

最新强身健体演讲稿(模板5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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

强身健体演讲稿篇一

我今天国旗下讲话的题目是：以强身健体为荣。

同学们，你们知道吗？在20**年，我国教育部针对38万多名中小學生进行监测，结果显示：7至18岁的城乡男生平均身高比2000年的监测结果分别高出0.7-1厘米，而超重和肥胖的学生比例也迅速增加。但是，学生的多项体能达标却呈下降趋势。如肺活量，20**年7至18岁的城市男生和女生的肺活量分别下降了205毫升和303毫升；乡村男女生的肺活量也分别下降了237毫升和259毫升。近几年，这种状况仍有进一步加重趋势。超重和肥胖是高血压、冠心病、高血脂、糖尿病等众多慢性非传染性疾病的危险因素；肺活量的减少意味着肌体摄氧量的减少，表示其肌体已开始衰老，出现未老先衰的现象；体能下降会导致免疫力下降，精力不足，学习、工作无精打采。要杜绝上述现象，最简便易行的方法是积极参加体育锻炼。所以，2008年11月国家提出了中小学开展阳光体育活动、每天锻炼身体1小时的号召。本学期，我们又开展了大课间活动。

俗话说得好，“身体是革命的本钱”，健康强壮的体质是我们一辈子的财富，健康强壮的体质，是我们成就美梦的前提。经常进行体育锻炼，人体新陈代谢旺盛，肌肉中的毛细血管开放数量增多，血流量增大，使肌体内血液供应良好，蛋白质等营养物质的吸收与贮存能力增强，肌纤维增粗，肌肉体积增大。因而，肌肉也就变得更加粗壮、结实、发达而有力；

此外，体育锻炼还可促进骨质增强，提高骨的性能，可使少年骨长径生长速度加快，对身高的生长有积极促进作用，经常进行体育锻炼的学生比不经常参加锻炼的学生的身高要高6~12厘米；经常进行体育锻炼，可增强关节周围的肌肉和韧带的力量和柔韧性；体育锻炼对循环系统发展有非常显著的影响，它对增强心血管的机能，提高血液循环质量起着积极作用，经常参加体育锻炼，可促进呼吸机能增强，表现在肺活量的增大和呼吸深度的增加；经常进行体育锻炼的人，大脑皮质神经细胞的兴奋性、灵活性和耐久力都会得到提高，灵活性提高了，反应也就更快了，从人体活动上看，表现出机灵、敏捷，它自然反映着大脑本体的敏锐、灵活，使学习和工作都处于最佳状态，并能坚持较长时间；经常进行体育锻炼的人，在自然环境中接受寒冷和炎热的刺激，从而提高对环境变化的适应能力和对疾病的抵抗能力；体育锻炼对于改善神经系统的调节机能，对于学生们学习能力的提高，以及工作效率的提高，都起着积极作用。

现代奥林匹克运动之父顾拜旦曾说过：一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。对人生而言，重要的决不是凯旋，而是战斗。重要的不是取胜，而是参与。同学们，你们拥有着自己的花样年华，加强体育锻炼，增加体育意识，只要每天坚持锻炼，哪怕是绕学校操场上一两圈，或楼梯上下几个来回，都会使我们受益匪浅。

谢谢。

强身健体演讲稿篇二

大家早上好！

今天我演讲的题目是《冬季锻炼，强身健体》。

寒冷的冬季已经来临，这段时间教室里感冒发烧的人也渐渐

多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷的结果。曾经有一位数学家说过：“健康就是数字1，财富和名利是1后面的0。”人的一辈子可以拥有许多美好的事物，但这一切都是以健康的身体为前提的。而我们只有积极参加体育锻炼，才能拥有健康的体魄。

冬季便是个锻炼的好季节。在冬季锻炼可以促使肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢速度提高，有利于灵敏、准确地调节体温，从而提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人要强八到十倍。此外，人体在冬季锻炼中，受到冷空气的刺激，体内的抗体增多，身体抵抗疾病的能力就会增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病”就是这个道理。

丰富的冬季锻炼活动能让我们拥有强健的体魄。只有健康的体魄，才是一切希望的开始、幸福的根源。那么，怎样科学地进行体育锻炼活动呢？共有以下几点值得我们借鉴。

一、要充分做好准备活动，防止发生运动损伤。冬季气温较低，韧带的弹性和关节的灵活性减弱，在运动前应该先充分拉伸肌肉韧带，活动各个关节后，再投身到运动中去。

二、参加体育锻炼，一定要做到循序渐进，运动量由小到大，技术程度由易到难。随着锻炼时间的延续，逐步地加大运动量和运动的强度。

三、体育锻炼要坚持全面。所做的锻炼项目要多种多样，使身体各个部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。体育锻炼的内容应丰富多彩，如跑步、跳绳、打羽毛球等都可以作为锻炼的内容。

四、要做到持之以恒。体育锻炼的健身效果不是一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。我们应重视每天半个小时的校锻炼，坚持上好每节体育课，以达

到预期之效。

五、冬季气候寒冷，在锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，不要在风大的地方逗留，及时穿衣保暖，防止感冒。

冬季锻炼不仅有助于增强体质，还有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力。身体是知识的载体，有了健康的体魄，才能更好地工作和学习。让我们坚持冬季锻炼，用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难吧！

我的演讲完了。谢谢大家！

强身健体演讲稿篇三

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《加强冬季锻炼，提高身体素质》。“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈，我们重任在肩，任重而道远。”我们青少年身体素质的好坏，说大点关系着祖国的未来，说具体点关系到我们未来个人的发展。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子，我们必须体魄健壮，意志坚强，才好有志向远大。

随着冬天的来到，天气多变，皮肤干燥，伤风感冒等各种疾病随之而来。俗话说生命在于运动，参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法，青少年正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，还可以增强我们的体质，提高我们的运动能力，培养我们坚强的意志和团结协作的精神。

冬天的早晨很冷，有的同学怕冷贪床，舍不得钻出温暖的被窝，宁愿多待一分钟，也不愿早起三十秒。逃避课间操，甚至逃避上体育课，在寒冷面前选择了怯懦，这就需要我们克

服畏难情绪，勇敢一点，积极参加锻炼，体育课活动课走出教室，到操场上去，参加各种体育运动，对我们来说，不仅可以收获健康，还会有更充沛的精力来面对学习。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为了我们能够更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。

谢谢大家，我国旗下讲话完了。

强身健体演讲稿篇四

大家早上好！今天我国旗下讲话的主题是《阳光体育,强身健体》

古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最宝贵、最伟大的三样事物就是“健康、美丽和智慧”。人如果没有健康的身体，就谈不上美丽，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。我们也常说：身体是“1”，成绩是后面的“0”。有了这个“1”，才会有100、1000，否则，0再多也没有意义。很显然，健康的身体是我们成长、成人、成才的前提。

可是现在的情况却不容乐观，让我们来听几组数字：

1、全国学生体质检测结果显示：7岁到18岁的中小学生中，每10个人中就有1人是“小胖墩”。

3、青少年肺活量水平持续下降。7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

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，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。为此，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》，确定了一系列增强青少年体质的政策。随后国家体委又在全国范围内开展了“全国亿万学生阳光体育运动”的活动。至此，全国的中小學生积极参与到阳光体育活动中来。

在积极参与阳光体育的过程中，希望同学们做到以下几点：

一、提高认识。俗话说，身体是革命的本钱。体育锻炼不仅可以锻炼身体，提升我们耐力素质水平，还能磨练我们的意志品质，培养我们的良好习惯。然而个别同学却不积极参加体育课、课间操活动，悄悄溜号；有些同学在课间眼保健操时间敷衍了事，缺少主动性。这些都是不应该的，也是对自己身体健康不负责任的表现。因此，希望同学们端正态度，充分认识体育锻炼的重要性和好处。

二、积极参与。希望同学们每天坚持做眼保健操，积极参加课间操或跑操活动，在节假日和寒假期间，自觉坚持跑步。需要特别强调的是，在跑操活动过程中，要求队列整齐、口号嘹亮，行进步调始终如一。各年级各班级要加强宣传教育，形成强身健体、阳光运动的校园跑操活动氛围和文化。

三、注意安全。在日常体育锻炼和开展冬季跑操活动过程中，希望同学们要听从体育老师的安排以及健康安全方面的提示，科学安排合理适度的锻炼方式和强度，防止事故发生。

老师们、同学们，少年强则国家强。早在二千多年前古希腊的山岩上就刻下了这样的字句：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”希望你们积极参加阳光体育运动，让“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的思想深入到每一个人的心中。让我们迈开大步，用充满激情与快乐的跑步和坚持不懈的体育锻炼来拥抱我们美好的校园生活！

强身健体演讲稿篇五

同学们，我们人可以拥有一切美好的事物，可以拥有金钱、权力、地位、爱情等，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。只有健康的身体，才有健全的精神；只有健康的体魄，才是一切希望的开始。

同学们，转眼间冬天快要到了，冬天可是个锻炼身体的好时候。

实践证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。

我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用。冬季常到室外锻炼，体温调节能力就会加强，御寒能力也随之提高。小学生正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，可以更好地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

同学们，下面老师就说说在冬季锻炼注意事项：

冬季气温低，身体发僵，人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活

动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

体育老师应指导学生适当穿得暖和些，戴上帽子和手套，如果风太大，要戴上口罩。但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒，在运动中间休息时，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时，侵入体内致玻注意预防感冒、气管炎等常见玻对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，能见度大大降低，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。另外，还要注意不要在冻实的河、池、坑、渠内滑冰，以防止伤害事故的发生。

冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，面对激烈竞争的21世纪，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了中华民族的腾飞，为了你的健康，让我们一起来锻炼吧！