

2023年国旗下的演讲锻炼 冬季锻炼国旗下讲话稿(精选13篇)

在生活中，每个人都会遇到一些新的开始和起点。以下是一些备受赞誉的播音稿模板，大家可以参照这些范文来提升自己的播音稿写作水平。

国旗下的演讲锻炼篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天，国旗下讲话的题目是《冬季锻炼好处多》

我不止一次发现，全校集会站立时间稍微长一点，就会有学生晕倒；我不止一次发现，个别同学不小心摔倒，就发生重大伤害，如手、脚骨折；我也不止一次听到学生说：上课时，我想专心听讲，可注意力就是难以集中，自制力差，学习中经常有力不从心的感觉。同学们，你们知道产生这些现象的原因吗？就是你身体虚弱造成的。引起身体虚弱的一个重要原因是缺乏锻炼身体。好多学生早晨由爷爷奶奶或爸爸妈妈用车送到学校，课间忙于完成作业，到室外活动的时间比较少，时间一长，身体机能减弱，以至经常伤风感冒，小病经常缠着你。集会容易晕倒，上课无精打采，头脑昏昏沉沉，作业经常出错。这些现象在经常锻炼的同学身上有吗？没有，他们很少感冒，集会不晕倒。

同学们，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，提高人体御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人强8—10倍。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。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。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除长期学习带来的大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，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，据调查，经常参加体育锻炼的人比不参加体育锻炼的人平均身高要高4~8公分。

冬季体育锻炼，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。

冬季锻炼好处多，锻炼的项目也很多，一般采用慢长跑、武术、篮球、足球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、校园集体舞、校园广播操、眼保健操等等。

冬季锻炼也要注意以下问题？

1、吃好早饭。早饭最好在家吃，。

2、利用时间。家住学校附近的同学，你们可以自己背着书包步行来上学，放学自己回家，不要爸爸妈妈接送。早上到校后可以沿着操场慢跑一圈，然后进教室学习。课间能经常到室外活动活动，呼吸呼吸新鲜的空气。长期坚持下去，不但你的会身体越来越健壮，而且会促进你的学习成绩的提高。

3、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。

4、准备充分。应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

5、保护好外露皮肤。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。

6、适量运动。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。如长跑训练，每次15~20分钟。

7、注意安全。锻炼中既要注意运动本身的不安全因素，注意雾天能见度大大降低带来的不安全因素。大雾天在室外运动就不如在室内活动了。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理素质，才能更好的工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以现代奥林匹克运动创始人、奥运五环旗的设计者顾拜旦名言结束我的讲话。“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

国旗下的演讲锻炼篇二

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是“锻炼身体预防感冒”。

最近一段时间，由于气温变化，很多同学都感冒，那么在这样的季节里，我们该如何预防感冒呢？生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防感冒等疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对感冒等疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成相互合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学更应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。所以请同学们要重视我们的体育课和大课间活动，每天坚持锻炼一小时以上；让我们在体育锻炼中茁壮成长，远离疾病。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

看过锻炼身体主题国旗下讲话稿的人还看了：

国旗下的演讲锻炼篇三

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！今天国旗下演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼！》

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的名言。没有运动就没有生命，没有运动的生命是短暂的！

冬天是一年的结束，也是我们锻炼的好时机。参加冬季体育

活动不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体抵御寒冷和各种疾病的能力。俗话说“冬天搬家，麻烦少；冬天懒的话就喝碗药。”

冬季体育锻炼可以加快血液循环，增加大脑供氧，对消除大脑长期工作造成的疲劳，增强记忆力，提高学习效率有积极作用。

在此，我想向全校发出以下倡议：

一是坚持大课间活动和阳光体育课外活动，认真做运动，积极参加各种有趣的体育比赛。

二是从现在开始，坚持每天长跑，增强心肺功能，提高身体素质。

三是在假期，与父母、祖父母或朋友一起，积极开展各种有益健康的体育活动，丰富我们的课外文化生活。

四是每个班的同学每天坚持长跑，看看谁跑得最快，谁是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运会的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥林匹克精神，展示你们的蓬勃力量，追逐清晨的朝阳，追逐我们健康的人生！

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

国旗下的演讲锻炼篇四

亲爱的老师和同学们：

早上好！

我们今天国旗下演讲的题目是：“你今天锻炼了吗？”我们先来听几组数字：

青少年的肺活量持续下降。与去年相比，7—18岁和19—22岁城市女孩肺活量分别下降303ml和238ml，降幅最明显。

近20年来，我国青少年身体素质一直在下降，身体素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，确实令人担忧。

为此，国家体委从去年4月开始在全国范围内开展阳光体育运动。今年，号召全国学生坚持每天长跑。要求在10月26日至明年4月30日的6个月内，全国学生坚持每天长跑。

作为一个小学生，要积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对我们来说，坚持体育锻炼是应该的。认真做好日常锻炼，动作整齐到位。有的学生做练习时手臂不伸直，做练习时不侧身，弯腰时不弯腰，跳跃时不跳跃，动作不恰当，精神面貌懒散。结果，他们无法达到锻炼的目的。久而久之，他们也养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。所以，体育锻炼从认真做间歇运动开始。

坚持体育锻炼，还需要搞好学校的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校给我们安排了各种活动课程，保证我们每天有一个小时的锻炼时间。我们应该坚持这些活动课程，增强体质。

作为小学生，我们也应该在周六、周日和节假日有意识地进行体育锻炼。

让我们一起努力成为思想阳光、身体强壮的小学生吧！每天运动一小时，健康生活一辈子！

谢谢大家！

国旗下的演讲锻炼篇五

我们是二十一世纪的接班人，肩负着时代的历史重任，而身体是知识的载体，只有健康的体魄，良好的心理素质，才能使我们更好的工作和学习，才能迎接各种困难和挑战。

毛泽东说过：“文明其精神，野蛮其体魄。”毛泽东就是这样，他不但酷爱学习，还很重视锻炼身体，即使冬天也坚持冷水浴，还多次到大江大河里游泳。还有俄国总统普京，年轻时不仅多次在苏联大学生运动会柔道项目上获奖，还一度成为圣彼得堡市摔跤和柔道冠军，并获得桑勃摔跤和柔道大师称号。在他当上总统后，不管有多忙，每天总要抽出一个小时的时间来运动。由此可见。积极锻炼身体对我们的日常生活和学习都有很大帮助。

然而，目前我们在体育锻炼中常有一些不良现象。比如上操过程中出操不出力，体育课上逃避体育锻炼等，这都是需要我们克服并改正的。我们每天在学校都有早操、课间操和眼保健操，时间虽然不长，但仍需要认真去做。运动贵在坚持，体育锻炼的效果不是一次两次、一天两天就能达到的。有些同学锻炼身体是“三天打鱼，两天晒网”，心血来潮就跑上几圈，没心情就好几天不做运动，这不仅无益反而有害健康。

比如说每天要认真做广播体操和眼保健操。它可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中。每一节体育课都要认真上，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。课间休息时大家可以离开座位，扭扭脖子，活动一下手腕，转转眼珠，看看绿色植物，让身体得到舒展，让眼睛得到休息。可以在校园里散散步，呼吸新鲜空气，改善血液循环，调节心肺功能，安抚神经系统。

所以，我们要变被动体育为主动体育，树立体育与健康意识，真正把锻炼身体变为自己学习生活的一部分。因为体育锻炼能愉悦身心、调节情绪、减轻心理压力；有一个健康强壮的身体，才能保证我们的学习和生活，才能保证长大后建设祖国。

同学们：生命诚可贵，健康价更高。请尽快加入到锻炼的行列中来吧！让健康、灿烂的笑容永远绽放在你的脸上。

国旗下的演讲锻炼篇六

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！》。

“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！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，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天来了，天气越来越冷了，而这个季节，却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；还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育；还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，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。

同学们，如果说健康是“1”，财富、地位、荣誉都是跟在健康这个“1”后面的零，有了健康的“1”，后面的零才有意

义。健康不代表一切，但失去健康就一定会失去一切，拥有健康才是人生最大的财富！

但在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱，甚至还有有的同学故意躲在宿舍睡懒觉，这样下来，不但起不到锻炼的目还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。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。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

第四、建议老师们也加入锻炼队伍，做到共同参与，师生同乐，营造良好和谐的运动氛围！

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。

国旗下的演讲锻炼篇七

各位老师、各位同学□

早上好！今天我讲话的题目是：行动起来吧！积极投身大课

间锻炼活动。每天清晨,我总是会默默关注校门口的上学人群,背着沉重书包的孩子,带着深切期望的家长,不一样的任务,一样的辛苦。

学习的确是一件辛苦的差事,越来越多的作业和课外辅导占据了学生们的大部分时间,电脑和电视成了孩子们唯一的放松。过剩的营养和不足的运动让孩子们体质越来越差。xx年一项调查结果显示:我国青少年平均身高低于日本同龄青少年1.96cm。其中7—14岁低2.28cm。我国学生每天比日本学生多做一个多小时作业,睡眠比日本学生少一个小时,参加课外活动时间少得多。体育运动严重不足,造成我国青少年学生的耐力,柔韧,肺活量近12年趋于停滞甚至有所下降,身体素质不如人意。中国教育电视台报道:近年来8岁和14岁的少年身高,体重,肺活量,胸围和立定跳远等五项指标均低于1985年。因此引起全社会的关注,第三次全教会提出:健康体魄是青少年为祖国为人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校树立、落实健康第一的.指导思想,刻不容缓,于是“大课间”运动应运而生。

说到“大课间”,我不由地想起了我的童年时代,我们的课间生活虽然很简单但很丰富、很多彩,例如“跳大绳,跳短绳、踢毽子、玩竹牌、跨大步、跳房子、丢沙包等等”。其实就这么简单,就是要老师们利用这段时间引领、组织学生们开展一些简单的体育游戏和活动。

我恳切地希望:老师们要重视这一活动,身体力行,以身作则,在安全第一的前提下开展活动。也恳切地希望全体同学,积极参加这一活动,服从管理,注重安全,在活动中掌握锻炼身体的技能,形成坚持锻炼的良好习惯,持之以恒,必有效果。

为了能开展好大课间活动,我们把整个二十五钟作如下安排:

(一). 进场。(约5分钟。)

1. 集合音乐1分钟（少先队集合号音乐），学生集队到走廊里、楼梯口。（楼上的班级由原来在走廊里等候变为在楼梯口等候，后面的班级紧跟前面的班级。以缩短学生进场过程所用的时间，避免先到操场的班级等候时间过长。）所有队伍均由矮到高排列。

2. 慢跑进入场地，（下楼梯以后开始跑步，速度一定要慢，比踏步速度稍微快一点即可。要求队伍对齐，步伐整齐。跑步进场的好处：学生不容易产生疲劳，精神面貌好，容易踏准节奏，进场所花时间短。缺点：以前从来没练过，特别是低年级有一定难度。体育老师利用体育课强化训练。）整个过程配以5分钟音乐（运动员进行曲）。

（二）. 广播操（约5分钟）

（三）. 活动。（背景音乐：《七色光》、《阳光伙伴》10分钟。）

活动内容暂时自行安排（跳绳、踢毽、小游戏等等不作统一要求）总之就是说要在正副班主任的看护下活动。（等天气转冷，气温下降，这段时间组织学生跑步）

（四）. 退场。（背景音乐《小松树》3分钟）

两路纵队排整齐，有序地放松回教室，便步走。

说明：

1. 活动项目由各班班主任负责（自定，简单易行）副班主任老师配合（体育老师负责年级活动场地安排）

3. 活动地点：1—4年级就地活动可利用过道、走廊等活动空间；五年级篮球场；六年级运动场。

4. 行政领导蹲点年级安排：一年级：朱晓红；二年级：王瑛；三年级：居法元；四年级：沙卫平；五年级：王学峰；六年级：朱祖达。

5. 总负责：沙卫平、朱卫星。

在周二开始试行，如有不妥，再做调整！我的国旗下讲话完了。

国旗下的演讲锻炼篇八

尊敬的各位老师，各位同学：

大家早上好！今天，我国旗下的讲话的主题是：坚持体育锻炼。

“一生的运动是永远青春”，生命在于不断运动，只有运动才能促进健康，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

广大青年身心健康、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要组成部分。党中央和国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民健康素质。但是，我们必须清醒地认识到，一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生学业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面，由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况急待改善。这些问题如不切实加以解决，将严重影响青少年的

健康成长，乃至影响国家和民族的未来。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的`关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨练坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。

我们作为祖国的下一代，更应意识到体育锻炼的重要性。作为中学生，我们在努力学习文化知识的同时，也要重视自己的身体健康。身体是革命的本钱，没有健康的身体，又怎么能有充沛的精力来应对紧张的学习压力？又如何成为国家的栋梁之材？生命在于运动，健康源于运动，要拥有健康的身体，合理的运动是必不可少的。

在这里，我要倡议大家在平时忙碌的学习生活中找时间做些运动。体育课正是锻炼的时间，可是，我们往往看到许多同学对体育课毫不重视，在体育课的自由活动时间懒洋洋地坐在操场上聊天，或者拿着书本分秒必争地写着作业。在一天紧张的学习生活中，45分钟的体育课是多么宝贵的运动机会啊！适量的运动，不但能提高我们的身体素质，更能够缓解精神上的疲劳，调节心情，使我们拥有更旺盛的精力，以最佳状态面对学习的压力，同时提高学习效率。对我们的学习和身体健康是一举两得的。

生命对于我们而言，仅仅只是一个开始而已，良好的开始意味着美好的结局，所以我们不能马虎得对待我们的开始。那就动起来吧，在运动中建筑起一个健康快乐的自己，在运动中感受一切值得高兴的事，让我们的生命因为它而精彩起来吧！

各位同学，各位老师，古希腊有这样一段格言：如果你想聪

明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！在这里我要说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧！做健康快乐的读书人。

国旗下的演讲锻炼篇九

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天，国旗下讲话的题目是《冬季锻炼好处多》。

我不止一次发现，全校集会站立时间稍微长一点，就会有学生晕倒；我不止一次发现，个别同学不小心摔倒，就发生重大伤害，如手、脚骨折；我也不止一次听到学生说：上课时，我想专心听讲，可注意力就是难以集中，自制力差，学习中经常有力不从心的感觉。同学们，你们知道产生这些现象的原因吗？就是你身体虚弱造成的。引起身体虚弱的一个重要原因是缺乏锻炼身体。好多学生早晨由爷爷奶奶或爸爸妈妈用车送到学校，课间忙于完成作业，到室外活动的时间比较少，时间一长，身体机能减弱，以至经常伤风感冒，小病经常缠着你。集会容易晕倒，上课无精打采，头脑昏昏沉沉，作业经常出错。这些现象在经常锻炼的同学身上有吗？没有，他们很少感冒，集会不晕倒。

同学们，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，提高人体御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人强8—10倍。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。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。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除长期学习带来的大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，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，据调查，经常参加体育锻炼的人比不参加体育锻炼的人平均身高要高4~8公分。

冬季体育锻炼，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。

冬季锻炼好处多，锻炼的项目也很多，一般采用慢长跑、武术、篮球、足球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、校园集体舞、校园广播操、眼保健操等等。

冬季锻炼也要注意以下问题？

1、吃好早饭。早饭最好在家吃，。

2、利用时间。家住学校附近的同学，你们可以自己背着书包步行来上学，放学自己回家，不要爸爸妈妈接送。早上到校后可以沿着操场慢跑一圈，然后进教室学习。课间能经常到室外活动活动，呼吸呼吸新鲜的空气。长期坚持下去，不但你的会身体越来越健壮，而且会促进你的学习成绩的提高。

3、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。

4、准备充分。应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

5、保护好外露皮肤。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。

6、适量运动。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。如长跑训练，每次15~20分钟。

7、注意安全。锻炼中既要注意运动本身的不安全因素，注意雾天能见度大大降低带来的不安全因素。大雾天在室外运动就不如在室内活动了。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理素质，才能更好的工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以现代奥林匹克运动创始人、奥运五环旗的设计者顾拜旦名言结束我的讲话。“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

国旗下的演讲锻炼篇十

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！

1000多年前，古希腊的岩石上刻着一句古训：“想聪明就跑，想强壮就跑，想健美就跑。”你从这句格言中知道了什么道理？这句格言向我们揭示了一种哲学——。每个人都可以得到一个强壮的身体，所以他们必须积极锻炼，坚持锻炼。

同学们，我相信你们每个人都有自己的理想，都想成为一名科学家，一名医生，一名军人，一名教师？但是在实现这些理想的同时，必须有一个重要的前提，那就是你必须有一个健康强壮的身体。所以要从小做起，积极锻炼，为以后的学习打下坚实的基础。现在是冬天，是锻炼的好时机。我们应该积极参加户外活动。比如早上起床跑步，业余时间打篮球，跳绳，踢毽子，拍皮球？简而言之，每个学生可以根据实际情况和自己的个人爱好选择不同的项目。

此外，冬季锻炼前要注意以下注意事项：

- 1、参加锻炼前一定要做一些准备活动。防止肌肉劳损和关节扭伤。
- 2、冬季运动要注意预防感冒。冬天天气比较冷，运动的时候穿着得体，运动后要保暖。
- 3、要参加冬季运动，必须有顽强的毅力和毅力。千万不要“三天打鱼两天晒网”。

同学们，让我们积极参加体育锻炼，拥有健康的身体！

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

国旗下的演讲锻炼篇十一

各位同学各位老师：

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，大都在室外进行，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，还可以加快血液循环，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。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。

看过关于冬季锻炼身体的国旗下讲话稿的人还看了：

国旗下的演讲锻炼篇十二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《冬季锻炼强身健体》。同学们，现在已经是12月份了，寒冬早已悄悄地来到我们身旁。同时我们也发现这段时间感冒发烧的同学逐渐增多，这都是我们身体抵抗力降低的结果。冬天可是个锻炼身体的好时节，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，只要你积极运动，坚持锻炼身体。人可以拥有一切美好的事物，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。只有健康的身体，才有健全的精神；只有健康的体魄，才是一切希望的开始。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。所以我们开展的冬季长跑活动也应该由慢到快，保持队形和节奏，不能像个别班级的个别同学，在开始的时候是拼命快跑，到了西门那段上坡路时，就只剩下喘气和走路了。

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、打篮球、足球、排球等，甚至游戏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1个小时的锻炼，坚持上好每节体育课。

同学们，让我们用健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了你的健康，为了能够更好的学习，让我们一起冬季锻炼、强身健体。最后，请让我以奥林匹克运动创始人顾拜旦先生的名言结束我今天国旗下的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

我的讲话结束，谢谢大家！

国旗下的演讲锻炼篇十三

老师们，同学们：

早上好！

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。跑步、武术、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

下面，就以跑步为例，说说冬季体育锻炼的注意事项：

- 1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。
- 2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。
- 3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。
- 4、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”

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，我把奥林匹克运动创始人的名言送给大家：“你想健康吗？你想聪明吗？请运动吧！”