

最新国旗下讲话锻炼身体强健体魄(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

国旗下讲话锻炼身体强健体魄篇一

各位同学各位老师：

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，给北方的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。

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”。

4. 培养积极的奔跑态度一年四季，皆有可观，享受冬季，快乐奔跑。

6. 、根据自身的体质循序渐进，慢慢加大速度强度，跑前应当做好准备活动，跑步过程中切忌憋气，跑步后不宜马上停下或坐下，应慢走二三分钟。

看过关于冬季锻炼身体国旗下讲话稿的人还看了：

国旗下讲话锻炼身体强健体魄篇二

锻炼身体可以增强我们的体质，提高我们对感冒等疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。下面就是本站小编给大家整理的锻炼身体主题国旗下讲话稿，仅供参考。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!大家好!我是四一班，今天我国旗下讲话的题目是：积极锻炼，强健体魄。

我国青少年体质持续下降的问题，已经引起各级领导的高度重视和社会各界的广泛关注。

同学们，健康是生命的保障，健康是巨大的财富，拥有健康，你将拥有完美的人生，拥有健康，你将拥有最大的幸福。记得中央电视台著名主持人周涛说过：“在美貌、金钱和健康面前，我会毫不犹豫地选择健康。原因很简单，因为没有好的身体，什么都不会有。”

那么，怎样才能有一个健康的体魄呢?我想，唯一的办法就是锻炼身体。

一百多年前，梁启超先生在他的《少年中国说》里边讲到：“少年智则国智，少年强则国强”，今天听来仍然有很强的现实意义。如果我们的青少年一代没有强健的体魄，将来谁来建设我们的国家，谁来保卫我们的国家?俗话说，身体是革命的本钱。只有在青少年时期练就一个强健的身体，今后才能更好地发挥自己的才能。

一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧，”这句格言，向我们揭示了一个哲理，就是只要你积极运动，坚持

锻炼，那么你就可以拥有强健的体魄。

同学们，春天已经悄悄来到我们身边，天气渐渐暖和了起来，让我们行动起来，积极锻炼吧！在锻炼中提高我们的身体素质，在锻炼中展现我们的精神面貌！

我的讲话完毕，谢谢大家。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天我们国旗下演讲的题目是：“今天，你锻炼了吗？”让我们先来听几组数字：

青少年肺活量水平继续下降。与去年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的城市女生，肺活量分别下降303毫升和238毫升，为下降率最明显的人群。

近20xx年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

为此，国家体委从去年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召。要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对于我们来说，坚持体育锻炼应该做到。认真做好每天的间操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体从认认真真做好间操开始。

坚持体育锻炼，我们还要上好学校开展的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

作为小学生，我们还应该做到：周六、周日及假期，自觉坚持体育锻炼。

让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的小学生！
每天锻炼一小时，健康生活一辈子！

谢谢大家！

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是“锻炼身体 预防感冒”。

最近一段时间，由于气温变化，很多同学都感冒，那么在这样的季节里，我们该如何预防感冒呢？生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防感冒等疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要途径，锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对感冒等疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成相互合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学更应该多参加集体活动和各种游戏，有利于

同学们的身体和心理的健康成长。 所以请同学们要重视我们的体育课和大课间活动，每天坚持锻炼一小时以上；让我们在体育锻炼中茁壮成长，远离疾病。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话锻炼身体强健体魄篇三

我们是二十一世纪的接班人，肩负着时代的历史重任，而身体是知识的载体，只有健康的体魄，良好的心理素质，才能使我们更好的工作和学习，才能迎接各种困难和挑战。

毛泽东说过：“文明其精神，野蛮其体魄。”毛泽东就是这样，他不但酷爱学习，还很重视锻炼身体，即使冬天也坚持冷水浴，还多次到大江大河里游泳。还有俄国总统普京，年轻时不仅多次在苏联大学生运动会柔道项目上获奖，还一度成为圣彼得堡市摔跤和柔道冠军，并获得桑勃摔跤和柔道大师称号。在他当上总统后，不管有多忙，每天总要抽出一个小时的时间来运动。由此可见。积极锻炼身体对我们的日常生活和学习都有很大帮助。

然而，目前我们在体育锻炼中常有一些不良现象。比如上操过程中出操不出力，体育课上逃避体育锻炼等，这都是需要我们克服并改正的。我们每天在学校都有早操、课间操和眼保健操，时间虽然不长，但仍需要认真去做。运动贵在坚持，体育锻炼的效果不是一次两次、一天两天就能达到的。有些同学锻炼身体是“三天打鱼，两天晒网”，心血来潮就跑上几圈，没心情就好几天不做运动，这不仅无益反而有害健康。

比如说每天要认真做广播体操和眼保健操。它可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中去。每一节体育课都要认真上，老师会教给我们各种锻炼的方法，有助于我

们提高锻炼的技能。课间休息时大家可以离开座位，扭扭脖子，活动一下手腕，转转眼珠，看看绿色植物，让身体得到舒展，让眼睛得到休息。可以在校园里散散步，呼吸新鲜空气，改善血液循环，调节心肺功能，安抚神经系统。

所以，我们要变被动体育为主动体育，树立体育与健康意识，真正把锻炼身体变为自己学习生活的一部分。因为体育锻炼能娱悦身心、调节情绪、减轻心理压力；有一个健康强壮的身体，才能保证我们的学习和生活，才能保证长大后建设祖国。

同学们：生命诚可贵，健康价更高。请尽快加入到锻炼的行列中来吧！让健康、灿烂的笑容永远绽放在你的脸上。

国旗下讲话锻炼身体强健体魄篇四

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是“锻炼身体预防感冒”。

最近一段时间，由于气温变化，很多同学都感冒，那么在这样的季节里，我们该如何预防感冒呢？生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防感冒等疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要途径，锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅；每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对感冒等疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成相互合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学更应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。所以请同学们要重视我们的体育课和大课间活动，每天坚持锻炼一小时以上；让我们在体育锻炼中茁壮成长，远离疾病。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

看过锻炼身体主题国旗下讲话稿的人还看了：

国旗下讲话锻炼身体强健体魄篇五

现实生活中有许多人经常参加体育锻炼，但锻炼方法不好，效果不佳。要想锻炼好身体，必须树立正确的锻炼目的，培养坚强的毅力，并选择适合自己的最佳锻炼方法。本周的国旗下讲话以锻炼身体为主题，本文是本站小编为大家整理的国旗下讲话锻炼身体，仅供参考。

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“锻炼身体，增强体质”。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，如美丽的肌肤，幸福快乐的学习生活等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧。”这句格言，向人们揭示这样一个道理：要想有一个健壮的体魄，就得积极锻炼身体。的确，参加体育锻炼，是增强体质、促进健康的有效手段；体育锻炼还能愉悦身心、

调节情绪、减轻心理压力;因此,我们应该积极参加各种体育锻炼,学习体育知识,提高运动技能,形成良好的锻炼习惯。

生命在于运动,坚持体育活动不仅可以增进健康,而且可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径,锻炼可以使我们的身体动作更加协调,反应更加敏捷;锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长;可以增加我们的肺活量,消化能力,使心脏跳动更加有力,血液循环更加通畅;锻炼可以使我们的身体更加结实;锻炼,有很多很多的好处,每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来,增强我们的体质,提高我们对疾病的免疫能力,增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期,促进身体的正常的生长发育,可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志,树立不怕苦;不怕累的思想,增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用,使我们养成与人合作的习惯和遵守规则的行为,适于日后的社会需要,对于性格孤僻的同学应该多参加集体活动和各种游戏,有利于同学们的身体和心理的健康成长。

也许,你会说,我们每天的学习都那么紧张,根本没有时间锻炼身体。其实,运动不在于多,不在于激烈,而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。这些看似简单而且不花时间的运动,如果持之以恒地去做,一定会收到事半功倍的效果。

那么,我们在学校里可以怎样锻炼身体呢?首先,要做好广播体操。做操可以舒展我们的身体,抖擞我们的精神,也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中。

其次,上好体育课。在体育课上,老师会教给我们各种锻炼的方法,有助于我们提高锻炼的技能。

还有，我们要认真上好体育课，做好眼保健操。要知道，这段时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其它的事情。与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。

不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

一、体育锻炼要循序渐进

俗话说，心急吃不了热豆腐。参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难，避免受伤。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

二、体育锻炼要坚持全面

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

三、体育锻炼要做到持之以恒

“生命在于运动”，这是古人总结出来的经验，它道出了运动与身体健康的密切关系。实践也告诉我们，体育锻炼有利于同学们的生长和发育，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢！锻炼将使我们敏捷、聪明！锻炼将使我们愉悦、欢畅！最后在此祝愿初三学生体育中考能取得好成绩，也祝愿大家身体健康，学业进步。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是：《冬季，请加强体育锻炼！》“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。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。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，可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，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。在此，我特向全校同学发出如下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快，看哪些同学是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运的东风，让我们发扬更快、更高、更

强的奥运精神，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧。”从这句格言你明白了一个什么道理呢这句格言，向我们揭示了一个哲理——健壮体魄人人都可得到，那就得积极运动，坚持锻炼身体。

同学们，相信你们每个人都有自己的理想，想当科学家，相当医生，军人，老师,,,可在实现这些理想的同时，得要有一个重要的前提，那就是你必须要有有一个健康强壮的身体。所以，我们应该从小做起，积极锻炼身体，为今后的学习打下结实的基础。而现在已经进入冬季，也正是锻炼身体的大好时机，我们应积极到户外活动。如早上起来跑跑步，课余时间打篮球、跳绳、踢毽子、拍皮球,,,总之每位同学可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

另外冬季锻炼前还有注意以下的注意事项：

- 1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。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，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。
- 3、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，让我们积极参加体育锻炼，拥有一个健康的体魄吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！