

健康和锻炼演讲稿 锻炼身体演讲稿(精选10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

健康和锻炼演讲稿篇一

大家早上好。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，校园里跑跳的大家，都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。

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，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了趣味运动会力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢?我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，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

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。

健康和锻炼演讲稿篇二

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生活而鼓掌！

谢谢大家！

健康和锻炼演讲稿篇三

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！

健康和锻炼演讲稿篇四

大家好！

在我身边有这样一群默默的工作着的人，你看，他们正蹲在班车旁边，仔细地检查线路；他们正站在雪地里，树上挂满一串串的彩灯；他们乘着晨色已经出发，踏着暮色回家；她们每天拿着抹布和拖布，一次又一次地清洗卫生间，他们是谁？他们就是常年服务在学校第一线的人，他们就是我们最可爱的同事们。

我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样的人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

带着阳光、带着幽默、带着愉悦的心情对待身边的每一个人。

我的演讲到处结束，谢谢大家

健康和锻炼演讲稿篇五

大家早上好！今天我讲话的主题是《我运动我健康》。

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别再让梦等待！

动起来，成功会向你敞开！

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

运动不但给我们带来了快乐，还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远！

运动还给植物带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水分和养分，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

健康和锻炼演讲稿篇六

大家好！

今天我演讲的题目是《锻炼强健体魄·开创美好未来》。

伟大的希腊先哲柏拉图曾说：“身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格。”随着时代的发展与进步，信息与知识逐渐成为了我们生活的主旋律。在我们拼命地注重知识与素质修养的同时，却忽视了一样最基本、最重要的东西——那就是强健的体魄。

大家都知道，身体是革命的本钱。有人说，身体健康是一，而学习、前途是零。只有在一的基础上，这个数字才能越来越大，否则只能是一串毫无意义的零。而我们作为21世纪的接班人，肩负着时代和历史的重任，只有拥有健康的体魄；良好的心理素质，才能使我们更好的工作和学习，才能迎接各种困难和挑战。

毛主席说过：“教导国民，应文明其精神，野蛮其体魄。”这话说的一点不假，而他自己也正是这么做的，他不但酷爱学习还很重视锻炼身体，即使是在冬天也坚持用凉水洗澡，还多次到大江大河里游泳。正是这种酷爱体育锻炼的精神造就了毛主席健康的身体和坚强的意志，从而领导中国人民取得了新民主主义革命的胜利。无独有偶，为我们所熟知的俄罗斯总统普京也是一个不折不扣的运动爱好者。他在年轻时酷爱体育锻炼，曾多次在比赛上获奖，一度成为圣彼得堡的柔道和摔跤冠军。在当上总统后，不管多忙，他每天总要抽出一个小时来运动。由此可见，积极的体育锻炼对我们的日常生活和学习都有很大的帮助。

其实，锻炼身体的方法有很多，只要我们用心主动去做，就会发现这其实很简单。在家里，我们可以伸展手脚，尽量放

松，增强身体的协调性；在学校，我们可以根据个人体质选择适合自己的体育运动，这不仅锻炼身体，还可以培养我们的思维和反应能力，更能增进同学间的友谊和加强合作的精神。同时，运动时的安全也很重要，我们要在保证自身安全的情况下做适当的运动，以免受到伤害。

本周，高一、高二年级即将进行排球比赛，希望你们赛出风格，赛出实力，预祝你们在比赛中取得优异的成绩。高三年级的同学在辛苦繁忙的学习之余也要注意加强体育锻炼，因为运动和学习本身就是一个相互促进的过程。只有拥有一个健康的身体、一个良好的心态，才能有足够的力量去搏击高考的天空。

我的演讲结束，谢谢大家！

健康和锻炼演讲稿篇七

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

谢谢大家！

健康和锻炼演讲稿八

大家好!在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动我健康我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的身体健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满

活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

健康和锻炼演讲稿篇九

大家好！

我是五（4）班的xxxx□

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润他们成长；苍鹰感恩天空，因为它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它挺拔；而我，感恩许许多多关爱我的人。

我感恩父母，因为父母给予了我生命，让我来这个绚丽的世界；是父母精心呵护，让我健康成长。

我感恩我的老师，因为老师的启蒙、关爱、鼓励，为我打开通向知识的大门，让我懂得人生的哲理，使我从一个无知的幼童成长为有理想有文化的少年。

我感恩我的班集体，他就像一个温暖的大家庭，是我生活的动力和快乐的源泉。

同学们，如果世界是一间小屋，那么关爱就是小屋中的一扇窗；如果世界是一艘船，那么感恩就是大海上的一盏明灯。被关爱是一种幸福的享受，关爱他人，感恩他人更是一种美好的品德。让我们“学会关爱，心怀感恩”吧，那样我们的世界将会变得更加美好！

谢谢。

健康和锻炼演讲稿篇十

为了贯彻落实“美丽中国梦”的理念，加强体育锻炼。结合我校实际，确保学生每天1小时体育锻炼，培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

为此，学校向全体师生发出倡议：

坚持“健康第一”的指导思想，确保每天体育锻炼一小时”，养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，锻炼和发展身体的各项素质和能力。

在这里介绍几种锻炼的方法：

- 1、跳绳：锻炼方法：一分钟跳绳。每次100次以上。
- 2、立定跳远：锻炼方法：原地向远处跳，每天练习30次以上。
- 3、蹲立起：锻炼方法：每次进行100—200次的练习，每天尽量能完成500次的练习。
- 4、踢毽：锻炼方法：一分钟踢毽。每次40次以上。
- 5、长跑：每天坚持慢跑600——1000米

其它：在家中锻炼仰卧起坐：锻炼方法：一分钟仰卧起坐。每次20次以上。

三、每人根据自身情况，制定每天的锻炼计划，做到每日一练，循序渐近的提高自己的身体素质。

四、科学的体育锻炼，坚持经常性、安全性、全面发展相结合的原则，提高锻炼效果，避免伤病事故。

五、冬季锻炼注意事项

要做好准备活动，预防运动创伤

冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

防止伤害事故发生 要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日