# 国旗下讲话运动与健康演讲稿(大全13篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-09-11

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇一**

亲爱的老师们，同学们，大家好!我们的国旗下讲话是《生命在于运动》

中国有句老话，是这样说的：人勤病就懒，人懒病就勤。说的是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，最佳的方法就是：常运动，多运动。

秋季的到来，给大地带来了几分凉意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时节。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，但如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。

1、是做好早操。早操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们的节奏感。要知道，大课间早操这段时间就是专门用来运动的，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

2、是做好眼保健操，眼保健操是保护我们眼睛的第一步，可别小看了这五分钟，它可以缓解我们近视的程度，有预防近视的效果。

3、是上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法,有助于我们提高锻炼的技能，增强体质。当然，还有积极参加我们学校一年一度的校运会是锻炼身体的最好时机。

我校第36届校运会将于12月7—9日分年级进行，每个年级一天。本次运动会还以集体项目和田径比赛相结合，以班级为单位，全班同学集体参加，每人最少要参加两项目。在此，我们向大家发起倡议：积极投身校运会的各项比赛项目中，利用体育课的时间训练相关的比赛项目，加强队友与指挥者的默契与配合，在练习中不断完善自我，超越自我,争取在今年的校运会赛出精彩，赛出最好成绩!

“生命在于运动”，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。”让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢!锻炼将使我们敏捷、聪明!锻炼将使我们愉悦、欢畅!

我们的讲话到此结束，谢谢大家!

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智,跑步吧;如果你想健康,跑步吧;如果你想更加健美,跑步吧。”“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起;没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。

健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身体强健，远离疾病;让我们精力充沛，敏锐智慧。磨练意志的运动，使我们的生活阳光、美丽;使我们的学习自主、从容,即使面临再多的困难，我们都会积极乐观，顽强坚韧。与运动相伴，磨砺自我，精彩生活，必将使我们拥有强健的体魄、健康的心灵、青春的活力。

生命需要运动，运动孕育精彩。在假期前的运动会上，4\*100米接力那一次次配合是团队的默契合作;看场上，那一声声加油的呐喊是集体的精诚团结;绿茵跑道上,每一幕向终点的全力冲刺彰显着对成功的追求;跳高场上，每一个向上的高度都昭示着意志与超越。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展示着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命更加精彩!亦是运动让我们学会了坚持，亦是运动让我们的青春更加美丽!

青春是一种令人羡慕的资本，凭着健康的体魄，你可以撑起一方蔚蓝的天空;凭借旺盛的精力，你可以开垦出一片神奇的土地;凭借巨大的潜力，你可以变得出类拔萃，令人刮目，青春需要去不断地奋斗，坚持不懈，才会有成果，有丰收。青春因搏击而生动，青春因挫折而飞扬，青春因坚持而美丽。

青春的年华在一次一次挫折的拼搏后才有了意义、有了价值、有了成功。拼搏是我们的支点，坚持是我们的力量，青春的路需要我们不断地拼搏、坚持不懈，去收获属于我们的精彩。

青春因坚持而精美丽，有了奋斗，青春才会飞扬，有了坚持，青春才会美丽。让我们把握青春的每一刻、每一分、每一秒，向着成功奋斗、向着成功搏击，做最好的自己，让我们的青春更美好、更充实、更闪亮.请记住：生命因运动而精彩，青春因坚持而美丽。

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好!很荣幸作为教师代表站在这里与大家分享《运动与健康》，说到运动，您会第一时间想到这样一句话“生命在于运动”，没错，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。他将生命与运动放在同一台天枰之上，足以看出运动有多么的重要，没有运动就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的!毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了健康一切都等于零。有了健康的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种.种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和美好!

您是否听说过这样一句话：人总是在年轻时用健康换取金钱，而在年老后用金钱换取健康。您可能会说这就是人生，您也可能会苦笑着承认，自己正在做这句话的实践者。世界上有太多人都是这样，为了理想和目标不分昼夜辛勤的工作、放弃了健康，显然，这种做法是不科学的，我们要做到劳逸结合，老师们和学生们应该：走下网络、走出宿舍和办公室、走向操场。

徐幼可爱的学生们，来做早操不仅仅是应付体育部的检查、上体育课不单单是为了能拿到学分、俱乐部的活动更不能只为了10个小红本的盖章!我们要真正养成体育锻炼意识及体育锻炼习惯!

各位老师、同学，当你们每天步入田径场时，最先映入眼帘的是什么?我想这时候很多人正在努力的回忆。没错!就是21个醒目的大字：“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》文件精神。学校将于本周4周5这两天在洞山校区田径场举行徐州幼专第7届田径运动会。本届运动会就是给全体同学们提供一个运动的场所，也为同学们搭建一个展示自己实力的机会。同时也是对我校老师、同学的体育运动水平和体育运动成绩进行一次检阅，更是对全校师生精神面貌和校风校纪的一次展示。因此，希望大家能秉承更高、更快、更强的体育精神，在本届校运会上奋勇拼搏、敢于争先、赛出风格、赛出水平，用你们的无限活力和青春风彩展示能力卓越、身心健康的徐幼学子的风貌!为学校体育运动事业留下灿烂的一页。也为你们的同学和老师留下美好地回忆。

体育是力量的角逐，体育是智慧的较量，体育是梦想的展示，体育是激情的飞扬!少年强则国强!奔跑吧!徐幼青年!

我国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

敬爱的老师、同学们：

大家好，今天的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

操场上同学们在尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋淋，因为同学们没有及时把汗擦干，结果回汗引起了感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气就不新鲜了，因为没有及时开窗户通通空气，，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是唿吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢?

1.认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

2.、注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，将来就是社会的栋梁，积极锻炼身体，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天的国旗下讲话就到这里,谢谢大家.

老师们、同学们：大家上午好!今天我讲话的题目是《阳光运动，健康成长》：

健康是人生最宝贵的财富，人的一切生命活动都以健康作为载体。健康不仅承载着我们的智慧和品格，还是我们幸福成长的基础。强健的体魄是获得文化科学知识、优良思想品德、劳动技能的载体。正如毛主席所说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”古希腊人爱好跑步，在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着古希腊人的一段格言：如果你想聪明，跑步吧!如果你想强壮，跑步吧!如果你想健康，跑步吧!

学校对同学们提出如下要求：

一.到高中毕业，每人最少要掌握两项体育运动技能，并且还要达到比较高的层次，能够利用你所掌握的运动技能进行体育健身，从而增强身体素质，培养终身体育的意识，提高生活质量。

二.到初三高三毕业的时候，你需要大幅度提高你的身体素质。这是因为初三毕业前会有一个全县的体育中考。而在刚刚颁布的山东省普通高中体育与健康科目学业水平考试实施办法的征求意见稿中，明确提出：从年秋季入学的高中一年级学生开始，高中体育与健康科目将进行学业水平考试，共分三个方面进行评价：

1.运动参与。是指在每学期末对学生体育与健康课程出勤率、体育与健康课程学习成绩、课间体育活动参与情况等进行评定考核打分。

2.体质健康测试。是指由县级教育行政部门统一部署，在每学年下学期，采用统一体能测试的方式进行。

3.运动技能测试。依据体育与健康课程标准和《国家学生体质健康标准》相关规定，由学校对学生在田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术等项目中的一项运动技能进行测试。举几个例子如：田径测试内容：100米、400米、跳远、跳高、铅球(任选一项)，篮球测试内容：运球+变向运球+上篮，排球测试内容：垫球入框+定点发球，还有足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术、游泳等项目。你需要从这几项里面选一项。

为此，我们学校从今年开始实行初中高中的体育选项走班教学模式，依据运动项目设置授课老师，每个项目的老师都是这个领域内的精英骨干教师，专业出色，责任心强。从开学到现在的运行情况来看，整体运行理想，同学们练习认真，课堂纪律较好。需要克服的最大问题就是：上课的时候有些同学没有全身心投入到课堂中来，在课堂上显得漫不经心，拖拖拉拉，达不到体育课要求的运动量与负荷，起不到健身的目的。

有时同学们会抱怨我们的活动时间少，在这里我要说的是：学校给你提供的活动时间你利用好了吗?你认真上课了吗?上午课间操做韵律操时你认真地、规范的、用力的做了吗?你认真和不认真所对应的结果是不一样的。

在这里我倡议：希望同学们认真对待我们的体育课和课间操，认真对待每一个活动时间。希望全体同学以我校的运动会为契机，从现在做起，从课堂和课间操做起，积极参加锻炼，养成良好的锻炼习惯，自觉参加锻炼，培养终身体育的习惯。阳光运动，健康成长!

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是来自8年级6班的张佳，今天我在国旗下的国旗下讲话是：阳光体育活动，铸就强健体魄。

同学们，当你听到《为梦想准备着》这首歌时，是否心潮澎湃、身心舒畅呢?是否正如歌中所唱的那般，时刻着准备着去拥抱阳光大课间呢?当你随着这首歌的律动而舞动时，烦恼是否被置之脑后，享受着这温暖的阳光呢?是的，这就是让我们的心从严肃的课堂飞向绿草如茵的大操场的一个体育活动阳光大课间。

阳光大课间磨练了我们的意志品质，增强了我们的身体素质，培养了良好的锻炼习惯，有效提高我们的健康水平，形成坚持锻炼的习惯和终身的体育意识。既体现了良好的校风、校纪和我们良好的精神面貌，又带动了校园文化的建设，因此，阳光大课间更是我们学校的一道独特的风景线。

同时，最近我校掀起了一股足球热，开展了立人杯班级足球联赛。在这个赛程中，我们发现它是团队精神的体现，更是人们对美、对青春、对活力的憧憬，它主宰着从个人到一个球队的喜、怒、哀、乐。这就是足球所具有的魅力，是几亿人为之疯狂的理由。这，就是足球。它的对抗性强、比赛时间长、观众多、竞赛场地大，是其他任何运动项目所不及的。运动员在比赛中采用规则所允许的各种动作包括奔跑、急停、转身等，同对手进行激烈的争夺。

同样，我校将于本月下旬举行运动会，其中包括团体项目和个人项目，希望同学们能够在本次比赛中赛出成绩、赛出风格!话说我运动我快乐，只有身体得到充分锻炼，精神上才能高度集中，那么做任何事情就会有强劲的力量。因此，我们应该积极踊跃的参加体育活动。

我的讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇三**

热爱书吧这是知识的泉源!仅有知识才是有用的，仅有它才能够使我们在精神上成为坚强、忠诚和有理智的人，成为能够真正爱人类、尊重人类劳动、衷心地欣赏人类那不间断的伟大劳动所产生的完美果实的人!

书是有香味的。每当我打开一本书，那纸的清香夹着墨的芳香总会扑鼻而来。倘若是新书，那味道尤其炽烈，我会情不自禁地把鼻子埋在书页里，先闻个够，然后再慢慢地品味书的资料。日子长了便成了习惯，好像是一种仪式了。当然，随着时间推移，那味道终究会渐渐散去。可是，书的资料隽永的醇香是挥之不去的，她蒸熏着每一位读者，滋养着一代一代人。一代一代的积累啊，那香气越发浓烈，哪怕书本已残缺不齐，也吸引着人们寻香而至!

小时候，妈妈总爱坐在我床头，拿起一本故事书，抚摸着我的头，轻轻的读着，《小红帽》、《白雪公主》、《灰姑娘》必不可少，每一次我都听得如痴如醉，小红帽的天真;大灰狼的凶恶;白雪公主的善良;王后的阴险;灰姑娘的柔弱;继母、姐姐的蛇蝎心肠。我好想进入到了她们的世界，她们开心，我高兴;她们悲痛，我难过。每一次学完拼音，我都将注音了的故事书吃力地读下去，虽然累，但我的心甜，因为从刚接触书的那时起，书就仿佛是一束阳光，直直的射入了我的心灵，照亮了我心田的每一处地方。

随着年龄的增长，我的阅读范围也扩大了，“昆虫记”。“假如给我三天光明”。“童年”“在人间”(这些书该加书名号吧)是我阅读的常客，当我看到高尔基被外祖父毒打时，我的心一向提到了嗓子眼，当我看到海伦·凯勒珍惜生命，对明天充满了期望，我的心温暖了许久。当我看到保尔提着新的武器，开始新的生活时。我体会到了书的重要性，使我更加喜欢看书了。因为读一本好书就象严冬里遇到了炭火，它会以无私的自信给你燃起澎湃与活力。因为读一本好书就像酷热的夏天遇到了浓阳，在你孤芳自赏时，给你浮躁的心灵泛起轻爽的凉风。因为读一本好书，就像迷途的航船遇到了航标灯，高扬梦想的风帆，驶向人生的旅程。

书，不仅仅是我的同伴，更是我精神上的伙伴。有一天晚上，我趁爸爸妈妈不在家，偷偷地把一本我心爱的书放进被子里，还把台灯也塞进去，睡觉的时候，我插上电源，把台灯打开。津津有味地看了起来。过了一会儿，妈妈就发现了，把台灯给拿走了。我想着故事里的情节，久久难以入睡。

“最是书香能致远，腹有诗书气自华。”此时此刻，我回味这迷人的书香，心中的梦想之灯更亮了，前进的目标更坚定了。因为我明白，书香伴我，必须会带给我更多的知识和智慧，赐给我更大的力量和勇气。书山有路勤为径，我将勇攀书山，扎根家乡，扎根祖国大地，为我们的象山，为我们的祖国，谱写出更加灿烂辉煌的诗篇!

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇四**

同学们，大家好：

今天，我要和大家谈一谈“月考后的反思”。

首先，要对考试中的失误或错误进行认真分析，反思自己平时的学习态度和学习习惯，这是很多同学在考试后往往敷衍对待或不屑一顾的。成功一定有成功的方法，失败也肯定有失败的原因。书山有路勤为径，要学习真本领没有勤奋的耕耘是不行的。

另外，不管这次考试满意与否，我们每位同学都要设立新的起点，确立新的学习目标。如果这次考得好，我们要继续坚定信心，以更加饱满的精神、更加认真地态度投入到学习中去，从而保持优异的成绩;即使这次考试考得不好，我们也不能一蹶不振、恢心丧气，我们要静下心来重新找到自己的新起点，而后奋斗、前进。但是，有的同学考试没考好，这时他就非常的有动力，列出了一大堆的学习计划，下了一大堆的决心，然而几天后就又像以前一样了，又失去了前几天的动力，这样的同学，学习终究进步不了。学习犹如长跑，谁懈怠了，谁就会落后;谁不坚持，谁同样也会落后。所以对待学习，我们要坚持不懈，要有滴水穿石的毅力。

同学们，或许你因为骄傲而懈怠了自己，那么，请你立即养成严谨踏实的良好习惯，做好每一个细节，相信你不久就会重现英姿;或许，你因为疏懒而放纵了自己，那么，请你立即严格自律，抓住机会，分秒必争，相信你也能成为一飞冲天的雄鹰;或许，你因为自卑看轻了自己，那么，请记住，每一朵花都有开放的权利!就从现在抓起，就从基础抓起，增强自信，提高效率，相信成功就在不远处。

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇五**

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我健康，我快乐》

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活。

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。

所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

我们很幸福的生活在温暖的校园里，我们的老师不仅关心我们的学习，还关心我们的身体，希望我们能成为“四好少年”,争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。

正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！祝福老师、同学身体健康！心想事成！

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇六**

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一（21）班的xx，今天我讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

意大利艺术家达·芬奇曾说：“运动是一切生命之源。”没有了运动也就没有了生命的意义，缺少运动的生命同样是短暂的。作为高中生的我们，是祖国的未来。我们不仅要具备丰厚的文化素养，还要具备良好的身体素质。

泰戈尔曾说：“只有运动才能敲开永生的大门。”每一个细胞的组合，每一条神经的连动，每一块骨骼的配合才能串起运动的全部。无论是历史上运动员们在世界面前书写的奇迹，还是我们身边的人在绿茵场上矫健的身姿，都在向我们展示着力与美的和谐。体育不仅是力量的角逐，更是智慧的较量。

著名教育家蔡元培先生说：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达。”正如先生所说，唯有拥有强健体魄，我们才能精神百倍，意气奋发地去迎接挑战；唯有提高身体素质，我们的心理素质才能得到升华，在面对挫折与磨难时多一分自信与乐观。

运动传递健康，健康成就快乐。它诠释着生命的最高境界，揭示着团结的深刻内涵，展示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生活更加丰富多彩！“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线”，三月春回，花繁叶茂。在即将到来的春季运动会上，希望同学们既能锻炼身体又能发扬拼搏精神，在运动场上用汗水书写青春，在运动中体味快乐！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇七**

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！我是xx，今天国旗下讲话的主题是《我运动我健康》。

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别再让梦期待！

动起来，成功会向你敞开！

生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

参与运动，会令我们拥有健康与快乐。

运动不但给我们带来了快乐，运动还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远。

运动还给植物们带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水份和养份，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇八**

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！》。古希腊有这样一句话：“你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”它启示我们，健康的身体、坚强的意志人人都可以做到，秘诀就是坚持锻炼！

近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率也不断上升，这种状况令我们感到担忧。为此，国家体委在全国范围内开展了“全国亿万学生阳光体育运动”的活动。作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召，积极参与到阳光体育活动中来。

为此我们要做好以下几件事情：

我们要坚持认真做好每天上午的眼保健操，及时纠正不正确的阅读和写字姿势，并严格控制近距离的用眼时间。让每一个学生都了解预防近视眼的基本知识，掌握科学的用眼方法，养成良好的用眼卫生习惯。

我们要养成良好的生活作息习惯，坚持每天晚上要按时就寝，每天中午要定时进行午休，按学校规定时间上学，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

我们学校校园虽小，但我们要坚持积极参加早操、体育课和课外体育活动，每天早上的早操时间，大课间活动，下午的课外活动时间都可以进行各种各样的体育活动。让我们在老师的带领下走向操场，走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起学校体育锻炼热潮，形成人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。

同学们，我们就是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超先生说过：“少年智则国智，少年强则国强”，让我们借着阳光体育活动的春风，积极参加体育活动，做一个朝气蓬勃、体魄强健、热爱生活的阳光少年吧。

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家都知道，人的生命只有一次，而且是有限的，也时刻面临一些突发事件的威胁：交通事故、火灾、疾病、食物中毒、自然灾害等都可能瞬间夺去人们的生命，给亲人带来巨大的痛苦;致人伤残给家庭和社会增加负担;也会瞬间改变你生活的坐标，给自己推向痛苦的深渊，造成一生的不幸……没有了生命，你什么都没有了;没有了健康，你会失去很多幸福和快乐。据专家论证，青少年学生意外身亡的百分之八十的是故事可以预防不免发生的。主要原因是安全意识不强，缺乏应对突发事件的能力造成的。因此，真诚的提醒同学们强化安全意识，珍惜生命健康。努力做到以下几点：

1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。

2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避免触电与火灾的发生。

3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，不推打拥挤，避免的发生。

4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。

5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。

6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福!

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇十**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

古希腊奥运会阿尔菲斯河岸的岩壁上有这样一句格言：想聪明就跑！想健康就跑！我说，如果你想快乐，我们一起运动吧，因为我运动，我健康，我快乐！

体育是力量、智慧和美丽的竞赛。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会不可缺少的娱乐，因为随着人类进入现代社会的进程，运动在健康指数的上升中发挥着不可估量的作用。

适当的运动有利于消除疲劳，提高自信心，改善情绪。适当的运动可以有效地缓解生活压力，带走不愉快。通过锻炼，你会感受到生活的美好和轻松，你会发现锻炼也是一种浪漫。

我记得小时候看到别人像小鱼一样游来游去，开心又舒服，我真正的“旱鸭子”就在岸上，我的心就像千万只蚂蚁在不停地搅动。我心里痒痒的。我战战兢兢的钻进水里，发现水并没有那么吓人。游泳池的水很暖，特别浅，我踩到底。这样，我悬着的心就可以放下了。你看。我在空中翻了几个筋斗，一头扎进水里。他们在水里跳舞，非常自由。我很羡慕。看完浅水，我像他们一样一头扎进水里。我被一口水呛到了，脑袋一塌糊涂的出来了。看来游泳真的很难。别人告诉我，游泳的时候要用力把脚往后推，抬起头。

在体育运动中，我们认识到生命的价值和生活的美好。运动没有年龄限制，身份、地位、种族没有区别。他没有战争那么残酷，血和泪交织在一起。它会给我们健康和幸福！

因为我运动，我健康，因为我运动，所以我快乐，为了快乐出发，向前奔跑！

谢谢大家！

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇十一**

各位老师、同学：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是《阳光少年，健康运动》。

2024年仁川亚运会10月4日在韩国落下战幕，中国体育代表团在此次亚运会上共获得151枚金牌、108枚银牌和83枚铜牌，蝉联亚运会总成绩第一。本届亚运会争夺异常激烈，诸多项目成绩达到了世界最高水平，而中国体育代表团克服苦难，顽强拼搏，不仅运动成绩保持着在亚洲的绝对领先优势，也展现出中国年轻运动员的良好风貌。

有请二1班陈思语同学作为代表谈谈参赛感言……

各位老师好！同学们好！

我是二（1）班的陈思语，很高兴今天能够代表我们班的同学们来发表获奖感言。

回想起比赛的场景，犹如在眼前。虽然我们是参赛选手中年龄最小的，但是我们每个人都有着宝贵的团队精神，互相鼓励，互相加油助威，迎难而上，勇于挑战，敢于拼搏。每位同学的表现都很棒！特别是参加“顶核子”项目的同学们，他们沉着冷静，积极应战，心理素质非常好。别看我们年纪小小，但每个人都是一个充满着智慧的小宇宙，都蕴藏着强大的正能量，满载着自信和冲劲！真是初生牛犊不怕虎！在赛场上发挥了最佳水平，为学校为班级赢得了这份珍贵的荣誉。

这个冠军仅仅是一个好的开始。我们一定会再接再厉、乐于求知、勇于攀登，做个德智体美劳全方面发展的好学生。为学校为祖国取得更好成绩！我为我们老师、同学们感到骄傲！我为上实附小感到自豪！

谢谢大家！

学校开展体育节，旨在提高学生素质，增强学生的体质。在运动场上，我们总能看到为了班级荣誉和运动精神奋力拼搏的身影。阳光运动不仅能增强我们的凝聚力和班级荣誉感，而且带给我们更多的是那些关于坚持不懈的感动和敢于拼搏的骄傲。

体育节的各个项目能磨砺我们的精神意志，让我们不轻易在困难面前低头；培养较好的竞争与合作意识，让我们明白只有互助团结、齐心协力才能更好地取胜。

上实附小第七届校园运动会即将拉开帷幕，阳光少年，健康运动，同学们，你准备好了吗？

我的讲话完了。谢谢大家。

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇十二**

在传统节日中，中秋节是除了新年之外最盛大的节日，因为中秋节是一个团圆的节日。在我们中国儿女眼里，家庭团聚是一件很幸福的事。中秋节是在一个凉爽、温暖的秋天。晚上抬头看月光，月亮脸圆圆的，和我们一起笑！

文人墨客，才子佳人，中秋月仙的描写都很感人。很多朋友会记得很多。我用一句话“月亮，现在在海上变满了，照亮了整个天堂”来形容现在的情况是最恰当的。我们都在这一刻相聚，让我们知道月亮什么时候来，向天空请酒。不知天上的故宫，今夕是哪一年，不知天人合一的状态，也不知那句名言“但愿人长寿，万世同堂”的怜惜之愿！

我们来自全国各地。大家聚一聚是好事。在这个传统节日里，我们都知道自己是中国的儿女，是中国的子孙！让我们热爱祖国的山川文化遗产，热爱我们出生的家乡，热爱我们生活的热土！在这里，我告诉你，我是河北沧州人，我的家乡是医生鼻祖扁鹊出生的地方，是铁牙铜牙纪晓岚的家乡，是“快乐快乐医生”的著名之地！

现在让我学习中央电视台戏曲音乐频道主持人白燕升（河北沧州人）的做法，用一句地道的家乡话来表达我的心情：“为什么现在烦恼都没有了？”希望你喜欢，谢谢！

**国旗下讲话运动与健康演讲稿篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是初二(4)班蔡泳泳。今天我要演讲的题目是《扬运动之风，享运动之乐》。

秋风乍起，又到了运动健儿驰骋赛场的时刻，本周四周五，一场运动盛事也即将在华附的舞台拉开帷幕。运动场上“更快，更高，更强”的奥运格言，正激励着我们以无所畏惧的姿态展现运动之美。

运动是磨砺自我心性的有效手段。1996年雅典奥运会的百米赛场上，37岁的牙买加老将奥蒂，经过20xx年的等待，付出巨大的努力，只为在奥运场上拔得头筹。决赛中，当所有人听到犯规的枪声都停下时，她独自冲出80米，当所有人都为他捏了一把汗的时候，她从容淡定地再次回到起点，目光凌厉，神情坚毅，她以不想厄运低头的勇气践行着奥运精神。虽然她最终还是与冠军失之交臂，但在世人眼中，他又何尝不是英雄，一个不甘失败的英雄，一个敢于重来的英雄!海明威说：你可以把我打败，但绝不能把我打倒。我们亦是如此，在运动会的赛场上，我们可以失败，但绝不能退缩!

运动是培养合作、促进友谊的绝佳方式。要想在运动中取得好成绩，必须有默契的协作：人人齐参与、大家都争先，从而建立强而稳定的班级凝聚力，形成一个积极向上的良好氛围。当然，我们运动会的目的除了发扬努力拼搏的精神，更是促进同学间的交流，增进彼此的友谊， 希望大家秉承“比赛第二，友谊第一”的原则，真正享受运动带来的欢乐。

同学们，在这里请允许我向大家郑重呼吁：积极参与校运会的各项赛事，赛出运动风采，享受运动之乐!谢谢大家，我的演讲到此结束。

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