

最新国旗下讲话体育锻炼(模板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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

国旗下讲话体育锻炼篇一

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。

9、防止受寒冻伤。冬天锻炼，应根据户外寒冷变化来增减衣服，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、

擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜。

10、让学生实际演示各种冬季长跑中的现象，让学生辩清是非，防止错误发生。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！

国旗下讲话体育锻炼篇二

我眼中的世界，是一个1+1的世界。

世界是一个大家庭，她是由许许多多小家庭组成的。我眼中的世界，是一个和谐温馨的世界，因为我有一个和睦融洽的家庭。

我的爸爸是一个乐观豁达的人，虽然他身材魁梧，似乎缺少了一丝温文尔雅，可是他在我心中就犹如一座巍然矗立的高山，是我精神的支撑，时刻激励着我勇往直前。长大后，我也要做个像爸爸一样的顶天立地的男子汉。

我的妈妈是一个秀外慧中的女人，妈妈的细腻体贴总是把我和爸爸照顾的无微不至，把家里收拾的井井有条。人们都说爸爸和妈妈是天生的一对，珠联璧合，我也为生长在这样一个欢乐幸福的家庭而感到无比的自豪。

我今年都已经10岁了，可是爸爸妈妈还总是说我很小，很小！其实，我真的已经长大了，我能够帮着妈妈做家务，还能够给爸爸出谋划策呢，虽然每一次爸爸都是笑着摸摸我的头说：“儿子，你很棒！”但我还是觉得自我已经成为了一个像爸爸一样敢作敢为的大丈夫。虽然很多时候，爸爸妈妈也会

让我的顽皮捉弄的哭笑不得，可是在我心中，与日俱增凝聚着对爸爸妈妈浓郁的爱，这是一个孩子对父母最真挚、最崇高的敬爱。

无数次，在妈妈的循循善诱中，我明白了“慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归”中浓缩的厚重的慈母心；无数次，在爸爸忆苦思甜的教诲中，我感悟了如何在艰难困苦中做一个屹然挺立的男子汉。爸爸妈妈，儿子是你们的期望与骄傲，儿子会时刻铭记你们苦口婆心的嘱托，脚踏实地的走好每一步，在你们悉心的哺育中茁壮成长，承载着你们殷切的期望扬帆远航！

同学们！你们可曾看到过一副画，画中爸爸妈妈和孩子手牵着手，就像“1+1=1个家庭”。我的家其乐融融，我的家温暖和睦，就是这样一个个和谐的小家组合成我们这样一个祥和的大家——世界。

我眼中的世界，是一个1+1的世界。

国旗下讲话体育锻炼篇三

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

上午好！

今天我们在这里隆重集会，举行__市__小学阳光体育冬季长跑起跑仪式。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，体育也是学校工作的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。近年来，我校的体育运动不断发展，在学校领导、全体教师，特别是体育老师和运动员们的共同努力下，取得了很多的业绩。就说这个学期吧，我校的田径运动队，在太仓市中小学田径运动会上获得了突破

性的分数，特别是六2班的罗熠同学，在竞赛中发挥出色，为学校争得了很多分数；在太仓市的篮球比赛中，我校男篮这支组队不到两个月的队伍发扬了团结拼搏的精神，获得了____太仓市小学生篮球优胜赛第二名的’好成绩；在太仓市的排球比赛中，学校的男排冒着风雨，凭借着扎实的基本功获得了第三名；在太仓市的武术团体精英赛中，我们的队员动作整齐有力，正确到位，获得了评委的好评。

今天，在这里，我们举行____阳光体育冬季长跑启动仪式。长跑运动是学校每年都要举行的活动。较长时间的跑步会提高人体吸收氧气量，不但可以抑制癌细胞，还可以改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心肌收缩力增强，从而提高心脏工作能力。冬季气温较低，在冷风中晨雾中长跑，能刺激机体保护性反应，促进血液循环加快，加速脑部血液流量，调节大脑体温中枢的功能，从而供给大脑更多的养分，使大脑愈加清醒，不仅提高了学习效率，而且对大脑的记忆功能有增进作用。另外，通过长跑，可以培养同学们坚强毅力、练出强健体魄，而这学习、生活的保障。

老师们、同学们，希望你们积极参加阳光体育运动，走进自然阳光，呼吸清新空气，领略体育的魅力，感受运动的美丽，体会健身的快乐，让“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的思想深入到每一个人的心中。希望各班班主任组织好学生参加课外体育活动，科任老师积极带动学生参加体育锻炼。希望全体同学珍惜人生中最美好的时光，刻苦读书，积极锻炼，全面发展，为校争光。

下面，请同学们一起跟我说本学期长跑活动的主题：阳光体育健康成长！

谢谢大家！

国旗下讲话体育锻炼篇四

体育科学是一门相对独立的综合性学科体系,是揭示体育内部和外部规律的一个系统学科群,研究涵盖了自然科学与人文、社会科学等众多相关学科、领域,在发展体育事业、提高竞技运动成绩、增强人民体质方面等发挥着重要作用。本周的国旗下讲话以体育为主题,本文是本站小编为大家整理的,仅供参考。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们:

大家早上好!今天我讲话的题目是:《生命在于运动》。

生命在于运动”,这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。运动的好处非常多,没有运动也就没有了生命,运动能够带给我们活力,带给我们快乐;运动,还赋予我们勇敢,我们力量,磨练我们的意志。运动能减少我们身上多余的脂肪,强壮我们的肌肉,增强身体的抵抗力,运动还能使我们学习精力充沛,精神充足。

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。少年强则国家强。我们是国家的未来,民族的希望。中华民族的腾飞任重道远,我们要以更健康的体魄迎接未来更激烈的挑战与困难。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。

坚持体育锻炼,我们要上好学校开展的体育、舞蹈等课程。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。

对于我们来说,坚持体育锻炼还应该做到:认真做好每天的

课间操，动作整齐、到位。有的同学做操时动作不到位，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，这样，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体应该从认认真真做好课间操开始。适合我们锻炼的项目还很多，可以跑步、打球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，同学们可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。也可以在节假日时，与爸爸妈妈、爷爷奶奶一起散散步、登登山。

我校开展的阳光体育大课间运动，按照相关规定，保证学生平均每个学习日有1小时体育锻炼时间，鼓励学生走向操场，走到阳光下，就是为了加强同学们的身体素质。同学们要利用课外活动的时间，根据学校的计划，结合自身实际情况，合理安排时间，参加体育活动或比赛，多锻炼身体，多运动，并且要持之以恒，才会有健康的体魄，才会有充沛的精力投身到紧张的学习中去。

在这万物复苏的季节里，我们将于4月中旬迎来我校的春季运动会。相信同学们都非常的兴奋、激动。欣喜的看到，大家都已行动起来了，课间和课外都能看到同学们训练的身影，有的蹦有的跳，有的转有的跑，大家在老师的指导下，正进行着紧张有序的训练。在锻炼的同时同学们一定要科学运动，注意安全。

下周我校就要进行第28届运动会了，在此期间，我们同样也不能忽视安全的重要性。参加项目的同学们注意身上不要带有小刀、铅笔、钥匙等坚硬锋利的物品；戴眼镜的同学在做垫上运动时，记得要把眼镜摘下来；在进行投掷类项目时，同学们一定要记得远离危险区。另外，在跑的项目中膝关节、踝关节容易损伤，投掷项目中腰、肩部及手指手腕容易受损，那么，同学们就要有针对性的做好赛前准备活动，预防安全事故的发生。

同学们，你们就是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的

体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超曾经说过：“少年智则国智，少年强则国强”，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐；让我们坚信：我阳光，我运动、我健康、我快乐；最后，希望同学们积极参加运动会的各项项目。让我们校园的春天因为我们的身影而更加丰富多彩，因为我们的运动而更加生机勃勃！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！今天我讲话的题目是：《生命因运动而精彩》。

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好身板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

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。少年强则国强。我们是国家的未来，民族的希望。中华民族的腾飞任重道远，我们要以更健康的体魄迎接未来更激烈的挑战与困难。作为一名中学生，我们应该积极响应国家：每天锻炼一小时，健康生活一辈子的号召。

坚持体育锻炼，我们要上好学校开展的体育、校本等课程。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。

对于我们来说，坚持体育锻炼还应该做到：认真跑好每天的早操，做好每天的课间操。有的同学做操时动作不到位，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，这样，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了做事不认真、懒散的坏习惯。因此，锻炼身体应该从认认真真做好课间操开始。适合我们锻炼的项目还很多，可以跑步、打球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、丢沙包等等，同学们可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。我校开展的阳光体育大课间活动，按照相关规定，保证学生平均每个学习日有1小时体育锻炼时间，鼓励学生走向操场，走到阳光下，就是为了加强同学们的身体素质。同学们要利用课外活动的时间，结合自身实际情况，合理安排时间，参加体育活动，多锻炼身体，多运动，并且要持之以恒，才会有健康的体魄，才会有充沛的精力投身到紧张的学习中去。当然，在锻炼的同时同学们一定要科学运动，注意安全。

同学们，你们是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超曾经说过：“少年智则国智，少年强则国强”，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐；让我们坚信：我阳光，我运动、我健康、我快乐；最后，希望老师们、同学们积极参加体育课外活动。让我们的校园因有我们的身影而更加丰富多彩，因我们的运动而更加生机勃勃！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是：《生命在于运动》。

生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。运动的好处非常多，没有运动也就没有了生命，运动能够带给我们活力，带给我们快乐；运动，还赋予我们勇敢，我们力量，磨练我们的意志。运动能减少我们身上多余的脂肪，强壮我们的肌肉，增强身体的抵抗力，运动还能使我们学习精力充沛，精神充足。

坚持体育锻炼，我们要上好学校开展的体育课和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课程，增强我们的体质。

对于我们来说，坚持体育锻炼还应该做到：认真上好每天的间操课，做操时动作整齐、到位。有的同学做操时动作不到位，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，这样，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体应该从认认真真做好间操课开始。

另外同学们要利用课外活动的时间，根据学校的计划，结合自身实际情况，合理安排时间，参加体育活动或比赛，多锻炼身体，多运动，并且要持之以恒，才会有健康的体魄，才会有充沛的精力投身到紧张的学习中去。

同学们，你们就是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超曾经说过：“少年智则国智，少年强则国强”，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐；让我们坚信：我阳光，我运动、我健康、我快乐。

最后，希望同学们认真上好每天的早、间操课和下午的活动课，积极参与各项体育活动。让我们的校园因为我们的身影而更加丰富多彩，因我们的运动更加朝气蓬勃。祝同学们学习快乐，运动也快乐！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

国旗下讲话体育锻炼篇五

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是阳光运动，强健体魄。

金秋的阳光温馨恬静;金秋的微风和煦轻柔;金秋的蓝天白云飘逸;金秋的田野遍地金黄。驱赶秋日的凉意，点燃运动的激情，一年一度的五中运动会即将在这美丽的金秋拉开序幕。

生命在于运动，运动是健康的保证，健康的身体是学习、生活和工作的基础，运动可以增强我们的体质，锻炼我们坚强的意志，运动可以打开心扉，使我们才思如涌，智慧倍增;运动可以增进友谊，让我们尊重对手，学会合作。

在运动中，我们将经历委屈的挫折;在运动中，我们会尝尽失败的痛楚;在运动中，我们也能体验成功的喜悦;在运动中，我们磨炼了坚强的意志;在运动中，我们阐述了团结的内涵;在运动中，我们懂得了友谊的真谛。比赛进行时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛结束时，同学的搀扶是运动员们温暖的依靠，比赛失败时，一句轻轻的安慰会让人倍感温暖。比赛胜利时，一句真挚的祝福会让人感动万分。

运动会不是单人的舞台，400、长绳等各项集体项目是需要大家共同完成的，孤军奋战是不能取得好成绩的。倘若你有一个智慧的头脑，一定要懂得如何和伙伴们合作，这不是简单的壹加壹似的加法，而是质的升华。如果你处在一个集体中，集体的运动会带动个人的进步，个人的进步也会是集体质的飞跃。众人拾柴火焰高这是亘古不变的真理，团结对于我们而言更是一种精神支柱般的存在。团结的力量是伟大的，它来自每个人的力量。一个个独立的个体，为了同一个目标而努力，凝聚在一起，所有的一切都是为了共同的心愿，让我们一起来享受比赛时共同朝着一个目标奋进的美好时光吧!

雄鹰翱翔在蓝天，用它矫健的双翼与天空搏斗，因为他具有青春;嫩草生长在地，用它柔弱的身躯与大地抗争，因为它具

有青春。青春就是信念，青春就是力量，只要勇敢地往前走，总会有飞向蓝天的时候，只要坚定地往前冲，总有越过终点的时刻。

同学们，让我们在埋头学习之余，抛开手机电脑mp3等电子产品，踊跃走向操场，投身于阳光运动之中，在运动中接受风雨的洗礼，磨练坚强的意志；在运动中学会竞争与拼搏，懂得对立与合作；在运动中挥洒青春的朝气，激发昂扬的斗志，搏击生命的长空。让我们高吼一声运动会，我们来啦！

国旗下讲话体育锻炼篇六

各位老师、同学们：

大家上午好！为了引导广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，教育部、国家体育总局、共青团中央将全面启动全国亿万学生阳光体育运动。

今天，根据省、市教体局的统一安排，我们在这里与全国同步举行中小学生阳光体育运动启动仪式在这个春暖花开、生机盎然的日子，我们隆重集会，举行“学生阳光体育运动”启动仪式，全面推进学校体育运动的蓬勃开展。

体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进我们青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。__指出：“增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”我们要高度重视学校体育工作，认真贯彻落实全国学校体育工作会议的精神，坚持把学校体育工作作为今后一个时期实施素质教育的重要突破口，采取切实有效措施，把这项事关青少年学生健康的大事、好事抓紧抓好，落到实处，抓出成效。为全面推进素质教育，认真落实“健康第一”的理念，进一步提高学生体质健康水平，我们将分5个阶段开展“阳光体育运动”，目的就是要突出学校

体育工作的地位，活跃校园文化氛围，彰显学校体育工作特色。这个活动将以“我运动我健康，阳光体育，快乐运动，健康成长”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进大课间活动为重点，可行有趣的活动吸引同学们积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极健康开展。

希望我们全体师生积极响应号召，把“阳光体育运动”活动组织好、落实好。特别是要切实加强体育课教学，严格执行体育教学制度；要大力推行大课间体育活动，创新体育活动形式，积极开展学生体育的集体竞赛项目。同时，我们要加大宣传力度，让“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的思想深入每一位教师、学生和家长的中心，让全社会都来关注青少年学生的体质健康。学校班主任要认真动员和号召学生参加课外体育活动，任课教师也要积极参加、带动学生参加体育锻炼，形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围。

希望同学们能在课间走出教室，走到操场上来，走到阳光中去，呼吸清新的空气，沐浴和熙的春光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美丽，体会运动的快乐。我坚信，在我们的共同努力下，体育运动一定会开展得轰轰烈烈，同学们的体质健康状况将会大大的改善，学校体育工作也一定会迈上一个崭新的台阶。

最后，祝“学生阳光体育运动”活动取得圆满成功！