

2023年运动国旗下讲话稿 国旗下讲话稿 运动(实用9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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

运动国旗下讲话稿篇一

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

我们学校积极响应“阳光体育运动”号召，切实保证我们学生每天一小时体育锻炼时间。热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。在接下来的时间，希望同学们能够认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活力！我们还要充分用好大课间，伴随着明快的音乐，有序地分散到指定的场地，积极投入到跑操和跳绳的活动中，让我们伴随着动感的音乐，享受着运动给我们带来的快乐吧！

运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力；运动，挑战自己的开始。运动，超越极限的体验；运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！来吧，同学们！

让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强

体质，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

运动国旗下讲话稿篇二

亲爱的同学们：

早上好！

早在2400年以前，医学之父希波克拉底就说过：“阳光、空气、水、和运动，这是生命和健康的源泉。”长期坚持适量的运动，可以让人拥有健康的体魄，让生命焕发出光彩。而在下个星期，我校就将开展一年一度的运动会。随着它的召开，牵动着全校师生的心。校运会是展现文理风采的舞台。是检验文理素质的天平。校运会使大家汇聚一堂，谱写着文理人的拼搏进取之歌，团结协作之歌，奉献扶持之歌。

这些天我们学校操场上特别热闹，那是同学们为近期将要召开的校运动会做着准备呢。跑步的、跳远的、跳高的，排练开幕仪式的，尽管汗流浹背，但大家毫不放松，谁都希望在校运会上取得佳绩为班级争光啊！我和大家一样都热切地期盼着校运动会的到来。

诺大的竞技场期待着你矫健的身影，瑟瑟的秋风为你送来爽朗的气息。朋友，在你踏上跑道的那一刻，告诉自己——将信心进行到底。无论成功与否，请微笑着跑完全程，只要年轻的心还在蓬勃的跳动，就要大声告诉自己——将信心进行到底。热情地释放光芒的红日，被阵阵此起彼伏的加油声震撼，慌张地投入到乌云的怀抱。天空的鸟儿却因为热火朝天的场面而盘旋在运动场上，留恋着这里与寂静的天空截然不同的热闹。围绕在运动场边的树木，在秋风的频繁光顾下奏鸣出

悦耳的交响曲。

同学们，让我们轰轰烈烈地投身于运动会中，无论是竭尽全力地冲刺，还是声嘶力竭地呐喊，无论感到欣慰、满足、成就感，或是自豪、钦佩、崇拜，都是一种体能的释放，一种心灵的洗礼。既然心中已锁定目标，就抛却一切，挣脱束缚，跨越障碍，在终点处先拔头筹，在磨砺中超越自我。在竞技场上，你付出汗水，释放光芒；辛勤耕耘，收获成果；为别人喝彩，以努力拼搏激励自己，感动他人。在竞技场上，你证明自我，交朋结友，让生活更丰富，使生命更精彩。接受挑战吧，你会更坚强；直面困难吧，你将更自信。愿我们在竞技中成熟，用真正的实力创造美好的未来！

同学们就让我们借着十月的秋风，运动起来吧，让我们走向操场，走向运动场，走到阳光下，在运动中增强体质，在赛场上磨练意志，在阳光下健康成长，让运动成为我们终生的兴趣爱好，让运动点亮我们的生命！

运动国旗下讲话稿篇三

老师们，同学们：

早上好！

这天我国旗下讲话的题目是珍惜时间。珍惜时间，这是一个古老而又永恒的话题。

商人说：时间就是财富；农民说：时间就是粮食；医生说：时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢？其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都期望自己将来成为科学家、文学家、艺术家……但这并不那么容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。在我们学校某班有这样两句名言：赢得时间者，赢得一切；今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要

珍惜时间。

花儿谢了有再开的时候，草儿枯了有再绿的时候，同学们请你告诉我时间有再来的时候吗？对、时间是一去不复返的，所以不要把这天的事拖到明天去做，明天还有明天的事情，这样明日复明日，何时才是尽头，况且人的一生能有几个明天。

人的生命只有一次，它是宇宙间最宝贵的，最值得珍惜的。正所谓：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间既是短暂的，又是永恒的，时间的存在本身就是一种期望，所以不要害怕时间的无情，也不要感慨时间的短暂，我们就应珍惜自己所拥有的岁月光阴，随着奋起的节拍乘风破浪，让生命之舟与时间一齐扬帆远航。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，期望大家能从此刻做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们此刻珍惜时间，便会拥有的幸福。

谢谢大家！

运动国旗下讲话稿篇四

老师们同学们，大家好。

光阴荏苒，岁月如歌，猪年的钟声即将敲响。在即将结束的xx年里，老师同学们通力合作，在学习、文艺、体育等各个方面取得了傲人的成绩。xx年正如北校区被推倒的教学楼，诸多的回忆和遗憾化作了尘土，但是大家却十分欣喜。我常常看见在新教学楼效果图前驻足观看的同学，兴奋地对身边人说：“未来的一中真美啊。”

想必大家对崭新的xx年也怀着类似的心情，无限憧憬着。高一的同学们经历了四个月的时间已经完全适应了高中生活，

高二的同学们正卯足了劲备战小高考，而和我同年走进一中的各位，此刻也许正想着等会儿还要默写小绿本上的古文或者词汇手册上的单词，巴不得我早些讲完。这一切都预示着xx年对我们来说是弥足珍贵，并且至关重要的一年。几个礼拜前的班会课上，班主任给我们放了一段高考励志片。那是关于甘肃会宁一所高中学生学习生活的纪录片。片中一个女孩的话至今回味起来，都能惊起我的一身冷汗。她说：“我也许不如城市的孩子富有，地位也不如他们高，但是我相信通过我的努力可以和他们拼未来。”这是多么有力量的一句话，我们每一个人都应该意识到高考的竞争性和残酷性。

新年伊始，我想模仿一位大智慧的老者送同学们三个并不新奇的字。这三个字是“不要怕”，当我们发现自己以一种混沌的状态度过了xx年，而别人却拼尽全力，挑灯夜战。在我们之间似乎渐渐有了一条无法跨越的鸿沟。难道我们要忍受现实，继续沉沦下去吗？十几年的寒窗苦读，在此一搏，我们拼上了青春，拼上了整个家庭的希望，难道就甘于输给别人！？学习的动力来自于对梦想的渴求。你的梦想不输给别人，你就一定不会输给别人！

大智慧的老者不但送出了“不要怕”，还送出了另外三个字“不要悔”国旗下讲话。而我不愿意将“不要悔”送给大家。因为在xx年里，我们做的每一件事，都一定不会让自己后悔。

怀抱着这样的觉悟，苏州市第一中学必然会披荆斩棘，杀出重围，继续我们的辉煌！谢谢大家。

运动国旗下讲话稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

我是五年级三班的张xx□今天，我演讲的题目是《我运动，我阳光，我健康，我快乐》。

“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言既是宝贵的，也是脆弱的。人生苦短，犹如白驹过隙。珍惜生命，自然离不开运动。而运动本身，让我们预防疾病、消除疲劳，获取生活的幸福，还能让我们健康长寿。然而，由于现在我国的青少年普遍缺少锻炼，健康状况出现了危险的信号。据调查，近年来，我国学生体能素质连续下降十年，学生耐力持续下降二十年，肥胖比例明显上升，近视不良率居高不下，“三人行，必有眼镜”，比比皆是，严重影响了青少年的成长。身心健康是我们成长成材的基础，正如教育部长周济伯伯所说：“没有健康的体魄，即使品质再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上自己的幸福生活”。

让我们高兴的是，当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题，“加强青少年体育、增强青少年体质”已经是全党全社会关注的问题。我们学校也积极为我们创造条件，开展了许多丰富多彩的体育健身活动，如，花样跳绳、抖空竹、踢毽子等等，让我们在操场上、在阳光下享受运动的快乐！

我们五年级三班这个大家庭，更是爱运动的！这不，一到课间，我们班门前就热闹起来，有的同学踢毽子，有的同学抖空竹，还有的同学三五成群地练习跳远。大家练习得热火朝天。而且，我们班也锻炼出好多的运动高手！如：跑步像箭一样的张玉强；踢毽子灵巧的女将田欣然；跳远比赛的女中豪杰赵逸群等。我们相信，他们在即将举行的校运动会上，一定会发挥出更高的水平！

运动会带来生命的蓬勃，精神的愉悦

运动国旗下讲话稿篇六

老师们，同学们：

大家好!

上个星期我们学校圆满完成了20xx春季田径运动会的召开，运动会上的奖状渗透了我们学校体育工作和运动员在近段时间起早摸黑的刻苦训练，在赛场上勇于拼搏的结晶和见证。

上周我们挥洒了汗水，将来我们即将展现智慧。

同学们都知道，运动会与学习都是竞赛，故而有其相似之处：运动会比的是体能，是技术，是意志；学习比的是方法，是效率，是心理。挺起胸，迈开步，向前冲，是运动会的节奏；拿起笔，铺开纸，埋头干，是学习的旋律。素质教育的实行使得这样一句话闻名天下：判断学生能力的唯一标准不再是成绩，但学习的质量，是重要标准。

祖国的明天在我们身上，为中华之崛起而读书!

同学们!今天是我们迈进五月的上学的第一天，不知你们想过没有，为什么我们总要赞美5月的灿烂?歌唱5月的辉煌?那是因为有我们五四的精神，五四运动是一场伟大的爱国运动。纪念五四运动，弘扬五四传统，把五四精神注入到今天的改革开放和社会主义现代化建设事业中，使之发扬光大，具有重要意义。弘扬五四传统，就是要更高地举起爱国和进步的旗帜。整整89个春秋过去了，但我们依然不能不频频回首，我们将在以后的学习生活中，充分利用有利时机，积极参加同学们喜爱的活动，以丰富多彩的文化活动我们的情操，提高同学们的精神境界。因此，摆在我们面前的任务是艰巨的，回首过去，壮怀激烈，展望未来，任重道远，站在这充满希望和令人向往的新世纪的起跑线上的我们：有许多光荣而又艰巨的任务等待着我们去创造，去奋斗。“五四”的历史经验告诉我们：只有不甘落后，奋起拼搏，才能振兴中华；“五四”的精神告诉我们：只有用自己的双手，才能建设美好的新生活!我衷心祝愿：我们将与全体同学一道，紧密团结，并肩协作，为我校树起一面鲜艳的旗帜建功立业，再创辉煌。

最后，祝各位领导身体健康，家庭幸福，青年朋友们学习进步，节日快乐、快乐成长。我的讲话完毕！

运动国旗下讲话稿篇七

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一展英姿，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。

同学们，运动起来吧，让纯真的笑颜绽放在明媚的冬日，让十一月的天空更辽远、更广阔。同时，运动会后，希望我们的同学能自觉地、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、工作及生活中，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！

运动国旗下讲话稿篇八

各位老师、同学们：

在全校师生的共同关注与努力下，我校冬季运动会胜利开幕了！在此，我代表学校对本次运动会的召开表示热烈的祝贺！对精心筹备本届运动会的组委会工作人员表示诚挚的谢意，向全体裁判员、运动员致以亲切的问候和崇高的敬意！

本次运动会是我校的一件重大体育盛事，是广大师生展示风采、促进交流的舞台，对于加强校园精神文明建设，提升校园文化品位具有重要意义。本次运动会既是对学校体育水平的一次集中检验，也是学校素质教育、阳光体育活动的一次展示；既是对我校体育工作、师生精神风貌的一次检阅，也是对学生身体素质、竞技水平、心理承受力等综合素质的考验，更是各参赛班集体意识、竞争意识、顽强拼搏精神的综合体现。

老师们，同学们！国家要求中小学开展阳光体育活动，就是要让我们牢固树立终身锻炼的体育健康理念，走进阳光，走进操场，走进自然，实现“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的美好愿望，让“更高、更快、更强”的奥林匹克精神，奏响我们生命的最强音。本着这种精神和理念，我们倾全校之力组织了这次规模空前的冬季运动会，本次运动会阵容庞大，共有全校44个班、800多名运动员参赛，为我校建校以来规模最大的一次，在此，我提出以下希望：一是希望全体运动员能以高昂的斗志和顽强的精神，积极参赛，赛出风格、赛出成绩，为班级争光；二是比赛时要严守纪律，遵守规则和赛程规定，同时注意过程安全；三是希望全体裁判员老师，严格按规程操作，做到公平、公正，以我们细致的工作为运动会做好服务，维护赛场纪律，保证赛场安全，让赛场成为师生情感互通的一个场所，让赛场成为别样的和谐的教室。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，同学们，尽情在运动场上展现你们闪亮的青春吧，弘扬奥运精神，团结拼搏，争创佳绩，争取竞赛成绩和精神文明的双丰收，在学校体育发展的扉页上写好你们辉煌的篇章。让我们共同努力，把本届运动会开成一个和谐、安全、文明、团结、奋进的大会，并借助这样一个体育盛会，祝愿我们共同的家园xx市xx中学各项事业取得更大的成绩，创造新的辉煌！

最后，预祝我校冬季运动会圆满成功！

谢谢大家！

运动国旗下讲话稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲的话题是《让运动成为习惯，让生命更加精彩》。

法国著名思想家伏尔泰说“生命在于运动”，我国民间有一俗语说道：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思：运动是健康之本。

当入学军训、复训和开学升旗仪式，看到一个个同学因稍长时间站立就体力不支而倒下时，我不禁对我们的身体健康状况产生了忧虑。据调查，近年来，我国学生体能素质连续10年下降，耐力持续20年下降，肥胖比例明显上升，近视不良率居高不下。从医务室拿来的数据看，我校学生肥胖率5.4%，营养不良率5.6%，近视率88.1%，健康状况不容乐观。众所周知，健康是成长成材的基础。拥有一个强健的身体，才有追求幸福、追逐梦想的本钱。而要想拥有健康这笔人生最大的财富，最佳的方法是：让运动成为习惯。

如今，宽广的绿茵场给了我们一个充分展现绿色生命的空间。每天下午第四节及课后，放下手中的功课，跑上两圈，挥洒一些汗水，思考了一天的浑浑噩噩的大脑就会逐渐找到清醒的感觉，身心的疲惫顿时就会消失。若能长期坚持下去，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到学习工作中去。

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。要知道，学习不是短跑，而是三年甚至更为漫长的跑步，三年之后的大学，大学之后的继续深造或是工作，都需要不断的学习。所以，不难得知，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。常言道：7加1大于8，意思是，7小时的工作或学习，加上1小时的锻炼，胜于8小时不间断的工作。

在积极参加体育运动时，我们也要注意一些关键问题：锻炼必需持之以恒，循序渐进，量力而行，建议每天锻炼一小时，切忌盲目进行大运动量的训练；要注意安全，运动前要对身体肌肉、关节等做好必要的准备和预热活动。

10月下旬，我校一年一度的运动会又将拉开帷幕，这是学校的一件大事，也是发挥我们体育特长和身心特点的宽广舞台。参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量。

身为运动爱好者，我深感运动带来的益处。它让我健康、向上、快乐，更让我理解了体育的最高精神：团结、拼搏和坚持。

同学们，积极运动、踊跃参与到即将来临的校运动会吧。大声告诉自己：将运动进行到底！

给自己一个机会，证明自己的能力/给自己的一个挑战，证明自己的实力/给自己一个目标，让拼搏永不停息！

让我们一起努力，一起期待运动带给我们的精彩！

最后，衷心预祝我校第56届暨xx时代中学第21届田径运动会取得圆满成功！