# 三月国旗下的讲话演讲稿精选10篇

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-03-10

*演讲者的眼神要能“拢”住全体观众，要自然地平直向前，达到最后一排观众为止；其次，要照顾到台下两边的观众，以加强演讲者和观众的感情交流。本篇文章是为大家整理的三月国旗下的讲话演讲稿精选10篇，希望您喜欢！三月国旗下的讲话演讲稿精选1　　亲爱的...*

演讲者的眼神要能“拢”住全体观众，要自然地平直向前，达到最后一排观众为止；其次，要照顾到台下两边的观众，以加强演讲者和观众的感情交流。本篇文章是为大家整理的三月国旗下的讲话演讲稿精选10篇，希望您喜欢！

**三月国旗下的讲话演讲稿精选1**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　今天，是3月xxxx日。阳春三月，万象重荣。同学们站在国旗下，朝气蓬勃，精神昂扬，老师为你们自豪！

　　21世纪的今天，地球背负着沉重的负担和苦难，人类对环境的污染和破坏也在增加。改善生态环境最根本的方法是种树种草，增加绿色植被，所以植树造林是全世界的目标。明天是3月12日，这是中国的植树节。让我们把口号付诸实践，让校园变得绿色。只要热爱祖国和人类的人，就会懂得爱护绿色，只有从爱护眼前的草和树开始的人，才会热爱祖国的山川。我们青少年应该爱每一片绿叶，每一片草，每一朵花。保护环境，绿化校园，让绿色生活激活我们热爱的生活，做祖国美丽的建设者。

　　爱花爱树就是珍惜生命。地球上有绿色植物后，动物生命就诞生了。从人类祖先巨猿的诞生，到现代巨猿的进化，在森林里至少花了一百万年。可以说，人类是在绿色的摇篮中逐渐成长起来的。但是，随着地球环境的恶化，高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱、癌症等的发病率增加。逐年增加。所以，关爱绿色环境，创造绿色环境，就是珍惜健康和生命，也就是回归自然，找回人类失去的宝贵自然。

　　爱护花草树木仍然是一个传统。爱树的核心是种植。哪个国家或民族每年不种树？在中国，哪个地区，哪个城市，哪个村庄没有年度绿化计划？从国家领导人到普通人，谁的一生不种几棵树？植树节将成为中国一个具有特殊意义的传统节日。

　　在东欧，法国巴黎有一个习俗：婴儿出生时，要种一棵理想树，上学时，18岁时，种一棵青春树，大学毕业时，结婚时，种一棵同心树，一个人一生平均种6棵树。就这样，大家种植，年复一年的种植，一代又一代的种植，种下一点点新的绿色，种下一片片生机，种下一片不断扩大的生存空间，种下一望无际的波涛汹涌的森林之海，无处不在的森林也将绿化一个国家，一个民族，它的历史，它的习俗。

　　爱护花草树木也是一种美德，一种情怀，一种文化。每个人都喜欢绿色环境，但不是每个人都有意识地关心和创造绿色环境。因此，自觉而热情地创造和关爱绿色环境，来自于他对生命意义的理解和他的大众心的升华。

　　同学们，我们学校是绿色学校。里面有各种各样的花和树，为我们创造了一个美丽舒适的工作和学习环境。校园里的草、树、花、叶凝聚了校园花农的汗水和心血，来之不易，要好好珍惜。

　　同学们，让我们行动起来，加入爱护学校花草树木的团队。让绿色永远留在校园里，让鸟儿天天歌唱，让花儿一年四季都飘香。

　　谢谢大家！

**三月国旗下的讲话演讲稿精选2**

　　各位老师，同学们：

　　大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

　　讲究卫生虽然是一个老生常谈的话题，但今天在这里再次提起就显得格外的重要和紧急。最近，看过新闻、报纸的同学都知道，今年我国出现了好多由于食用不卫生食品而引发多种疾病的事件。

　　在我们的生活中，存在着各种各样的食物。在提倡绿色食品、健康食品的今天，还有好多食品都存在着一些安全隐患。

　　俗话说，病从口入，想要吃得安全，我们就应该拒绝不卫生的食品。我们要做好对不卫生食品的提防，做一个健康的小公民。

　　同时一个良好的学习和生活环境，也是远离传染病的必要条件，对此，我提出如下倡议：

　　（一）保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子、写完作业之后和就餐之前都要记得洗手；洗手后，用清洁的毛巾或纸巾擦干。一年级的小同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入这句话”！

　　（二）养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课、唱游课，但回教室后切不可贪凉，一个劲儿的猛吹电扇。

　　（三）注意饮食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

　　（四）坚决不吃校外小商小贩的食品，在这个非常时期，同学们要坚决和这些食品说再见。

　　（五）注意环境卫生，创造整洁的校园环境。不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。同时还要注意，教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

　　勤洗澡、勤换衣，勤洗手、勤刷牙，勤剪指甲讲卫生，养成五勤好习惯，牢记心头认真做！

　　最后祝大家身体健康。

　　谢谢。

**三月国旗下的讲话演讲稿精选3**

　　各位领导、老师、同学们：

　　大家早上好！我今天国旗下演讲的主题是：养成良好的习惯，播种成功的希望。

　　同学们，一滴水蕴藏着大海的本质，一束光反映了太阳的光辉，一件小事也能折射出一个人的修养。一件小事这样做就是文明的，那样做就是不文明的，好坏分明，道理并不复杂，做起来也并不难，但难就难在长期的坚持，贵就贵在文明习惯的养成。

　　小时候的鲁迅先生，就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，这样长时间地坚持下去，就成了习惯了。这位以“小跑走完一生\"的作家，在中国以至世界文学留下了辉煌的业绩，成为世界有史以来十大文豪之一。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要。

　　同学们，听了我的讲话，你是否知道应该如何对待手中的一张废纸、如何对待学校洁白的一面墙壁、如何对待嘴里的一口痰、如何对待教室内的桌椅公物，你是否又知道应该如何对待每一节课、如何对待每一次日常的作业、如何对待每一次普通的考试？

　　这里，用我真诚的心送给同学们一句话：播种思想，收获行为；播种行为，收获习惯；播种习惯，收获命运。愿同学们思想上重视，行为上坚持，从而养成良好的习惯，播种成功的希望，掌握自己的命运！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**三月国旗下的讲话演讲稿精选4**

　　各位老师、各位同学：

　　早上好！今天我国旗下讲话的题目是播种礼仪，收获友谊。

　　三月，是春风和煦、万木吐绿、百花盛开、欣欣向荣的美好季节。三月春风暖人心，她不但吹来了喜讯，吹来了春意，也吹开了我们心中的礼仪之花。校门口，一声声清脆的“老师，您早！”“老师，您好！”从孩子们那稚嫩的小嘴里吐出来，老师们回赠的是亲切的笑容，欣赏的目光——“孩子们好！”。操场边，一个小朋友摔倒了，伸出的却是无数双友爱的小手，响彻耳畔的是关切的话语“小同学，别哭，别哭，要勇敢啊！”小朋友那满是痛楚的脸蛋也破涕为笑了。楼道上，看到的是个个侧着身子让同学先过去的身影。像这样文明礼仪的美丽而温情的话，在我们的校园里时时处处都绽放着。文明礼貌是人际间用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种形式，是人际交往中不可缺少的润滑剂。“人与人之间好比镜子，您带着笑脸走向他，他也必定带着笑脸走进您。”

　　孔子曾说过“不学礼，无以立。”我国是一个有着悠久历史的文明古国，具有“礼仪之邦”的美称。文明礼貌是一个国家社会风尚的真实反映，是一个民族道德素质水平和精神文明程度的标志之一，是一个人高尚人格的真实体现。每个人从他来到这个世界的那一刻起，就需要别人的爱抚、安慰、体谅、关怀，都渴望真诚友情和相互帮助。当我们快乐时，需要和他人分享，有痛苦烦恼时，希望向他人倾诉；有了困难时希冀他人的帮助。同样在与人交往中，也需要宽容，虚怀若谷的大度、对人友爱、理解，不埋怨，不嫉恨、不猜疑。得理让人，失理道歉。真诚地与人相处，与人为善，相互尊重，相互信任。一声“您好”，犹如春风般的温暖，给别人带去一天的好心情。一句“谢谢”，拉近了人们之间的距离，一声“对不起”能化解剑拔弩张的冲突，一个“不要紧”等于给人吹去了阵阵温润的春风。你弯腰从地上拣起一片纸屑，会给我们美丽的校园带来一片文明的春色。

　　老师们，同学们！让我们用自己的实际行动，播撒文明的种子，掀起文明的新风。说文明话，做文明事，当文明人。让清新的春风春雨洗涤我们的心灵，让一切野蛮、粗俗、丑陋的言行在我们身边消失吧！让我们每一个人都用友好、诚恳的态度待人，用热情、大方的举止处事，给他人带来愉快和谐，让校园充满爱的温馨。当然，它也将使我们自己更加快乐！更加高尚！让我们播下文明礼仪之花，在我们的校园竞相绽放吧！让我们因此而收获到的那份珍贵的友谊在在这春光明媚的校园里传递吧！

　　谢谢。

**三月国旗下的讲话演讲稿精选5**

　　各位老师、同学们：

　　早上好！

　　今天我国旗下演讲的题目是文明校园，从我做起。

　　记得曾有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是文明。

　　文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止。文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。做文明之人，就要会用文明语，做文明事。再简单地讲就是要懂礼貌，明事理。

　　众所周知，我国是世界四大文明古国之一，古老的中华民族自古以来就享有“礼仪之邦”的美称。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。

　　学校是育人的摇篮，我们在学校里的一言一行直接折射出学校的文明程度。而所有的文明都是由一个个细节构成的。反思我们的行为，文明离我们还有一段距离，如在校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑、食品袋，有的同学在走廊上追逐打闹，还有少数同学相互之间讲脏话等等。这些不文明言行，损害了我们的心灵，毁坏了学校的形象。

　　我们是祖国的未来，需要学习和继承的东西很多。如果我们不在此时培养文明礼仪，那即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于已于社会又有何用呢？因此，我们必须身体力行，做到以下两点：首先，必须明白自己的仪表要符合学校的要求和学生的身份，保持大方、得体的举止。第二，要养成良好的习惯，管住自己的口，不说粗话、不随地吐痰，见到教师同学时主动问声好；管住自己的手，不乱扔垃圾；管住自己的脚，不践踏草坪。

　　同学们，菁菁校园，礼仪为本；莘莘学子，道德当先。文明道德需要有你我的共同努力。让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的校园更加和谐美丽，我们的精神家园更加绚丽温馨。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**三月国旗下的讲话演讲稿精选6**

　　老师们、同学们：

　　早上好！

　　今天，我国旗下演讲的题目是《绿色希望》。

　　“一年之计在于春”，春天，是植树造林的好季节。今天，我们也要去植树了，这是多么令人高兴的事呀！现在我们相聚在这里，亲手种植纪念树，由衷的表达对学校的感情；可谓是意义重大，又令人感慨万千。

　　植树造林的好处很多，意义重大。树，它不仅能防风固沙，保持水土，还能美化我们的校园环境。它用它特有的颜色为我们永职披上绿色的新装。这个忠诚的卫士，为了美化大自然，还真做了不少的“工作”呢！它不仅可以保护、改善环境，而且有利于社会生产的发展，可以为我们直接提供木材和林副产品。

　　种植纪念树，是绿化校园，美化生活，也是表达我们的祝福和希望；更是代表我们的感恩与梦想。同时，它还是我们青春岁月的纪念和见证！

　　种植纪念树，母校的一草一木，都会给曾经的每一个学子，留下深刻的和无限的怀想。

　　种植纪念树，挂班牌，自然引发我们对未来的自由畅想：再过若干年，我们再来相会，那时的母校一定会更美；再过若干年，我们来相会，你我的成绩，一定会让母校由衷欣慰！

　　让我们一起加入到校园文明建设中，树立“植绿、护绿、爱绿”的绿色文明理念，以实际行动为学院校庆增光添彩！

　　拥有了好的环境，才能创造出美好的未来！

　　谢谢。

**三月国旗下的讲话演讲稿精选7**

　　老师们，同学们：

　　大家早上好!我是来自八(1)班的xxxx，今天我国旗下演讲的主题是“以读书为荣，以读书为乐”。有人说：“一个人的精神发育史，实质上就是一个人的阅读史;而一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平。”书中，记载着人类历史发展的轨迹;书中，闪耀着人性真善美的光辉。书，已经成为我们生活中必不可缺少的朋友和导师;读书，可以让我们拥有文明与和谐;读书，让我们变得更加聪慧与睿智。

　　老师们，同学们，打造书香校园，开展读书活动，我们至少要达到四个目的：一是唤醒大家的读书意识;二是探讨读书方法;三是交流读书成果;四是提升大家的综合素质。同时，读书必须要明确三点：为什么读书;读什么书;怎样读书。通过读书，定会形成“四气”：倡导读书风气;形成学习正气;增加工作的才气;涵养处世的大气。

　　为了进一步推动我校的读书活动，在此，我向同学们提几点建议——

　　1.学会选择，多读好书。培根不是说吗!读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，xxxxx学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。可见，“知识能塑造人的性格”。书海泛舟，学会选择，对有效读书是很有帮助的。

　　2.寻找时间，主动读书。读书，对人对己都大有裨益的。与书为友，方能给养不止;与书为伴，方能行者无疆。希望同学们挤时间读书，让读书成为一种生活常态。什么时间读书呢?比如，晚上睡觉前读书半小时;周末见缝插针地来读书，长假中更是读书的大好时光。涓涓细流，必将汇成奔腾的大河。

　　3.做好摘记，有效读书。在读书时，我们要把好词、好句、好段落摘下来，从而记在心里，让知识慢慢堆积成一座巍峨的大山，这将成为你一生的宝贵财富。如果能够经常在日记中写下读书心得和读后感，就更好了。掌握这门“读写结合”的艺术，不仅可以充实我们的身心，让我们的心灵快乐的散步，而且到了写作或考试时，就能笔走龙蛇，游刃有余了。

　　4.彼此激励，及时展示。班级中可以制定读书计划，创造性的开展丰富多彩的读书沙龙活动。我们深信：一个书香班级的创建，必定会促进班级全面和谐的发展。很多班级在这方面已经走在了前列，班级同学沐浴着书香，健康快乐的成长。

　　同学们，“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书”。书，是春天一树一树的花瓣;书，是沁人心脾的美丽诗篇;书，是永远无法读透却又赏心悦目的画盏;书就是我们心中永不陨落的春天……

　　让我们都来读书吧!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**三月国旗下的讲话演讲稿精选8**

　　各位老师、各位同学：

　　早上好！

　　今天我国旗下演讲的题目是珍惜大好时光。

　　进入三月，春天的气息越来越浓。在这春暖花开的季节，一切都充满着希望。俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”时间对我们每个人都是那么地宝贵！作为我们学生，经常要面对各种各样的考试。考试不仅是对每个人学习成果的检验，更是对我们自信心、自觉性、意志力、诚信度的检验。如何取得令人满意的成绩呢？这就要求我们科学、合理地安排时间，集中精力，有效率地学习！

　　或许，我们每个人有所不同，但时间对每个人都是公平的，怎么去利用它，完全取决于你。有人说，一个人用“分”计算时间，比一个用“时”计算时间的人，时间会多了59倍？鲁迅先生正是把别人喝咖啡的时间都用上，把一些零散的时间“焊接”起来，才铸就了令人羡慕的丰碑。我们要“见时间之缝，插学习之针”，充分利用点点滴滴的时间，这样才能把遗憾变成慰藉，把空虚变成充实，把流逝的光阴变成有用的财富，把有限的时间变成无穷的力量！

　　“勤奋一日，可得一夜安眠，勤劳一生，可幸福长眠。”多好的诗句呀，他们给了我莫大的启发，让我明白时间不会因为你的勤奋而少给，也不会因为你的懒惰而多给。同学们，人生能有几回搏，人生不拼不精彩。请记住，剩下的时间由你来把握，相信你一定能抓住它，驾御它。只要我们满怀信心，只要我们全力以赴，相信我们一定会取得满意的成绩！

　　谢谢。

**三月国旗下的讲话演讲稿精选9**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是来自五年（4）班的xxxx。今天我国旗下演讲的主题是养好学习习惯，做有品位的学生。

　　俗话说得好，“好记性不如烂笔头。”养成良好的学习习惯对我们来说至关重要。上课时，老师在黑板上写的内容我们若都能认真做笔记，不遗漏任何一个知识点，这样，在复习的时，我们将能更容易掌握相关知识要点，做到“温故而知新”。

　　而在课间时，要把下一节课要用的书、本子和学习用具准备好，这样，在课上，老师要叫我们做题目时，就不会浪费时间，也就提高了学习效率。同学们，让我们端正自己对学习的态度，养成良好的学习习惯，做一个有品位的学生！

　　我经常就会在写作业的时候趴在桌子上，歪着头，心不在焉地写作业，有和我一样的同学吗？那就和我一起努力把它们改掉吧！大家相互之间还要监督和提醒，这样我们都在一个良好的学习环境中快乐地成长，成为一名有良好学习习惯的学生！

　　我的演讲结束了，谢谢大家！

**三月国旗下的讲话演讲稿精选10**

　　尊敬的老师亲爱的同学们：

　　早上好！今天我国旗下演讲的题目是——“做好课间两操，展我少年风采”。

　　课间操就是我们充分展示自己活力的平台。它作为全校课外集体活动，有助于消除我们在学习中产生的疲劳，防止身体畸形，保护视力，能够有效地提高学习效率。我们正处在成长发育的关键时期，大脑的发育还不完全，学习的效率有一定的限度。过长时间的学习，容易使学习效率下降，就会出现注意力不集中的现象。而改变这一现象的方法就是运动。专家发现，世界上有一定造诣的科学家及其它一些行业的成功人士，在年轻时都是体育爱好者甚至是体育健将，他们都有长期坚持锻炼的良好习惯，良好的运动促进了他们大脑发育，同时也造就了他们具有不断拼搏进取的精神。

　　我们华外校一直开展阳光体育大课间活动，学校为同学们量身定制了科学的课间活动项目。每天上午大课间，我们在铿锵有力的音乐声中排成一路纵队，踏着整齐的步伐走向操场，走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起了学校体育锻炼热潮，形成人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。

　　做操这一件小事不仅能对个人的身心有很大的益处，更是反映我们当代中小学生良好精神风貌的重要标准。古人说“相由心生”，我觉得是有一定的现实依据的。每个人的面相都反应着其相对应的身体和心理的状态，比如一个身体健康、身心愉悦、做事勤快的人，其长相通常是天庭饱满、红光满面、神采奕奕。相反，一个身体羸弱、苦恼忧愁、做事心不在焉的人其长相通常是脸色暗淡、眼神恍惚、畏畏缩缩。

　　让我们享受运动给我们带来的乐趣。让体育锻炼在我们的头脑中始终占有一席之地，从而养成一种锻炼习惯。请各位同学做好课间两操，积极响应阳光体育运动，用你的激情舞动你的青春，在湛蓝的天空下留下你矫健的身影吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

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！