

国旗下讲话体育(优秀8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。

国旗下讲话体育篇一

老师, 同学们:

大家早上好，今天我们国旗下讲话的题目是《祝福中考》。今天是20xx年6月20日，明天，苦读三年的初三学子们将怀着一颗激越的心走进考场。让我们祝福他们！

回首过去，你们怀揣梦想与期待，迈进了曲寨中学。回首过去，你们踏过了书山坎坷，渡过了学海茫茫；三年多的寒窗苦读，一次次的挫折，你们无所畏惧；一滴滴的汗水，你们从不退缩。因为在你们的人生词典里只有一个词——奋斗！

今天，在这激情如火的六月，你们走进人生庄严的考场；用累积的知识力量，让自己五彩缤纷的梦想在这灿烂在阳光下尽情地绽放。你们用自信沉稳目光告诉所有人：昨日寒窗苦读，必定有我，今朝独占熬头，舍我其谁？初三的学哥学姐，祝福你们，相信你们一定会提笔书写出自己最美丽的人生！

这个星期，我们初一、初二的兄弟姐妹也要进行期末考试了，短短一个星期我们将分秒必争，我们也要告诉所有人：再多的困难，再多的挫折我们都不会被打败的，明年的今天，我们一样会用一千多个日升日落的执着换取自己美丽的梦想！

在此，我们还要感谢所有的老师们，你们无怨无悔付出成就

了我们灿烂的明天，面对人生考验，我们一定会快马加鞭、奋力一搏；青葱岁月，我们一定会交出一份完美的答卷。

我们的国旗下讲话毕，谢谢大家！

国旗下讲话体育篇二

各位裁判员、运动员、老师们、同学们：

我校第四十一届校运会，在组委会的精心组织下，经过全体工作人员、裁判员的勤劳工作和全体运动员的奋力拼搏，圆满地完成了预定的各项竞赛，表达了“继承梦想，超越时代”的校运会主题，今天即将落幕。这次运动会，展现了全校师生积极进取、和谐奋进的精神风貌，展现了运动员顽强拼搏、永争第一的积极心态，在此，我代表学校领导、大赛组委会，向取得优异成绩的班集体和同学们表示最诚挚的祝贺！向破纪录的运动员和运动团队表达最崇高的敬意！向大会的工作人员和积极参与本次运动会的老师们、同学们表示最衷心的感谢！

在为期三天的运动会上，全体师生团结友爱、文明参赛，展现出了我校师生良好的道德风气与不断提高的竞赛水平。竞赛进程紧凑而有条理，观众热情而有秩序，表演精彩而有创意，全体裁判员细致严谨而又恪守职责；全体运动员积极发扬拼搏进取、永不言弃的精神，赛出了成绩，赛出了风采，取得了体育竞技和精神文化的双丰收。

运动会期间，各班级表现出良好的班级精神风貌，恪守大会纪律，守时守纪，文明观看，这些都营造了积极向上，充满朝气的校运会氛围。回想起各年级那富有创意的入场式，似乎还浮现在我们眼前，开幕式上优美动人的舞蹈，还在我们面前萦绕，精彩比赛的瞬间，将变成我们永恒的记忆。

生命在于运动，体育就是动力。青春不言败，爱拼才会赢；

团结有力量，竞争出精彩。人生，因运动而快乐；人生，因锻炼而健康。让我们带着运动带给我们的快乐，快乐的学习快乐的工作；让我们带着运动带给我们的健康，健康地学习，健康地工作。我相信，拥有了快乐和健康的同学们，无论做什么都是最棒的！我也相信，拥有了快乐和健康的老师们，无论做什么都是出色的！

在这次的校运会中，裁判员们不辞辛苦，兢兢业业，严格履行职责，同学们学会了交往和尊重，学会了沟通和理解，学会了团结和协作，这些都有力地保证了各项比赛的顺利进行，确保了本届运动会能够取得圆满成功。第四十一届校运会的组委会，你们优秀的组织能力、不畏艰辛的付出，确保了大赛的顺利展开，你们为举办此次校运付出的点滴历历在目，校运会的精彩，就是你们最荣耀的奖章，也是海珠一中引以为傲的展示。你们的成绩证实了一中交予学生自主承办校运会的辉煌在延续，也再一次让我们深深的体味着“用美的教育造就美的新人”的办学宗旨，显示了海珠一中素质教育的强大生命力！

老师们、同学们，本届运动会即将结束，但体育精神永存，运动精神永存。让我们把运动场上的顽强拼搏，争先创优的精神，积极投入各项工作、学习中，以饱满的热情，扎实的作风，创新务实，团结一致，坚定信心，永创一流，共同续写一中精神的新篇章！

谢谢大家！

国旗下讲话体育篇三

敬爱的老师，可爱的同学们：

大家好！

今天我们国旗下讲话的题目是《锻炼身体，预防疾病》。

大家都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患二大类疾病：一类是传染性疾病。有：流行性感冒，水痘、腮腺炎等，另一类是过敏性疾病有：过敏性鼻炎等，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 2、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。
- 3、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 6、家里的生活用品，和衣服、被子(在天气好的时候要勤洗、勤晒)
- 7、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。
- 8、按时去接种。
- 9、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

再由我来讲讲春季运动时应注意的几方面：

- 1、选择轻柔缓和的项目，一般来说，不要进行激烈运动，运动前必须做好准备活动；注意锻炼地点，日出前，不要到绿树丛中锻炼，因为绿色植物在夜间放出的二氧化碳较多，对人

体有害。

2、讲究锻炼卫生，运动前饮水一杯，锻炼时不要用口呼吸，穿衣多少要适中，鞋子宜柔软轻便。

3、锻炼之后防止着凉，运动时出汗较多，结束后切忌穿着湿衣服吹冷风，应及时擦干身上的汗水，换上干净的内衣。

最后祝老师们，小朋友们身体健康！

谢谢大家，我们的演讲完毕。

国旗下讲话体育篇四

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

金秋十月，正值收获的季节，我们喜迎祖国成立72周年，祝愿我们的祖国繁荣昌盛，日新月异，同时，为了更好地贯彻落实县教育局关于《保证中小学生每天一小时校园体育活动》文件精神，大力推进体育大课间活动，营造一种良好的校园体育文化，今天我们在这里举行富家中学“庆十一”系列体育比赛。

今天举行的体育活动，就是给我们的同学展示自我提供一个运动场所，对同学们的体育运动水平和身体素质进行一次大检阅，同时这也是全校师生道德品质、思想作风、精神面貌和校风校纪的一次大展示。

体育运动有利于培养同学们顽强拼搏、勇攀高峰的精神品质、有利于弘扬团结协作、公平竞争的社会风尚，有利于树立自尊、自信、自强、自立的人生信念。一个真正合格的中学生应该是一个无论在考场、还是在运动场都能勇攀高峰的人。

今天的活动，我们不只在乎于成绩、更在乎于过程的体验，

愿成绩与欢乐同在。

老师们，同学们！让我们团结一心，为实施阳光体育运动，放飞我们绚丽的梦想共同努力！

最后，衷心祝愿师生们能取得优异成绩，预祝此次活动取得圆满成功。

国旗下讲话体育篇五

各位老师、同学们：

大家下午好！

伴随着耳边还不时响起的呐喊、加油助威声，我校举办的“中国梦故乡情”艺术展演暨运动会在全校师生的共同努力下，圆满地落下了帷幕。

举办这项活动，不仅是对同学们体育艺术水平的一次大检阅，也是我校素质教育开展情况的一次大检阅，它为展现我校学生的青春风采和精神风貌提供了广阔的舞台。办好校园文体艺术节，有利于发掘学生的潜力，发挥个性特长；有利于培养兴趣，陶冶情操，提高审美情趣；有利于丰富校园文化生活，加强校园精神文明建设；有利于促进学生全面发展，推动素质教育的实施进程。

回首整个活动过程，内容丰富，形式多样，充分体现了我校的文化素质和艺术修养，展示了我校莘莘学子朝气蓬勃的精神风貌。一张一弛，文武之道。艺术节、运动会既给我们提供了一个放松大脑，放飞心情的空间，也为我们提供了一个施展才华，张扬个性的舞台，同时也让我们受到了一次极好的艺术、体育的教育和美的熏陶，这不仅培养了学生的团队精神，还增强了集体荣誉感。

望全体同学以他们为榜样，继续保持和发扬我校良好的校风和学风，积极进取，争先赶超，在全校范围内掀起“学先进、赶先进”的新高潮。

最后，我代表学校，特别感谢我们的各位班主任和各科科任教师，是你们的大力支持、精心组织和悉心指导，本次活动才取得圆满成功！我还要感谢参与活动的各位裁判和评委们，是你们的公平裁决、公正评判，才使得本次活动如此顺利！我也要感谢各尽其职、兢兢业业、任劳任怨、踏实工作，用严谨负责的态度为本次比赛提供了强有力保障的后勤工作人员。我更要感谢参与活动的每一位参赛者、演员们，是你们的积极参与，才使得本次活动如此动人。我衷心的希望同学们脚踏实地、持之以恒，不断增强文化素质和艺术修养！

老师们，同学们，本届艺术节又将成为历史的一页。然而，许多精彩的片段仍然历历在目；许多动人的音乐依旧余音绕梁。是的，艺术节的时间虽然是有限的，但艺术节的影响必将是深远的。当艺术节的第一个音符在校园的上空飘起来时，艺术已不容拒绝地走进了我们每一个人的生活，走进了我们的每一寸空间！

回顾过去，我们心潮澎湃，感慨万千；展望未来，更是信心百倍，希望无限。让我们在为这一活动划下圆满句号的同时，将活动中饱满的热情带到下一个艺术节，带到下一年的运动会。

让我们每一双手都学会创造吧！让我们每一颗心都流淌歌声！愿艺术体育之花香满校园！谢谢大家！

国旗下讲话体育篇六

蒋：亲爱的老师们。

关：亲爱的同学们。

合：大家早上好！

蒋：我是来自五(1)中队的

关：我是来自五(1)中队的

蒋：今天我们要聊的话题是——《如何让自己更健康》。

关：健康其实是一个永恒的话题。

蒋：关静婷，那什么是健康呢？

关：健康是指一个人在心理上和身体上处于良好的状态。

蒋：我听说身体健康的标准是精力充沛，能从容地应对日常生活和工作的压力，身体无疾病。

关：对，但是，要怎么做到身体健康呢？

蒋：这你就不知道了吧！每天十杯水，每天一杯柠檬汁，不但可以美白，还可以淡化黑斑。少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物。喝豆浆时，不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多，豆浆中加鸡蛋及糖会上火。早上吃的像皇帝——吃好，中午吃的像平民——吃饱，晚上吃的像乞丐——吃少。下午五点后，大鱼大肉少吃，因为五点后身体不需要那么多能量，容易形成肥胖。

关：那我来讲些我们小朋友健康的作息方法吧，每天至少达到9小时睡眠要求，睡眠不足会变笨，有午睡习惯，可以是下午学习更有精神。远离充电座，手机，人体应远离30公分以上。放松肌肉，默默地进行一呼一吸，以呼吸为主。学会在一切场合，如教室、走廊，汽车里打盹十分钟，这会令你精神振奋。

蒋：讲了这么多，大家应该知道了如何使自己的身体更健康

了吧！

关：蒋卓成，健康似乎还包含心理上的健康，是吗？

蒋：是的，健康还包含心理上的健康，心理上没有抑郁、恐惧等症状，阳光而温情，这就是心理上的健康。

关：那如何才能使自己的心理更健康呢？

蒋：每次洗澡时放开你的歌喉，尽量拉长声调，因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的状态，使得心情愉快。伸展对消除紧张十分有益，它可以使全身肌肉得到放松，尝试用一些不同的新方法，做一些你不常做的事。

关：你的方法不错，我也从课外书阅读中知道了，多阅读《心灵的鸡汤》、《人性的优点》等好书可以强壮我们的心灵，健康我们的心灵。

蒋：这方法不错，要是大家平时心理上有什么困惑，也可以向我们学校的校医——易丹老师求助。

关：也可以和自己的好朋友或者自己信任的人谈心，解除心理的困惑。

合：最后祝大家心理、身体都健康！我们的演讲结束，谢谢大家！

国旗下讲话体育篇七

亲爱的老师和同学们：

早上好！

我们今天国旗下演讲的题目是：“你今天锻炼了吗？”我们先

来听几组数字：

青少年的肺活量持续下降。与去年相比，7—18岁和19—22岁城市女孩肺活量分别下降303ml和238ml，降幅最明显。

近20年来，我国青少年身体素质一直在下降，身体素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，确实令人担忧。

为此，国家体委从去年4月开始在全国范围内开展阳光体育运动。今年，号召全国学生坚持每天长跑。要求在10月26日至明年4月30日的6个月内，全国学生坚持每天长跑。

作为一个小学生，要积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对我们来说，坚持体育锻炼是应该的。认真做好日常锻炼，动作整齐到位。有的学生做练习时手臂不伸直，做练习时不侧身，弯腰时不弯腰，跳跃时不跳跃，动作不恰当，精神面貌懒散。结果，他们无法达到锻炼的目的。久而久之，他们也养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。所以，体育锻炼从认真做间歇运动开始。

坚持体育锻炼，还需要搞好学校的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校给我们安排了各种活动课程，保证我们每天有一个小时的锻炼时间。我们应该坚持这些活动课程，增强体质。

作为小学生，我们也应该在周六、周日和节假日有意识地进行体育锻炼。

让我们一起努力成为思想阳光、身体强壮的小学生吧！每天运动一小时，健康生活一辈子！

谢谢大家！

国旗下讲话体育篇八

汽车让人们欢喜又让人们忧伤。你知道吗，在城市空气污染中，汽车尾气排放占40%~70%;同样行驶100千米，小汽车排放的二氧化碳是公共汽车的11倍，是地铁的20倍，是电车的25倍;如果让采用私家汽车出行的人有1%转乘公共汽车，那么全国每年节省燃油就可达800万升，所以我建议出行时不要开汽车。如果要开车，出发前先检查车胎，充足气的轮胎可以提升汽油效率3%。有人测算过，置放10千克无用的物品随车行驶1000千米，就会浪费400毫升汽油。

绿色出行，少开车，减少汽车的尾气排放。让我们一起来保护大自然的环境吧！

健康出行的国旗下的讲话2

“环保低碳”是现在最流行的词汇。在这个科技高速发展，人们生活质量越来越好的时代，在人们享受物质生活的同时，生态环境的问题也越来越严重，“环保”也成为了新时代的中心。

所谓“环保交通”就是在交通中注意更加低碳。从古到今，交通方式日新月异。从一开始的步行，到了用马、驴、骡等牲畜来代步，再到现在的自行车、摩托车、小汽车，交通工具千变万化，也越来越方便，舒适。但你可曾注意到过：当你坐在汽车里柔软的座椅上，或许在吹着空调的同时，那汽车尾部正在吐出一股股黑色的烟雾。那烟雾有着呛人，刺鼻的气味，不仅如此，它还污染者我们的地球。

你可曾留意，从前那如碧玉般清澈透亮的蓝天，有多久没和我们相见，请您走下汽车，当您漫步在街道上时，一辆辆汽车如风一般从您身边呼啸而去，留下一串串刺鼻的烟雾，缭绕着你，久久不肯散去，好像在怨恨，在哭泣，在它脏兮兮的身体拉住您的衣襟，向您倾诉。

我们是舒适了，但地球母亲呢？我们只有一个地球，的地球啊，当一辆辆汽车将浓浓的尾气排放在地球母亲的身体里时，您还能在等待吗？难道是在等待，未来的一天，我们都坐在汽车里，车窗外浓烟滚滚。担待是在等待，未来的一天，地球开始向我们报复各种自然灾害卷席而来，人类应接不暇。难道是在等待，未来的一天，我们面对面目全非的地球，遍体鳞伤的地球，向它惜惜告别。

不，不能在等待，时间如箭飞，难道你们都希望有那么一天吗？到那时，我们还有时间去后悔吗？让我们从现在开始，出门尽量不开私家汽车，可以换坐公交或地铁，虽然有点挤，但却可以体会到生活的气息。让我们真正做到“绿色出行，环保交通”。让我们一起等到那天“天空透蓝透蓝的，还漂浮着几朵白云。走在路边，一路花草芬芳，心旷神怡，遇到熟人骑着自行车经过，打个招呼，鸟儿在耳旁叽叽喳喳”。