

2023年演讲稿常用的结构方式有(大全5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

演讲稿常用的结构方式有篇一

大家好！

今天我国旗下讲话的内容是——论长跑锻炼的好处。

冬季的到来，给大家增加了几分寒意，清晨，闹钟在狂震，此刻你是否有种把它摔下去的冲动？冬天的被窝真诱人，真想在停留一分钟就好。所以面对一次次的冬季长跑锻炼，你退缩了，你偷懒了，你逃避了。孰不知你逃开的，不仅是跑步训练，还有关于你毅力的磨练，体格的锻炼。

现在，就让我们来听听专家怎么向我们阐述健身长跑的好处吧！

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。

长跑锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，能使身体产生热量，同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

长跑更重要的是，能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。

有关资料还显示，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

同学们，听了以上这些，你是否打算在以后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？

那怎样才是健康的长跑呢？

1、跑速要慢：不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的，慢速跑对心脏的刺激比较温和。一般来说用自己的每分钟晨脉数（清晨清醒安静时的脉搏数），乘以1.4~1.8所得到的每分钟脉搏次数作为靶心率来控制初期长跑强度是比较适宜的。

2、步幅要小：在跑步中步幅小的目的是主动降低肌肉在每一步中的用力强度，目的是尽可能地延长跑步的时间。步幅大了脚腕儿用力就会相应加大，容易产生疲劳，从而会降低跑步的兴趣，使人最终放弃长跑。

3、跑程要长：既然叫长跑，跑程当然不能太短，一般应在3000米以上，不过要量力而行。慢跑并跑得长一点可消耗人体内蓄积的多余热量，这种“主动的”消耗是降低血脂、血糖、缓解血压的最好的辅助方法。

4、要因人而异：这是从事“健康跑”的重要原则。一般来说，每一个人的体质、周围环境及个人身体情况均有不同，因此在跑步中一定要结合自身实际情况进行，如合理安排跑速、跑程等。当然最好是在专业人员的指导下进行。

那么，长跑锻炼又要注意什么呢？

1、参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加长跑锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，“阳光体育”冬季长跑的发令枪已打响，让我们拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

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：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想保持健康，跑步吧；如果你想保持健美，跑步吧。”老师们、同学们，让我们一起跑起来，让我们一起动起来吧。让我们坚信：我阳光，我运动、我健康、我快乐！

演讲稿常用的结构方式有篇二

磨练的是非凡的毅力，

较量的是超常的体力，

拚搏的是出类拔萃的耐力，

把长长的跑道跑成一段漫漫的征程。

听，呼啸的风在为你喝彩；
看，猎猎的彩旗在为你加油！
加油吧，为了那辉煌的一瞬间！
为你们骄傲，为你们喝彩
运动场上有你们的步伐，
那是辛苦汗水的抒发，
你就像天边的云端，
有彩霞的绚丽色彩。
奔驰的骏马，
飞奔的步伐让你的胜利在前方等待。
为你们祝福，
为你们喝彩！

演讲稿常用的结构方式有篇三

大家早上好！今天我的题目是——论长跑锻炼的好处。

20xx年寒冷冬季，北风萧瑟，清冷街头，稀疏人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的伤感由然而生，枯黄的干叶在寒风中打着旋飞舞落下，似翩翩的舞者，只留下孤单的枝头在冷清的季节打颤发抖。

清晨，闹钟在狂震，此刻你是否有种把它摔下去的冲动？科

天的被窝真诱人，真想温暖还可能继续停留。所以面对一次次的冬季长跑锻炼，你退缩了，你偷懒了，你逃避了。孰不知你逃开的，不仅是跑步训练，还有关于你毅力的磨练，体格的锻炼。

让我们来听听专家怎么向我们阐述健身长跑的好处吧！

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。

长跑有利于防病治病，长跑使血液循环加快，对排泄系统有害物质起到清洗作用，从而使有害物质难以在体内停留扩散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可降低血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠心病、脑血管疾病有良好的预防作用。

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。

有关资料还显示，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

同学们，听了以上这些，你是否打算在以后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？

演讲稿常用的结构方式有篇四

利用冬季进行长跑活动是北方人喜爱的一项体育运动,俗话说“冬训吃一年”,这是体育业内人非常重视的训练阶段。在民间利用寒冷的冬天进行长跑活动更是人们喜闻乐见的体育项目。由于冬季天气寒冷人们为了保暖必然会增加衣服,这就无形中给人体增加了负荷,给运动增加了阻力,在运动中会对人的肌体产生更有效的锻炼结果,又由于在低温度下运动更会对人体各系统产生出微妙的影响,故此长跑成为北方人冬季喜爱的体育活动。

为了让同学们更多的掌握长跑的知识,更好的指导参加长跑运动,我们在此向同学们介绍冬季长跑的有关知识。

一、冬季长跑对人体的影响

1 对人体神经系统的影响

通过长跑可以调节神经中枢的兴奋与抑制合理的交替转换,避免神经思维中枢紧张过度,消除大脑的疲劳,提高学习效益,提高记忆力;在低温下长跑可以刺激、激活肌体的保护性反应,调节大脑体温中枢的功能;长跑还可以促进血液循环,加速脑部的血量,供给大脑更多的氧和营养物质,使大脑清醒,思维能力敏捷,神经系统功能的改善,可以提高和完善对各器官、系统的控制和调节能力。

2 对血液循环、呼吸系统的影响

血液循环系统包括心脏、血液、血管和淋巴组成,这其中心脏是产生血液流动的动力泵,血液是携带氧和营养物质的车辆,血管是运输的通道,而淋巴则参与人体的免疫功能。长跑运动可以增强心脏肌肉收缩的力量,提高血液中红血球携带氧的能力,可以使血管粗壮有弹性,可以激活淋巴细胞提高人体的免疫功能。心肌力量的增强,增大了心脏的每博输

出血液量，血管增粗，加快了血液的流量，这就意味向身体各部器官、组织、系统输送氧和营养物质大大增多了，有了丰富的氧和营养物质使身体各器官的功能大大提高，促进了新陈代谢，从而促使人体的健康水平明显提高了。

我们都知道人体内的氧是从呼吸中得到的，其实人的呼吸是属于被动呼吸，是由呼吸肌牵拉胸阔使胸腔内产生负压而形成的呼吸。平时人在静止状态每分钟呼吸16—24次，而在长跑运动时由于需求氧的量成倍增多，呼吸次数及深度也随之增加，经常进行长跑就能有效的提高呼吸肌力量，加大肺泡的通气量，从而提高了肺活量。

3 对运动系统的影响

人体的运动系统是由骨骼、关节、肌肉组成，经常参加长跑运动，还可以改变骨内的结构，使骨小梁排列更加合理，增强了骨的持重性和轻便的特点；提高关节的灵活性；改变肌肉内的化学成分，增加肌纤维的接通数量，有效的提高肌肉的力量和耐力。

4 冬季长跑可以重新塑造完美体形、体态

长跑属于有氧代谢运动，在运动中需要大量的氧和营养物质来供给人体运动的需要，这就要消耗体内大量的能量物质，人体内的能量物质一是糖类，二是脂肪，由于长跑运动的运动时间较长，运动必然在消耗完糖类能量物质后消耗脂肪，在运动中多余的脂肪被消耗掉就能使得原本臃肿肥胖的体形得到改善，达到重新塑造体形的效果。

5 把冬季长跑作为磨练意志品质的重要手段

在冬季长跑中由于受到季节温度和环境的影响会遇到很多的困难，如天气寒冷，空气干燥都是对人在跑步时形成的自然困难因素，在这样的环境中锻炼一方面在锻炼体质，另一方面也

是对人的意志品质的锻炼。

二、冬季长跑中的注意事项

1 在参加冬季长跑前要先行体检,对身体作全面的健康状况的检查,排除隐性疾病,可有效的避免长跑诱发疾病促变损伤身体。

2 冬季长跑应该采用循序渐进的方法,逐步加长跑步的距离,加大运动量,跑的速度要逐渐加快,控制好运动强度。

3 长跑前应做好准备活动,如腰、膝、踝等关节的部位柔韧活动,做好跑前的热身运动,充分调动起内脏器官的积极性,让肌体各系统、器官能适应跑步的需要。

4 长跑时应采用两步一呼两步一吸的呼吸方法,加深呼吸的深度即:“呼一呼、吸一吸”。两臂曲臂前后放松摆动,这样缩小了摆臂的半径可以做到既合理又省力。腿部的技术最重要,后蹬和前摆要求做到积极前摆、充分后蹬,脚落地时应全脚掌滚动式缓冲着地。

5 冬季长跑中还要特别注意在患感冒、发烧、扁桃体炎症等疾病时,必须停止跑步,因为在上呼吸道感染的急性期体质变化很大,免疫功能下降很多,这个时候如果还是参加剧烈运动会引起诸如:心肌炎、心包炎、肾炎等疾病,严重的可危及生命。

从辩证唯物主义的观点分析,任何事物都有两重性,冬季长跑是一项锻炼身体的好运动,我们只有采用科学的方法进行锻炼,才能得到良好的锻炼效果。祝广大同学积极行动起来,投身到冬季长跑活动中来。

演讲稿常用的结构方式有篇五

教授们，同学们，大家好：

本日我演讲的题目是——论长跑熬炼的好处。

寒冬冬季，北风冷落，凉爽街头，疏落人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的悲伤由但是生，残落的干叶在北风中打着旋飞翔落下，似翩翩的舞者，只留下孤独的枝头在冷静的季候打颤抖动。

朝晨，闹钟在狂震，如今你是不是有种把它摔下去的激昂？科天的被窝真诱人，真想暖和还大略连续搁浅。所以面对一次次的冬季长跑熬炼，你退守了，你愉悦了，你遁藏了。孰不知你逃开的，不可是跑步练习，另有关于你毅力的考验，体格的熬炼。

让我们来听听专家怎样向我们讲述健身长跑的好处吧！

有关专家表现，长跑可进步呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证明，较长时候有节拍的深长呼吸，能令人体呼吸大量的氧气，吸取氧气超出平常的7—8倍便可以抑制人体癌细胞的.发展和滋生。其次长跑熬炼还改进了民肌供氧状况，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而进步了心脏工作本领。

长跑有益于防病治病，长跑使血液轮回加快，对分泌系统有害精神起到清洗效用，从而使有害精神难以在体内搁浅分散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可低落血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠芥蒂、脑血管疾病有精良的防备效用。

更紧张的是，长跑能陶冶人的性情，熬炼吃苦刻苦，克服坚

苦的意志。

有关资料还呈现，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保卫性反响，血液轮回加快，脑部血液流量加快，调理大脑体温中枢效用，从而供给大脑更多营养，进步进修效益，还对大脑记忆效用有增加效用，并且长跑令人感情乐观颓废，有助于增加食欲，加强消化效用，增进营养吸取。

同学们，听了以上这些，你还是不是筹划在今后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？