# 2024年阳光体育强身健体国旗下讲话(5篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-08-02

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。阳光体育强身...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**阳光体育强身健体国旗下讲话篇一**

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，400、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!

**阳光体育强身健体国旗下讲话篇二**

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\_\_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\_\_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\_\_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!

**阳光体育强身健体国旗下讲话篇三**

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20\_\_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!

**阳光体育强身健体国旗下讲话篇四**

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!

**阳光体育强身健体国旗下讲话篇五**

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\_\_年增长了百分之2.7;

2、全国中、小学生视力低下率与\_\_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\_\_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，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。确定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!

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