# 最新体育运动国旗下讲话(优秀8篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-12-16

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。体育运动国...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**体育运动国旗下讲话篇一**

健康是人生快乐之本，拥有一个强健的体魄才是我们认真学习的资本。我们有的同学因为学习而放弃了必要的体育锻炼，便会常常在学习中感到劳累，感到有些力不从心。那么，不妨试试锻炼自己的身体，去冬日的暖阳下踢踢腿，跑跑步，去让自己的身体更加强壮吧!

有调查显示，学生肥胖率在过去5年内迅速增加，四分之一的城市男生是胖墩儿。眼睛近视的比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。

xx年北京市学生体质健康调研表明：北京学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长，但是肺活量、速度、力量等体能素质持续下降，中学生血压偏高的比例超过一半，高中生超过了60%。学生肥胖率比5年前增长了50%，学生视力低下检出率为52%，其中小学六年级超过40%，初三接近70%，高中生则超过60%，高三学生超过66%。北京师范大学体育与运动学院院长毛振明一直从事青少年体质的研究，他把现在的青少年体质概括为硬、软、笨。硬，即关节硬;软，即肌肉软;笨，即长期不活动造成的动作不协调。

今年5月份，国务院发布《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》指出，要确保义务教育期间，学生每天锻炼一小时。新学期开始，成都市大部分中小学都开展了“全国亿万学生阳光体育运动”。近一段时间以来，市里也开展了“百万市民健康跑”等的阳光体育活动。

为此我建议：

我们应该学会科学地制定自己的锻炼计划，用充足的课余时间去进行体育锻炼，强健体魄。是海绵里的水，我们要下工夫去挤。利用更多的课余时间走出教室，走进操场，走入阳光，享受运动给我们带来的乐趣。让体育锻炼在我们的头脑中始终占有一席之地，从而养成一种锻炼习惯。要让体育锻炼渗透到我们的学习生活中去，劳逸结合，收获事半功倍的效果。健康是做一切事的前提，只有拥有健康的身体，我们才能更好的学习和工作，所以我建议，学生应提高自我健康意识。

请各位同学参加到阳光体育运动中，积极响应阳光体育运动，去挥洒你的汗水和激情，留下你矫健的身影和欢乐的笑声吧!

**体育运动国旗下讲话篇二**

老师们，同学们：早上好!

今天我演讲的题目是：冬季，请加强体育锻炼!

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节没有夏日的骄阳正是锻炼身体的好时机。法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，缺少运动，生命也就缺少了动力。没有运动，生命也将变得短暂。

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，提高身体的抵抗能力。同时，锻炼还能调节紧张情绪，历练意志，树立不怕苦，不怕累的精神，增强克服困难的能力。使同学们的精力更加充沛地投入到学习中去;其次，锻炼还可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心;另外，锻炼在集体项目与竞赛活动中，可以培养同学们团结协作的，集体主义精神。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断的收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增强，同时还增强了大脑皮层的兴奋性，准确的调节体温提高人的御寒能力，所以坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强的多得多。

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。俗话说：“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗。”说的就是这个道理。

冬季体育锻炼不仅好处多，而且项目也很多，一般采用长跑，球类，跳绳，踢毽子，等体育项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目灵活掌握。

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的工作和学习，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的名言结束我的演讲：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

我的演讲完毕。谢谢大家。

**体育运动国旗下讲话篇三**

各位同学、各位老师：

大家早上好!我今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

冬天的到来，给南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，能锻炼身体，增强体质。

冬天体育锻炼，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，提高了人们的御寒能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人高8-10倍。

冬天体育锻炼，大都在室外迸行，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。

冬天体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的细菌，还能促进身体骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们少年儿童来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬天锻炼好处很多，锻炼的项目也很多。一般有长跑、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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

最后，请让我用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!”

**体育运动国旗下讲话篇四**

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笑锻炼，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!

**体育运动国旗下讲话篇五**

老师们、同学们：

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》。冬天这个季节，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，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不仅能杀死人体皮肤、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。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

准备活动可以提高身体各器官的运作，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。

学生应在体育教师的指导下适当穿得暖和些，但也不要过于厚重，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而导致感冒，在运动中休息时，切记穿上外套，不让风寒趁着毛孔张开时，侵入体内导致生病。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天，空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，能见度大大降低，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。另外，还要注意不要在冻实的河流、池塘中滑冰，以防伤害事故的发生。

冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，锻炼时不要大口呼吸，应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

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。为了你的健康，让我们一起来锻炼吧!

**体育运动国旗下讲话篇六**

老师、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!》。

真的坏习惯。今年，国家教育部、体育总局等部门又发出了全国中小学生每天坚持长跑的号召，其目的就是要形成浓郁的体育锻炼氛围,有效的促进学生积极参加体育锻炼,选择合适的运动项目，“每天锻炼一小时”，切实提高学生的体质健康水平 在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看,双手应该积极摆动,不要插在口袋里;不要一边跑、一边

讲话

，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里.

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理,锻炼后要及时穿衣保暖.

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. “每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康,更自信!为以后就业、

创业

打下良好的体能基础。

**体育运动国旗下讲话篇七**

老师们，同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《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潮。

我们正是长身体的时候，适当的体育锻炼会大大提高你们的身体素质，促进生长发育。常言道：“冬练三九，夏练三伏”，越是气侯条件不好，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，不能一口吃成个大胖子。有些家长和学生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，有时还会练出毛病来。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、球类、体操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。

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。

我发言完毕，谢谢大家！

**体育运动国旗下讲话篇八**

各位老师、各位同学：

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，大都在室外迸行，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。尤其对我们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，还可以加快血液循坏，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。

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幼。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。

5、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。

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。

7、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.

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！”

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn