

冬季长跑启动仪式讲话 阳光体育冬季长跑启动仪式发言稿(实用8篇)

我们每天都有很多机会去改变自己，一分钟也足够我们开始行动。那么，在一分钟的时间里，我们应该如何合理地安排和利用呢？这需要我们有一定的计划和时间管理的能力。以下是小编为大家整理的一分钟内的智慧名言，希望能给你带来启示。

冬季长跑启动仪式讲话篇一

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们学校“阳光体育冬季长跑”活动正式启动了，这对我们大家来说，是一件十分高兴的事情。因为，我们不愿意被每天关在教室里死读书，读死书；我们更不愿意稍稍站立时间长一点就晕倒，我们需要阳光，我们需要体育，我们需要健康。

青少年是祖国的未来，是民族的希望，我们只有身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，我们这个民族才会有旺盛的生命力。今年是阳光体育活动开展的第七年，今年的活动主题是：“励志从长跑开始”，围绕这个主题我们将开展“诚信长跑，挑战100”和“以行诺言，我要成长”等活动，为此，我向全体师生发出以下倡议：

一、坚持参加大课间和阳光体育活动。

二、积极参加“诚信长跑，挑战100”和“以行诺言，我要成长”活动，坚持每天锻炼一小时，坚持每天自主长跑1000米。

三、坚持自我监督、自我鼓励、自我挑战、信守诺言。

四、同学之间相互提醒、相互鼓励、相互帮助、相互尊重。

五、面对困难、不放弃、不退缩，培养坚韧的意志和顽强的精神。

亲爱的同学们，让我们在运动中增强体质，在操场上磨炼意志；亲爱的朋友们，让我们积极投入到“阳光体育运动”中来，树立“健康第一”的理念，塑造健美的青春形象。为了拥有健康的体魄，为了拥有快乐的人生，让我们行动起来，让运动、健康、快乐成为我们人生激越豪迈的篇章。

冬季长跑启动仪式讲话篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，我们全体师生怀着激动的心情迎来了“中心学校20xx阳光体育冬季长跑”启动仪式。有这样一句名言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧！”“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为了进一步掀起阳光体育运动的新高潮，我向全校师生发出以下倡议：

我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐的运动起来吧！同学们，让我们共同唱响“奔跑吧少年”的旋律，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生！

冬季长跑启动仪式讲话篇三

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

初冬的寒冷，渐渐袭来。前两天，我们迎来了x年的第一场雪，大街小巷被洁白的雪花披上了一身银装。在这个美好的日子里，第三届亿万学生阳光体育与祖国同行冬季长跑活动将要拉开帷幕。在这一刻能作为学生代表发言的我激动万分，思绪翩翩。

同学们，你们可否知道：在古希腊的岩石上，印刻着这样的格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强意志、健全人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的形式。

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，其次长跑锻炼还改善了肌体供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。长跑还能健脑，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，。更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。为了我们今天要进行的学习，将来要从事的工作，我们应该立即行动起来，增强自身体质刻不容缓。本着“健康第一”的宗旨，要寻找机会锻炼，要挤出时间锻炼，要有规则地去锻炼。这样的话，我们的身体肯定

会一天天强健起来。身体是学习、工作的本钱，身体好了，我们学习就更有精神了。

我一直很喜欢体育课，更喜欢参加体育锻炼，课余我经常与同学们一起跑步、跳大绳、踢毽子……大家在一起玩得别提多高兴了。是体育让我强健了体魄，是体育磨炼了我的意志，是体育让我学会了做人。

对这次冬季长跑活动，我向同学们提出以下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与亲朋好友一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快。

五、同学们要在跑步中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会如何克服困难对于我们坚韧的意志和顽强的精神。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。让我们在阳光体育运动的启动号召下，一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极锻炼，强健体魄，争做一名体育运动的阳光学生。拿出我们朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

冬季长跑启动仪式讲话篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

今天，我们全体师生怀着激动的心情迎来了“中心学校20xx阳光体育冬季长跑”启动仪式。有这样一句名言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧！”“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为了进一步掀起阳光体育运动的新高潮，我向全校师生发出以下倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐的运动起来吧！同学们，让我们共同唱响“奔跑吧少年”的旋律，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生！

文档为doc格式

冬季长跑启动仪式讲话篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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，促进学校体育活动健康积极发展。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。

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!

冬季长跑启动仪式讲话篇六

随着中考体育分值的提高，长跑已然成为了一项最为普遍的校园运动：无论是每节体育课例行的长跑，还是初二、初三年级大课间的跑操，长跑都是冬季最为简单有效的运动方式，有着极多的益处。

首先，长跑可以暖身。温度一降低，很多同学尤其是女生会出现手脚冰凉全身发冷的情况，穿再厚也无济于事。那么这时候最有效的方法就是去操场上跑两圈，跑完了保证你全身发热充满能量。同样，长跑有助于提高睡眠质量，提高抵抗力，尽量避免患上令人心烦的感冒。

其次，长跑有助于减少运动受伤的几率。在慢跑锻炼中，肌腱、韧带、关节的抗损能力都会增强，对于爱好打篮球的男生来说更是上场前必不可少的运动。如果你想要减少运动带来不可预知的受伤，在球场上多一些挥洒汗水的机会，那么就去看长跑吧！长跑是一项需要全身协调配合的运动，它还可以塑形，让你保持青春匀称的体态，不至于坐在课桌前太久而发胖，这胜过任何一种节食方法。

如果你想要唤醒自己的能量，去跑吧！

如果你想要让身体更强壮，去跑吧！

如果你想要在球场上发挥的更好，去跑吧！

如果你想要拥有青春健美的体态，去跑吧！

并不是只有体育课或者为了考试去跑，而是为了自己而跑。不要把自己宅在家里，在繁重的课业间隙，沐浴着冬日的暖阳，去塑胶跑道上奔跑吧，任汗水挥洒，这才是青春的真谛！

我的演讲完毕，谢谢大家。

冬季长跑启动仪式讲话篇七

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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，促进学校体育活动健康积极发展。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。

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！

冬季长跑启动仪式讲话篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，我们全体师生怀着激动的心情迎来了“中心学校20xx阳光体育冬季长跑”启动仪式。有这样一句名言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧！”“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为了进一步掀起阳光体育运动的新高潮，我向全校师生发出以下倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐的运动起来吧！同学们，让我们共同唱响“奔跑吧少年”的旋律，拿出

你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生！