

# 最新运动国旗下讲话 国旗下学生讲话稿(优秀9篇)

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 运动国旗下讲话篇一

敬爱的老师，亲爱的同学：

早上好！

每年10月16日是世界粮食日□20xx年的10月16日是世界第xx个粮食日。

俗话说，民以食为天。每个人每天都要吃饭。但是，你们知道吗？小餐桌，却显示着大文明，餐桌文明是社会文明的重要体现，它不仅关系着每位同学的生活，而且直接体现了一个人良好的整体形象。

你想拥有一个舒适、清洁的就餐环境吗？你想塑造一个高尚、文明的自身形象吗？你想为校风文明建设贡献自身的力量吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来积极响应吧！

### 一、进餐厅

1. 下课铃响先洗手，然后在教室外集合，集合时做到快、静、齐。
2. 各班应由任课老师或正副班主任带领下进餐厅就餐。

3. 队伍按规定路线行进，不奔跑、不推挤，不说笑，上下楼梯靠右行，与别班队伍交汇时自觉谦让，听从护导老师的安排。

## 二、进餐

1. 在护导老师的指引下有序进入餐厅，进餐厅后服从餐厅内护导老师的指挥下，依次在指定窗口安静有序地领餐。

2. 领餐后慢慢行走到指定餐桌就餐，不私自调换位置。

3. 用餐时不咂嘴，不口含食物说话，也不要让匙和筷碰到碗而发出声音。

4. 不要用匙和筷翻腾饭菜，不要挑出自己不吃食物和佐料。

5. 用餐时，不要让食物粘在匙和筷上。

6. 用餐时，不能咽的骨头或鱼刺，避开旁人包在纸上扔到垃圾桶。

7. 用餐咳嗽或打喷嚏时，把脸移开后用手或手帕捂着嘴，以免失礼。

8. 用餐不要太快，也不要太慢，与别人统一步调。9. 自觉养成不偏食、不挑食、不浪费的好习惯，以保证均衡营养，身体健康成长。

10. 如果不小心打翻饭菜，应自觉清理干净。

11. 饭、汤不够吃，自觉有序排队添加，端放小心。

12. 长辈一起用餐时，长辈先动筷子后晚辈才能动筷，等长辈放下汤匙和筷子以后再放下。

13. 用餐后,及时清理餐桌,轻轻起身,小心端盘,以防把汤汁洒到别人身上;对准残饭桶倒掉吃剩饭菜,以防洒在外面;轻轻将餐盆、勺子、汤盆摆放整齐放在指定地方。

### 三、出餐厅

1. 用餐完毕,漱口洗手后自觉回到餐桌就坐,听到护导老师命令再起身排队。2. 队伍整齐后,再在护导老师或班干部的带领下轻声慢步离开餐厅。

3. 不将食物带出餐厅边走边吃(水果允许在教室吃,但果皮等不乱扔)。

文明就餐环境需要广大师生与食堂所有工作人员的共同努力。请大家文明就餐,从我做起,从点滴做起,从现在做起,播种的是一种习惯,收获的是一种品格。让我们争做一个文明用餐的扬帆娃吧!

## 运动国旗下讲话篇二

老师们、同学们:

俗话说:良好的开端是成功的一半。无论你是刚走进校园的新同学,还是已经在这个校园生活过的老同学,新学期伊始,都要制定新计划、新打算,都要开好头、起好步。

从前有个富翁,一天外出,看到一座漂亮的三层楼房,他特别喜爱其中第三层,于是便叫人来建一座像第三层楼一样的房子,富翁见工人打地基,连连摇头说:我要的是第三层,不要下面两层!这个故事看似可笑,其实反映了一个道理:一步登天是不可能的事,只有脚踏实地,从一点一滴做起,才能赢得成功。有句古话千里之行,始于足下,说的就是这个道理。学习更是如此。

其实，做好任何事情都需要遵循这样的道理：弯腰捡起地上的纸屑；听到上课铃声后立刻安静下来；把零乱的学习用品归置整齐事情虽小，但却能映射出一个人的行为习惯，甚至道德品质。

在这开学的第一天，校长向你们发出倡议，学校真诚地希望你们关注自己的一言一行、走好成长日子的每一步，希望你们在道德形象、学习形象、艺体形象、实践形象、创新形象、礼仪形象、家庭形象、社会形象等方面都有卓越的表现，希望你们以星海为荣，努力向社会展示星海学生的优良形象。

同学们，缘分让我们走到了一起，请你们珍惜！让我们从新学期开始，在交往中，多一些理解，少一些误解；在学习中，多一些合作，少一些分歧；在工作中，多一些负责，少一些失误。新学期，新气象，新的航船已经启航；新老师，新同学，新的活力注入心田。努力从今天开始，奔跑从这里出发！

让每一个星海人都成为拥有爱心的人、和谐发展的人、敢于创新的人。

## 运动国旗下讲话篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我竞选的职位是□\_x□

我是一个自尊心较强的\_\_，在家我是爸爸妈妈的小帮手，经过一学期的努力我觉得自己长大了，我鼓起勇气站在这里，想告诉大家：“我一定行”。我相信，我能够担任小组长，我会在各方面积极带头，当好老师的助手，团结同学，为同学们服务。请支持我，把你那宝贵的一票放心的投给我吧！

谢谢大家！

## 运动国旗下讲话篇四

各位领导，各位同学：

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”。

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的`嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有了拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦荡荡地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

## 运动国旗下讲话篇五

“我的家里有个人很酷，三头六臂刀枪不入，他的手掌有一点粗，牵着我学会了走路……”哈！这首歌也许大家很熟悉，就是这一次最火的一个电视节目——《爸爸去哪儿》的主题曲。我的爸爸也很像歌曲中描述的，我把他介绍给你们吧！

我爸爸是经商的，但他鼻梁上的眼镜使他看起来显得儒雅斯文，乌黑的头发中夹了几根白发，他常说他很幸福，拥有一个幸福的家庭！

我的爸爸不像别人的爸爸爱打扮，他很朴素，穿上衣服能够说酷得像贝克汉姆了！他很疼我和弟弟，却总爱吃我们姐弟两的“醋”。

妈妈为我穿衣服时，爸爸会问妈妈为什么不给他穿；弟弟吃着妈妈为他夹的香甜可口的菜时，他又会吃醋，凑过来问妈妈为什么不夹给他吃！可是，还是妈妈大人英明，爸爸问一句，妈妈就会问他：“你是小孩子嘛？如果孩子们上厕所你也会去

学他们上厕所呀!如果……”爸爸听到这便会无话可说!

爸爸也是一个十足的老顽童呢!在我和弟弟玩游戏时，他便会死皮赖脸地喊着要加入，在游戏过程中，常违反规则，还喜欢跟我们耍起小把戏，让我们姐弟两疑惑不解!如果说出了小把戏，我们追他跑时，“呼!”他便无影无踪了!

我爸爸严肃起来，我想，连狮子也会被他吓跑的!好像他的头上总有那么一团大火，连水都灭不了，眼睛变成了火球，直瞪对方，十分凶猛，使人提心吊胆!爸爸也有温顺的一面，像一只乖巧的小绵羊，活泼可爱，不用一分钟就能把我们逗得死去活来!我为有这样的爸爸而感到欢乐!

这就是我的爸爸!

## 运动国旗下讲话篇六

大家好!

我是大四班的陆xx今天由我来进行国旗下讲话。首先，请大家猜个谜语：“小树干，五个杈，不长叶，不开花;会洗脸，会刷牙;会穿衣，会吃饭;要问谁的本领大，世界第一就属它!”小朋友们，你猜对了吗?谜底就是我们人人都有的一双手。今天，我演讲的'题目就是《我有一双勤劳的手》。

我有一双勤劳的手，别看它又细又小，它会做的事可多了!不信，那就赶快跟我一起来看看吧!

在家里，我有一双勤劳的手——每天我回到家，就把鞋柜上的鞋摆得整整齐齐。吃饭前，我又帮全家放好了筷子和汤勺。妈妈收衣服了，我赶紧当起了小助手：取夹子、叠衣服、放袜子，忙得不亦乐乎!周末时，我又和爸爸一起大扫除……爸爸妈妈夸我是个爱劳动的好孩子。

在学校里，我也有一双勤劳的手——帮小朋友们分牛奶、分碗筷、收本子。不乱扔果皮和纸屑，看到垃圾捡起来立刻投进了垃圾桶……老师说我是个得力的小助手。

我用这双勤劳的手，学会了自己的事情自己做，学会了他人的事情帮着做。小朋友们，让我们从现在开始行动起来，人人练就一双勤劳的双手，使我们的生活变得越来越充实，越来越快乐吧！

## 运动国旗下讲话篇七

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家上午好！

如今我们都生活在一个太平盛世，但是就算是这样，我们的生命也总是会受到极大的威胁，在我们的身边都是存在着五十的安全隐患，这一切都是需要我们时刻去注意的。而我们又如何能避免这些？又能够为这些做点什么呢？我们身为学生，并不能像消防员一样灭去火苗，更不能像警察一样抓捕罪犯，我们唯一能做的就是保护好自己，不要让那些有危害到自己安全的事情靠近我们，更不要用自己的好奇心去试探危险的程度。只要我们尽量都避免着危险，那就基本可以让那些危害到我们安全的事情统统远离我们。

对于安全，我们学生又会遇到哪些的问题呢？平时在校园中，我们要留意上下楼梯的秩序，要注意活动时候的安全，要注意自己物品的使用……大家也都知道中学生已经是进入青春期了，往往脾气会有些暴躁，这个时候更要学会控制自己，不然自己也是一位具有危险性的物品，危害到的不仅仅的他人的安全，更是自己的身体。在离开学校之后，面对外界的车水马龙，更是必须要注意交通规则，不能在路上嬉戏玩闹，对于任何突然出现的事物都要有警惕之心，不要让那些不好的事情危害到自己。回到家之后，也不是十分安全的，我们



还需要明白家庭中可能存在的安全隐患，并且要时刻注意着。

生命是脆弱的，是承受不住任何的风险，只有我们自己多多了解一些安全知识，这样才能够更加清楚的知道还有哪些事情是需要避免的，更是明白自己前方的路还需要怎么去走。这是自己的人生更需要自己好好面对，更是要让自己在这每天的时光中要有持续不断的努力与成长。安全的事情虽然是每一个人都在不断努力强调的事情，但是我们仍旧没有办法把握，更是没有办法避免，但是只要有这些安全的意识，总是可以避免一些的问题，这样也能够促使我们在生活中不断前行，安全成长。我想自己的生命都是需要自己去掌握的，我们如今换来的点滴幸福时光都是需要我们好好珍惜的，更要将安全的信念发挥到底，这样我们的生活才会更加美好。

为了生活在一个安全的社会中，我们所做的事情都是一些简单细小的事情，也正是这些简单细小的事情才促成了我们生存的幸福安全的生活。所以我们就更是应该为了将这一切好好留存下来，而不断让自己远离危险，生活在安全的世界里，让我们一同为了一个安全的世界而奋斗，时刻将安全记于心中！

## 运动国旗下讲话篇八

亲爱的老师们同学们：

大家，早上好！

明天就是12月22日了，大家知道这一天是什么日子吗？对，就是冬至。冬至是中国农历中一个重要的节气。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个。

冬至这一天，北半球白天最短，黑夜最长。冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民

间有“冷在三九，热在三伏”的说法。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河看柳；七九河开八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

冬至，也是中华民族的一个传统节日。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。曾有“冬至大如年”的说法，也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新年的到来。如今过了2500多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃米团长线面的习惯。

冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用，还能促进身体对钙磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。另外，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。同学们正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，锻炼意志方面也有积极的作用。但一定要注意做好准备活动，运动前后及时脱掉和增添衣物，选择合适的运动场地，注意自身与他人的安全，长期坚持锻炼，我们身体御寒能力和抵抗病毒侵袭的能力肯定会增强。等春风拂面的时候，身体更灵活性，身体各脏器的机能更完善。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去xx年啦，最后祝老师们同学们身体健康开心快乐！谢谢大家！

## 运动国旗下讲话篇九

老师们，同学们：

今天，我们在这里举行黄冈中学2011年毕业典礼。首先，我代表学校向圆满完成学业的1156名高三同学表示热烈祝贺！并向为同学们的成长付出辛勤劳动的教职员工表示衷心的感谢！

同学们，你们在黄冈中学度过了人生中三年美好的时光。春寒料峭没有冷却你们执着的追求；夏雨滂沱未能阻挡你们勇敢的跋涉；秋风萧瑟中传来你们的大风之歌；冬雪纷飞时展现出你们傲雪的身姿。不同的季节有不同的生活，不同的生活有着同样的精彩。三年来，你们掌握了明天享用的知识，培养出超越自我的才能，磨练出处变不惊的意志，积累了应对各种考验的经验。三年来，你们从做梦的季节步入了追梦的青春，你从追星族成长为希望之星，我为你们的茁壮成长感到由衷的骄傲与自豪！

林花谢了春红，太匆匆。同学们，再过几天，你们将告别这朝于斯，夕于斯的校园，踏上新的征程。黄冈中学将成为你们魂牵梦绕的精神家园。在你们即将离别之际，我还有什么要对你们讲呢？首先送你们两个字：宁静。

宁静，是一份恬淡的心境，一缕清幽的书香，一杯甘醇的美酒，一汪清澈的甘泉。它没有春的妩媚，夏的浮躁，秋的凄凉，冬的冷漠。有的是踏雪寻梅般的执着，暗香浮动般的清淡，十年磨剑般的潜心，镂刻金石般的坚韧；具有大战爆发前运筹帷幄的从容，黎明前万籁俱寂的安逸；有“不以物喜，不以己悲”的大度，有淡泊明志，宁静致远的超然。“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，宁静致远，才能实现远大的人生目标。

再送同学们两个字：变通。

变通就是以变求通。其中包含广泛而深刻的道理。特殊的考验就是上天赐给我们特殊的机会。三年的书山论剑，学海泛舟，已打造出超强的实力，炼就了不败金身，希望你们抓住机遇，迎接挑战，善于应变，以变求通。

最后送你们两个字：感恩。

感恩，《诗经·大雅·抑》中有言，“投之以桃，报之以李”。按《牛津字典》解释，感恩就是要乐于把得到的好处回馈他人。

同学们，感谢父母吧，其实，每对父母都是天使，是用自己的翅膀撑起屋檐的天使，当孩子离巢时，父母又是守望的天使。

感谢老师吧，那一根根白发，昭示出青春无悔，那一道道皱纹，编制成知识的经纬，那一支支粉笔，描绘出七色彩虹，那一双双手臂，举起的是学生，奉献的是自己。

感谢社会吧，在我们学校，有慈善的阳光温暖着黄高学子，有台湾同胞的爱心滋润着一颗颗珍珠。在前不久发生地震的四川灾区，一笔笔捐款汇聚成一股暖流，一顶顶帐篷支撑起一片天空。真情常在，大爱无疆。让我们常怀感恩之心，用真情回报社会，让爱心充满人间。

同学们！明天你就要去远行，有如扶桑初日升。母校将永远牵挂着你们，关注着你们，期待着你们。欢迎你们常回来看看，常回校走走。毕业的歌声即将响起，新的航程即将启航，祝你们乘风破浪，沧海扬帆，胜利到达成功的彼岸！