

# 最新跳绳比赛讲话稿(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 跳绳比赛讲话稿篇一

老师们、同学们：

在学校校委会和体育组的精心策划与组织下，我校定于今天下午举行本次全校性的跳绳比赛。这次活动对于丰富老师和同学们的文体生活，增强身心健康，具有非常重要的意义。

“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”，只有健康的身体、良好的心理、正确的人生观、处事观，才能适应时代的要求，才能承担繁忙而艰巨的工作任务和学习任务，我们同学才能成为高素质、高质量、高品位的学生。

为了本次活动，前段时间，班主任老师和同学们都投入到积极的练习之中，发挥出“尽力就是能力，合力就是实力”的精神，每天课间、午间，各班级充分准备，加强练习，体现了我们师生的拼搏精神，我相信，本次活动一定是一个展示个人和团队精神的大舞台！

希望老师和同学们本着“健身第一，友谊第一，比赛第二”的原则，赛出友谊，赛出风尚，赛出水平，赛出团队精神。

最后，预祝比赛圆满成功！

下面我宣布：烟台崇文学校第十届冬季跳绳比赛开幕！

## 跳绳比赛讲话稿篇二

老师们、同学们：

在学校校委会和体育组的精心策划与组织下，我校定于今天下午举行本次全校性的跳绳比赛。这次活动对于丰富老师和同学们的文体生活，增强身心健康，具有非常重要的意义。

“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”，只有健康的身体、良好的心理、正确的人生观、处事观，才能适应时代的要求，才能承担繁忙而艰巨的工作任务和学习任务，我们同学才能成为高素质、高质量、高品位的学生。

为了本次活动，前段时间，班主任老师和同学们都投入到积极的练习之中，发挥出“尽力就是能力，合力就是实力”的精神，每天课间、午间，各班级充分准备，加强练习，体现了我们师生的拼搏精神，我相信，本次活动一定是一个展示个人和团队精神的大舞台！

希望老师和同学们本着“健身第一，友谊第一，比赛第二”的原则，赛出友谊，赛出风尚，赛出水平，赛出团队精神。

最后，预祝比赛圆满成功！

下面我宣布：烟台崇文学校第十届冬季跳绳比赛开幕！

## 跳绳比赛讲话稿篇三

老师们、同学们：

今天是个好日子，在“三八”来临之际，学校工会和体育组策划组织了这次全校性的师生跳绳比赛。这次活动对于丰富老师和同学们的文体生活，增强身心健康，具有非常重要的意义。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这是我校倡响的口号。只有健康的身体、良好的心理、正确的人生观、处事观，才能适应时代的要求，才能承担繁忙而艰巨的工作任务和学习任务，我们同学才能成为高素质、高质量、高品位的学生。

为了本次活动，前段时间，我们的老师和同学们投入到积极的练习之中，发挥出“尽力就是能力，合力就是实力”的精神，每天课间、午间，各班级充分准备，加强练习，体现了我们上江学子的拼搏精神，同时，这一次活动体育组老师给予了技术指导，我相信，本次活动一定是一个展示个人和团队精神的大舞台！

希望老师和同学们本着“健身第一，友谊第一，比赛第二”的原则，赛出友谊，赛出风尚，赛出水平，赛出团队精神。

最后，预祝比赛圆满成功！祝老师和同学们身体牛，工作牛，学习更牛！

## 跳绳比赛讲话稿篇四

老师们、同学们：

为了展现我们薛阁小学生健康活泼、积极向上的精神面貌，同时促进青少年健身活动的广泛开展，为此我们开展了这次小学生跳绳比赛。

跳绳运动是极其简单的体育运动，虽然一根短短的绳子，但长绳在空中飞舞，又从脚下掠过，似一条条五彩威龙飞舞。既可以锻炼学生的弹跳力、协调性、柔韧性和身体的耐力，也能极大地促进同学们的身体技能和提高田径竞技成绩。

跳绳的起源，根据记载，远在距今一千三百多年前的唐朝，就已经有了这种运动。过去的人称跳绳为跳索。跳绳属于我

国的文化遗产，属于民俗运动更应加以发扬光大。

何谓跳绳，凡是由单、双人或多人使用一条、二条或数条绳子，所做的回旋跳跃的动作叫作跳绳。它可以化为游戏方式的一种活动，具有轻快、活泼、律动、变化、结构组合等之动态美感的动作称之跳绳。1、简单易行。跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动，而且对女性尤为适宜。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。2、锻炼多种脏器。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。研究证实，跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种症病。跳绳还兼有放松情绪的积极作用。

跳绳的好处：

那么跳绳比赛时应该注意什么呢？

- 1、跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝受伤。
- 2、绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。
- 3、选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。
- 4、跳绳时须放松肌肉和关节，脚尖和脚跟须用力协调，防止扭伤。
- 5、采用双脚同时起落的人，注意上跃也不要太高，以免关节因过于负重而受伤。
- 6、跳绳前先让足部、腿部、腕部、踝部作些准备活动，跳绳

后则可作些放松活动。

最后祝愿同学们都能取得很好的成绩！

## 跳绳比赛讲话稿篇五

老师们、同学们：

大家下午好！

在这金秋送爽硕果丰收的季节，我们全校师生怀着喜悦的心情又迎来了魏公村小学第二届“xxxx”杯跳绳比赛。

我们学校深化体育和健康课程改革的同时，牢固树立健康第一的指导思想，坚持“以人为本”理念，全面开展体育特色，抓好每天一小时的体育锻炼，丰富学生的课余文化生活，切实增强学生体质，推进阳光体育运动。

为了开展本次跳绳比赛活动，全校师生做了大量的准备工作。全体同学更是热情高涨，进行了艰苦的训练。我们的校园处处是生龙活虎的景象，整个校园生机勃勃。今天的比赛，既是对各位选手精湛技术的展示，又是对各班同学团结、奋发、拼搏的精神风貌的呈现。

同学们，今天你们将一展你们那健康的体魄、以及顽强的拼搏精神，用自己的力量大显身手去创造一个个新的记录。

让我们全体同学弘扬更高、更快、更强的奥运精神，发扬xxx小学忠诚、友爱、自信、顽强精神，赛出风格，赛出水平，展出我们魏公村小学最具阳光的色彩！

最后□xxxxx第二届“xxxx”杯跳绳比赛取得圆满成功！