

最新体育锻炼的国旗下讲话 冬季请加强体育锻炼国旗下讲话稿(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

体育锻炼的国旗下讲话篇一

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家午时好！

我是19级经济管理学院孟千蕙，很荣幸代表全体大一新生在那里发言。首先请允许我代表学校里的师兄师姐，向20__同学的到来致以最热烈的欢迎！

如果说人生是由一道道选择题构成的，那么在我们成长的旅途中，我们已做过无数道选择题，这其中正确的也有错误的，可是在十八岁这年选择交大，将是我们一生最不后悔的决定。

当然世界上没有绝对正确的选项，人生并不会因选择交大而变得简单。今后，小到选择什么样的学习方式，选择参加哪几个社团去充实自我的课余生活，大到规划自我的职业生涯，选择自我的发展方向，这些大大小小的选择会串联成线，构成我们最宝贵的交大时光。

在那里，我虽不能告诉大家哪一项选择是正确的，也不能预知选择后的结果，但我能够和大家分享同一片土地上的交大人是如何选择的。

土木工程学院的李泽源学长，大一暑假选择去柬埔寨支教，参与社区建设，而后又到加州大学参加暑期学习与研究，在考研中拿到了六所美国名校的offer

身在交大，我们的视界能够不止于中国大地，20__年超过20%的本科生在学期间有海外学习的经历，学校成立的国际合作与交流处也会给越来越多充满智慧与胆识的优秀的同学们供给多种选择，走向多元文化交流的世界舞台。

身在交大，我们能够把目光投向更远的高原铁路建设，我校的高原交通信息工程及控制实验室攻坚克难为青藏铁路的建设贡献了巨大的力量；在环境测试中心，我们为全国铁路行业供给最专业的环境科学与工程试验研究成果。

身在交大，不仅有一千种，一万种选择供我们挑选，不盲从有主见的你更能够去尽情的探索发现，去创造一个属于你自我的选择。

虽身在交大，可是我们却不必把脚步设限在交大，每年的寒暑假，交大学子们都会奔向祖国大地的四面八方开展社会实践，丰富人生经历，展现不一样的交大风采。

交大人的选择，是少一些安逸，多一些拼搏。对刚进入大学学校的我们来说，一切都是新鲜的，充满了未知的挑战与困难，正因如此，我们才更要努力的拼搏，寻找自我的方向，千磨万击还坚劲，任尔东西南北风，不怕困难，勇往直前，是交大人永恒的信标。

所以在今日，如果有一句话我能送给大家，那便是期望大家能在这段交大岁月里，能够勇敢迎接生活的挑战，也请努力守住心底的光芒。四年征程，此生旅途，磕磕绊绊常有，一马平川难求。我们应当用平和的心态应对得与失，不以物喜、不以己悲。

“祖国终将选择那些选择了祖国的人”。在过去，无数交大前辈们用自我的知识和力量积淀起丰厚的学科基础，成就了交大踏实认真的学风，创造出了属于交大的光辉历史，而今日，我们新一代交大人站在那里，更应不负韶华，不悔青春，用我们的热血与青春铸就明日交大的灿烂光辉。

诚然，求知之路是苦的，但真正的智者却能在苦中求乐。没有任何荣誉自甘平凡，也没有任何使命成于简单。选择交大，就是选择了一种境界，六十多年的历史积淀让荣誉和高尚在学校的每个角落生根发芽。选择交大更是选择了一种职责，因为国家的命运镌刻在我们的梦想之上。业精于勤荒于嬉，行成于思毁于行。亲爱的同学们，我们是紧跟改革开放的一代，也更应当是能用自我的双手缔造未来的一代。我们要思接千载、视通万里，汉阳厚德载物的气度，以宽阔的胸怀来拥抱世界、审视自身，不断提高人生境界。

霁月难逢，流芳易逝，我只怕指尖太短，时光难寻。书山漫漫，学海无涯。当大把大把的时间摆在我们面前时，生活的茫然、枯燥、空虚、乏味使刚刚开始的大学生活缺乏驱动力。所以我们第一要尽快确立新的学习生活目标。高尔基说过：“一个人追求的目标越高，他的才能就发展得越快，对社会就越有益。”目标能激发人的进取性，能产生自觉行为的动力。

人一旦没有生活目标，就会意志消沉，浑浑噩噩，我们正处于富裕梦想，憧憬未来的青年中期。生活的挫折不可避免，但在某些情景下失望和忧虑的磨练只会使生活变得欢乐和振奋。并且我们应合理安排时间，将学业和社团活动穿插进行，在不影响学业的前提下合理的发展我们的兴趣爱好，让我们的大学生活更加丰富精彩。

亲爱的同学们，选择交大，你必须会不虚此行，也期望大家在今后的每一个岔路都做出属于自我的最交大的选择。期待我们都能在交大中不负过往、拼搏此刻、成就未来！

体育锻炼的国旗下讲话篇二

老师们、同学们：

今天，我向大家讲四件事：

第一，各年级、各班级要认真总结校运会期间涌现的好人好事，并把这种好思想、好作风、好精神迅速转化为团结进取、勤奋求知的动力。校运会期间，我们高兴地看到一大批同学平时重视刻苦训练，在比赛中奋勇拼搏、创造了优异的成绩，为班级集体争了光；许多同学热爱班级，关心集体，服从安排，热情服务，体验到了助人为乐的欢乐，提高了运动场上精神文明的程度；校团委、学生会的干部开动脑筋，团结协作，举行了丰富多彩的活动，为校运会增添了一道亮丽的风景；我们还看到一大批同学做到比赛和学习两不误，在运动会期间，坚持到教室晚自修，认真完成功课。特别要表扬高一年级的同学和老师，团结一心，众志成城，在时间短、压力大、任务重的情况下，利用课外和双休日期间，抓紧训练，成功地进行了大型团体操的表演，获得了来宾和全校师生的一致赞扬，为新百年的首届校运会献上了一份厚重的礼物。所有这些可圈可点的生动的事例，充分展现了龙岩一中人奋发有为、开拓进取的精神风貌和崇尚一流，追求卓越的优秀品格。这正是我们学校持续发展的弥足珍贵的精神财富。

通过校运会，我们也看到在体育工作方面存在的差距，比如组织发动工作不够深入，体育水平各班级发展很不平衡，安全教育必须继续加强等等，这些薄弱环节在今后工作中要注意努力改进。

第二，根据学校安排，本周为全校教学公开周，共有14位老师精心准备开课。学校要求老师们要积极参加听课、评课活动，共同探讨在新的课改理念指导下，如何改进老师的教学方式；如何改进学生的学习方式；让我们的课堂教学关注学生，关注过程，关注发展，把思考还给学生，让创新走进

课堂。教务处对本次的教学公开周要全程跟踪，并做好总结评比工作。电教组要为教学公开周提供优质服务，提供评课的录像资料；相关的教研组要及时做好评课工作，有关的年级、班级要做好听课的有关后勤服务工作。学校要求各方面齐心协力，确保本次教学公开周高效有序地进行。

第三，要着力抓好半期考质量分析中提出的各项措施的落实。半期考后，各年级先后召开了质量分析会和家长会，针对老师和学生两个方面，各年级都提出了一些加强管理、改进工作、提高质量的很好措施。比如，要继续加强思想道德教育，激发学生的学习积极性；要重视加强学生的心理健康教育，提高抗挫折的心理承受能力；要加强对学生学习方法的具体指导，提高学习效率；要引导学生克服偏科现象，力求文理全面发展；学校要改进食堂、图书馆、实验室、运动场的管理，继续提高为学生、为教学服务的质量；教师要进一步遵循学生的学习规律，加强针对性和实效性；教师要继续努力提高教师职业道德修养，做好为人师表，增强教书育人的责任感等等。这些想到的好办法、好措施，都需要全校师生弘扬求真务实作风，狠抓落实。我们经常说“空谈误国，实干兴邦”是很有道理的！在抓好落实的问题上，各位行政干部、教研组长、年级主任首先要承担起责任，党员教师要无愧于“_”这一光荣称号。最近发现，有些班级精心组织安排，提高劳动效率，做到既保证完成劳动任务，又不影响正常教学上课时间。这一做法，值得表扬和推广。最后，我认为有必要再次地强调一下安全问题。最近媒体报道，河南汝州二中发生一起外人夜间入校，杀害学生至8人死亡4人受伤的案件，由此告诉大家，学校的门卫工作一定要加强，有关门卫工作的各项制度要落实，全校师生也都要自觉支持门卫的工作。在本校内，最近也发生因窗户玻璃掉落意外伤害学生和学生之间打架伤害的事情。这必须引起大家的高度重视。后勤部门必须对全校的门窗安全、用电线路安全等逐一进行检查，进行必要的整改，各班主任要重视对学生进行安全法制教育，把伤害学生的事情减少到最低程度！

谢谢!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

体育锻炼的国旗下讲话篇三

各位老师：

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，给北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，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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、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，灵活掌握。

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动。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。

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。

8、让学生实际演示各种冬季长跑中的现象，让学生辩清是非，防止错误发生。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！”

体育锻炼的国旗下讲话篇四

同学们，你们知道吗？每年的10月16日是“世界粮食日”，这是联合国粮农组织为促进世界各国关心粮食问题于1981年正

式规定的。而我们中国，为解决目前粮食浪费严重的问题，也发出通知，在全国范围内开展“爱惜粮食、节约粮食”的活动，特别是在10月16日“世界粮食日”所在的这一个星期时间里都是全国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。

相信大家大家都通过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》了解到农民耕种的辛苦：“锄禾日当午，汗滴禾下土。【国旗下讲话——爱惜粮食】国旗下讲话——爱惜粮食。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”可同学们有所不知，其实要把地里的禾苗加工成我们每天碗里香喷喷的米饭，可远远不光是农民们在田地里头顶烈日、抛洒汗水地劳作呀！告诉你们吧！粮食从播种、收割到加工成成品粮，这其中至少要经过20道工序，这得需要有多少农民和工人为此付出心血呀！正因为如此，每一粒粮食我们都必须要珍惜。

同学们，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，我们应该继承和发扬。我希望我们财大附小的每一位同学和老师，把每一天都当做“世界粮食日”，把每一周都作为“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周，在以后的每一餐里都爱惜粮食，同时能告诫身边的人节约粮食，人人从自己做起，个个养成爱粮节粮的好习惯。谢谢大家！

体育锻炼的国旗下讲话篇五

信任是人类最简朴同时也是最奢侈的营养。

——题记

人之间的信任，是很坚固的，但有时又很脆弱。信任是世间的宝藏，需要被我们珍爱。

早在上世纪50年代，美国兰德公司就提出了“囚徒困境”的博弈论模型。所谓“囚徒困境”，是指两个犯罪同谋被逮捕审讯，在不一样的房间中，并且没有串供的时间。如果双方

都坦白，根据供词他们各自判刑五年；如果双方都辩解，由于证据不足他们被判一年；如果一方坦白，另一方辩解，坦白者无罪释放，辩解者判处八年。很显然，最优解无疑是双方都辩解。而现实情景中基本无法实现最优解，因为没有人会确信同伴不可能出卖自我。

困境源于不信任。同伴之间的信任破裂，人们便跳不出“囚徒困境”。

近年来，新兴职业中出现了“小三劝退师”这一名词，顾名思义，就是帮忙再婚人士处理婚外感情纠纷的专业人员。可见当今中国的婚姻问题多么严重，竟促成了一个职业的出现和成长！而婚外恋的多数原因就是夫妻之间不能信任体谅对方，以致于出现第三者，甚至闹上法庭，走上电视，不得不借助外力来调解。初心改变了，感情不复了，婚姻也偏离了轨道。

出轨多半源于不信任。夫妻之间的信任破裂了，感情就会面临危机，这对人们身心造成的不仅仅是伤害。

到钱包送还失主却被索要更多钱财”之类的负面信息。老话又说“害人之心不可有，防人之心不可无”。于是在道德两难中，更多的人退缩了，宁可少一分信任，也不愿多一分风险。人们抱怨人心的冷漠，谴责这世道不援助弱者，而转过身却对亲人朋友说不要轻易相信的陌生人。不信任，是国人最大的诟病。

冷漠源于不信任。人与人之间缺乏最基本的信任，生怕为信任承担后果，所以我们越发看见了“陌生人社会”的雏形。

我们渴望生活在“大同世界”，那样一个和谐完美、彼此信任的世界。没有人愿意做“雁奴”，我们也不愿再看到任何人像“雁奴”这般悲哀——不被信任，遍体鳞伤。选择信任吧，它十分不易而又高贵！

虔诚地去信任，世界方能大同，方才美美与共。