

2023年锻炼演讲锻炼演讲稿 锻炼身体演讲稿(实用8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

锻炼演讲锻炼演讲稿篇一

每个人都要学会做家务，就像格言中说的：镜子不擦起灰尘，人不劳动变废人。所以我们从小就要学做家务，做个爸爸妈妈的“好帮手”。

记得在一个假日里，我没事干，看见妈妈在埋头地洗衣服，我觉得挺有意思，想帮妈妈做家务，就搬了张小椅子坐在旁边学习起来。我先把一大叠衣服倒进桶里，再倒下一桶水，把衣服浸泡在水里半个小时左右，然后就一丝不苟地搓起来，搓完了一次又一次，我觉得挺干净了，就把衣服递给妈妈看“怎么样？”我心里充满了喜悦，满以为妈妈会夸我，没想到，妈妈竟然什么话也没说，就拿着我的衣服洗起来，我才发现我洗的衣服非常的脏。

于是我便又洗第二件衣服，我看到妈妈在不断地放洗衣粉，我才想起：我刚才忘记放洗衣粉了，“真是粗心”，我自言自语。这是，我茅塞顿开，连忙把洗衣粉洒在衣服堆里，又聚精会神地搓起来。我使劲地一搓，全身都满是泡泡，我这才料到我放太多洗衣粉了。

我不气馁，也不放弃，下决心把第三件衣服洗干净。我心想：经过这么多的困难，一定能把它洗干净，否则会惹妈妈讥笑。

在洗第三件时，我更加细心了，用两只手反复揉搓去掉污垢后，放不多不少的洗衣粉。。。。。

后来我越洗越干净，没有一处污渍，洗得和妈妈的差不多了，妈妈都夸我有了不少进步。不一会儿，就洗完衣服了，晾着我自己洗的衣服，我心里甜滋滋的，像吃了蜜一样甜。通过这次学洗衣服，我懂得了“世上无难事，只要肯攀登”，我知道无论学什么，只要肯努力学习，再大的困难也难不倒我们，一个人想要取得成功，必须要经过艰苦的奋斗，爱因斯坦，爱迪生都是我们的楷模。

这一次，我是真正得到了锻炼。

锻炼演讲锻炼演讲稿篇二

大家上午好。今天我讲话的题目是冬季，请加强体育锻炼。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢？老师这里有几点温馨提示：

第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖；

第二，循序渐进，持之以恒，决不“三天打鱼，两天晒网”；

第三，活动内容有组织，追逐打闹不可取；

第四，每天锻炼一小时，快乐健康过冬季。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，让“我运动！我健康！我快乐！”成为运动口号，学校对“阳光体育大课间活动”进行了认真部署，让下课的铃声成为同学们体育锻炼的发令枪，让操场成为同学们快乐游戏的舞台，确保每位同学都可以享受到运动的快乐；11月底，学校还启动了“冬季长跑活动”，让阳光体育与快乐校园同行。为检阅大家冬季健身活动开展情况，激发同学们对冬季体育锻炼的兴趣，本周二起，学校将召开“阳光体育运动会”，踢毽子、颠球、夹球跑、跳大绳，一项项好玩又有趣的运动项目，正在向热爱体育锻炼的同学们招手。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！

我的讲话完毕，谢谢大家。

锻炼演讲锻炼演讲稿篇三

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，

而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校

食堂准备的午饭;有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了,必然会造成营养摄入过剩。虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人,但这些都是经过食堂师傅精心搭配的,能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里,几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松,膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯,其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实,只要同学们自带水杯,喝纯净水,少吃不健康的零食,每天在学校用餐,就可以拥有一个良好的饮食习惯,保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱!当然,对我们学生来说,身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过,“文明其精神,强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体,取得学习上更好的成绩!

锻炼演讲锻炼演讲稿篇四

大家好!

我是一个动中有静的女生,能歌善舞的我也喜于展示自己“动”中的一面,我会积极参与团队及社会上组织的文体活动;作为一名准财政工作人员来讲,我又是一个“安静”的女孩,这应该属于第二性格;稳中求胜的做事方式让我能够注意到每一个细节、不急于求成。

短短一年的学生会工作让我学会了团队合作,以及培养了我的组织能力。我也相信只要认真的去做每一件事,那么最终都会是有所收获的。

在一年的财务工作中,养成了自己严谨的工作作风。在xxxx集团财务任职期间,每个月都要与150家分公司核对账目,保证账目的正确性;能在工作的过程中,不断的去尝试探索更为有效合理的解决方式,这使我能够在很好的完成工作的同时,也能够从中得到乐趣以及很大的成就感。同时,我希望

公司有比较健全的晋升和轮岗的制度，全面的学习才能更好的发挥自己的价值，找到更适合自己的方向。

谢谢。

锻炼演讲锻炼演讲稿篇五

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！

锻炼演讲锻炼演讲稿篇六

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给北方的天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血

红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

锻炼演讲锻炼演讲稿篇七

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“锻炼身体，增强体质”。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，如美丽的肌肤，幸福快乐的学习生活等，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。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。

生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，

使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；锻炼可以使我们长的更加结实；锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展思想，增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成与人合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。

那么，我们在学校里可以怎样锻炼身体呢？首先，要做好广播体操。做操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中去。

其次，上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法，有助于我们提高锻炼的技能。

还有，我们要认真上好体育课，做好眼保健操。要知道，这段时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其它的事情。与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。

不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

俗话说，心急吃不了热豆腐。参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难，避免受伤。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

“生命在于运动”，这是古人总结出来的经验，它道出了运动与身体健康的密切关系。实践也告诉我们，体育锻炼有利于同学们的生长和发育，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢！锻炼将使我们敏捷、聪明！锻炼将使我们愉悦、欢畅！最后在此祝愿初三学生体育中考能取得好成绩，也祝愿大家身体健康，学业进步。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

锻炼演讲锻炼演讲稿篇八

大家早上好。今天我讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，校园里跑跳的大家，都给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了趣味运动会力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢?我这里有几点温馨提示：第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！

我的讲话完毕，谢谢大家。