# 国旗下讲话《加强锻炼强身健体》3篇

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-12-02

*锻炼是一个汉语词汇，读音为duàn liàn，定义为一种利用计划性的、结构性的、以及重复性的肢体活动来提高一个或多个身体部位的健康状况的体力活动；通过体育运动使身体强壮，培养勇敢、机智和维护集体利益等品德。【基本解释】本意为对刀剑的打击，锻...*

锻炼是一个汉语词汇，读音为duàn liàn，定义为一种利用计划性的、结构性的、以及重复性的肢体活动来提高一个或多个身体部位的健康状况的体力活动；通过体育运动使身体强壮，培养勇敢、机智和维护集体利益等品德。【基本解释】本意为对刀剑的打击，锻造。以下是小编收集整理的国旗下讲话《加强锻炼强身健体》3篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。[\_TAG\_h2]国旗下讲话《加强锻炼强身健体》篇1

　　老师们，同学们：

　　大家好，今天我国旗下演讲的主题是：加强体育锻炼，提高身体素质

　　青春和健康是人生中最珍贵的财富，老一辈常说：生命在于运动，身体是\*的本钱。的确，体育锻炼是增强抵抗力，预防疾病的最好措施，更是一种积极的休息方法，能消除大脑疲劳，提高学习效率，作为青少年的我们，应该积极参加体育运动，养成锻炼的习惯，只有这样才能为我们的明天打下更坚实的基础。

　　12月12日，荆州市一中中天青少年体育俱乐部的挂牌仪式在我校隆重举行，这将推动我校青少年体育活动的开展，全面落实素质教育，提高青少年的身体素质和体育素养。

　　在此我向全校同学提出倡议：充分利用课余时间，加强体育锻炼；用积极的心态面对体育课，充分利用体育锻炼时间，在老师的指导下进行科学的体育锻炼；树立良好的锻炼意识，为自己制定有效的体育运动计划；劳逸结合，预防疲惫。养成良好的生活习惯，积极的生活态度、正确的锻炼方法，保持良好的身体机能。

　　最后，我祝大家在锻炼中充实生活，在运动中健康成长，我的演讲完毕，谢谢大家。

**国旗下讲话《加强锻炼强身健体》篇2**

　　尊敬的各位老师、同学们：

　　大家早上好!

　　今天我国旗下讲话的题目是“锻练身体，增强体质”。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，如美丽的肌肤，幸福快乐的学习生活等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。

　　生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，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，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅;锻炼可以使我们长的更加结实;锻炼，有很多很多的好处，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。

　　锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加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;锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义精神

　　锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成与人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。

　　也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。

　　那么,我们在学校里可以怎样锻炼身体呢?首先，要做好广播体操。做操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中去.。

　　其次，上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法,有助于我们提高锻炼的技能。

　　然后是安排好课间休息。课间休息大家可以离开座位，扭扭脖子，活动一下手腕，转转眼珠，看看绿色植物，让身体得到舒展，让眼睛得到休息。大课间活动时我们应该走出教室，参加自己喜欢的体育活动

　　还有，我们要认真上好体育课，做好眼保健操操。要知道，这段时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其它的事情。与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

　　课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。

　　不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

>　　一、体育锻炼要循序渐进

　　俗话说，心急吃不了热豆腐。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，避免受伤。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

>　　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。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

>　　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。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力，形成良好的个性品质。“三天打鱼、两天晒网”是练不出好身体的

　　“生命在于运动”，这是古人总结出来的经验，它道出了运动与身体健康的密切关系。实践也告诉我们，体育锻炼有利于同学们的生长和发育，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢!锻炼将使我们敏捷、聪明!锻炼将使我们愉悦、欢畅!最后在此祝愿初三学生体育中考能取得好成绩，也祝愿大家身体健康，学业进步。

　　我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下讲话《加强锻炼强身健体》篇3**

　　同学们：

　　大家早上好！

　　今天我演讲的题目是《冬季锻炼强身健体》，同学们，我们人可以拥有一切美好的事物，可以拥有金钱、权力、地位、爱情等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。只有健康的身体，才有健全的精神；只有健康的体魄，才是一切希望的开始。

　　同学们，转眼间冬天快要到了，冬天可是个锻炼身体的好时候。

　　实践证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。

　　我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用。冬季常到室外锻炼，体温调节能力就会加强，御寒能力也随之提高。小学生正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，可以更好地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

　　同学们，下面尤老师就说说在冬季锻炼注意事项：

　　1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。

　　冬季气温低，身体发僵，人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

　　2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

　　体育老师应指导学生适当穿得暖和些，戴上帽子和手套，如果风太大，要戴上口罩。但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒，在运动中间休息时，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时，侵入体内致病。

　　注意预防感冒、气管炎等常见病。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、油脂等以防皮肤冻伤。

　　3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

　　大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，能见度大大降低，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。另外，还要注意不要在冻实的河、池、坑、渠内滑冰，以防止伤害事故的发生。

　　4、呼吸方法须得当。

　　冬季气候寒冷，有时还会有风沙，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，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

　　5、掌握适宜的运动量。

　　冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

　　同学们，面对激烈竞争的21世纪，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了中华民族的腾飞，为了你的健康，让我们一起来锻炼吧！

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！