占40%~70%;同样行驶100千米，小汽车排放的二氧化碳是公共汽车的11倍，是地铁的20倍，是电车的25倍;如果让采用私家汽车出行的人有1%转乘公共汽车，那么全国每年节省燃油就可达800万升，所以我建议出行时不要开汽车。如果要开车，出发前先检查车胎，充足气的轮胎可以提升汽油效率3%。有人测算过，置放10千克无用的物品随车行驶1000千米，就会浪费400毫升汽油。

绿色出行，少开车，减少汽车的尾气排放。让我们一起来保护大自然的环境吧!

健康出行的国旗下的讲话2

“环保低碳”是现在最流行的词汇。在这个科技高速发展，

人们生活质量越来越好的时代，在人们享受物质生活的同时，生态环境的问题也越来越严重，“环保”也成为了新时代的中心。

所谓“环保交通”就是在交通中注意更加低碳。从古到今，交通方式日新月异。从一开始的步行，到了用马、驴、骡等牲畜来代步，再到现在的自行车、摩托车、小汽车，交通工具千变万化，也越来越方便，舒适。但你可曾注意到过：当你坐在汽车里柔软的座椅上，或许在吹着空调的同时，那汽车尾部正在吐出一股股黑色的烟雾。那烟雾有着呛人，刺鼻的气味，不仅如此，它还污染者我们的地球。

你可曾留意，从前那如碧玉般清澈透亮的蓝天，有多久没和我们相见，请您走下汽车，当您漫步在街道上时，一辆辆汽车如风一般从您身边呼啸而去，留下一串串刺鼻的烟雾，缭绕着你，久久不肯散去，好像在怨恨，在哭泣，在它脏兮兮的身体拉住您的衣襟，向您倾诉。

我们是舒适了，但地球母亲呢？我们只有一个地球，的地球啊，当一辆辆汽车将浓浓的尾气排放在地球母亲的身体里时，您还能在等待吗？难道是在等待，未来的一天，我们都坐在汽车里，车窗外浓烟滚滚。担待是在等待，未来的一天，地球开始向我们报复各种自然灾害卷席而来，人类应接不暇。难道是在等待，未来的一天，我们面对面目全非的地球，遍体鳞伤的地球，向它惜惜告别。

不，不能在等待，时间如箭飞，难道你们都希望有那么一天吗？到那时，我们还有时间去后悔吗？让我们从现在开始，出门尽量不开私家汽车，可以换坐公交或地铁，虽然有点挤，但却可以体会到生活的气息。让我们真正做到“绿色出行，环保交通”。让我们一起等到那天“天空透蓝透蓝的，还漂浮着几朵白云。走在路边，一路花草芬芳，心旷神怡，遇到熟人骑着自行车经过，打个招呼，鸟儿在耳旁叽叽喳喳”。

你准备好了吗篇十

老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我发言的题目是《以良好的心态，迎接期中考试》。半个学期很快已从我们身边悄然流逝。我们将面临学习过程中的一个重要环节——期中考试。每位同学要记住，有老师指导的每一节复习课都是复习中的重中之重，因为这些课都是老师精心准备好，安排好的，复习课上看似都在重复平时学过的内容，其实，已是一种浓缩，一种总结，一种归纳，更是一种提高。这些课有助于我们理清复习的思路，提高复习的效果。我们要把握好课堂，上课要注意力集中，跟着老师的讲课节奏，做好课堂笔记，听好每一分钟的课。同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整！考试在即，你做好准备了吗？请记住，剩下的时间由我们来把握。最后，祝同学们期中考试个个都能旗开得胜！