

最新锻炼身体的演讲稿(大全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。

锻炼身体的演讲稿篇一

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！

锻炼身体的演讲稿篇二

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命而鼓掌！

谢谢大家！

锻炼身体的演讲稿篇三

老师们，同学们，今天我讲话的题目是《积极参加体育锻炼》。

上周五经过全体师生的共同努力，我们成功举办了运动会。运动会的项目有跳绳、踢毽子、第二套古诗韵律操。通过比赛同学们的操做得很好，跳绳也比体质测试时有大幅的提高。踢毽子还在起步阶段。今后，我们还要组织这样的比赛，体育教师每周都要有一节跳绳或踢毽子方面的课。班主任也要组织学生利用课间进行练习。每个同学要以这次的成绩为基础，坚持记录自己的成绩，记录自己的进步过程。

首先，要保证有质量的上好课间操、做好眼保健操。在个别同学的心目中课间操是一种负担，我曾经听同学说过：干吗要上课间操呀，又浪费时间，还没有多大的活动量！其实，这是有些同学在做的过程中偷工减料，所以不能达到锻炼身体的目的。只有你认真做，才能起到锻炼身体的作用。

其次，要上好体育课。有少数同学怕吃苦，怕风吹，怕太阳晒，不按体育老师的要求做，这样就不能达到锻炼身体的目的。

最后，就是要发展自己的爱好，利用课间、课间操后一段时间、课外活动以及周末的时间参加一些体育活动。例如：乒乓球、跳绳、踢毽子等比较常规的活动。这些活动可以增加

运动量，又能使我们身体各部分更加协调，更加灵活敏捷。

最后提醒同学们：尽量坚持每天锻炼一小时，我们还要区别锻炼身体和嬉戏打闹是不同的，危险的活动我们不要做，在锻炼时要注意安全。

锻炼身体的演讲稿篇四

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，这不仅可以锻炼身体，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。

生命在于运动，让我们大家行动起来吧！只有为美好的明天打下最坚实的地基，生命的大楼才会永屹不倒！

我的演讲结束，谢谢大家！

锻炼身体的演讲稿篇五

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康》。

1. 运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态；并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，一次锻炼时间不宜过长，20~30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。

2. 不提倡在强光下锻炼：夏季中午前后，烈日当空，气温最高，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象；紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。

3. 夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，饮水时应少量多次饮水。不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

如果这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。激烈运动后更不能猛喝冻饮料，体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎；4. 防止热伤风。夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

5. 在运动过程中要注意体育卫生，不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴食。在阳光下行走时，为帮助体温散发，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

6. 最后，要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒的坚持下去，要严格作息时间，不管是夏天，还是寒风刺骨的冬天，都不改变自身的生活规律，形成有利于健康的良好的“生物钟”。这样，天长日久，锻炼的习惯就会逐渐形成了。

时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让

快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！

同学们，运动不止，奋斗不息，愿我们的生命因运动而更加健康精彩！