# 最新国旗下演讲体育锻炼(十一篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-07-28

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。国旗下演讲体育锻炼篇一...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**国旗下演讲体育锻炼篇一**

大家早上好!

今天我与大家交流探讨的主题是《加强体育锻炼，增强身体素质》。

近年来，我们学校贯彻国家教委的规定，保证同学们每天有30分钟的阳光体育锻炼时间，通过对人体的适当刺激使机体的功能得到改善，从而改善健康状况，提高同学们的身体素质，增进健康。体育锻炼能促进青少年身体的正常生长发育：如骨骼、肌肉的生长，心脏、血管的发育，包括呼吸系统改善方面的积极作用等。那么，今天我们围绕“体育和健康”这一主题，主要讲以下三点：

一、体育锻炼对青少年神经系统的有良好的影响

运动是一种积极性休息的方式，因为运动时，与运动有关的神经中枢兴奋，与文化学习有关的神经中枢进入抑制状态。这种抑制随着运动中枢兴奋的加强，抑制得更深，从而使与文化学习有关的神经中枢得到很好的休息，起到了保护作用。学习后进行体育锻炼既可以增加氧气和营养物质的供应，也有利于改善大脑的功能，从而消除大脑疲劳，提高学习工作效率。

参加体育锻炼的人，视觉、听觉、感觉敏锐，神经系统的分析综合能力提高，神经纤维的传导速度加快，灵活性增加，人脑的记忆储备信息也随之得到提高。这种能力的提高，能有效地增强了人体适应能力和应变能力。

二、体育锻炼可以提高中小学生适应外界环境的能力

苏联生理学家巴甫洛夫说：“健康就是人体跟自然界的平衡。”人体适应外界环境能力的高低，是人体机能、健康状况的重要标志。

参加体育锻炼接触自然条件较多，特别是空气、阳光和水，这些都有利于增强抵抗力，有助于加强血管、神经、肌肉等组织的适应能力，也有助于提高调节体温的神经中枢的工作能力，使机体产生较强的适应外界环境的能力。统计资料表明，经常参加体育锻炼的儿童比一般儿童上呼吸道感染等疾病的发病率明显降低。国外有资料报告，学校中的青少年运动员患感冒的人数仅为不参加体育运动的学生患感冒人数的18%。

常常有同学说，我没时间，学习都忙不过来。其实，体育锻炼有时并不需另找时间。如果你是个有心人，你会发现生活中处处有体育，例如放弃坐电梯，背着书包上下楼梯、散步的时候快速行走、站立时脚跟的提放弹动、全身肌肉的收缩、做完作业踢踢腿转转腰、利用家里的桌子板凳做做俯卧撑、压压腿，这都是锻炼。

三、体育锻炼能够增进人际关系

体育锻炼可以增进人与人之间的联系，在人际交往中起到“催化剂”的作用。如:我国就曾进行过乒乓外交，改善了与美国的关系;20--年的北京奥运会更是融合了体育、教育和文化等领域的内容，让我们中国人能用自己的方式推广奥林匹克精神，它不仅提升全国人民参与体育运动的意识，更让世界人民从体育盛宴中清晰地感受到中国人民的热情，中国教育、经济、文化、体育等方面的突飞猛进。而作为个人，在体育运动中，你可以收获成功的喜悦，体验进步的满足，还有胜利的欢愉，消除精神束缚感，使身心愉悦;积极参加体育活动，可以扩大生活领域，促进社会交往，增进友谊，调节感情，提高适应社会环境的能力。

同学们，我校第六届体育运动节即将举行，这将是一场竞争意识的演练，但参加比取胜更重要，让我们在运动中增强体魄，在运动中学会协作，在运动中学会拼搏，在运动中历练意志，在运动中学会承受。愿每位同学都能发扬不怕困难，努力拼搏，挑战极限，一往直前的大无畏精神，在体育节上一展风采吧!

让我们每一个人都动起来，让我们的校园动起来!让我们的身体和我们的心灵一起随着体育精神神采飞扬!

我今天的讲话就到这里，谢谢大家!

**国旗下演讲体育锻炼篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

能够站在这里，我深感荣幸，谢谢学校给我的这次机会!

今天我国旗下讲话的主题是“三九不怕寒，大家来锻炼”。

队员们，我们是二十一世纪的接班人，肩负着时代赋予的历史重任。为了更好的完成我们的使命，我们需要一个强健的体魄，我们要健康。在控制饮食作息的同时，更为重要的是加强体育锻炼。

我们现在这个年龄，正处于身体快速发育的阶段，锻炼对于健康的意义就显得更加重要。坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。锻炼是提高身体素质的一个重要途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷;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;我们正处在生长发育的关键时期，加强锻炼，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。

再告诉大家一个秘密，如果你心情不好了，去操场上跑两圈，跳跳绳，会让你雨过天晴噢，运动能给我们带来好心情，不信大家可以试一试哦。

那么我们在学校中怎样进行体育锻炼呢?接下来我给大家几点建议：

首先，我们一定要珍惜我们大课间的长跑时间，上了两节课，大家的头脑都有些疲惫了，这个时候出来跑一跑可以放松我们的精神，同时，大课间的时候，阳光也已经暖洋洋了，在冬日的阳光下跑步是一件很幸福的事情。同学们跑步的时候要注意跟着音乐的节奏，那样会让我们跑起来更加带劲，同时，请同学们一定要注意不要再队伍中蹲下来系鞋带，这样非常危险，如果鞋带松了，到队伍外面系上，特别是低年级的弟弟妹妹们一定要注意这一点哦。

其次，我们要充分利用课间十分钟，即使不走出教室，也要让自己站起来走动走动，扭扭脖子，活动一下手腕，让身体得到舒展。最好是到室外去活动一下，舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神，以饱满的热情投入下节课的学习。课间的时候我们可以跳跳绳，踢踢毽子，还可以眺望一下远方，放松我们的眼睛。

最后，在家里，同学们也不要忘了进行体育锻炼，可以给自己制定一个体育锻炼时间表。在学习之余，与父母一起打打球，散散步，既可以锻炼身体，又增加了和父母沟通的机会。

进行体育锻炼，虽然会占去一点时间，但是，我们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，培养良好的锻炼习惯和独立锻炼的能力，这不仅保证了我们健康学习的需要，而且也是我们将来工作,生活的终身需要。

希望同学们积极行动起来，在学习之余，认真参加体育锻炼，让我们的体格更强健，让我们的意志更坚定，让我们的生命更精彩，做一个思想阳光、身体健康、德智体全面发展的好学生!

谢谢大家!

**国旗下演讲体育锻炼篇三**

亲爱的老师们、亲爱的同学们：

大家上午好!我今天演讲的主题是：积极参加体育锻炼。

人生什么最可贵?有的人说是金钱，有的人说是时间，有的`人说是理想，但我觉得健康最可贵，如果没有健康，这一切都是空谈。

有人做了一个比喻：健康是数字1，而一切名誉、地位、金钱都是数字0。如果没有前面的数字1，后面再多的0也是空的。如果把健康比作工业用的原材料，而一切名誉、地位、金钱都是上等的加工材料，这些加工材料都是废的，无论怎样也做不出一件好产品来。

想拥有健康，就要多锻炼多运动。运动心理学研究证明，各项体育活动都需要坚定的信心、较高的自我控制力、勇敢果断和坚韧刚毅的意志等心理品质。由此可见，体育运动不但可以强身健体，还能有效提高我们的心理素质。我们中学生正处于成长时期，身心素质都很重要。我们应该每天坚持了锻炼身体，多参加各咎有益身心的体育活动，使我们的身心得以全面发展。

人们常说，身体是革命的本钱。没有好的身体，就不能干好工作，就搞不好学习。即将到来的一年一度的校运会就是我们全面加强锻炼、努力提高身心素质的契机。我想，我们每一位运动员都应该用奥运精神鞭策自己，认真训练，勇于拼搏，力争佳绩，为班争光!同学们：让我们行动起来，乘着校运会的东风，积极投入到“阳光运动”的浪潮中去吧!

谢谢大家!

**国旗下演讲体育锻炼篇四**

同学们：

大家早上好!

昨天还是艳阳高照，今天气温骤降，冬天确实已来到我们身边，同时我们也发现这段时间教室里感冒发烧的同学也多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷结果。

冬天可是个锻炼身体的好时候呢，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，但得积极运动，坚持锻炼身体。

有些同学也许会说，我很喜欢体育锻炼，可没有时间锻炼呀!作业这么多，就只好牺牲体育锻炼了。俗话说得好：磨刀不误砍柴功。我们现在进行体育锻炼，虽然会占去一点时间，但是，我们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，这不仅保证你们现在健康学习的需要，而且也是你们将来工作、生活的终身需要。

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。

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、踢毽、打羽毛球、打乒乓球等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:坚持做好每天半个小时笑锻炼，坚持上好每节体育课。

同学们、老师们，让我们一起来锻炼身体吧!

谢谢大家!

**国旗下演讲体育锻炼篇五**

昨晚做了一场梦。

梦中，四周是同学们嬉戏打闹的声音，一股陈旧木头的熟悉味道钻进鼻子，转过头我看见阳光从窗帘的缝隙透了进来，阳光下是同桌的笑脸，还是那样，一张傻傻的天真无邪的脸。“下课了?”，我问。“是啊。”“下节课上什么?”“物理，睡觉都睡傻了吧。”一找到机会就讽刺我，这样想着，我拿出了课本，手中竟然是高二的课本，我再次看见了因病回家休养没有陪我们走完高三的物理老师，那个明明教过好多届学生在课堂上却依然会紧张的物理老师，那个明明过了而立之年却时时表现出一种孩子的状态的物理老师，那个厉害起来简直换了一个人的物理老师，也是那个我日思夜想再听一次她的课的物理老师。随着她走过来，我的视线渐渐模糊了。

眼睛睁开，视线还是模糊的，这次不是梦，而是我的眼泪。

还记得高考前班主任让每个人写一句话，我写的“没有梦想，何必远方”，当时的我多么希望可以离开这个让人压抑到抓狂的学校，困住了我的大好青春，梦想也随着试卷上那个红笔写下的分数起起落落。身在其中的我还不懂得未来的艰辛和这个社会的不公，只是单纯的崇拜着自己的那些不切实际的梦。

我如今已是准大学生。高中的回忆伴着那一纸试卷在我踏出考场的一瞬间被时间撕扯，遗失在了过去。那一刻，如曾经盼望的那样，我终于离开了这个流过汗的炼狱;那一刻，我本该有着未曾有过的自由和轻松，却又比任何时候都要沉重。离开时，我回头凝望，书写着三年美好时光的学校，内心有许多的不舍，门口同学们正忙着向车里塞那些好像永远塞不完的东西，熟悉的身影下一刻就要各奔天涯了，一种莫名的失落感涌上心头。

刚看了瑞秋的《时空恋旅人》，其实我多么希望可以穿越时空，那样我会创造更多和物理老师交流的机会，好好学物理不让她失望;我会不再和同桌拌嘴讽刺同桌，而是认真和他相处每一分一秒;我会在学校里多走几圈，虽然我终将要离开这里，但至少在脑海中记下这里的一草一木。很遗憾，我们不可以回到过去。其实，我们无力改变的就不要去纠结，每个人都有瑕疵，踏踏实实过好每一天，才是这部电影的核心，也是我们整个人生的核心。

我曾经给同学留过写着“不论你在哪，遇到困难，我都会在你身边”的明信片，最终我们还是要去不同的城市，在陌生的城市继续遇到一些或糟糕或美好的人或事。现在我发现我还太渺小，渺小到根本没有写下约定的能力。

青春或许只是这样吧，我们浪费大把时间来定下一个又一个的梦想，却一次次看着它们破灭，我们和同学许下一个个誓言，又一次次违反它们，我们喜爱着一切，却又辜负了一切。毕竟，谁的青春不曾腐朽。

**国旗下演讲体育锻炼篇六**

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 !

**国旗下演讲体育锻炼篇七**

新的太阳，难道这不是一种希望吗?每天都看见希望，就像是在黑口的夜里看见曙光，难道这不是一种幸福吗?是的，沉重的负担压得我们几乎崩溃了，太高的期望将我们紧紧地钉在地上，但也许最沉重的负担同时也是一种生活充实的象征。

尼采说，受苦的人没有悲观的权力，所以我们不一定要向着胜利微笑，但面对暂时的困难，我们必须微笑，而且是会心动微笑。

埋首于通向成功征途，是必须真真正正“埋”下去的，这段日子需要休沉下来，静下心来，只有保持“心静如水”的状态，才能投入最后的冲刺。

我们好比是在乘一辆车前往目的地，沿途的风光很美，很诱人，但是你最好不要为了他们牵扯太多的精力，而要使目光一直朝着终点的方向看，如果忍不住跳下车去欣赏暂时的美景，这辆车就开走了，也许你会看到另一辆车，也许最后你同样到达目的地，但那也不是你人生准点的时刻了。

人生在特定的阶段有着特殊的使命。求学的阶段，就是为实现人生目标迈出重要一步的时候，如果错过这个机会，你将追悔莫及，所以狠狠心，女孩子们暂且丢下那些漂亮的衣服和浪费时间的打扮，男孩子们抛开那诱人的漫画书和电脑游戏，放一放那一段遥不可及的“青苹果”之恋吧!夏天不摘秋天的果。摘下来，食之不甜，弃之可惜，所以还是等到收获的季节里再去品尝丰收的喜悦吧!

搁置一下与前进无关的心事，抬头望天，用心灵看世界，因为太阳常新。

**国旗下演讲体育锻炼篇八**

母亲，对于任何人来说，都是那么神圣，那么亲切。我知道祖国是我们的伟大母亲，因为我们每个人的生命、欢乐和幸福都与祖国母亲的安危息息相关，紧密相连，我感到身在祖国温暖的怀抱中是多么的骄傲。

随着年龄的增长，我从课堂上和书本上越来越多地了解到我们的祖国是一个具有五千年悠久历史的文明古国。她有着九百六十万平方公里的广阔疆土，有着有口皆碑的中华文化，有着饮誉海外的“四大发明”，有绵延万里的长城，世界第八大奇迹秦兵马俑，壮丽的北京故宫，无与伦比的苏州园林，还有丰富的宝藏和秀丽的风光……五千年的历史，像一首古老的诗篇，也像一幅长长的画卷，展现着祖国母亲饱经沧桑的脸和那坚强不屈的身躯。 为了祖国的光明和富强，不知有多少革命先烈抛头颅洒热血，使祖国挣脱铁链，获得新生;又有多少爱国志士，与祖国同甘苦共命运。“国家兴亡，匹夫有则”曾是先辈们的豪言壮语，面对破碎的河山，我们老一辈无产阶级革命家前赴后继，为祖国的富强和人民的幸福而奋斗。

每当我看到五星红旗升起，耳听雄壮的《义勇军进行曲》时，总会感到热血沸腾，有股发自内心的呼喊：祖国，我为你骄傲。

五十多年在五千年历史长河中算不了什么，但是，就在这短短的五十多年里，我们的祖国发生了翻天覆地的变化。科学技术，经济文化，真可谓一日千里。如今，改革开放为祖国的建设注入新的活力，我们伟大的祖国以前所未有的崭新面貌出现在世人面前。由于祖国的强大，香港和澳门才回到祖国的怀抱;由于祖国强大，全世界水电工程规模最大的长江三峡工程才得以建成;由于祖国的强大，20xx年第29届奥运会得以在北京举行;由于祖国强大，中国奥运健儿金牌零的突破到雅典奥运会金牌列世界第二;由于祖国强大，“神舟五号”宇宙飞船得以成功发射，使得中国成为世界上第三个有能力送航天员进入太空的国家，神舟六号成功发射和胜利返回，更是显示了祖国科技的进步，提升了中国的国际地位……这一系列的成功，不正证明了今天祖国的强大和繁荣吗?祖国，我真为你感到无比骄傲。

早晨，雄壮的国歌声响彻大地，鲜艳的五星红旗随着朝阳一同升起，飘扬的国旗就像母亲微笑着张开双臂。此刻，我就像依偎在母亲温暖的怀抱里，心中感到无比的骄傲和幸福。

今天，我们应该有“为中华之崛起”而学习的宏伟抱负，应该有为祖国富强而献身的远大志向，让我们用全部的聪明才智和生命热血来建设我们的祖国吧。我要深情地说一声：祖国，我为你骄傲!

**国旗下演讲体育锻炼篇九**

老师们，同学们：

早上好!

经过中秋、国庆长假，紧张的学习生活又开始了。昨天，高三年级刚刚结束第二阶段水平测试，又在更艰苦的道路上行进了。今天下午，高二年级开始举行文理分科以后的水平测试，本周五，高一年级也开始进行入学摸底考试。大家在紧张的学习之余，不得不以饱满的热情，投入到复习应考中。

今天，借此机会，我想和同学们谈谈考试。

高一的同学，刚刚从初中进入到高中阶段学习，正在一步一步地适应高中的学习生活。一个多月来，或许你感觉到，高中的压力大了，仅仅九大文化学科的大山压得你喘不过气来;或许你感觉到，同学们的竞争激烈了，各路精英云集于此，各有千秋，各显神通;或许你感觉到，高中的课程艰深了些，过去你不值一提的80分现在有点高不可攀了;或许你更感觉到，教师的教和同学的学要更加关注自主、合作、探究了……一切都在变，变得你不由自主。这次考试，是对你们高中文化学科适应性的一次检验。

高二的同学，经过自己的慎重选择，或文或理，意向已定，一切都已经别无选择，从现在开始狠抓六大高考学科，辐射其他学科。这次考试，也是在找准你分科选择以后的位置，并以此为奋斗的起点，勇往直前。

作为参加考试的我们，要正确理解考试的作用和意义。从常规意义上说，这是一次普通的阶段性考试，是对开学以来所学知识的一次重要检测，也是教学评价的一种手段。考试的正常发挥，很大程度上在于我们的心态。与其说去应付考试，不如说去迎接考试;与其说是检测自己，不如说是提高自己。通过考试，每一位同学都可以找到自己在学习中存在的不足，离老师的要求还有哪些差距，自己的学习方法是否得当等等，以便在今后的学习中做适当的调整，同时，教师也通过这次考试，反思自己在前一段时间的教育教学存在的问题，以便在今后的教学得以纠正。

不仅如此，考试还是一次行为习惯和做人品行的检测，我们不能忘记，校长在开学典礼上给我们立下的“修一等美德，成社会栋梁”宏愿，我们要以此为动力，严肃考风考纪，诚信做人，以诚实的态度对待考试。老师和家长们期待的不是所谓的“虚荣”，需要的是真实的成绩与反馈，因此，同学们一定要以正确的态度认真对待本次考试，把握好这次机会，要把这次考试当作是对自己的一次挑战，当作是磨练自己和提高自己的一次机会。为此，我谨代表校长室向同学们提出以下建议和要求：

第一，要认真复习，以强烈的进取心和高度的责任感来对待这次考试。孔子说：“温故而知新”，就是告诉我们学习要重视复习，一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦、肯钻研、认真复习并掌握科学的学习方法的人。所以希望每一位同学能够在老师的指导下，把所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，争取做到熟能生巧，融会贯通。

第二，要以良好的心态参加考试，力求正常发挥。每一位同学要重视考试，又要正确对待考试。考试既是知识的检测，又是意志的磨炼。考试时要紧张，但不能过于紧张，要沉着冷静，要对自己充满信心，同时要科学对待考试，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到考题容易的不要忘乎所以，要细心谨慎;遇到难题不要惊慌，要认真思考。在此，我想送一副对联给大家：“人难我难不畏难，人易我易不大意。”请记住。

第三，要严格遵守考场纪律，坚守自己的诚信品格。我相信，常德市一中的学生学品、人品都是一流的。我们不能否认，考试更是一次人品的检测，“遵守考风考纪，做一名诚信考生”也是这次考试的基本要求。我们不希望有学生触犯中学生守则，更不希望有学生因为这次考试违纪而受到学校的严肃处理，但是，如果有学生顶风违纪，学校绝不姑息。趁此机会，我代表校长室重申一下考试纪律：①要自觉服从监考老师的管理，严禁携带手机等通讯工具，考室内要保持安静、不准喧哗;②考试期间，原则上不得离开考场;③必须独立完成答卷，有不清楚的举手问监考老师，不得交头接耳，不得左顾右盼，严禁夹带、传字条、打手势、偷看或抄袭他人答案等作弊行为;④考试过程中，不得使用计算器、电子辞典及涂改胶带等，不得自行传递文具用品等。

同学们，人生的考试有许多场，每一场考试都是一次挑战，都在挑战我们的实力，挑战我们的学识，挑战我们的人格。我们只有在每场考试中，端正态度，步步小心，才能考出满意的成绩，获得挑战的成功。最后，预祝大家都是考试的胜利者。谢谢!

**国旗下演讲体育锻炼篇十**

生存，看似两个普通的字眼，却蕴含了无数深刻的哲理：广阔草原上，奔腾的白羊摆脱着灰狼的追赶;北极雪地下，游动的小鱼摆脱着海鸥的侵袭;而在现实生活中，幼小的我们也要学会生存.

当我阅读《鲁滨孙漂流记》这本书后，不禁对鲁滨孙产生了敬佩之情。有一位叫做鲁滨孙的英国人，他喜欢探险和航海。有一次，在航海中遇上了大风，船翻了，其他同伴都死在了海里，仅有他一人被大浪冲到了一座荒无人烟的孤岛上。可他一点也不悲观，使终坚持着乐观的态度，努力地生活。经过自我的努力建起了一座房子，打猎捕羊，种植粮食，有规律的安排着自我的生活。最终，他克服了困难，回到了自我的祖国。

鲁滨孙凭着自我顽强的毅力，永不放弃的精神，实现了自我的航海梦想。我仿佛看到了——轮船上站着这样一个人他放弃了富裕而舒适的生活，厌恶那庸庸碌碌的人生，从而开始了一次与死神决斗的生存大挑战，重重的不幸与困难并没有压倒他，反而使他更加坚强。上苍给予鲁滨孙的困难，对于他更具有挑战性。

我们要向鲁滨孙一样，坚强的活下去，你的人生掌握在自我的手里，无论遇到什么困难，你都要学会生存，学会应对，学会承担。仅有这样每个人才能在自我人生的航海中勇敢前进，永不放弃!

由此可见，在这个弱肉强食的社会中，学会生存固然重要。如果我们不会生存，就像深海里的鱼儿没有了背鳍，不会游泳;就像蓝天下的雄鹰折断了翅膀，不会飞翔。那么，我们必须要学会生存!仅有在不利的环境下生存，才能将自我磨练成一块真金。让我们学会自理，学会生存，去适应环境，做一个挥着翅膀自由飞翔的人吧!那么，我们必须要学会生存!仅有在不利的环境下生存，才能将自我磨练成一块真金。让我们学会自理，学会生存，去适应环境，做一个挥着翅膀自由飞翔的人吧!

“学会生存”别看这四个字简简单单，看似简单做到，实际上要做到，那得经历过不少挫折和坎河，才能领悟到这四个字的含义。至少，我懂得了学会生存，首先要努力学习，将来报效祖国，为人类做出贡献!

学会生存，首先要有应对困难的勇气和走出困境的决心，更要有坚持不懈地寻找生机的行动和于绝境中寻找生存的期望。

**国旗下演讲体育锻炼篇十一**

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好!

今天，我在国旗下讲话的题目是《做诚实守信的好少年》

一年级的课本上有这样一则故事：一位国王要选择继承人，他给全国每个孩子一些花种，他说谁能用他的花种.种出最美丽的花，谁就是他的继承人。当评选时间到来时，绝大多数孩子都端着美丽的鲜花前来参选，只有一个叫熊日的孩子端着空无一物的花盆来了。最后，他被选中了。因为，孩子们得到的花种都已被蒸过，根本不会发芽。这次测试不是为了发现最好的花匠，而是选出最诚实的孩子。

看，一个九岁的少年在无意中用自己的诚信改变了他的一生，这就是诚信的价值。几千年以来，中国形成了“诚信光荣”的文化氛围，形成了许多脍炙人口的诚信格言，如：“君子一言，驷马难追;一言九鼎，一诺千金;言而有信，一言为定”等等，说简单点，就是“说到做到”。

可是今天，在我们的身边却有着许多诚信缺失的事例，有些同学不完成作业，老师催要时，总是说没带来;天冷了，不愿加衣服，却对家长说，老师不让穿。与同学发生冲突，一味地把责任推给对方这些都是不诚实的表现，久而久之，老师、同学们就会不信任他了。

再请同学们回忆一下，我们曾经对别人许下的承诺，有多少能够实现?我们做出的保证有多少能够做到?你也许曾信誓旦旦的向妈妈保证，上课一定会认真听讲，但当你听到窗外的鸟语声，面对同学递来的一本漫话书，你能做到吗?你也许曾泪眼朦胧的向老师承诺，再也不在校园内乱扔垃圾，但当你手握废物，附近却没有垃圾桶时，你又会作何选择?也许你曾答应小伙伴下课就把笔还给她，但是当你面对一幅没有完成的图画时，你会怎么办呢?不要犹豫，既然说到就要做到。诚信是一种态度，更是一份坚持。它离我们有时很远，有时又很近，其实，诚信就在我们一念之间。

同学们，做一个诚信的人吧，正视自己的缺点努力改正，答应别人的事情努力做到，你将拥有更多的好习惯，更多的好朋友。人人讲诚信，社会也会更美好，发展更快速，这就是诚信的力量。

最后，希望老师、同学们能以实际行动去践行陶行知先生所说的：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”

我的讲话完毕，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