

适合锻炼演讲稿的句子(实用6篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

适合锻炼演讲稿的句子篇一

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《我运动我健康，我快乐》。

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

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。“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康，更自信！为以后就业、创业打下良好的体能基础。

适合锻炼演讲稿的句子篇二

大家好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已经得到千千万万人的共识。运动有脑力运动和体力运动之分。我们学生的运动主要是脑力运动，我们的学习时间较长，又处于长身体的阶段，如果只有脑力运动而没有体力运动，就会影响我们的健康成长。

人们常说：文武之道，一张一弛。最好的办法，就是每天挤出一小时或者更多的时间，去跑步、去打球、去爬山、去游泳、去健身，或者选择其他的体育运动方式。这样动静结合，脑力运动和体力运动互相调节，对健康大大有利，对提高学习效率也大大有利。

作为学生，我们首先应该上好体育课，做好课间操，其次，要利用课外活动的时间，根据自己的实际情况，合理安排时间，经常参加体育锻炼，并且要持之以恒。我所讲的合理运动是指科学的体育锻炼，观察我们的校园，你会发现，有些同学一下课就满操场乱跑。特别是有些男同学，每当一下课就抓紧分分秒秒战斗在乒乓台前。这些都不是科学的锻炼方法。这样反而会影响我们的学习，影响身体的健康成长。我们提倡适当的、适量的、有节制的、有时间控制的'体育锻炼。

我们要参加体育锻炼，我们的老师更需要参加体育锻炼，因为你们工作忙，压力大，家庭琐事多，就更需要挤出时间，走向户外走进自然，去参加各种各样的体育锻炼。

生命在于运动。运动，带给我们活力；运动，带给我们快乐；运动赋予我们勇气；运动，赋予我们力量！运动让生命之树长青！老师们、同学们，露出你们的笑脸，做个运动的自己，做个快乐的自己，做个健康的自己！谢谢大家！

适合锻炼演讲稿的句子篇三

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的

学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！

适合锻炼演讲稿的句子篇四

大家早上好！

冬季的到来，给我们的生活增加了几分寒意，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，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，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，大多在室外进行，不断受到冷空气的刺激，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及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。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，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。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，灵活掌握。

但是冬季锻炼应注意以下事项：

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。防止关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时穿的衣服要适合，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的课间活动就是我们加强体育锻炼的好时机，请大家在活动期间不要急于回教室，要好好利用大课间活动时间，参加活动，身体是知识的载体，有了健康的体魄，有了良好的心理品质，才能更好地学习，才能应付各种困难和挑战。

老师们，同学们让我们行动起来，积极参加体育锻炼吧！

适合锻炼演讲稿的句子篇五

大家好！

有这样一种力量，它可以使人在黑暗中不停止摸索，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却追求。在它面前，天大的困难微不足道，无边的艰险不足为奇。这种力量，就叫信念。

没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物。就从我们古代说起吧：两千多年前的汉朝史学家司马迁，因“李陵事件”下狱，受了宫刑。应该说，人世间没有比这更大的耻辱了。可是他没有消沉，忍辱含垢，披肝沥胆，专心著述整整十一年，终于写成了《史记》那部五十二万字的鸿篇巨著。这需要多么大的毅力啊！假如他不是为“究天下之际，通古今之变，成一家之言”，恐怕早就自尽身亡了。这就是信念的力量。

当然，我们二十一世纪的青年，应该比前人有更高的奋斗目标，更美好的理想，更坚定的信念。我们应该像他们那样，完成时代赋予的使命，肩负起我们市政事业的未来。历史是漫长的，人生是短暂的。那么，朋友们，请用牢固的信念的桅杆，高高地扬起你理想的风帆吧，为了单位的振兴发展，为了祖国的繁荣昌盛，乘风破浪，一往无前！

我的演讲完毕，谢谢大家。

适合锻炼演讲稿的句子篇六

大家好！

有这样一句话“我们同在一片蓝天下，我们不能输在起跑线上”。也许由于一些原因，有的人输在了起跑线上，但我们决不能再让自己输在终点。珍惜现在的每一刻，努力获取知识。那么，我们应该怎样去做呢？这里，我想向大家说说几条必不可少的学习准则。

首先，勤奋学习。勤奋可以征服一切。它使愚人变聪明，穷人成为富人。勤奋有魔幻的力量，可以产生神奇的效果。在学习上，一个勤奋的人，获得的的成绩是懒惰的人的两倍。

第二点，专心致志。专心致志指一次全神贯注做一件事，在学习一门课程时，千万别想起与这些学习无关的事情，要记住一位优秀的滑雪手从不试图滑向两个不同的方向。那些时常改变学习内容的人最终将一事无成。因此，为了成功需要专心专意的学习。

我的演讲到此结束，谢谢大家！