# 阳光体育国旗下讲话范文三篇

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-04-09

*国旗下的演讲是每周周一升旗仪式后或重大节日活动中的演讲。它是学校德育的重要载体。与其他德育载体相比，国旗下的言论具有不可替代的价值。 以下是为大家整理的关于阳光体育国旗下讲话的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇一】阳光体育国旗下讲话　　尊敬的老师，...*

国旗下的演讲是每周周一升旗仪式后或重大节日活动中的演讲。它是学校德育的重要载体。与其他德育载体相比，国旗下的言论具有不可替代的价值。 以下是为大家整理的关于阳光体育国旗下讲话的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇一】阳光体育国旗下讲话**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好。今天我国旗下讲话的主题是《阳光体育与健康同行》。

　　古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最宝贵、最伟大的三样事物就是“健康、美丽和智慧”。人如果没有健康的身体，就谈不上美丽，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。我们也常说：身体是“1”，成绩是后面的“0”。有了这个“1”，才会有100、1000，否则，0再多也没有意义。很显然，健康的身体是我们成长、成人、成才的前提。基于这样的认识，学校把体育教育视为学校工作的重要组成部分，视为促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。所以，学校开设体育课、课间操、眼保健操等课程，认真组织开展阳光体育冬季跑操活动，以此来实践我们的体育教育理念。在此，我代表学校向同学们提以下三点要求：

　　一、提高认识。俗话说，身体是革命的本钱。体育锻炼不仅可以锻炼身体，提升我们耐力素质水平，还能磨练我们的意志品质，培养我们的良好习惯。然而个别同学却不积极参加体育课、课间操活动，悄悄溜号;有些同学在课间眼保健操时间敷衍了事，缺少主动性。这些都是不应该的，也是对自己身体健康不负责任的表现。因此，希望同学们端正态度，充分认识体育锻炼的重要性和好处。

　　二、积极参与。希望同学们每天坚持做眼保健操，积极参加课间操或跑操活动，在节假日和寒假期间，自觉坚持跑步。需要特别强调的是，在跑操活动过程中，要求队列整齐、口号嘹亮，行进步调始终如一。各年级各班级要加强宣传教育，形成强身健体、阳光运动的校园跑操活动氛围和文化。

　　三、注意安全。在日常体育锻炼和开展冬季跑操活动过程中，希望同学们要听从体育老师的安排以及健康安全方面的提示，科学安排合理适度的锻炼方式和强度，防止事故发生。

　　老师们、同学们，少年强则国家强。早在二千多年前古希腊的山岩上就刻下了这样的字句：“如果你想强壮，跑步吧!如果你想健美，跑步吧!如果你想聪明，跑步吧!”希望你们积极参加阳光体育运动，让“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的思想深入到每一个“四中人”的心中。让我们迈开大步，用充满激情与快乐的跑步和坚持不懈的体育锻炼来拥抱我们美好的校园生活!

**【篇二】阳光体育国旗下讲话**

　　健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

　　法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。

　　参加冬季体育锻炼，不仅能增强体质，还能锻炼人的坚强意志，提高身体的抗寒能力。俗话说：冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。说的就是这个道理。体育锻炼还可以调节紧张情绪，能恢复体力和精力，使同学们更加精力充沛地投入到学习中去；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心。

　　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！

**【篇三】阳光体育国旗下讲话**

　　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，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！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！