

冬季长跑演讲稿书记 冬季长跑口号(优质9篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

冬季长跑演讲稿书记篇一

团结勤奋、活泼守纪，天天锻炼，增强体质

自律自强，团结一致，形有涵养，学有潜力。

一年级跑操口号：我健康，我快乐；

二年级跑操口号：坚持锻炼，身体健康

三年级跑操口号：运动健康，快乐成长

四年级跑操口号：做阳光少年，展自我风采。

五年级跑操口号：阳光运动，增强体质。

六年级跑操口号：团结、协作、自强、自信

冬季长跑演讲稿书记篇二

时至深秋，湛蓝的天空日渐深远，连绵的秋雨和金黄的秋叶伴着气温翩翩地降下来，空气中弥漫着凛冽的气息。

这样的一个时节，或许适宜诗人感怀，或许适宜农家收获，但这些都并不是我要说的。我要说的是，这样的一个时节，

适宜我们走出温暖的教室，体验奔跑的乐趣。

不知大家在关注青奥会和亚运会上小鲜肉的同时，有没有发现我们的生活已经离不开运动。早在两千多年之前，古希腊圣山的山岩上就镌刻着一句举世闻名的，被反复传颂的运动名言：“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。”这些话虽然已经被用得泛滥，却也实实在在道出了运动，特别是跑步对我们的作用。

跑步，被誉为“最完美的健身运动”，而在秋冬季节进行长跑运动，更是益处良多。它有助于增强我们的身体素质。通过在寒冷环境中慢跑能够活血祛寒，提高抗病抗寒能力。而冬季昼短夜长，日照时间减少，多在室外跑步锻炼，也能够弥补光照的不足。如果你在为肥胖而烦恼，如果你羡慕体育实习老师的身材，那就积极加入到冬季长跑中来吧。试想想，沐浴着冬日暖洋洋的日光在火红的跑道上驰骋，那将是多么美好的’感受。

长跑还有助于锻炼我们的意志，帮助我们养成不畏严寒，不惧风雨的刻苦品质。有许多人说，现在的90后普遍不能吃苦，娇生惯养，以自我为中心，缺乏集体荣誉感。那么，就请大家用实际行动来粉碎这些言论，让我们用坚定与飒爽的身姿和整齐有序的队列展现属于我们嘉中学子的风采。

对于为了逃避长跑常常站在操场中央瑟瑟发抖的同学，我想说，与其怀着抱怨畏难的心理逃避长跑，不如试着怀着一种接纳并享受的心情积极参与其中。当你坚持跑完时，一定会感受到长跑得快乐。长跑之乐，乐在强身健体；长跑之乐，乐在使人精神饱满；长跑之乐，乐在团结一心，共同进退；长跑之乐，乐在轻松愉快，和谐有序。

亲爱的同学们，就让我们整装待发，抖擞精神，向着冬日宽阔的跑道进发吧！

冬季长跑演讲稿书记篇三

学校要举行冬季长跑比赛。有的同学很高兴，因为他们非常热爱运动。有的同学却不是很喜欢运动，因为他们觉得运动很累，认为跑了也没有用。

其实，跑步的作用可大了！例如：和血、提高免疫力，增加抵抗能力，对青少年发育成长有好处等。跑步的时候，呼吸要均匀，不要用嘴呼吸，因为用嘴呼吸对嗓子不好。跑完步后，身上就会出汗。有的人又不耐烦了，因为他们不喜欢洗澡。其实，这种想法是不正确的。因为出汗就是排毒，它会把你身上的一些毒素排掉，使你感到人很轻松、凉爽。如果你的脾气很暴躁，那就更要跑步了，因为跑步会使你忘掉那些不愉快的事，会让你的心情好起来，像这样，每天坚持跑步，你的脾气就会慢慢地好起来了。

跑步也可以减肥，脂肪多的人，最好的减肥办法就是跑步，每天坚持跑1个小时到2个小时之间，一个月下来，你就可以减少2到3斤的肉，但是，这期间不可以吃大鱼大肉，只能吃一些蔬菜、水果之类的。

跑步前不要吃太多的东西，也不要喝太多水，不过可以吃一点巧克力增加热量。跑步前要须知好准备活动。剧烈运动以后，不能马上大量饮水，这样的活动你的胃就会受不了。

跑步的时候，不能跑得太快，因为这样的话，呼吸就很困难。跑步的时候双手要不停的前后摆动，这样可以使双手弯得很不、灵活。再就是跑步时不能说话，这样很容易会被呼进来的冷空气呛到。

跑步结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

冬季长跑演讲稿书记篇四

大家好!在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校第六届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。

本次冬季长跑活动，我校将以“热爱祖国从锻炼身体开始”为主题，于20xx年12月10日拉开帷幕，为期4个月，到20xx年4月10日结束。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。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。

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!

冬季长跑演讲稿书记篇五

全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神。广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国xx周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

阳光体育与祖国同行

全体学生

20xx年10月26日至20xx年4月30日

全校在xx月7日上午大课间活动时间举行起跑仪式。

学生每天长跑距离基数为1000米，在规定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑，并做好记录（不具备长跑条件的特殊学生可改为其它锻炼项目，长跑活动开始前作好统计及安排并记录），规划方案《小学生冬季长跑计划方案》。各班要做好每日长跑活动情况记录。在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年，中学生为180公里。

学生阳光体育运动学校领导小组成员：张维忠等

各班要把冬季长跑活动与体育课、大课间体育活动和课外体育活动有机结合。

班级每班成四路纵队在操场上跑，各班班主任在班级前面领

跑，配班老师列后。

团组织充分利用广播，及时宣传报道各班长跑活动情况，统计发布各班学生参与数，跑路公里数、长跑活动评比等活动。

学校评选学生阳光体育冬季长跑活动优秀班级，以年级为单位，每个年级评选前2名，对学生和教师进行表彰，对学生的表彰记入中学生成长记录，素质报告单。

- 1、冬季长跑活动组织有力，老师以身作则，学生参与率高，任务完成好，学生普遍跑完里程，锻炼效果显著。
- 2、宣传活动好，积极做好学生思想工作。
- 3、积极向广播站投稿，宣传班里积极参加锻炼的个人。
- 4、牢固树立安全第一的思想，掌握每位学生的体质情况，凡不具备长跑条件的学生可改为其他锻炼项目，在活动期间未发生任何安全事故。

冬季长跑演讲稿书记篇六

- 1、生命因运动精彩，体育让梦想成真，青春因坚持美丽！
- 2、生命需要运动，学习需要勤奋，人生贵在坚持！
- 3、跑步使生命充满活力，人生因体育勃发生机！
- 4、挑战运动极限，演绎健美人生！
- 5、锻炼身体、增强体质，勤奋学习 立志报国！
- 6、年轻健儿显身手，时代学子竞风流！
- 7、激情燃烧希望，励志赢来成功！

- 8、比拼激扬梦想，搏击磨砺锋芒！
- 9、发展体育运动，健身报效祖国！
- 10、青春拥抱梦想，拼搏成就辉煌！
- 11、奥运精神放异彩，年轻健儿展风姿！
- 12、鸣奏青春旋律，抒写健身乐意！
- 13、每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！
- 20、体育如花绽放快乐校园，青春似火燃烧亮丽人生！
- 21、齐心协力!!力争上游!!永不言弃!!
- 22、心系x班，合作无间，力挫群雄，舍我其谁。
- 23、凌云跑道, 斗志昂扬. 文韬武略, 笑傲群芳. 利剑出鞘, 倒海翻江
- 24、团结拼搏、争创佳绩，飞跃梦想、超越刘翔，挑战自我、突破极限。
- 25、强身健体、立志成材，顽强拼搏、超越极限。

冬季长跑演讲稿书记篇七

为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从20xx年开始，结合《学生体质健康标准》的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动，这充分反映了国家对学校体育工作和学生体质健康状况的高度关注。为积极响应国家号召，认真落实阳光体育运动，今

天，我们在此隆重举行我校第一届阳光体育暨冬季长跑启动仪式。

从今天开始，学校将利用间操和晚自习前的活动时间组织同学们参加阳光体育冬季长跑活动。长跑属于有氧代谢，对提高同学们的心肺功能有很大帮助；长跑可以消除脑力疲劳，使同学们情绪高昂、精力充沛；长跑能够加速血液循环，促进新陈代谢，使大家保持标准体重。

为开展好此次活动，我代表学校提出三点希望：

一、希望全体师生提高认识，积极参与

长跑是一项简单但效果明显的健身运动，它有益于我们的身心健康，有益于我们培养良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。希望全体同学充分认识开展冬季长跑活动，是磨练意志品质，培养良好习惯，有效提高体质特别是耐力素质水平的重要举措；充分认识提高身体素质和学好科学文化知识是同等重要的，希望大家努力做到德智体全面发展，认真主动地参与到这次活动去。

二、希望各班级认真组织，注重质量

全校各班要按照学校要求认真组织，全员参与，全体班主任和体育教师全程参与管理，在活动过程中做到队形整齐，步调一致，口号响亮。切实提高冬季长跑质量，真正做到促进自我身体素质的提高和发展。

三、坚持锻炼，注意安全

习惯的养成贵在坚持，希望全体同学坚持每日跑步，不但在校时积极参加锻炼，节假日在家也要坚持长跑。在跑步前要做好热身活动，注意安全。

亲爱的同学们，让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄，展示我们的活力！让运动成为我们终生的兴趣爱好！让健康成为我们全面发展的不懈追求！让快乐成为我们成长过程的伴奏音符！

最后，祝我校的第一届阳光体育冬季长跑活动取得圆满成功！祝全校师生身体健康、心情愉悦！

冬季长跑演讲稿书记篇八

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。

为贯彻《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，落实“生命—和谐”教育理念和阳光体育行动，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，进一步推进校园体育文化建设。

我运动，我健康，我快乐

（一）目标

1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4、促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风

（二）原则

1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

略

1、10月8日，我校举行了阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

2、每天长跑的距离（参考）基数为：小学生1000米（低年级500米左右），初中生1500米，中小学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间学

校应要求学生自觉坚持长跑并做好记录。学校各单位、班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑结束时，统计每个学生冬季长跑的总里程。

冬季长跑总里程以63公里为基数，象征中国成立63周年。小学生为120公里，初中生为180公里。

3、各学校要对冬季长跑活动中表现突出的优秀班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰应记入中小学生学习成长记录、素质报告或档案。

阳光体育活动由体育组全面负责。学生的活动必须由班主任或跟班教师领队，并负责组织指导和维持本班学生活动的秩序。各班参与阳光体育活动情况纳入班级工作考核。

七、注意事项

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的走廊、教室进行小范围活动（以练习做操和游戏为主）。

2、各班主任在保证学生每天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时间。

xx学校

9.30

冬季长跑演讲稿书记篇九

大家上午好！

今天，我们利用周一升旗集会的时间，举行天岗湖小学“阳光体育冬季长跑”启动仪式，全面推进学校体育运动的蓬勃开展。

体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进我们青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。指出：“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。”我们要高度重视学校体育工作，认真贯彻落实全国学校体育工作会议精神，坚持把学校体育工作作为今后一个时期实施素质教育的重要突破口，采取切实有效措施，把这项事关青少年学生健康的大事、好事抓紧抓好，落到实处，抓出成效。

为全面推进素质教育，认真落实“健康第一”的理念，进一步提高学生体质健康水平，我们要突出学校体育工作的地位，活跃校园文化氛围，彰显学校体育工作特色。我们将以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进大课间活动、阳光体育冬季长跑(每天1千米)为重点，通过举办田径运动会、广播操比赛等系列活动，吸引同学们积极参加体育锻炼，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健康开展。

希望我们全体师生积极响应号召，全面启动“阳光体育冬季长跑”活动，体育教师要切实加强体育课教学，严格执行体育教学制度；要大力推行大课间体育活动、阳光体育冬季长跑活动，创新体育活动形式，积极开展学生体育的集体竞赛项目。同时，我们要加大宣传力度，让“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的思想深入每一位教师、学生和家长的.心中，让全社会都来关注青少年的体质健康。学校班主任要认真动员和号召学生参加课外体育活动，任课教师也要积极参加、带动学生参加体育锻炼，形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围。希望同学们能在课间走出教室，走到操场上来，走到阳光中去，呼吸清新的空气，沐浴和煦的春光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美丽，体会运动的快乐。

我坚信，在我们的共同努力下，体育运动一定会开展得轰轰烈烈，同学们的体质健康状况将会大大的改善，学校体育工作也一定会迈上一个崭新的台阶。

最后，祝“学生阳光体育冬季长跑活动”取得圆满成功！谢谢大家！