

锻炼身体演讲(大全7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

锻炼身体演讲篇一

一、倡导健康新理念，形成健身好风尚。有了健康的体质，才能幸福地生活；有了健康的体质，才能精心地育人；有了健康的体质，才能更好地工作。让我们唱响“全民健身”主旋律，倡导“关注健康，珍爱生命，善待身体，快乐工作”的观念，树立“每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，在教育系统形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、选择锻炼新方式，培养健身好习惯。坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的慢跑、快走、广播操、太极拳、健身操、篮球、乒乓球、羽毛球等健身活动。广大在职教职员工坚持每天1小时体育活动时间，做到工作、健体两不误；退休老教师要发挥健身示范作用，延年益寿夕阳美；女教职工要动员家人常健身，建好和谐小家庭。

广大教职员工们，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态和进取的精神，积极投入到全民健身运动中来，为构建和谐教育再立新功！

倡议人： _

日期：20__年__月__日

锻炼身体演讲篇二

古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧”。

“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到寒假期间的体育锻炼中来，用健康的体魄和饱满的精神状态迎接20_年体育中考。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻练习习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，革除不良的上网习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园、原野，亲近自然，释放自我，融于团队。每天坚持跑步1600米，努力掌握2项以上日常锻炼的体育技能，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、选择合适的运动方式与运动项目，人的健康体能主要有三个方面：心肺耐力、肌肉力量和柔韧性，因此锻炼也由这三方面入手，其间有氧运动和无氧运动要结合，并经常进行柔韧性练习。以下介绍几种简单的锻炼方法：（下面的练习根据自己情况选择3-4个练习进行锻炼，锻炼时要注意安全。）跑步练习，坚持每天跑1600米左右，或快跑10分钟，或慢跑20分钟，也可以用打篮球比赛、足球比赛、追赶游戏等代替跑步，但要半小时左右。蛙跳，坚持每天跳3组，每组30次左右。收腹举腿，坚持每天做2组，每组30次左右。跳绳，每天跳3组，每组1分钟左右。仰卧起坐，每天做3组，每组1分钟左右。实心球动作练习：用足球、篮球、矿泉水瓶等代

替实心球做快速前抛动作10次左右;用重物快速挺举20次左右;俯卧撑，每天做2组，每组20次左右;背起，锻炼背阔肌的，俯卧躺下，胸部着地，让人按住你的脚，手放脑后，身体尽量上仰，每天做2组，每组20次左右。

同学们，为了我们的学习、生活和未来，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆青春的激情和风采!

倡议人□_x

时间：__年__月__日

锻炼身体演讲篇三

从20__年10月22日起至20__年10月31日止每周一、周四上午8:00全体员工在西岸楼下集合，集体绕西岸跑步2周。

当今社会竞争加剧，生活节奏加快，人们精神压明显增大，绝大多数人们处于亚健康状态，因此科学锻炼就显得尤为重要。

奥运圣火发源地古希腊有这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧;如果你想强壮，跑步吧;如果你想健美，跑步吧!”坚持长跑不仅可以增加新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌，而且能够磨练人的意志和毅力，增强韧性和耐心，提高对环境的适应能力。长期坚持运动的人，在完成定量工作时有三大特点：一是行动快;二是潜力大，能发挥最大的机能潜力去完成任务;三是恢复快，疲劳消除彻底，能迅速恢复到平静水平。

但是，跑步也有很多注意事项：

一、跑前，应做“热身”活动，如深呼吸，做做下蹲运动，让上肢、下肢关节和肌肉都放松、有弹性，防止运动损伤。

二、起跑时，不要骤然加速，应先慢后快。对于体质差、不经常锻炼的员工，刚开始可走一段跑一段，让身体有个适应过程。

三、跑步时要保护好足部。不要穿过硬的鞋，如皮鞋等，以免造成踝关节损伤。

四、跑步过程中，要深呼吸，注意呼吸要的节奏。根据个人肺活量情况及步伐的大小，可采用两步一呼吸、三步一呼吸方法，即跑两三步，一直保持吸气，再跑两三步，一直呼气。

五、长跑前后，忌大量喝水与进食，以免加重胃肠道负担。长跑后大量出汗、口渴，更忌立即饮水，应休息一会儿再慢慢喝水，且不能一次喝得过饱。

六、调整运动量。如果跑步后出现疲乏、食欲不振时，可能是运动量过大引起，应减少长跑里程。

七、保持充足睡眠。每天晚上临睡前，最好用热水泡脚，可消除疲劳。

运动起来吧，亲爱的同事们!让我们摆脱晚睡晚起的习惯，牢牢把握晨跑活动的契机，积极投入到体育锻炼之中，切实增强自身体质，形成良好的生活方式，时刻保持一颗积极向上的心态，坚定自己的信念，迎着旭日、脚踏晨风，迎接每一天的到来!

倡议人：_

20_年x月x日

锻炼身体演讲篇四

现代医学和体育科学研究表明，体育锻炼对健康至少有七大作用。一是预防心血管病。心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手，我国死于心血管病的人居各疾病首位。大量研究表明，参与有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管病形成和发生的危险性。二是改善呼吸系统的功能。人在体育锻炼中呼吸过程加深，会吸进更多氧气，排出更多的二氧化碳，从而使肺活量增大，肺功能加强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强，其呼吸显得平稳、深沉、匀和，频率也较慢，安静时呼吸频率为7~11次/分，而不锻炼的人呼吸频率为12~18次/分，女性比男性快2~3次/分。三是提高消化系统的功能。体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个肌体的代谢增强，从而提高食欲；另外，还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏和胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。四是改善神经系统的功能。

人的活动是在神经系统支配下的协调活动，坚持锻炼的人常表现为肌体灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是神经系统功能健壮的表现。五是降低糖尿病发生的危险性。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高，从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。六是控制体重与改变体形。过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%~25%，那么，他的死亡危险率会增加到30%。由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧，故可控制体重，改善体形和外表。七是延年益寿。有一项持续30年的研究显示，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大31%。原因主要在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

一、提高认识，从现在开始自觉进行体育锻炼。从现在开始，走到户外，拥抱阳光，融入自然，积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育锻炼，以饱满的热情投入到体

育锻炼中来，用健康的体魄和饱满的精神状态更好地投入到工作和生活中去。要由“要我锻炼”转化“我要锻炼”，克服自身的惰性，排除各种不利因素的干扰，培养对某项体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的良好习惯。让我们每个人都做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

三、因人而异，选择适合自己的健身方式。锻炼要适量负荷、因人而异。因为锻炼的效果，很大程度上取决于运动刺激的强度，运动量太小，对机体的影响轻微，不足以引起人体生理功能的变化，锻炼效果不佳。运动量过大，反而有损身体健康。引起运动性疾病。普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用心率百分数来确定，即有氧锻炼，以本人最高心率的70-80%的强度；无氧锻炼以本人最高心率的 90%的强度进行锻炼。最高心率的直接测量比较困难，一般用 $(220-\text{年龄})$ 来估算每分钟的最高心率。如20岁的人适宜负荷量应控制在心率为 $(220-20) \times (70-80\%) = 140-160$ 次/分的范围内。坚持因地制宜，因人而异，根据自身身体状况，可每天参加晨跑、晚练、广场舞、工间操等活动，带动机关群众体育蓬勃开展。

四、提高兴趣，踊跃参加集体体育活动。参加单位统一组织的体育活动可增强单位的凝聚力和战斗力。镇将在国庆、元旦等合适的时间举办一些适宜的体育比赛，希望大家平时加强锻炼，届时展示良好的锻炼成果。

因素影响，即运动、饮食、心态和遗传。大家平时要从这四个方面着手，适量运动、科学饮食、调整心态，达到全面健康。另外，体育锻炼要与运动卫生、环境卫生和饮食卫生结合起来，才能达到促进健康、增强体质的效果，希望大家在家里和单位要养成讲究卫生的习惯，把家里和镇机关创建搞好。

只要你想锻炼，运动场随时就在你身边！各位兄弟姐妹，“如果你想睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想健美，

跑步吧”！为了我们的工作、生活和事业，为了我们的家庭、单位和社会，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极参加体育锻炼，不断完善身体、发展身体、修炼人生、健康心灵、健全人格，在体育运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生！积极参加全民健身，为构建和谐 society 作出新的贡献！

锻炼身体演讲篇五

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“锻炼身体，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，血液循环更加通畅；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、发展思想，增强克服困难的能力。

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。

还有，我们要认真上好体育课，做好眼保健操。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：

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。

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。

“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！

锻炼身体演讲篇六

各位领导评委老师早上好！

一：说教材

文中字词优美，简单易懂再加上一些身体动作语言吸引幼儿的注意力，从而更好更快的学会儿歌。

二：说目标

根据本次活动的设计了一下几个教学目标：(1)知识与能力目标：符合幼儿心理和生理的特点，理解歌词大意，并学会唱儿歌。(2)情感目标：激发幼儿在日常生活中意识到锻炼身体重要性和安全性。

三：说重、难点

重点：感受音乐，体验音乐。突出音乐的中锻炼身体的重要性。难点：正确

唱出儿歌，理解儿歌。

四：说准备

锻炼身体演讲篇七

1、人生，既要淡，又要有味。每一个平常的日子，我们都过得有滋有味，有声有色，不是一件易事。

2、早早的快乐来敲门，早早的幸福将你叫醒，早早的幸运亲你脸颊，早早的如意与你相伴，祝愿你早早的美梦成真，我亲爱的朋友，早安！

4、选中天的美好，剪切悲观的烦恼，删除不满的忧虑，粘帖快乐的心境，刷新过滤的苦闷，保存美妙的心情，创建新文件夹：开心每天！轻轻声问候愿给你带来清晨美好的天！早安！

5、连续好几天晚睡早起，你说我不掉头发睡掉头发。

8、想一想我是个晚睡早起，睡眠不足六个半小时，身体乳润唇膏护手霜都不擦的粗糙女孩就流下了粗糙的泪水。

9、有两种容易悄悄过生活的方法，就是相信一切或怀疑一切。两种方法都使我们省却思考。

10、我喜欢早上起来时一切都是未知的，不知会遇见什么人，会有什么样的结局。生命是一份礼物，让我们的每一天都有所值。早安！

11、放弃很容易，但最终会一无所得；坚持很难，但最后一定会有所收获。成功不是因为别人走你也走，而是在别人停下来的时候，你仍然在走。早安！

12、成功，需要厚积薄发，要忍受煎熬，要耐得住寂寞，坚持，坚持，再坚持，直到最后成功的那一刻。早安！

13、生命不是一场赛跑，而是一次旅行。比赛在乎终点，而

旅行在乎沿途风景。该坚持时就坚持，以不变应万变，该改变时就改变，以万变应不变。

14、夏天的早晨，一派生机勃勃，大家沐浴在晨风中。有的小孩蹦蹦跳跳的追赶着草地上的鸟儿，那些健壮的大人健步如飞的跑着步，有老态龙钟的人在那儿打着太极，显得十分悠闲、轻松。在优美的音乐下，许多热爱舞蹈的人都伴随着音乐跳起欢快的舞蹈。

15、都说流星有求必应！我在等待！等待它滑落天际。等待它送我星星，等待它能让我和我爱人一起！别做梦了，赶快起床吧！猪，早安哦！愉快每一天！

16、从现在开始 早睡早起 爱自己 为自己而活。

17、早上好鸭~美好的一天从一句问候开始~

19、大概是长大了，想用喜欢你的力气去读书，早睡早起按时上下课，也希望曾经我热爱的你一切都好，像当时笑着跟我说的那样好。