

2023年国家宪法日国旗下讲话初中 中小学生以感恩为话题国旗下讲话稿(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

国家宪法日国旗下讲话初中篇一

亲爱的同学、老师，大家好！

今天我在国旗下讲话的题目是《感恩老师》。

每当天空布满星星时，每当万家灯火熄灭时，有一个人还在灯光下奋笔疾书，为了培育出灿烂的桃李，她在万籁俱寂中强忍睡意，给学生铺下通往成功的路。她，就是老师，没有华丽的词藻赞美她，只有朴素的微笑；没有华丽的舞台，没有簇拥的鲜花。支支粉笔是老师耕耘的犁头，三尺讲台，是老师奉献的战场，也许成功走入社会的学生会忘记她，但她从不去争取赞美的话，而是把精力放在培育下一代花朵上，也只有老师才会那么纯真圣洁，默默无私。

在汶川大地震中，当救援人员搬弄石板时，看见了催人泪下的一幕，一位老师用自己的臂膀拥住几个学生，用自己的脊柱扛起千斤重的石板。当救援人员准备救出老师怀中几个幸运存活的学生时，却发现老师拥得太紧，只好截下他的胳膊，救出孩子。几天后，在废墟传颂着一句感人肺腑的话：截下我的翅膀，送给你飞翔。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。当我们学习中有困

难时，是老师为我们点亮希望的灯火。滴水之恩当涌泉相报，让我们感恩老师们吧！感谢她们对我们莘莘学子的谆谆教导，对我们生活中的悉心照料。教师节快到了，让我们用最朴素、最真挚的语言对老师说一声：谢谢您，老师！

国家宪法日国旗下讲话初中篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《运动，是生命的韵律》。

当时，初次参加奥运会的中国队因为初到异国他乡，水土不服，比赛时连连失利，而这一次在赛场上落魄的表现则被外国媒体冠上“东亚病夫”的称号。就是如此，一个民族如果没有强健的体魄，就会被轻视，被耻笑，被欺压。

正如毛主席所言：“文明其精神，野蛮其体魄。”要让我们民族在世界强林中站起来，用体育去铸就顽强的体魄便必不可少。

崇尚体育，就是树立国家形象。如今，中国选手们也在不同的体育赛场放射出闪耀的光芒。看！一记强拍，排球如同一团熊熊火焰，向着地板重重砸去，这是中国女排在落下她们专属的鼓点；目光一转，一个灵巧的身影犹如一只飞鱼，翻转跳跃，贯入水中……那一个个奖牌，一束束鲜花都是中国在体育历史留下的足迹！

崇尚体育，让我们每个人都得到体育精神的滋养。每一年里，学校中最受欢迎的活动无疑就是运动会了。在跑道上，健儿们挥洒的汗水仿佛能浸透脚下的土地。我们在运动中不断挖掘出自己的潜能。俗话说：“一口井，不挖到底，怎知没水？”而体育促使我们不断突破，遇见下一个更好的自己。

拔河时，众人的力量在顷刻间汇聚在一起，也将心牵在了一块，我们为了团队而战，而奋斗，我们为了彼此呐喊，抬起了那簇名为“团结”的火焰。

运动，让我们的生命焕发出活力生机，让这个世界变得热情而又活泼。只要我们在运动着，就能感受到生命的律动；只要我们在奔跑，那在人生的道路上，我们也绝不会后退。

同学们，就在此刻，让我们用运动去唱响生命的韵律！

国家宪法日国旗下讲话初中篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

昨天还是艳阳高照，今天气温骤降，冬天确实已来到我们身边，同时我们也发现这段时间教室里感冒发烧的同学也多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷结果。

冬天可是个锻炼身体的好时候呢，我们可以积极参加体育锻炼，增强体质。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——健壮体魄人人都可得到，但得积极运动，坚持锻炼身体。

有些同学也许会说，我很喜欢体育锻炼，可没有时间锻炼呀！作业这么多，就只好牺牲体育锻炼了。俗话说得好：磨刀不误砍柴功。我们现在进行体育锻炼，虽然会占去一点时间，但是，我们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，这不仅保证你们现在健康学习的需要，而且也是你们将来工作、生活的终身需要。

那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢？请同学们记住三点：

第一，体育锻炼要循序渐进。这就是俗话说的慢慢来，不能一口吃成个大胖子。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。随着锻炼时间的延续，可以逐步地加大运动量和运动的强度。

第二，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。体育锻炼的内容应丰富多彩，可以跑步、跳绳、踢毽、打羽毛球、打乒乓球等都可以作为锻炼的内容。

第三，体育锻炼要做到持之以恒。体育锻炼的健身效果不是一次两次，一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。例如：坚持做好每天半个小时体育锻炼，坚持上好每节体育课。

同学们、老师们，让我们一起来锻炼身体吧！

谢谢大家！

国家宪法日国旗下讲话初中篇四

亲爱的同学们：

很荣幸能在这阳光明媚的早晨，在亲切而壮严的国旗下做演讲。今天我们演讲的题目是“积极参加冬季体育锻炼”。

寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。人们的体育健身活动已经进入高峰。

”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。健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，对于我们而言最佳的方法就是：积极参

加冬季体育锻炼。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，宽广的绿茵场给大家一个充分展现自我的空间。每天，放下手中的功课，跑上两圈，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。孰不知，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有健硕的体魄来保证，如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。

我们正是长身体的时候，适当的体育锻炼会大大提高我们的身体素质，促进生长发育。常言道：‘冬练三九，夏练三伏’，越是气候条件不好，也就越能磨炼人的意志。我们应积极到户外活动。如长跑训练，每次15~20分钟；还可在课余时间打篮球、跳绳、踢毽子。

那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢？我们知道，体育锻炼的实质就是通过机体的活动促进某些器官、肌肉的发育，促进身体健康。要想锻炼取得实效，必须注重科学锻炼，否则会事倍功半，甚至事与愿违。

体育锻炼要循序渐进。这就是俗话说的慢慢来，循序渐进。有些家长和孩子看到运动员的身体好，素质好，自己也想练出这样的效果，一开始就硬干蛮练，不但没有收到锻炼的效果，有时还会对自己的身体造成伤害。因此，初次参加体育锻炼，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。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。

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。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳远、投掷、球类、体操、武术等都可作为锻炼的内容。在一个单位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。锻炼中应尽可能地避免过多地从事力量型、静力型的锻炼。

体育锻炼要做到持之以恒。体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，使之形成良好的个性品质。三天打鱼、两天晒网？是练不出好身体的。

同学们，为了做到科学地锻炼身体，让我们自觉行动起来，制定计划，有计划地进行体育锻炼。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆青春的激情和风采！谢谢大家！

国家宪法日国旗下讲话初中篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

今天，我非常的荣幸，能够站在庄严的国旗下为大家演讲。再过几天就竖庆节了，再我们为放假高兴的时候，不要忘了我是一个中国人！爱国是我们必须做的！

中华民族是一个伟大的民族，爱国主义精神是我们这个民族最美的花朵。爱国，是一个神圣的字眼，在历史发展的曲折过程中，爱国主义历来是我国人民所崇尚的。进入二十一世纪，我们伟大的祖国日益繁荣昌盛，爱国主义更应该成为这个时代的最强音！爱国主义是我国各族人民团结奋斗的光辉旗帜，是推动我国社会历史前进的强大动力，而爱国教育无疑是最重要的教育！

回顾中华民族的历史长河，无数为国家抛头颅、洒热血、无私奉献的民族英雄至今活在我们心中，古代，有南宋的岳飞，明代的戚继光，郑成功……近代以来，为了保卫国家，反抗帝国主义的侵略，更是有许多仁人志士为捍卫民族主权而慷慨就义。新中国成立以后，有很多杰出人物，如邓稼先、华罗庚、钱学森等等，他们放弃国外荣华富贵的生活，回到贫穷的祖国来，为国家的现代化建设贡献自己的力量。这些人的光辉形象和他们可歌可泣的动人事迹，永远激励着每一个中国人奋发向上！

爱国精神，是不分国界的。不仅在中国，在世界许多国家中，爱国教育也是极受重视的。

美国一个普通的乡村教师说过一句话：“不懂得热爱国旗的学生，无论他多么出色，都不是好学生。”在美国，热爱国旗是一件极其平常而又非常光荣的事。在波兰，每一所学校都专门设有爱国主义教育课程，并使之融入政治、历史等科目中。在泰国，爱国主义教育，是每个学生必不可少的一门课程，政府极端重视对青少年进行民族传统和爱国教育。最具特色的是韩国，它把爱国主义教育渗透到社会生活的各个方面。韩国人历来以使用本国产品而引为骄傲。可见，爱国主义精神是全世界人民共有的宝贵财富。

我们作为新世纪的青少年一代，是祖国的希望，祖国的未来必将属于我们。因此，我们更要继承和发扬崇高的爱国主义精神。

我们应该如何来爱国呢？作为学生我们首先要做到的是热爱自己的学校。一个连自己的学校都不爱的学生，又怎么可能爱自己的国家呢？热爱学校是一种非常具体而切近的行动。学校为我们提供了优良的学习环境，老师为培养我们成才而兢兢业业，这里是我们成长的摇篮。我们没有理由不去热爱自己的学校。每一位学生都要像爱护自己的眼睛一样去维护学校的形象和荣誉；我们要真心实意地尊敬我们的老师；我们要自

自觉地保护学校的一草一木，美化自然环境，创造高雅的人文环境，使学校成为名副其实的花园、乐园；我们还要像对待自己的兄弟姐妹一样去热爱同学，让我们互爱互学，一起欢乐成长！我们要珍惜时间，刻苦学习，努力拼搏，夺取各学段的优异成绩，将来为祖国贡献自己的一份力量，以此来报答养育了我们的学校，报答我们敬爱的老师！

爱国，是至高无上的品德、是民族的灵魂。亲爱的同学们，为了学校的荣誉、为了我们肩上的重任，为了中华民族的腾飞，让我们努力学习，做一个无愧于人民的具有爱国主义情怀的学子吧！