

# 最新锻炼胆子演讲稿(实用6篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 锻炼胆子演讲稿篇一

各位老师、同学们：

大家早上好！今天我讲话的主题是《迎着晨风去锻炼》。

冬季的到来，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，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。冬季体育锻炼，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。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。为此，国家体委从前年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召，要求在每年的10月至第二年4月的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。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，健康工作五十年，幸福生活一辈子。”

对于我们来说，坚持体育锻炼首先应该做到：认真做好每天的早操，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。所以，我们必须克服畏难情绪，勇敢的投入到晨风中，去做操、去跑步、去跳绳、去锻炼，展示我们坚强的意志，练出我们健康的体魄，搏出我们生命的精彩。

我希望：从今天开始，从现在开始，让我们掀起冬季体育锻炼的高潮。让我们用实际行动投身到活动中去，坚持锻炼，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。让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的好少年！

## 锻炼胆子演讲稿篇二

尊敬的老师，同学们：

您好！

生命因为运动而精彩，我们在生活中运动是不可缺少的。不断的运动才能够让我们拥有健康，运动能够强身健体，能够让我们活的更精彩。

虽然我们每天都需要学习，没有多少时间抽身锻炼，但也不能因此忘记运动，那么什么是运动，运动就是要锻炼身体，积极参加体育运动，这样才能够让我们有健康的身体学习，不要认为这不重要，也不要认为不是我们当下的主要任务，身体是我们自己的，如果不知道珍惜，现在会看不出任何问题，但是时间长了，那就会留下很多的伤痕，是身体的伤痕。

每天都坐在教室里面如同一个石头一样不知道走动也不去运动，这样虽然能够有更多的时间学习，但是却不是最有效的学习方式，长时间坐着不动不但会让身体出现病变，让我们更叫容易感冒，身体素质变得更差，这都是我们需要注意的一点。健康不能忽视，要多注意运动，多锻炼身体，让我们自己多努力多运动。

但是也不能够打着运动的旗号玩耍，毕竟我们还需要学习，我们有着太多人的期望和压力，不能够放下学习的担子，运动和学习并不相违背，每天只要拿出半个小时或者一个小时就行，锻炼不在多，只在坚持和长久，每天都花一部分时间来锻炼记性，比如在上起来晨跑这就是一个不错的锻炼方式。

我们学校有专门的跑道可以让我们方向的奔跑，有了锻炼的场地，也有了锻炼的基础，我们一定要重视锻炼，在体育课时我们也应该多学习，认真做好锻炼，毕竟这关系到我们的健康，关系到我们未来，或许我们并没有看到不锻炼的直接不良效果，但是长时间不锻炼的人，身体单薄，或者体型肥胖，各种疾病缠身这都是因为没有重视锻炼的结果，也是我们自己忽视的结果，有太多的故事告诉我们锻炼的重要性。

不要应为怕累就不锻炼，不要因为不想锻炼就逃避，做一个勇敢的人，做一个坚持努力的人。积极参加体育锻炼，在运动场上绽放自己的英姿，在跑道上走出自己的步伐，不需要掌声也不再乎多累因为我们要有一个健康的身体，去学习，去追逐梦想，当我们可以实现这个愿望的时候不要忘记锻炼。

做有始有终的人，来到学校我们不要让老师推着我们去锻炼，我们应该主动积极的去参加，因为这毕竟关系到我们的健康安危，关系到了我们自身，主动去积极锻炼吧。

谢谢大家！

## 锻炼胆子演讲稿篇三

大家好！我是xx□2□班的xx□今天我演讲的题目是《运动，生命之源》。

运动，不仅可以保证我们有健康的体魄，可以在我们长个子的阶段让个子往上“蹦”，而不错过长身体的最好时机。大

家一定听过：7+1大于8。意思是说，8小时不间断的学习效果，输于7小时的学习加上1小时锻炼的学习效果。聪明的同学们，你们一定愿意选择“7+1”吧！所以，体育课、课间操时，我们不可以马马虎虎应付一下，我们应该在紧张的学习之余，积极锻炼身体，使自己有一个强健的体魄，从而精神百倍地投入学习活动中去。

运动，它让我们健康，向上，快乐！它也是生命的呐喊！听过法国著名作家雨果的故事吗？他才华出众，却在40岁时心脏病恶性发作。别人都认为他将要死了，但他听从了医生指导，每天坚持体育锻炼，竟然奇迹般地活到了84岁，成为了长寿者！这说明了什么？这说明体育锻炼是多么重要！是运动创造了生命的奇迹！

在上个学期，我们学校举行了一年一度的运动会，看，同学们在操场上迎着风儿奔跑，去追逐梦想；瞧，跳高运动员一跃而起，那飞落的姿势多么美妙……在青春飞扬的日子里，我们运动，我们为生命喝彩！

如果生命是一团火焰，那么运动，就一定是那木柴。如果一直往火中添加一根根木柴，生命之火就必然会越燃越旺，在热情的燃烧中展现你我的风采；如果生命是一碗鲜汤，那么运动，就一定是那食盐。再浓稠再鲜美再珍贵的汤，没有盐的掺入，喝之无味；如果生命是一幅画作，那么运动，就一定是那亮丽的色彩。运动，让我们拥有了生命的美丽。

运动，生命之源。亲爱的同学们，我们运动，我们健康，我们快乐！

## **锻炼胆子演讲稿篇四**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好。今天我讲话的题目是冬季，请加强体育锻炼。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢？老师这里有几点温馨提示：

第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖；

第二，循序渐进，持之以恒，决不“三天打鱼，两天晒网”；

第三，活动内容有组织，追逐打闹不可取；

第四，每天锻炼一小时，快乐健康过冬季。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，让“我运动！我健康！我快乐！”成为运动口号，学校对“阳光体育大课间活动”进行了认真部署，让下课的铃声成为同学们体育锻炼的发令枪，让操场成为同学们快乐游戏的舞台，确保每位同学都可以享受到运动的快乐；11月底，学校还启动了“冬季长跑活动”，让阳光体育与快乐校园同行。为检阅大家冬季健身活动开展情况，激发同学们对冬季体育锻炼的兴趣，本周二起，学校将召开“阳光体育运动会”，踢毽子、颠球、夹球跑、跳大绳，一项项好玩又有趣的运动项目，正在向热爱体育锻炼的同学们招手。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！

最后，请让我以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！”

我的讲话完毕，谢谢大家。

## 锻炼胆子演讲稿篇五

老师、同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是“今天，你锻炼了吗？”。

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2000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2000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2000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。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，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

为此，国家体委从去年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召。要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。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！

## 锻炼胆子演讲稿篇六

- 1、练习普通话。尽量标准，但不要成为负担。听央视新闻、广播、诗歌朗诵、念报纸，平时看见好文章可以读一遍。日常说话中朋友指出错误处立即修正，有意识地多练习几遍。
- 2、去掉口头语，用书面语言表达。措辞尽量精确，用简单的语句表达清楚就好。
- 3、动不动专业术语的做法尽量避免，特别是生僻的专业名词，需要让听者可以清晰理会。
- 4、注意坐姿、站姿。坐着时挺直腰，不要晃腿；站着时挺直腰，不要动来动去。

- 5、说话时语言应有抑扬顿挫，该停顿时停顿，不要一个声调讲到尾；眼神、表情、手势配合到位。
- 6、企业如果有培训师培训的机会，尽量参与。没有，就自费报名学习也很好。培训课程中多参与互动。
- 7、录自己的声音，听自己的声音。
- 8、不是一天两天的事，坚持才有效果。