

# 最新国旗下的讲话演讲稿体育锻炼(实用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 国旗下的讲话演讲稿体育锻炼篇一

老师们，同学们：

大家早上好！

在这秋高气爽的日子里，我们将迎来一年一度的秋游活动。同学们一定很兴奋，因为借着这次秋游活动，我们可以走出课堂，去沐浴秋日的阳光，去倾听清脆的鸟啼，抛开学习的压力，放松心情，去走向大自然的怀抱。

本次秋游活动分别于明、后两天举行。明天是四到六年级的缤纷乐园一日游活动，地点是是同学们喜爱的苏州乐园；后天是一到三年级的寻孙武文化足迹活动，地点是美丽的穹窿山脚下的万鸟园和孙武文化园。

同学们，秋游活动是一次全校性的大型活动，我们走出校门，代表的就是我们吴中实验小学的形象。在这里，吴老师想到了以往活动中出现的一个个美好的画面，比如：上学期六年级大哥哥大姐姐的研学旅行活动中，在太湖湿地公园，同学们在草地上午餐时能注意铺上餐布，就餐完毕后将垃圾清理干净，正好有一些老爷爷老奶奶经过，看到同学们文明的表现，都纷纷用手中的相机拍下来，并对同学们点头称赞。看到这些，我们带队的老师都感到非常欣慰！还有一次，四到六

年级的同学在无锡鼋头渚春游，有个同学捡到了一部手机，交给了老师，通过查询，发现是一个无锡的学生丢的，后来家长到我们学校来拿的时候，对我们学校学生的良好素质给予了高度的评价。另外，在活动中，平时工作辛苦的老师们为了大家玩得安全、快乐，始终带着同学们走遍景区的每个角落，不时提醒大家注意这注意那，有时还帮同学们拿着衣服等东西；而很多同学在活动中又能互相帮助，团结协作……这一个个画面都很温暖，也很美好，让吴老师至今回忆起来感到非常的温馨！

但是，每次活动也都有遗憾，譬如有的孩子只顾着玩，将一些贵重物品如照相机、水杯等东西落在景区或车上；有的同学言行举止不够文明行为，损害了我们吴中实验小学学生的良好形象。为此，我们希望，此次秋游实践活动，我们每个同学都要注意与文明同行。在这里，吴老师给大家提三点要求，希望每个同学都要牢记在心：

1. 举止文明。活动当天，同学们要穿戴整洁，戴上红领巾。从踏出校门的那一刻起，你就要记住：你是吴中实验小学的一名学生，你的言行举止代表着我们学校的形象。我们要有秩序地上下车，不争抢，在车上不大声喧哗，不要让司机叔叔眉头紧皱。在活动的过程中，大家要团结友爱，互帮互助，说文明的话，做文明的事，要让你胸前飘扬的红领巾成为景区一道亮丽的风景线！

2. 讲究卫生。首先，大家要讲究个人卫生，保持衣着的整洁，洗干净手再吃东西。这次秋游活动，同学们都自带点心，大家一定要注意饮食卫生，不暴饮暴食，以免呕吐、拉肚子。除了注意个人卫生，我们更要注意保持公共卫生，在车上，在景区，都不能随地乱扔垃圾。每个人自己准备好一个垃圾袋，把果壳纸屑等垃圾装入袋中，然后扔到垃圾桶里。

3. 注意安全。外出活动，安全第一。在整个活动过程中，大家一定要服从命令听指挥，老师带领同学们分组行动，大家

要紧跟队伍，不允许哪个人单独行动。要注意游玩的时间，特别是集中的时间，提早到达集中地点，不要让集体等你一个人。景区内游玩的过程中，要注意不玩危险的游乐项目，尤其要注意有水的地方，尽量不要靠近。另外，自己的贵重物品也要保管好，以免丢钱丢物，造成不愉快。

以上就是我对此次秋游实践活动提出的三点要求，希望每个同学都能做到。另外，我要跟大家明确的是，秋游实践活动重在实践，重在参与活动，所以大家在吃喝玩乐的同时，更要用心去感受大自然，拥抱大自然，参与各种活动，达到在快乐中学习的目的。希望每一位同学都会以最好的表现来展现自我，确保我们这次活动成为一次平安、文明、环保、学习之旅。

最后，预祝此次秋游实践活动能够圆满成功！

## 国旗下的讲话演讲稿体育锻炼篇二

国旗下校长讲话是中小学教育中的一项重要仪式，每天早晨在天安门广场举行升旗仪式，全国各地的中小学校也会在自己的校园内进行国旗下的升旗仪式。在这一仪式中，校长作为学校的最高领导者，传达了对师生们的期望和指导，旨在提高师生们的爱国热情和凝聚力。

第二段：讲述校长讲话中所传达的爱国主义精神

我们生活在一个庞大而神奇的国家中，祖国的繁荣昌盛为我们带来了许多机会和福利。在国旗下的讲话中，校长讴歌了祖国的美好，强调了爱国主义的重要性。他用平易近人的语言激发了学生的爱国热情，告诫他们要时刻珍惜和维护国家利益，以此来激励师生们努力学习与追求卓越。

第三段：讲述校长讲话中所传达的道德价值观

在校长的讲话中，他不仅呼吁师生们要热爱祖国，也强调了道德与价值观的重要性。他鼓励学生们在学习和生活中正直、诚实、勤奋，努力做到遵纪守法，自律自强的好学生。他告诉学生要培养一种看问题的独立思考能力，努力寻求办法来克服困难，解决问题。

#### 第四段：回顾自己在国旗下的功课与体会

在国旗下的仪式中，我认真聆听了校长的讲话，他充满爱国热情的声音渗透到我的内心深处。我深切地感受到了国家的强大和伟大，我的心中充满了对祖国的感激之情。同时，我也在思考和反省自己，想要通过努力学习和成为一个更加优秀的人来回报社会，奉献自己的力量。

#### 第五段：总结国旗下校长讲话带给我们的收获

国旗下校长讲话富有感染力，是一堂人生的积极课程。学生们应该认真聆听和思考每一次校长的演讲，它不仅可以激发我们的爱国热情，还可以教给我们如何更好地生活，怎样成为一个更好的人。我相信，只要我们有了正确的道德价值观，积极的劳动态度，会有更多的人能够为祖国做出自己的贡献。

## 国旗下的讲话演讲稿体育锻炼篇三

尊敬的老师、同学：

早上好！

草木葱茏，绿树成荫，鸟语花香，空气清新是我们梦寐以求的家园。地球是人类唯一居住的地方，人类要在地球上安居乐业，就要爱护地球，保护环境，维持生态平衡。“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”多么美的一首诗啊！一下子就把我们带到了大自然风光的遐想中，那么美丽和谐，那么生机盎然，可是现在，人类以飞快的速度改造着大自然，一片片树

林倒下，一块块绿色消失，一座座高楼建起，一吨吨污水流出，我们的生存环境遭到了极严重破坏，大气、水、土地被严重污染，自然界的生态平衡受到很大的影响，湿地、酸雨、荒漠化、沙尘暴一次又一次侵袭着地球。可喜的是，人类似乎从惨痛的教训和惩罚中开始觉醒了，人们意识到只有热爱地球妈妈才能拯救人类自己，创造幸福的生活。

妈妈的草地，是温暖的摇篮；妈妈的天空，是慈祥的笑脸；妈妈的河流，是爱的源泉。为了草地永存，为了河流永不干涸，为了笑脸永在，在“世界地球日”到来之际，让我们不再袖手旁观，不再以为随手丢一份垃圾无所谓，不再以为我随便吐一口痰不要紧，不再以为水龙头没关紧时只是滴几滴水而已。

绿色是多么宝贵啊！它是生命、是希望、是安慰、是快乐。同学们，让我们都积极行动起来，从身边的小事做起，向地球妈妈庄严地许下承诺：不捕猎小动物，不乱倒生活废水，不乱丢垃圾、随手捡起散落在地上的果皮纸屑，节约用水，节约用电，保护环境，一起做保护地球的小主人！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 国旗下的讲话演讲稿体育锻炼篇四

每周一次升旗，升一次旗一次国旗下讲话，下面是小编准备的50篇国旗下讲话，供大家参考。

老师们、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《做个文明之人》。

记得有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。

我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。

”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是做人首先要做一个文明的人。

是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

做文明之人，就要会用文明语，做文明事。

再简单地讲就是要懂礼貌，明事理。

中国素有“礼仪之邦”之称，礼貌待人是中华民族的传统美德。

生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。

“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句俗话大家要记住。

文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，它比最高的智慧、比一切的学问都重要。

礼貌经常可以替代最珍贵的感情。

同学们，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花！祝愿我们自己一步步地迈向文明！

做文明直小人，永远的呼唤！一生的追求！

谢谢大家！

同学们：

你们可知道全国中小學生因安全事故、食物中毒、溺水等原因死亡的人數，每天平均有40多人，每天有一個班的学生在“消失”。

安全事故已經成為14歲以下少年兒童的第一傷害和死因，時時威脅着青少年的健康成長。

不要以為這些事例離我們很遠，其實它就發生在我們的身邊。

同學們，聽了上述事例後你想到瞭什麼呢？我想，你們至少應該想到：這些教訓無論發生在誰的身上都會給受害者造成傷害，會給受害者家庭造成極大的損失。

假如我們平時重視交通安全，遵守交通規則，交通事故就可以減少；假如我們不從樓梯的扶手上下滑，上下樓梯靠右行，假如我們課間不追逐打鬧，不在高空拋物……就能避免流血事件。

同學們，生命只有一次、健康不能重來。

生命安全就掌握在我們自己手中。

這安全不僅關係我們個人、更關係到我們身後的家庭、學校、整個社會、和整個國家。

珍愛生命，增強安全意識，讓快樂與幸福伴隨我們的童年。

明天就是同學們盼望已久的“五一”國際勞動節，學校放假7天，再加上明天又是我們直溪鎮一年一度的四月四集場，在節假日期間，我在此給大家提幾點要求：

### 1、飲食安全。

要把住食品關，不吃不衛生的食品，不在路邊無證攤販買零食，不到衛生條件差的地方就餐，切忌暴飲暴食。

## 2、用电安全。

电视机、影碟机、电脑、电饭煲、热水器等的使用，一定要细心、规范，不使用不合格的电器，不要用湿手操作通电电器等。

## 3、活动安全。

不和同学进行一些有危险、危害大的游戏或活动，不玩火、不玩水。

## 4、放假期间，不准到学校玩耍。

若要到其他地方玩耍，须向父母打招呼，经同意后才可以去。

## 5、外出旅行安全。

放假期间，外出旅行必须有家长带领，一定注意交通安全，过马路走人行横道，外出时尽量减少一个人独处的时间，防止不法分子有机可乘，同时要注意旅行过程中的用车、用船等交通工具时的安全。

## 6、自我保护。

学会自我保护，不随便向陌生人透露自己的真实身份、家庭住址和电话号码。

特别是一个人在家的时候，不要随便给陌生人开门，遇到突发事件时能巧妙地处理，保证人身安全。

## 7、网络安全。

全校学生必须远离“网络垃圾”，不进入网吧、电子游戏厅，发现一个，处理一个。



8、合理安排时间，做到休息和学习两不误，按时完成作业。

同学们，让我们行动起来，提高安全防范意识，遵守学校安全八条的要求，时刻为自身和他人的安全着想，为做一名合格的少先队员而努力吧！

最后，祝愿我们的校园中的每个人永远平安、快乐！祝愿同学们和老师们节日快乐！

亲爱的老师、同学们：

非常高兴我们又相聚在这美好的早晨。

在鲜艳的五星红旗下畅谈理想。

理想是一个既普通又神奇的词，我们经常能看到它、听到它。

队歌里有“为着理想勇敢前进……”的歌词，邓小平爷爷也给我们提出了“做有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人！”的要求。

校园的花坛中、大道旁，一块块做工精致的标牌上也镌刻着一句句催人奋进的理想警句……这一切都让我们感受到浓浓的找寻理想的文化氛围。

为祖国的后代默默奉献；我要做一位网上推销员，把我国先进的产品推向世界……

是呀，有了理想，就有了奋斗的目标，人生才会更有意义。

这些远大的理想让老师高兴，也让同学们有了积极向上、努力奋斗的目标。

有了它，你会发现，生活中有许多事情变得有意义起来，而另外一些事情则变得不那么重要了。

这时，你就会集中自己的力量，向着既定的目标努力，而不会再让自己毫无目标的懒散下去了。

当然，理想也绝不是转眼之间便可以实现的。

只有从基本的地方做起，循序渐进地朝着目标行进，才会慢慢地接近它、达到它。

种子不经过在泥土中的挣扎，奋斗，它将永远只是一粒种子，而不可能发芽、成长为一棵大树。

通往理想之巅的道路不是一帆风顺的，也许会遇到很多挫折，历经不少磨难。

(故事:我国著名科普作家高士其爷爷1928年在一次实验中感染脑炎病毒，最后造成双手瘫痪……可他凭着顽强的毅力，成为全国著名的微生物学家，化学家和诗人。

他为人们留下了大量科普文献，使我们从中领略到科学家的崇高风范。

相信大家在听了高士其爷爷曲折的人生经历后，都会有很多的感慨。

是的，在任何时候，我们都不能放弃对理想的追求。

理想其实离我们并不遥远，理想就在我们的眼前，理想就在我们的身边，只要你伸出智慧的双手，你就有希望把它紧紧地抓在自己的手中。

要想达到目标，总得从小处开始。

如果只有大目标，有时未免觉得太遥远，太抽象。

所以我们不妨在大目标确立之后，给自己订些小目标。

比如，你的理想是当外交家，那么外语是必须学好的，因此每天坚持学习外语就是你的小目标。

小目标确立之后，你会觉得一定要早睡早起，以免把时间浪费在床上。

利用这段时间，你可以锻炼身体、记忆单词。

于是，早起便有了意义，因为你有了目标，知道该忙些什么。

古语说：登高必自卑，行远必自迩。

就如爬山，首先要做的，只能是认真而有耐性地去攀登。

在你付出相当的辛劳，到达顶峰之后，回首来路，就会发现，原来自己已经克服了许多困难，走过了不少险路。

这样，一次次的小成功，慢慢才会累积成大的、更接近理想目标的成功。

同学们，理想是绚丽的花朵，需要你用心去呵护，在经历春的细雨，夏的骄阳，秋的霜打，冬的冰雪的重得考验后，理想之花才会绽放得更美丽。

青青的草坪中，柔柔的阳光下，一头健壮的铜牛跃入我们的眼眸，它傲视着东南方，仿佛在告诉人们有理想才会有动力。

无论是学习、工作、生活，你们都要向着自己的理想迈进，正如巴金爷爷所希望的：“说真话，干实事，像牛一样脚踏实地一步一步地向前，一定要做一个对社会、对国家、对人民有用的人！”

老师们，同学们：

你们知道有什么歌能表达母爱吗？

“世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝，扑进妈妈的怀抱，幸福享不了……”是呀，一曲《世上只有妈妈好》，唱出了人间最深的亲情。

五一长假过后，我们不能忘记了一个最应该纪念的节日，那就是“母亲节”。

每年五月的第二个星期天。

母亲，是人的嘴唇所能发出的最甜美的字眼和最美好的呼唤。

母爱是伟大的，是无私的。

母亲为我们做了太多太多。

她们从来没有想到自己，她们的脑海中永远是自己的孩子。

我们都深深爱自己的妈妈。

忙碌和粗心，让我们忽略了太多太多的母爱。

当母亲节再一次来临时，唤起了我们对母亲的爱，请把你心中涌动着的感激、思念、祝福、歉疚……都说给妈妈听吧！让情感在温馨的五月天尽情地渲泄，让我们说妈妈，我爱您！

母亲节的到来为我们创造了一个爱妈妈、了解妈妈的好机会，让我们好好地爱自己的妈妈吧，关心她们，了解她们，共同走入她们的心灵世界，做妈妈的好孩子。

你的妈妈一定有许多心愿，比如说想要得到某个漂亮的台灯，或许是一条裙子，或许是你的一句问候，或许是你优异的成绩，有些当然是你现在还没有办法帮她办到的。

但有些你一定可以办到，比如她希望你能把自己的房间整理得干干净净，希望你能健康地成长。

母亲节每年就一天，就在这一天，下定决心用行动告诉她，你能在这些方面，从此不让亲爱的妈妈再操心。

老师们，同学们，记住母亲节，记住母亲的爱。

让我们对母亲的爱充满每一天。

(潘钰)

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的主题是“有始有终，定能成功”。

古希腊著名哲学家苏格拉底曾经在中学当教师，有一天他对班里同学说，我们来做个甩手游戏吧。

## 国旗下的讲话演讲稿体育锻炼篇五

第一段：引言（150字）

国旗是一个国家的象征，它是民族的骄傲，更是国家的荣誉。无论是在学校、机关、还是公共场所，国旗都以庄严的神态迎风飘扬，代表着国家的无限希望和前途。每天早晨，当国旗冉冉升起，我们会在校园的操场上举行升旗仪式。随后，很多学校会举行国旗下讲话，这是让每个人表达自己对国家的热爱与关注的机会。在这篇文章中，我将分享我在国旗下讲话后的心得体会，以及它对我个人的积极影响。

第二段：感受国旗下讲话的庄严感（250字）

在国旗下讲话的时刻，整个校园弥漫着庄严而肃穆的氛围。站在讲台上，我沐浴着国旗的光辉，感受到自己的使命。国

旗下讲话给予了我宝贵的机会，让我思考自己在祖国发展中所起的作用。我回顾了自己的学习生涯，深刻意识到自己的责任与义务。这种庄严感使我更加明确自己的目标，要努力学习、积极进取，为家乡、为国家的繁荣做出贡献。

### 第三段：激发对国家的热爱与关注（300字）

国旗下讲话激发了我对国家的热爱与关注。在讲话的时候，我充分意识到自己作为一个公民的身份，要为国家的繁荣而努力。我开始关注国家大事，深入了解国家政策。我发现，只有了解国家的发展状况，才能明确自己应付的方向与责任。而对国家的热爱也让我更加珍惜现在的生活，感恩这个美丽而强大的祖国。

### 第四段：激励个人积极向上的努力（300字）

国旗下讲话的庄严与仪式感激励着我，使我更加积极向上。在面对困难与挫折时，我会告诉自己，只有坚持不懈、不断努力，才能为自己和国家争取更好的未来。我会从自身出发，努力学习成才，掌握更多的知识和技能，为国家的发展做出贡献。我也会积极参与社会公益活动，传递爱心与正能量。国旗下讲话激发了我的内在潜能，让我坚信只要付出努力，就会收获美好。

### 第五段：结尾与展望（200字）

在国旗下讲话后的心得体会中，我明白了对国家的热爱与关注，并且激发了我的积极向上。国旗代表了国家的力量与团结，而站在国旗下讲话的时刻，则是一次深刻的自我反省与思考。通过讲话，我更加明确了自己的责任与使命，也获得了内心的坚定和力量。我会在今后的学习和生活中继续坚守初心，努力学习，努力进取，为国家的发展贡献自己的力量。同时，我也希望能够将这种热爱与关注传递给更多的人，激励他们积极向上，为建设美好祖国而努力。只有这样，我们

才能真正实现国家繁荣与人民幸福的美好愿景。