

# 中学教师周一国旗下讲话稿 周一国旗下讲话稿国旗下讲话稿(实用6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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 中学教师周一国旗下讲话稿篇一

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。

那么，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”。

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！”。

## 中学教师周一国旗下讲话稿篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家下午好！

去迎接人生风雨的洗礼，毕竟只有经历风雨，我们才可能见到美丽的彩虹。大浪淘沙，方显英雄本色；暴雨冲过，更见青松巍峨！

第三，要带上的是勤奋和努力。不要学那只懒惰的兔子，终点还没到，就在大树底下“呼噜噜”地睡起了大觉。古人说得好，“只要功夫深，铁杵磨成针”、“一寸光阴一寸金”、“少壮不努力，老大徒伤悲”，这些耳熟能详的话语，可逝人用毕生的心血换来的真理，它无时无刻不在警醒着大家：勤奋和努力才是通向成功的捷径！

老师们、同学们，收获的季节不在自然界，她蕴藏在我们每一位师

生的心中。让我们在前进的道路上策马扬鞭，与时俱进，开拓创新，以饱满的热情迎接新的挑战，寻求新的发展，为岚桥小学的未来而奋斗！让鲜花和掌声永远与我们相伴，让我共同的家园——岚桥小学永远温馨。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家！

## 中学教师周一国旗下讲话稿篇三

大家早上好！

今天我演讲的主题是“做一个诚信的阳光少年”。

诚信是我们中华民族的优良传统。古往今来，诚信的力量成

就了多少优秀的自我。它已不仅仅是一种为人的准则，它更是一种勇气，一种责任，砥砺着多少精彩的生命。从“乐羊子妻”到“曾子杀猪”，从商鞅“立木为信”，到韩信“守诺报恩”，这些古人的诚信行为，无一不为世人赞誉，而成为千古美谈。

孔子说：“人而无信，不知其可”，意思是说“一个如果没有诚信，那么就没什么可肯定的了”。诚信对于我们的生活，如同阳光、空气、水一样重要。而作为学生，讲诚信，就是不作假。我们总要面临很多的考试，而考试中的诚信更是极为重要的！一次考试能够考查我们对学科知识的识记、理解、运用、拓展能力，还能够考验我们的身体素质、心理素质，更能测试出我们的诚信度。

是学生，就想考出好成绩，这无可厚非。可是即使自己的成绩不理想，也不要再在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人，做一个诚信的人！赢要赢得别人心服口服，即使输也要输的坦坦荡荡。

学习在于点滴积累，亲手采的蜜最甜，亲自酿的酒最香。马上我们就要迎来期中考了，至此我向全体同学发出倡议：

- 一、端正学习态度，认真复习功课，满怀信心地迎接考试。
- 二、同学之间互相监督，互相提醒，共同遵守每一场考试纪律。
- 三、以诚信为荣，以作弊为耻，自觉抵制考试中的不良风气。

知行合一！同学们，让我们带着智慧和勇气，让诚信常驻心中，带着那颗永不言败的心，从自己做起，从现在做起，用诚信撑起一方蔚蓝的天空，做一个诚信的阳光少年！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 中学教师周一国旗下讲话稿篇四

每周一的升旗仪式和仪式后的国旗下的讲话,是学校开展爱国主义教育的重要形式。下面是本站小编给大家整理的中学教师周一国旗下讲话稿,仅供参考。

尊敬的老师们,亲爱的学生们:

大家早上好!

生命是脆弱的,因为他只有一次;生命是可爱的,因为她如此灵动;生命的美丽的,她让世界而精彩。所以,我们在爱惜自己和他人的生命。今天我演讲的题目是:生命只有一次,安全在我心中。

生命是一支优美的交响曲,是一篇华丽经典的诗章,是一次历尽挫折与艰险的远航。生命是那样美好,因为它蕴含着数不清的惊喜;生命亦是那样脆弱,因为那惊喜中可能暗藏危险。于是安全就变得那样重要,它保障着我们的生命可以有惊而无险。

然而,现在有许多同学都忽视了安全的重要性,面对学习、生活中那些暗藏的危险视而不见,结果就酿成了惨剧:新疆克拉玛依发生特大火灾,共有三百多名师生葬身火海;河北省某中学做课间操时学生在楼梯间发生拥挤踩踏事故,造成数十名学生伤亡;山东某犯罪分子贾某闯入一小学,持刀砍伤25人;湖南一学生欲逃学,不慎从围墙摔下身亡;黑龙江某中学组织学生到某水库远足,4名学生溺水身亡-----也许外省的血的案例对于我们来说有些遥远,那么还有这些身边的事:某男同学耍酷跳台阶,结果摔倒,磕掉了门牙;俩七年级男生打架,其中一人竟将另一人手指扳断;一女生在走廊里快速奔跑,一不小心摔的满头是血,缝了7针-----这些触目惊心的事件怎能不叫人心痛震惊,想象那些如流星般陨落的鲜活的

生命和天真的容颜，又怎能不叫人扼腕叹息。校园安全事故频频发生，安全事故已经成为我国青少年的最大杀手。这些血的教训对我们来说是刻骨铭心的，反应了我们学生对安全防范意识还不强，应对突发事件的能力薄弱，暴露出我们在学校管理工作方面还存在着一些明显的漏洞和薄弱环节。

也许不少同学会认为，安全仅指身体的健壮或不受伤害。但我觉得，这绝不是安全的全部。如果一个人肉体是完整的，但他的思想道德败坏，喜欢拉帮结派，爱逞英雄、惹事端，不但喜爱随波逐流，还时刻希望出点乱子。这表现出来的便是思想上的安全问题。有了这样不安全的思想，要想踏踏实实的读好书，恐怕是很难的。

交通事故、溺水事故、课间打闹偶发事故，轻者可以伤及体格，重者能够危及生命，它们造成的后果是残酷的。可是思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕。臧克家先生在《有的人》一诗中写道：“有的人活着，他已经死了。”那这些思想不安全的人不正如行尸走肉吗？他们更容易成为社会的寄生虫，甚至是破坏社会和谐的不安定分子。所以，我们在重视人身安全的同时，也要注重思想上的安全问题。

同学们，时刻记着要安全。只要安全在我们心中，那我们的生命便会如一艘坚实的小舟，就算人生的海洋再暗潮汹涌，我们也能平安到达理想的彼岸。

谢谢大家！

各位老师、同学们：

大家好！

勤俭是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风，老一辈革命家很注意勤俭节约。我们读过《周的睡衣》这篇课文，周的

那件睡衣补了又穿,穿了又补,直到逝世那天,睡衣仍然穿在身上.他的一双皮鞋一穿就是二十多年,一块上海牌手表一直戴到心脏停止跳动.周为我们树立了光辉的榜样.

有一次,我在电视上看到这样一则报道:广东省某一中学的食堂搞得不错,但很多中学生却到校外的餐馆就餐.当记者问他们为什么这样做时,他们居然回答:“多花点钱不要紧,到餐馆吃饭不用自己洗碗.”看到这里,我不由想到外国推行的吃苦教育.

伦敦有一所著名的贵族中学,叫伊登公学.这所中学是英国皇家王公贵族子弟学习的地方,建校五百多年来,英国的许多首相、大臣、将军和科学家都毕业于这里.伊登公学对学生的要求很严格,学生们基本过着一种军营式的生活.教师和学生的住宿条件也十分简单,他们只有大间的集体宿舍,更令人不解的是,学生每星期五还得饿一天的肚子,真有点“劳其筋骨,饿其体肤”的味道,据说,这是为了培养学生的纪律性和吃苦精神.

同学们.我们从小生活在和平时期,过着一种舒适安定的生活,有的同学在家里被视为是“小皇帝”、“小太阳”,父母对他百般疼爱;有的家长以考试成绩为筹码,考好了发给“大奖”,很多同学的腰包都是鼓鼓的.于是学会搞攀比、讲排场、摆阔气.这种花父母的钱不心疼铺张浪费的作法,对自己今后的成长是极为不利的.

外国有许多心理学家认为:有十分幸福童年的人往往有不幸的成年.我国也有这么一句俗语:“少年有福不算福,有钱难买少年穷.”自从改革开放以来,我们的生活富裕了,但是艰苦朴素的作风不能丢,我们要按照《规范》严格要求自己,做到爱惜粮食,爱惜学习生活用品,不挑吃穿,不乱花钱,节约水电.同学们,勤俭朴素是一种美德,让我们从小做起,让美德与我们同行!

敬爱的老师,亲爱的同学们:

大家上午好!

我们中国是一个有着五千年历史的文明古国,中华民族素来是一个温文尔雅,落落大方、见义勇为、谦恭礼让的文明礼仪之邦.华夏儿女的举手投足,育容笑貌,无不体现一个人的气质与素养.荀子云:“不学礼仪无以利,人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁.”文明利益是我们学习,生活的根基,是我们健康成长的臂膀.

教育家陶行知先生有一句名言:“千教万教教人求真,千学万学学做真人”说的就是教师首先要教育学生做一个真诚的人,而学生的学习也应该首先学做人,学做文明之人,学做社会中人,只有这样,我们才能真正做到“爱国守法,明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献.”然而在现实生活中,我们也无不遗憾的发现,在五指文明高度发展的今天,我们共鸣的文明素质却出现了一些问题,在优越的物质生活条件下生长起来的我们,在文明礼仪方面,却存在着诸多的不文明言行;在家庭中,我们的长辈们重智力学习轻德育教育,认为孩子只要学习好就行可,忽略了对孩子文明礼仪的教育,导致了他们对家人冷漠自私,一切以自我为中心,不与父母沟通,不理解家长的辛苦,不珍惜家长的钱财,不分担家庭的劳动,一味索取不知奉献,在学校里,不听从老师的教诲,说脏话,穿奇特的服装,留着怪异的发信,不知道认真学习,在校园内大声喧哗,乱扔垃圾.

从开学以来,我们学校的领导和老师们默默工作,无私奉献,努力为我们营造优美的校园环境,创造良好的学习条件,想想我们又是如何做的?我们的学校要发张,环境要改善,形象要高大,光靠老师的努力是远远不够的,每一人的举止言行展现的正是学校的品味,关系着学校的荣辱需要你,我,他,大家的共同努力,你一言,我一行,塑造出财贸学校高大,美丽的形象.

那么,如何做文明中学生,展现我们财贸学子的风采呢?这并不是一件困难的事情.美国心里学家威廉.詹姆士说了这样一句话:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性



格;播下一种性格,收获一种命运”我国著名教育家叶圣陶先生也说过:“什么是教育简单一句话,就要养成习惯,”其次,我们要从身边做起,从小事做起,讲文明语言,做文明学生,平时不讲脏话,粗话;遵守校规校纪,不旷课,不迟到早退,不打架斗殴、不随地吐痰同学们,良好的习惯是成功的一半,点滴之处见精神,做文明的,高尚的人,就要从这些细节抓起.请大家记住一句话:“离文明有多远,离成功就有多远.”让我们全校上下携起手来,在大家的共同努力下,抓住机遇,人人争做文明学生,处处展现财贸风采,塑造我们财贸学校高大,美丽的形象,让文明礼仪之花开满校园的每个角落.

## 中学教师周一国旗下讲话稿篇五

老师们、同学们:

大家早上好!今天我讲话的题目是“校园安全应从你我做起”。

人们常说生命的绿洲在于安全,太平顺利为安,无缺失无遗憾为全,生命就像一条河流,需要安全为它护堤。

今年3月29日是第十五个“全国中小学生安全教育日”。2011年全国中小学生安全教育日的活动主题是“加强疏散演练,确保师生安全”。目的是推进中小学生自护安全教育的有序开展,积极培养学生珍爱生命、关爱生命意识,增长基本的安全自护知识,提高避险抗灾能力、安全防范和救护的技能,着力打造“平安校园”,保证学校正常教育教学活动的顺利进行,确保师生平安、健康、幸福。

小学生因缺乏安全保护意识所引发的伤害,近年来呈上升趋势。来自权威部门的资料显示,我国目前每年有50余万人次学生遭受意外伤害,意外伤害已成为威胁学生安全的头号杀手。从教育部门的统计来看,仅xx年,我国就有1.6万名中小

学生非正常死亡。这是一个非常令人震惊的数字，也是令无数家庭悲痛的冰冷的数字。

安全教育是一个沉重的话题，虽然近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，中小学师生安全意识增强，防范能力提高，但重特大伤亡事故仍时有发生，情况不容乐观。“生命不保，何谈教育？”校园安全一直是社会关注的热点。生命只有一次，而且相当脆弱。我们每一个同学都应当视自己的生命为最宝贵的东西，都应当时时关爱自己和他人的生命。

对同学们的安全，希望记住以下几点：

1、我们全体同学都要有高度的安全意识，若发现学校哪个地方有安全隐患要及时向学校汇报，防患于未然。

2、最近天气变暖，各种传染病也逐渐多起来，全体同学每天到校后要及时开门窗通风。尽量杜绝各种传染病在我校的发生。

3、要注意食品安全。春天到来，气温渐高，食物中毒事件开始增多，同学们不要买过期的、变质的、不卫生的食品，尽量不要在街头小摊上买东西吃。吃饭喝水都要讲卫生，要加强身体锻炼。

4、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前准备活动要充分，运动时要注意不能剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。操场上的体育运动器械，必须在老师的指导、监督下使用，不要私自攀爬、玩耍。

5、要注意交通安全。

6、自己的所作所为也要有安全意识。不要感情用事。因此，在同学间遇到矛盾时，一定要冷静、要理智，千万不能发生同学间打架的事，一定要自觉遵守校规校纪。自己解决不了

的矛盾，一定要寻求老师的帮助解决。

7、要注意课间文明，不大声喧哗，不追逐打闹，上下楼梯不奔跑，不嬉戏，不在楼道内玩耍。保持校园安静，在校内做到轻声、慢步、靠右行。

8、要远离网吧，网吧里人员复杂，网上内容五花八门，要远离网吧。如果有家庭网络的同学，请严格控制上网时间，不浪费时间浪费在聊天和交友上，要使网络成为自己学习的助手。

希望通过大家的努力，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。

安全就如一颗光芒四射的太阳，照亮我们的人生，安全就如一根长长的纽带，联系着我们千万个家庭，为了我们的健康，为了我们的幸福，为了世界多一份幸福，少一点悲哀，请大家时刻牢记，校园生命安全应从你我做起。

各位老师、可爱的孩子们：

大家好！

当又一次听到熟悉的义勇军进行曲，面对着鲜艳的五星红旗时，我的心又被深深地触动了。每一次的升旗仪式都让我感动、心潮澎湃。我想每一个中国人面对这样庄严、神圣的时刻时，都会发自内心的激动。它其实就是祖国发出的强大感召力，它提示着我们是中华人民共和国的公民，我们无论在祖国的那一个角落，都应该时时刻刻把祖国装在心中。

此时此刻我们以升旗仪式的方式迎接新学期的开始，这份意义是不同寻常的。当走进校园的时候，我感到一份沉甸甸的责任又扛在了肩头，我相信各位老师一定和我有着相同的

感受。面对着580多双求知、崇拜的眼神，我们责无旁贷的说，我们的一言一行都是在为孩子们人生引路、奠定基础，所以我们只有继续认真地、脚踏实地、心无杂念地行走在教育的路上，才能问心无愧地为孩子们的将来负起责任，才能不辜负家长、社会乃至祖国对我们的期望。

可爱的孩子们，你们的明天就是祖国未来的明天，今天的努力都是在为明天积累知识、能力，拥有了知识和能力，你们才能真正在祖国未来的建设中贡献出自己更大的力量。每次的升旗仪式上，我都会听到你们铿锵有力的呼号，“忠于祖国、报效祖国”这不是一句口号，这是一个崇高的理想，要想真正地实现它要从现在起把知识学扎实，珍惜每天的学习时光，努力锻炼自己的体魄和能力，这样才能成为祖国明天的栋梁之材。

老师们，同学们再次深情地凝望国旗，你是否已经做好了启程的准备？新的学期，幸福的起点！让我们从幸福的起点再次扬帆起航，携手并肩、同力划桨，为了明天的幸福人生，为了祖国明天的辉煌而破浪前行！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

各位老师, 同学们:

早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：《新学期畅想》。

首先要拥有梦想、树立信心。一个人如果能飞，梦想就是他的翅膀。有了梦想，就有了前进的方向；有了梦想，就有了成功的希望。梦想是雨露，滋润着干枯的心田；梦想是海风，催动着心海上的白帆。因为梦想，人们有了前进的动力；因为梦想，生命变得更加辉煌。然而梦想是建立在自信的基础上的。海伦·凯乐说得好：有信心的人不会在转瞬间就消沉

沮丧，而会在心中生出奋斗的希望。

其次是把握今天、永不放弃。有很多人立下雄心壮志，把希望定在明天。其实不知道把今天的事做不好的人，也决不会把明天的事做好。与其期待明天的辉煌，不如耕耘平凡的今日。能够做好今天的事，不愁做好以后每天的事。以这样坚持、坚定、坚决的心态不放弃每一天，成功还会离我们远吗？米歇尔不放弃，最终成为美国坐在轮椅上的国会议员；姚明不放弃，最终成为nba赛场上的闪耀巨星；哥伦布不放弃，最终成为发现美洲大陆的第一人。坚持到最后，才会笑到最后。

那么，你现有做好准备了吗？当发令枪的枪声响起，你是否已经以一个最佳的状态向前冲去。在到达终点之前，你是否抱着一颗勇于承受挫折的心去经历一段坎坷的旅程呢？成功总是倾向时刻准备着的人。现在就应该是让我们拿出勇气与行动来证明自己的时候了。等待，等待在那个灿烂的6月，向家人交上一份满意的成绩单。收获，收获在金色的深秋，向母校证明我们曾经的誓言！

谢谢大家！

校长室 张李锋

2012□2□12

## 中学教师周一国旗下讲话稿篇六

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是：热爱学习！人生的路大部分都是靠知识走下去的，知识是人生中不可缺少的一部分，但是想要得到知识就要努力学习。认真地学习可不是一件简单的事情，因为在你努力学习的过程中，可能会受到一些干扰，

比如在学习的过程中会有小伙伴邀请你出去玩；也许在学习的过程中，你会想到一些好玩的事，一想到好玩的事就会分心，一分心就不能高效率地学习。既然我们不会集中精神，那就看看古代人是如何集中精力，努力学习的吧！

东汉时候，有个人名叫孙敬，是著名的政治家。他年轻时勤奋好学，经常关起门，独自一人不停地读书。每天从早到晚读书，常常是废寝忘食。读书时间长，劳累了，还不休息。时间久了，疲倦得直打瞌睡。他怕影响自己的读书学习，就想出了一个特别的办法。古时候，男子的头发很长。他就找一根绳子，一头牢牢的绑在房梁上。当他读书疲劳时打盹了，头一低，绳子就会牵住头发，这样会把头皮扯痛了，马上就清醒了，再继续读书学习。这就是孙敬努力学习而“悬梁”的故事。

战国时期，有一个人名叫苏秦，也是出名的政治家。在年轻时，由于学问不多不深，曾到好多地方做事，都不受重视。回家后，家人对他也很冷淡，瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下定决心，发奋读书。他常常读书到深夜，很疲倦，常打盹，直想睡觉。他也想出了一个方法，准备一把锥子，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。这就是苏秦努力学习而“刺股”的故事。

听完了这两则故事，你心里是不是觉得自己对待学习的态度比不上他们两个？没关系，只要你努力了，你的学习态度就是好的。

我们学习不是为了家长和老师学，而是给自己学，知识是对自己有益的，学会了知识对自己的前途有好处，有了知识，就可以考上一所好的大学；有了知识，就可以做自己喜欢做的事；有了知识，就可以找工作自己赚钱，有了钱，就可以环游世界。所以，我想对那些不爱学习的同学说：“父母给你报补习班，不是限制你的人生自由，而是想让你更好地掌

握知识；老师给你们布置多的家庭作业，也是为了让你巩固学过的知识，所以，我们要把握住青春的大好时光，不要让大好时光悄悄的从你身边溜走。

同学们，一年之计在于春，现在春天也到了，我们应该沐浴着知识的雨点，享受着快乐学习的阳光，让你的青春在知识的海洋里遨游吧！