# 最新阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿(十八篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-08-16

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。阳光体育健康...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇一**

大家上午好!

今天我国旗下讲话的题目是：阳光体育，快乐学习，健康成长。

让我们先来听几组数据：1、全国学生体质检测结果显示： 7岁到18岁的中小学生中，每10个人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，比20xx年增长了2.7%;2、全国中、小学生视力低下率与20xx年相比不断上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位;3、青少年肺活量水平持续下降。与20xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群;4、每年教育部对进入“211工程”院校的大一新生进行体质、体能检测，然后将测试结果反馈至各省市，20xx年常州市在江苏省十三个大市中名列第一，20xx年常州市在江苏省十三个大市中名列第十二。

以上数据说明，近20xx年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，我们常州市也不例外。北京师范大学体育与运动学院院长毛振明一直从事青少年体质的研究，他把现在的青少年体质概括为硬、软、笨。硬，即关节硬;软，即肌肉软;笨，即不协调。

这种状况令我们感到担忧。为此，在20xx年5月7日，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》(即中央7号文件)，确定了一系列增强青少年体质的政策。随后国家体委又在全国范围内开展了“全国亿万学生阳光体育运动”的活动。

我校积极响应国家的号召，积极组织全校师生参加阳光体育活动，在20xx至20xx年度我校获常州市阳光体育运动优秀组织奖。我们也看到部分同学和老师非常重视体育锻炼，早上、晚上能自觉到操场上跑几圈或走几圈，部分老师和走读生步行到校和回家，这样做既锻炼了身体，又节约了能源。可以说，我校有开展阳光体育运动良好的传统与基础，现在已进入冬季，又到了开展阳光体育运动的最佳时期，为此我们要做好以下几件事情：

第一：重视近视眼的防治。我们要每天坚持认真做好眼保健操，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。希望每位老师要时刻关注学生的用眼卫生状况，一旦发现不正确的阅读、写字姿势，要及时予以纠正。使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。一旦发现近视，要及时到正规眼镜店验光配镜，防止眼睛近视加重。

第二：科学合理地安排作息时间。中央7号文件强调要“确保青少年休息睡眠时间”，保证中学生每天睡眠8 个小时。因此，我们要养成良好的生活作息习惯，寄宿生晚上回宿舍后，动作要迅速，保持安静，少打闹，坚持每天晚上9：50要按时就寝，每天中午12：30要午休，只有这样，我们才能有更好的精力投入到学习中来。

第三：积极参与阳光体育活动。这两周高二年级正在进行足球联赛，大家热情高涨，加油声、欢呼声响彻校园，掀起了我校阳光体育运动的热潮。我们要求全体同学，认真上好体育课、课外活动课，精神饱满地跑操。本周四、周五常州市人民政府将对我校督导评估，跑操正是展示我们精神风貌的一个绝好机会，希望同学们到时能够步伐整齐，口号响亮，展现省武高师生的风采。

第五：积极参加冬季长跑运动。不久，我校将迎来冬季长跑比赛。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，你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。只有有了好的身体，我们才可以快乐地学习，健康地成长。一百年前梁启超曾经说过：“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、热爱生活的阳光青年吧。

最后，让我们一起喊出我们的口号吧：我运动，我健康!我努力，我成功!我学习，我快乐!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好!

今天我们国旗下演讲的题目是：“今天，你锻炼了吗?”让我们先来听几组数字：

全国第二次国民体质检测结果显示：学生超重和肥胖成为一个突出问题，7岁到18岁的中小学生中，每10人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，肥胖率比xx年增长了2.7个百分点;

全国大、中、小学生视力不良率居高不下。与xx年相比，各年龄组的视力不良率均有所上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位;

青少年肺活量水平继续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的城市女生，肺活量分别下降303毫升和238毫升，为下降率最明显的人群。

作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对于我们来说，坚持体育锻炼应该做到。认真做好每天的间操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体从认认真真做好间操开始。

坚持体育锻炼，我们还要上好学校开展的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

作为小学生，我们还应该做到：周六、周日及假期，自觉坚持体育锻炼。

让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的小学生!

每天锻炼一小时，健康生活一辈子!

谢谢大家!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇三**

尊敬的各位老师、同学，大家早上好!

我是来自高二10班的洪凌雁，很荣幸今天能站在这里进行国旗下讲话。我演讲的题目是阳光体育，你我同行。

马克思说过：“体育意味着通过人并且为了人而对人的本质的真正占有过程，是人向自身、向社会的复归过程。”于是我想，动动脖子扭扭腰，舒活舒活筋骨，这该是一种人类的本能。可现实却是，我国六成中年人存在健康问题，心脏病在我国至少“年轻”了15岁。全国肥胖儿童人数在20xx年间增长5-7倍，高中生近视率已达70%……面对这样的数据，我们早已由紧张、痛心到麻木了。相反地，年轻一代的我们还创造出一种新的文化――宅文化。像一只土拨鼠般地窝在家里，啃着方便面，打着网游，把体育运动推到最远的位置。可这真的是人类前进的方向吗?我记得曾看到过一则感慨，一位网友说：我把本该学习、打球的青春泡在了网上，如今我已经三十多岁了，可我依然没有工作，肥胖，而且孑然一身。失去了体育的生活，多么灰暗和迷惘，难道这就是我们想要的未来吗?

热爱体育，并不意味着每个人都要成为体育健将，但它意味着自强不息，意味着健康向上的生活方式和精神态度。参加全国啦啦操比赛时，其中有一段口号：挑战自我，奋力拼搏，积极进取，坚定自我。我听了上百遍，也就默默地记在了心里。每次夜深人静，可数学难题依旧令我抓耳挠腮时，那熟悉的口号和在体艺房里挥汗如雨的岁月，总是轻轻地提醒我，生活从没有轻易的胜利，提醒我奋斗，莫辜负曾经的汗水和艰辛。与阳光体育同行，每天早睡早起，听好每一堂课，做好每一节广播操;在书山学海中倦了，便探出身来，打打篮球，垫垫排球，从汗水的跳跃中感受自己身上所萌动的青春的力量，用更加坚定的目光瞄准未来。

高中生的体育运动更多的是一种团体合作。今年的男篮赛已经结束，女排还在继续，我相信，每一次胜利，都有队员的共同努力，每一次失败，都有全班分担悲伤。是体育运动让我们凝聚成一个团体，教我们学会理解和担当，为我们的高中生涯画上最难忘的一笔。若干年后，你记忆中效实园里的生活，定然不会是某年某月的某一天，你的某门考试拿了满分，而运动场上挥洒汗水的身影，观众席上呐喊欢呼的激情却轻易地化为永恒。

在我们十七岁的年纪，如果不向往奔跑，去追寻前方的朝阳;在我们十七岁的年纪，如果从未摔倒，体味过身体的创伤，我们又该如何去面对未来的风云雨雪，黑暗泥沼?就让我们从每一堂体育课做起，不再借口小小的病痛而窝在教室;每一节活动课做起，不再抱着书本和作业前往食堂;从每次广播操做起，伸直你的手臂，迈开你的步伐。奥林匹克运动的倡导人顾拜旦曾用两个词概括体育的价值，那就是“美和尊严”。就让我们在阳光体育中探寻这种人类的美，探寻先人代代相处的精神与尊严，强健体魄，拥抱未来!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话稿的题目是《快乐体育，快乐人生》。

“运动是自己生命的创造者”，这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言;“运动是目的，理想标准”，这是法国文学家雨果一生的追求;“只有运动，生活才会不断进步”，这是英国戏剧家莎土比亚的真诚信仰; “一生的运动是永远的青春”，这是一代伟人毛泽东的成功法宝。古希腊有这样一句名言：“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!”

的确，生命在于不断运动，如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。对于我们来说，做规律的运动，可以给健康带来极大好处。只有运动才能把握短暂的青春，才能让生活变得更加富有情趣，才能提高人们的审美意识，只有运动才会健康，只有健康才能快乐，运动传递健康，健康成就快乐。只有时时刻刻来锻炼自己的体魄，端正自己的心态，才能拥有一颗健康的心、青春的心，才能更好的立足于这个社会而来实现我们的理想。运动也是一副难得的良药，能让你释放学习、生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生!人天生是爱运动的，就像人天生爱音乐一样。不论是在山林里漫步，或是在水中悠游，把自己放松，把身体交给运动，好好的流一场汗，唤醒身体的活力，人自然就变得有魅力。

如果说生命是上帝赋予的小船，帆才会迎风飘扬!在运动中，我们体验了成功的喜悦;在运动中，我们磨练了坚强的意志;在运动中，我们阐述了团结的内涵;在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动是一颗最闪亮的星星，束最灿烂的花朵，它永远揭示着努力的最后回报，它永远诠释着生命的最高无关紧要。

同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的学校、家庭和国家，行动起来吧!让我们在运动中实现理想，在运动中创造辉煌人生!谢谢大家。

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇五**

老师们，同学们：

早上好!今天我发言的题目是：《让运动点亮生命之美》

生命之美在于它时时刻刻都处于运动之中，而体育，恰好集中了这种美。它将人的暴发与技巧，速度与优美，力量与精神同时体现到了极限，赋予人无限的启示与动力。

体育的历史与人类的历史与文明相伴而行，关于体育的意义和重要性，有人评论说：“今天的科学主义和诺贝尔奖是理性主义的力量象征;而今天的体育和奥林匹克运动则又是感性主义的力量象征。”

我们的生活不能缺少运动。四个月前，我们观看世界杯，为之欢欣鼓舞。学校的课间操、体育课、体育俱乐部，我们积极参加。上个星期，我们又经历了总校运动会，在各个项目上大显身手。体育使我们收获喜悦和满足，获得向上的力量，养成坚毅的品格，使我们得到身体和心灵的双重健康。

体育项目多种多样，足球、篮球、排球、乒乓各有所爱。两年多以前，我通过体育舞蹈这一运动获得了十三中的特长生名额。

进入秀丽的十三中之前，我还是个学舞不精的孩子。初中，每日不过完成学业任务，顺便跳着舞。我并不擅长排解压力，那时的我焦虑、暴躁，完全无法控制情绪。随着练舞时间的不断加长，我发现，唯独在起舞之时我能够放空一切，毫无顾忌地挥洒汗水，享受舞蹈的快乐。渐渐的，舞蹈成为我生命最重要的部分，它也帮助我走出现实的阴影，重新变回那个开朗幽默的男孩儿。我做过最疯狂，也是最幸福的事情就是，中考前夜还在练舞，因为它能有效地帮助我缓解考试的紧张，果然随后的考试非常顺利。

就在上周，体育舞蹈队的部分队员代表我校参加了20xx中国体育舞蹈公开系列赛。作为唯一一个普通高中参赛，来自各地专业院校的选手是相当强大，但是，代表省内顶尖水平的我们，不畏挫折，迎头而上，经过一轮轮的竞争和淘汰，我们拼出十三中的血性，获得三银一铜一第四的佳绩。这不仅仅是参赛队员奋斗的成果，是所有队员的付出、我校积极支持的结果。在此，要向学校和队员们表示最诚挚的感谢!

“每一个不曾起舞的日子都是对生命的辜负”这句话已经成为我的座右铭，舞蹈将陪伴我度过即将到来的专业考试，也会一直陪我度过人生。当然，学习也会陪伴着每一个人，高考成功是我们的目标之一，但是体育运动并非与学习水火不融，同学们是不是会为了完成作业放弃课间操?是不是有畏难情绪就免去了锻炼?其实我们在艰苦的学业之余可以选择一项喜爱的运动，老师们也可以偶尔放下繁忙的工作，加入运动的行列。成语“闻鸡起舞”在我身上可以改为“闻音乐而起舞”，对于同学们也可以改为“闻口号而起跑”“闻广播而做操”“闻铃声而读书”，运动应当成为学习的朋友，帮助我们缓和紧张的气氛，排解心中的压力。十三中学子应当是各方面协调发展的优秀青年，运动与学习一个也不能落下。

老师们，同学们，让我们一起运动起来，用运动点亮生命之美!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇六**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我是17机械2班的陈奕磊。今天国旗下讲话的主题是我运动，我健康，我快乐。

青春见证努力，微笑期待成功。下周三，我校即将举办校第二十二届秋季运动会。一年一度的校运会不仅能展示学校全体师生积极进取、奋发向上的精神面貌，更能锻炼同学们的意志，增加同学们的集体荣誉感，是学校精神文明创建的重要活动。

运动是生命最好的状态。爱因斯坦说：\"我平生喜欢散步，运动给我带来了无穷的乐趣\".的确，一个只知道埋头苦干疏于运动的人是无趣的，因为他丧失了人应有的活力和激情，忘记了我们的肢体可以摆出最美的姿态、释放无穷的力量。运动，是身体的语言，是生命的呐喊!运动会，更是我们展现青春活力的最好舞台!当你听到铿锵有力的《运动员进行曲》时，你是否有热血沸腾的冲动?当你高喊嘹亮的班级口号时，你是否感受到了集体的力量?当你面对沙坑纵身一跃时，你是否体会到挑战自我所需要的勇气和毅力?当你手握接力棒时，你是否品味到了团队合作的动人魅力?

运动不仅能挖掘潜能，磨练意志，更能帮助我们培养自我超越、顽强拼搏的精神，对学习和生活有极大的益处。他使我们以更乐观的心态去面对生活，勇于迎接生活的挑战。也使我们在经历挫折时不轻易放弃，并将时时成为我们奋斗向上的动力。同学们，让我们投入到多彩的体育运动中吧!为美丽的中专校园再填上一道运动美与健康美的风景!

最后，运动会不仅是运动的盛会、竞技的盛会，更是友谊的盛会，精神的盛会。希望全体同学在为班级全力以赴、争取荣誉的同时，更能发扬团结友爱的互助精神，体现文明礼貌的精神风尚。赛出风格，赛出水平。预祝校第二十二届秋季运动会圆满成功!

我的讲话结束了，谢谢大家!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇七**

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，大都在室外迸行，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，还可以加快血液循坏，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、踢腱子、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幼。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。

5、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激

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。

9。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.

10.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!”。

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇八**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是“阳光运动，强健体魄”

金秋的阳光温馨恬静;金秋的微风和煦轻柔;金秋的蓝天白云飘逸;金秋的田野遍地金黄。驱赶秋日的凉意，点燃运动的激情，一年一度的五中运动会即将在这美丽的金秋拉开序幕。

生命在于运动，运动是健康的保证，健康的身体是学习、生活和工作的基础，运动可以增强我们的体质，锻炼我们坚强的意志，运动可以打开心扉，使我们才思如涌，智慧倍增;运动可以增进友谊，让我们尊重对手，学会合作。

在运动中，我们将经历委屈的挫折;在运动中，我们会尝尽失败的痛楚;在运动中，我们也能体验成功的喜悦;在运动中，我们磨炼了坚强的意志;在运动中，我们阐述了团结的内涵;在运动中，我们懂得了友谊的真谛。比赛进行时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛结束时，同学的搀扶是运动员们温暖的依靠，比赛失败时，一句轻轻的安慰会让人倍感温暖。比赛胜利时，一句真挚的祝福会让人感动万分。

运动会不是单人的舞台，4\*100、长绳等各项集体项目是需要大家共同完成的，孤军奋战是不能取得好成绩的。倘若你有一个智慧的头脑，一定要懂得如何和伙伴们合作，这不是简单的壹加壹似的加法，而是质的升华。如果你处在一个集体中，集体的运动会带动个人的进步，个人的进步也会是集体质的飞跃。“众人拾柴火焰高”这是亘古不变的真理，团结对于我们而言更是一种精神支柱般的存在。团结的力量是伟大的，它来自每个人的力量。一个个独立的个体，为了同一个目标而努力，凝聚在一起，所有的一切都是为了共同的心愿，让我们一起来享受比赛时共同朝着一个目标奋进的美好时光吧!

雄鹰翱翔在蓝天，用它矫健的双翼与天空搏斗，因为他具有青春;嫩草生长在地，用它柔弱的身躯与大地抗争，因为它具有青春。青春就是信念，青春就是力量，只要勇敢地往前走，总会有飞向蓝天的时候，只要坚定地往前冲，总有越过终点的时刻。

同学们，让我们在埋头学习之余，抛开手机电脑mp3等电子产品，踊跃走向操场，投身于阳光运动之中，在运动中接受风雨的洗礼，磨练坚强的意志;在运动中学会竞争与拼搏，懂得对立与合作;在运动中挥洒青春的朝气，激发昂扬的斗志，搏击生命的长空。让我们高吼一声“运动会，我们来啦!”

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇九**

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们：大家早上好!

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢!

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!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十**

亲爱的老师，同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：“阳光体育，快乐成长!”

让我们先来听几组数字：

1、全国学生体质检测结果显示： 7岁到18岁的中小学生中，每10个人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，比xx年增长了百分之2.7;

2、全国中、小学生视力低下率与xx年相比，不断上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位;

3、青少年肺活量水平持续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

近20xx年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。为此，在xx年5月7日，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》(即中央7号文件)，确定了一系列增强青少年体质的政策。随后国家体委又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：

第一：加强近视眼的防治

我们要坚持认真做好每天上午和下午的两次眼保健操，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。而我们每位老师要时刻关注学生的用眼卫生状况，一旦发现不正确的阅读、写字姿势，要及时予以纠正。使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。

第二：科学合理地安排作息时间

中央7号文件强调要“确保青少年休息睡眠时间”，保证小学生每天睡眠10 个小时。因此，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，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

第三：积极参与阳光体育活动

我们学校是寄宿制学校，每天早上的晨练时间，上午的课间操活动时间，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。除了在学校的体育活动以外，周末以及寒暑假期，我们也要在爸爸妈妈的督促和带领下自觉坚持体育锻炼。

同学们，你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。一百年前梁启超曾经说过：“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。

最后让我们一起喊出我们的口号吧：

我运动!我健康!我快乐!

谢谢!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十一**

亲爱的老师们、同学们，

大家早上好!

有一首诗最为动人，那是运动。

有一道风景最为迷人，那也是运动。

今天我国旗下讲话的题目是：阳光体育、快乐学习、健康成长。当三月明媚的阳光再次铺满校园，一年一度的阳光体育月又要来了。

三月是万物生长的季节，也是我们的身体发育最快、最充满活力的季节。我早就看到很多班级、很多同学已经开始有意识地增强锻炼，阳光运动。那么大家仔细想想，学校每个学期都要举办一次全校的体育盛会，目的是什么呢?

此时此刻，我们回想一下，每一周我们的升旗仪式上有多少孩子脸色苍白，头晕目眩的走出队伍，甚至当场倒下，每一节体育课上有多少孩子生病请假，再看看我们周围有多少伙伴，小小年纪就已戴上了厚厚的眼镜。

让我们再来听听一组数据：1、全国学生体质检测结果显示：7—18岁的中小学生，每10个人就有一个人是小胖墩。2、中国的学生近视率已居世界第三位。3、大家的肺活量水平持续下降，这些都是我们每年的体质健康检测反应出来的真实情况。而从小学升初中考试，再到将来的初中升高中考试，已经将体质测试作为了其中的一项重要标准，如果不达标就考不进理想的学校，可见，同学们的身体健康和身体素质已经受到了越来越多的重视。可以说，没有好的身体，我们就做不好其他任何事情。

那作为一名小学生，我们该如何锻炼呢?我觉得对于我们来说坚持体育锻炼其实就应该从做好每天的课间操做起，动作到位、整齐、有精神。上学期我们学习了第一套校操毛氏六段操，几百年前，我们的老校长，毛泽东爷爷早就认识到到了体育锻炼的重要性，他一生都在坚持运动。你瞧，这是毛爷爷打乒乓球时的照片，革命期间，条件特别简陋，但他依然坚持运动，甚至到了73岁的时候，还到长江里游泳。所以他也有着常人没有的勇气和毅力。作为附小的一员，我们都应该学习毛爷爷的精神。

这个学期我们将学习第二套校操，相比之下，这一套有队形的变换，节奏也很明快，如果同学们做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧弯是时不侧弯，该跳跃时不跳跃，动作不到位，这样一来，不但起不到锻炼的目的，久而久之还养成了懒懒散散做事不认真的习惯，因此锻炼身体首先就从认认真真做操开始。

再过几周，我们的阳光体育运动班级赛就要正式拉开序幕了，罗老师期待看到你们在运动场上，在走廊上锻炼、运动的可爱身影，

最后，让我们喊出我们的口号：我运动、我快乐、我健康!

**关于体育的国旗下讲话稿篇3**

大家好，我是来自高一六班的刘艺璇。今天我国旗下讲话的主题是《阳光体育健康成长》。

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。”

是的，“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。身为学生的我们，更应该积极锻炼，强身健体。可能有时候我们会抱怨早起晨跑，会抱怨课间做操，但是你有没有想过，如果没有了这些锻炼的机会，我们的生活又将变成怎样的呢?

调查数据显示：现阶段中学生的速度、耐力、爆发力、等各项素质，以及反映肺功能的肺活量，总体呈下滑趋势。而学生的肥胖率和近视患病率却居高不下。

调查统计，小学生的近视率为20%左右，初中有近一半的同学近视，而高中近视人群高达七成以上。甚至在国内的一些有关青少年的体育赛事上,往年的最高纪录也迟迟没有人打破. 一把锁长时间不开会生锈，正如一个人长期不运动，也会引发各种疾病。 健康是人生快乐之本，拥有一个强健的体魄更是我们努力学习的资本。这也正是国家和学校开展阳光体育活动的根本目的。

有的同学可能为了学习而放弃了必要的体育锻链，他们的身体得不到放松,思维得不到休息，就更不可能进行有效的学习,甚至会产生精神疲劳，上课打盹儿的现象.为了杜绝这种情况的发生，也为了我们的健康，就更应该去积极运动，认真参加学校为我们提供的各种锻炼活动。

健康需要运动，运动孕育精彩。让我们投身体育锻炼，提高身体素质，更好的融入到生活和学习当中去。去开创属于我们的健康阳光的新世界。

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十二**

有一首诗最为动人，那就是运动。

有一道风景最迷人，那也是运动。

在这阳光明媚,丹桂飘香的收获季节里，我们将迎来我们学校的第一届体育节。首先谨向精心筹备本届体育节的领导、体育组老师、班主任等表示诚挚的谢意!

本次体育节是我校的一次大型活动，是全校师生精神风貌的大检阅，也是同学们施展才华的大舞台，更是对同学们心理素质、身体素质和体育运动水平的一次验收!借着这个契机，我希望全体同学积极参与，期待各位运动员能以满腔的热情、昂扬的斗志、严谨的作风，顽强拼搏，赢得属于你们的胜利，尽情展示你们的风采。并通过比赛，达到弘扬体育精神，陶冶道德情操，增强彼此友谊的目的。

今天，体育节的舞台已经搭起，比赛的序幕正式拉开。我们将开展丰富多彩的体育竞赛与趣味活动，内容有广播操、跳绳、拍小皮球迎面接力、立定跳远、仰卧起坐传球、拔河比赛等。有个人参与的单项比赛，也有集体性的团体赛;有技术性的运动竞赛，也有趣味性的挑战赛;有同学们的比赛，也有教师参与的比赛。让我们共同努力，把本次体育节办成一次“文明、热烈、精彩、圆满”的盛会!

老师们，同学们，校园有了文化，就有了深厚的文明底蕴;校园有了艺术，就有了灵动的精神升华;校园有了体育，就有了生命的阳光和蓬勃的朝气。让运动，成为我们终生的兴趣爱好;让健康，成为我们全面发展的不解追求;让快乐，成为我们成长过程中的伴奏音符。来吧，同学们，体育节的号角已经吹响，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，以健康、快乐的心态投入到体育节活动中来，在体育运动中享受快乐，在快乐中茁壮成长，让健康、快乐、永远围绕在我们身旁!

最后，预祝本届体育节活动圆满成功!预祝各班的参赛运动员取得理想成绩!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十三**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好!

今天我们国旗下演讲的题目是：“今天，你锻炼了吗?”让我们先来听几组数字：

全国第二次国民体质检测结果显示：学生超重和肥胖成为一个突出问题，7岁到18岁的中小学生中，每10人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，肥胖率比xx年增长了2.7个百分点;

全国大、中、小学生视力不良率居高不下。与xx年相比，各年龄组的视力不良率均有所上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位;

青少年肺活量水平继续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的城市女生，肺活量分别下降303毫升和238毫升，为下降率最明显的人群。

近20xx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。

为此，国家体委从去年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召。要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。

作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对于我们来说，坚持体育锻炼应该做到。认真做好每天的间操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体从认认真真做好间操开始。

坚持体育锻炼，我们还要上好学校开展的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

作为小学生，我们还应该做到：周六、周日及假期，自觉坚持体育锻炼。

让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的小学生!

每天锻炼一小时，健康生活一辈子!

谢谢大家!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十四**

健康是人生快乐之本，拥有一个强健的体魄才是我们认真学习的资本。我们有的同学因为学习而放弃了必要的体育锻炼，便会常常在学习中感到劳累，感到有些力不从心。那么，不妨试试锻炼自己的身体，去冬日的暖阳下踢踢腿，跑跑步，去让自己的身体更加强壮吧!

有调查显示，学生肥胖率在过去5年内迅速增加，四分之一的城市男生是胖墩儿。眼睛近视的比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。

xx年北京市学生体质健康调研表明：北京学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长，但是肺活量、速度、力量等体能素质持续下降，中学生血压偏高的比例超过一半，高中生超过了60%。学生肥胖率比5年前增长了50%，学生视力低下检出率为52%，其中小学六年级超过40%，初三接近70%，高中生则超过60%，高三学生超过66%。北京师范大学体育与运动学院院长毛振明一直从事青少年体质的研究，他把现在的青少年体质概括为硬、软、笨。硬，即关节硬;软，即肌肉软;笨，即长期不活动造成的动作不协调。

今年5月份，国务院发布《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》指出，要确保义务教育期间，学生每天锻炼一小时。新学期开始，成都市大部分中小学都开展了“全国亿万学生阳光体育运动”。近一段时间以来，市里也开展了“百万市民健康跑”等的阳光体育活动。

为此我建议：

我们应该学会科学地制定自己的锻炼计划，用充足的课余时间去进行体育锻炼，强健体魄。是海绵里的水，我们要下工夫去挤。利用更多的课余时间走出教室，走进操场，走入阳光，享受运动给我们带来的乐趣。让体育锻炼在我们的头脑中始终占有一席之地，从而养成一种锻炼习惯。要让体育锻炼渗透到我们的学习生活中去，劳逸结合，收获事半功倍的效果。健康是做一切事的前提，只有拥有健康的身体，我们才能更好的学习和工作，所以我建议，学生应提高自我健康意识。

请各位同学参加到阳光体育运动中，积极响应阳光体育运动，去挥洒你的汗水和激情，留下你矫健的身影和欢乐的笑声吧!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十五**

健康是人生快乐之本，拥有一个强健的体魄才是我们认真学习的资本。我们有的同学因为学习而放弃了必要的体育锻炼，便会常常在学习中感到劳累，感到有些力不从心。那么，不妨试试锻炼自己的身体，去冬日的暖阳下踢踢腿，跑跑步，去让自己的身体更加强壮吧!

有调查显示，学生肥胖率在过去5年内迅速增加，四分之一的城市男生是胖墩儿。眼睛近视的比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。

xx年北京市学生体质健康调研表明：北京学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长，但是肺活量、速度、力量等体能素质持续下降，中学生血压偏高的比例超过一半，高中生超过了60%。学生肥胖率比5年前增长了50%，学生视力低下检出率为52%，其中小学六年级超过40%，初三接近70%，高中生则超过60%，高三学生超过66%。北京师范大学体育与运动学院院长毛振明一直从事青少年体质的研究，他把现在的青少年体质概括为硬、软、笨。硬，即关节硬;软，即肌肉软;笨，即长期不活动造成的动作不协调。

今年5月份，国务院发布《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》指出，要确保义务教育期间，学生每天锻炼一小时。新学期开始，成都市大部分中小学都开展了“全国亿万学生阳光体育运动”。近一段时间以来，市里也开展了“百万市民健康跑”等的阳光体育活动。

为此我建议：

我们应该学会科学地制定自己的锻炼计划，用充足的课余时间去进行体育锻炼，强健体魄。是海绵里的水，我们要下工夫去挤。利用更多的课余时间走出教室，走进操场，走入阳光，享受运动给我们带来的乐趣。让体育锻炼在我们的头脑中始终占有一席之地，从而养成一种锻炼习惯。要让体育锻炼渗透到我们的学习生活中去，劳逸结合，收获事半功倍的效果。健康是做一切事的前提，只有拥有健康的身体，我们才能更好的学习和工作，所以我建议，学生应提高自我健康意识。

请各位同学参加到阳光体育运动中，积极响应阳光体育运动，去挥洒你的汗水和激情，留下你矫健的身影和欢乐的笑声吧!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十六**

亲爱的老师，同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：“阳光体育，快乐成长!”

让我们先来听几组数字：

1、全国学生体质检测结果显示： 7岁到18岁的中小学生中，每10个人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，比xx年增长了百分之2.7;

2、全国中、小学生视力低下率与xx年相比，不断上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位;

3、青少年肺活量水平持续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

近20xx年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。为此，在xx年5月7日，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》(即中央7号文件)，确定了一系列增强青少年体质的政策。随后国家体委又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：

第一：加强近视眼的防治

我们要坚持认真做好每天上午和下午的两次眼保健操，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。而我们每位老师要时刻关注学生的用眼卫生状况，一旦发现不正确的阅读、写字姿势，要及时予以纠正。使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。

第二：科学合理地安排作息时间

中央7号文件强调要“确保青少年休息睡眠时间”，保证小学生每天睡眠10 个小时。因此，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，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

第三：积极参与阳光体育活动

我们学校是寄宿制学校，每天早上的晨练时间，上午的课间操活动时间，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。除了在学校的体育活动以外，周末以及寒暑假期，我们也要在爸爸妈妈的督促和带领下自觉坚持体育锻炼。

同学们，你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。一百年前梁启超曾经说过：“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。

最后让我们一起喊出我们的口号吧：

我运动!我健康!我快乐!

谢谢!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十七**

有一首诗最为动人，那就是运动。

有一道风景最迷人，那也是运动。

在这阳光明媚,丹桂飘香的收获季节里，我们将迎来我们学校的第一届体育节。首先谨向精心筹备本届体育节的领导、体育组老师、班主任等表示诚挚的谢意!

本次体育节是我校的一次大型活动，是全校师生精神风貌的大检阅，也是同学们施展才华的大舞台，更是对同学们心理素质、身体素质和体育运动水平的一次验收!借着这个契机，我希望全体同学积极参与，期待各位运动员能以满腔的热情、昂扬的斗志、严谨的作风，顽强拼搏，赢得属于你们的胜利，尽情展示你们的风采。并通过比赛，达到弘扬体育精神，陶冶道德情操，增强彼此友谊的目的。

今天，体育节的舞台已经搭起，比赛的序幕正式拉开。我们将开展丰富多彩的体育竞赛与趣味活动，内容有广播操、跳绳、拍小皮球迎面接力、立定跳远、仰卧起坐传球、拔河比赛等。有个人参与的单项比赛，也有集体性的团体赛;有技术性的运动竞赛，也有趣味性的挑战赛;有同学们的比赛，也有教师参与的比赛。让我们共同努力，把本次体育节办成一次“文明、热烈、精彩、圆满”的盛会!

老师们，同学们，校园有了文化，就有了深厚的文明底蕴;校园有了艺术，就有了灵动的精神升华;校园有了体育，就有了生命的阳光和蓬勃的朝气。让运动，成为我们终生的兴趣爱好;让健康，成为我们全面发展的不解追求;让快乐，成为我们成长过程中的伴奏音符。来吧，同学们，体育节的号角已经吹响，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，以健康、快乐的心态投入到体育节活动中来，在体育运动中享受快乐，在快乐中茁壮成长，让健康、快乐、永远围绕在我们身旁!

最后，预祝本届体育节活动圆满成功!预祝各班的参赛运动员取得理想成绩!

**阳光体育健康成长国旗下的讲话演讲稿篇十八**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好!

今天我们国旗下演讲的题目是：“今天，你锻炼了吗?”让我们先来听几组数字：

全国第二次国民体质检测结果显示：学生超重和肥胖成为一个突出问题，7岁到18岁的中小学生中，每10人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，肥胖率比xx年增长了2.7个百分点;

全国大、中、小学生视力不良率居高不下。与xx年相比，各年龄组的视力不良率均有所上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位;

青少年肺活量水平继续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的城市女生，肺活量分别下降303毫升和238毫升，为下降率最明显的人群。

近20xx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。

为此，国家体委从去年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召。要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。

作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对于我们来说，坚持体育锻炼应该做到。认真做好每天的间操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体从认认真真做好间操开始。

坚持体育锻炼，我们还要上好学校开展的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

作为小学生，我们还应该做到：周六、周日及假期，自觉坚持体育锻炼。

让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的小学生!

每天锻炼一小时，健康生活一辈子!

谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找