

冬天国旗下的讲话演讲稿(优秀8篇)

运动会是学生锻炼身体、培养团队精神的重要平台。让我们一起来看看其他人是如何努力和奋斗，最终实现梦想的。

冬天国旗下的讲话演讲稿篇一

各位同学，各位老师：

大家早上好!我今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天，没有夏的温暖与创造，没有秋的惬意与凉爽。它带给我们的是深深的寒冷与凛冽的寒风。因为冬天知道，人总会在温暖舒适中迷失方向，在艰难困苦中奋起，所以冬天特意把寒冷带给我们。它大喊：孩子们，起来战斗吧!寒风会鞭策你们前进，而大雪会抬高你们的梦想。

冬天的到来，给南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，能锻炼身体，增强体质。

冬天体育锻炼，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，提高了人们的御寒能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人高8-10倍。

冬天体育锻炼，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。

冬天体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的细菌，还能促进身体骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们少年儿童来说，多参加户外锻炼更

为重要。

冬天锻炼好处很多，锻炼的项目也很多。一般有长跑、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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

最后，请让我用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！”

冬天国旗下的讲话演讲稿篇二

各位同学，各位老师：

大家早上好！我今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天，没有夏的温暖与创造，没有秋的惬意与凉爽。它带给我们的是深深的寒冷与凛冽的寒风。因为冬天知道，人总会在温暖舒适中迷失方向，在艰难困苦中奋起，所以冬天特意把寒冷带给我们。它大喊：孩子们，起来战斗吧！寒风会鞭策你们前进，而大雪会抬高你们的梦想。

冬天的到来，给南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，能锻炼身体，增强体质。

冬天体育锻炼，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，提高了人们的御寒能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人高8—10倍。

冬天体育锻炼，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。

冬天体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的细菌，还能促进身体骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们少年儿童来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬天锻炼好处很多，锻炼的项目也很多。一般有长跑、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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

最后，请让我用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！”

冬天国旗下的讲话演讲稿篇三

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

本周五、周六是我镇举行一年一度运动会的日子。为了能在运动会中取得优异的成绩，我校的运动员们积极备战，刻苦训练。在此，我代表我校全体学生祝愿我们的运动健将们能在比赛中脱颖而出，为我校增光。

借此运动会的契机，今天国旗下讲话的题目是：《冬季，请加强 冬天来了，天气越来越冷，许多同学都不愿意多动。其

实，参加体育锻炼，对我们来说，益处多多。

首先，参加体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，提高身体抵御寒冷及疾病的能力。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

其次，参加体育锻炼，能让我们的身体接受阳光的照射，促进钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长。我们小学生正处在长身体阶段，更应该多参加体育运动。

再次，体育锻炼，还可以消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率。

体育锻炼好处很多，锻炼的项目也很多。比如：跑步、跳绳、打乒乓球、踢毽子、跳橡皮筋等。大家可以选择自己喜欢的项目去活动，不过，在积极锻炼的同时，千万要注意安全。

同学们，有了健康的体魄，才能更好地学习和生活。让我们一起投身到冬季体育锻炼中去吧！

我的讲话完毕，谢谢大家。

冬天国旗下的讲话演讲稿篇四

老师们，同学们：

大家好！

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，

坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8—10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外进行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹病和痛；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用。

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬季体育锻炼，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、广播操、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。

从x月份开始，我校同学就投入到“阳光体育与祖国同行”活动之中，全校学生都进行冬季晨跑锻炼的活动。我希望大家积极参加“阳光体育与祖国同行”活动，为了保证晨练效果，以晨跑为例，我对大家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。

同学们，寒冷的冬季已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

谢谢大家！

冬天国旗下的讲话演讲稿篇五

各位同学，各位老师：

大家早上好！我今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天的到来，给南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，能锻炼身体，增强体质。

冬天体育锻炼，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，提高了人们的御寒能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人高8-10倍。

冬天体育锻炼，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。

冬天体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的细菌，还能促进身体骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们少年儿童来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬天锻炼好处很多，锻炼的项目也很多。一般有长跑、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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

最后，请让我用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！”

冬天国旗下的讲话演讲稿篇六

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！

冬天国旗下的讲话演讲稿篇七

老师们，同学们：

大家好。

今天我演讲的题目是——论长跑锻炼的好处。

寒冷冬季，北风萧瑟，清冷街头，稀疏人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的伤感由然而生，枯黄的干叶在寒风中打着旋飞舞落下，似翩翩的舞者，只留下孤单的枝头在冷清的季节打颤发抖。

清晨，闹钟在狂震，此刻你是否有种把它摔下去的冲动?冬天的被窝真诱人，真想温暖还可能继续停留。所以面对一次次

的冬季长跑锻炼，你退缩了，你偷懒了，你逃避了。孰不知你逃开的，不仅是跑步训练，还有关于你毅力的磨练，体格的锻炼。

让我们来听听专家怎么向我们阐述健身长跑的好处吧！

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。

长跑有利于防病治病，长跑使血液循环加快，对排泄系统有害物质起到清洗作用，从而使有害物质难以在体内停留扩散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可降低血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠心病、脑血管疾病有良好的预防作用。

更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。

有关资料还显示，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

同学们，听了以上这些，你是否打算在以后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？

谢谢大家！

冬天国旗下的讲话演讲稿篇八

老师们，同学们：

大家好！

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们中小學生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8—10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外进行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹病和痛；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用。

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬季体育锻炼，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、广播操、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。

教育部、国家体育总局、共青团中央决定：从20xx年10月27日起，开展以“阳光体育与祖国同行”为主题体育锻炼活动的同时。从那年的11月份开始，我校同学就投入到“阳光体育与祖国同行”活动之中，全校学生都进行冬季晨跑锻炼的活动。希望大家积极参加“阳光体育与祖国同行”活动，为了保证晨练效果，以晨跑为例，我对大家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。

同学们，寒冷的冬季已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。