# 体育和健康演讲稿7篇

更新时间：2024-04-17

*提前写好演讲稿，能够帮助我们在演讲中控制时间，使我们的观点在规定的时间内得以传达，撰写演讲稿可以使我们的演讲更加顺利进行，职场范文网小编今天就为您带来了体育和健康演讲稿7篇，相信一定会对你有所帮助。体*

提前写好演讲稿，能够帮助我们在演讲中控制时间，使我们的观点在规定的时间内得以传达，撰写演讲稿可以使我们的演讲更加顺利进行，职场范文网小编今天就为您带来了体育和健康演讲稿7篇，相信一定会对你有所帮助。

体育和健康演讲稿篇1

亲爱的老师，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运动中来，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。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

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!

体育和健康演讲稿篇2

尊敬的各位领导、各位来宾、老师们、全体运动员们：

大家好!

在这春光明媚、姹紫嫣红、鲜花盛开的季节里，伴着全校运动健儿的豪情，和着运动员坚实的脚步，我们又迎来了鸡冠小学春季校内综合体育运动大会的隆重举行。在此，让我们以最热烈的掌声对这次春季校内综合体育运动大会的召开表示最真诚的祝贺，对筹备这次运动会的全体老师表示衷心感谢，向参加这次运动会的全体运动员、裁判员表示诚挚的慰问。

近年来，我校坚持教育创新的理念，不断加强教育现代化建设，不断提高教育教学水平。我校的办学理念是：我学习、我运动、我快乐、我成功。我们提倡在学生中加强素质教育，而素质教育的一个重要内涵就是要求我们的学生做到德、智、体、美、劳全面发展。全面提高学生良好的素质。这就要求我们不仅培养学生高尚的思想品质和健全的人格，还要培养学生良好的身体素质和健康的心理素质。

同学们，教育的宗旨就是以人为本，全面提高人的基本素质。因此，学校在改善办学条件，提高教学质量的同时，贯彻教育方针，大力推进素质教育，认真实施新课程标准，我们特别注重提高学生的身体素质。校园充满生机，体育设施不断完善，体育工作蓬勃发展。

同学们，这里，是我们抛开学习压力，放飞心灵，展示自我的舞台，在运动场上努力地奔跑!在同学们的欢呼声中，尽情地展现自己。希望同学们认真参加各项体育竞赛运动，发挥自己的水平和技能，努力以的成绩为班争光。鼓起勇气，向前迈出每一步，超越梦的界限，超越自己的极限，打破成功的极限!同学们，进校即思进取，让我们发扬更高、更快、更强的奥运精神，发扬忠诚、友爱、自信、顽强的鸡小精神，奋勇争先，团结拼搏，赛出风格，赛出水平，以优异的成绩向他人证明：鸡小是最棒的!我们是最棒的!

为确保运动会顺利进行，我代表大会组委会要求各位裁判员和工作人员忠于职守，树立安全第一的意识，做到公正裁判、热忱服务。没有比赛项目的同学，一定要遵守纪律，服从指挥，文明助威，爱护同学，为班级争荣誉，为学校添光彩!

最后，向为此次运动会的召开精心准备、积极参与的学校领导、老师、裁判员、教练员、运动员和所有工作人员表示崇高的敬意!

祝这次运动会取得圆满成功!

谢谢大家!

体育和健康演讲稿篇3

老师们，同学们：

大家好！今天我讲话的内容是：加强体育锻炼，让运动成为习惯！

法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：加强体育锻炼，让运动成为习惯。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，给我们一个充分展现自我的空间。每天上午，放下手中的功课，跑上两圈，跳上几下，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去，迎接未来的体测。

然而，有些同学则认为体育锻练是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。其实不然，有句话说的好，身体是革命的本钱。所以，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有强健的体魄来保证。如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。常言道：7加1大于8，意思是7小时的学习加上1小时的锻炼，胜于8小时不间断的学习，我们何乐而不为呢？

运动给我们带来很多益处。它让我们健康，向上，快乐。什么是体育的最高精神？是团结，拼搏和坚持。我们应当坚持下去，永不放弃，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到运动中，让运动成为习惯。给大家提几点注意事项：

1、注意天气变化。雾、大风等天气时，空气中的`颗粒物会增多。如果经常在这类天气出现时运动，空气中的颗粒物会对呼吸道和肺部造成一定的伤害。所以当这类天气出现时，尽量不要在室外进行锻炼。

2、运动后的放松。在运动后要通过捏、拍打、抖动肌肉等按摩方法来放松肌肉。使紧张的肌肉得到放松，从而不至于使身体感到疲劳，影响工作和学习。

3、运动后的饮食。运动前一小时和运动后半小时内不益进食。可以在运动后喝少量的淡盐水来补充运动时丧失的盐分和水分。以便保持血液中水，盐的比例正常。待身体充分休息后再进食。

最后，希望大家通过体育锻炼有一个强健的体魄，在体测中取得好的成绩，谢谢！

体育和健康演讲稿篇4

老师、同学们：

大家早上好!

“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言即是宝贵的，也是脆弱的。人生苦短犹如白驹过隙。珍惜生命，自然离不开运动。而运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。

近几年来，随着人们的生活水平和经济收入不断的提升，自我保健意识逐渐被唤醒。然而，经常会有人抱怨不知如何健身，不知怎样的运动才能达到满意的健身效果。其实，选择运动方式亦是因人而异的。不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人在其运动也不尽相同。总之，科学的合理的而又符合自身条件的运动才能达到最佳效果。

例如，常见的有氧运动：快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳、;如果经济条件和时间允许的话，还可以参加瑜珈练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度，持续时间长，不需要较高技巧的运动项目。运动在于锻炼，锻炼贵在持，坚持就是胜利。

另外不可忽略的脑子也是“用进废退”的。下棋打牌、读书看报、笔耕著述、思考问题，意在健脑;“勤于用脑”与“勤于锻炼”同样重要。过分安逸、闲散的生活不符合生命的意旨。适时的锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出来;此刻，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。

总之，运动是保证人体代谢过程旺盛的重要因素。《吕氏春秋尽数篇》说：“流水不腐，户枢不蠹。形气亦然，形不动则精不流。精不流则气郁”。而华佗更进一步指出：“人体欲得劳动，但不当使极身。动摇则谷得消，血脉流通，病不得生，当譬犹户枢，终不朽也。”诸如此类的论述都强调重视运动锻炼。

当然，运动应谨记“过犹不及”的道理。强调适度，并要求持之以恒。科学合理的运动才能有效提高人体的新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老。

面对“生命在于运动”理念，人人都应该有适合自己的新想法、新做法、新观念、新面貌;尚能如此，则就会长寿而健康，那又何尝不是家庭、社会和国家之幸呢?

体育和健康演讲稿篇5

各位老师，各位小朋友们，大家早上好：

今天我跟大家谈的话题，和我们的身体有关，也跟我们的学习有关。

首先我在这做一个假设，同学们不妨用你的生活经验，或凭自己的想象来猜一猜：如果我们取一根与自己的上肢差不多长的钢板，把一只手臂的上臂和前臂固定住，期间无论是吃饭、睡觉，都不能把钢板卸下，半个月后才允许卸下，请同学们猜猜看，当钢板被卸下，我们这只被绑过钢板的上肢会出现什么情况。

(选2——3位学生，进行师生互动)

结论到底怎样，或许不同的人有不同的答案，这里，老师不妨跟大家分享一下老师自己亲身的经历。

在我们学校教学楼落成的那年上半年，我曾因腿部受伤住院，在医院的病床上躺了半个月。出院时，医生告诉我，我的那条打过石膏的右腿，暂时不能弯曲，回家要每天练习下蹲的动作，否则今后无法走路。我心里非常纳闷，我的右腿打了石膏，只是在病床上躺了半个月，怎么就不能弯曲了呢?当医生把我腿上的石膏拆除后，我才发现，医生的话千真万确。我带着这个疑问，咨询了医生，最终，医生给了我解答。这个解答我稍后向大家公布。

回到家，我根据医生的建议，每天狠心地做下蹲的动作，有几次因为用力过猛，但膝关节还没有回复原状，结果导致整个人向后仰去，倒在地上。但是我不放弃，大约1、2个月后，我终于能脱离拐杖行走。

为什么一条能自由行走的腿，在病床上被打了石膏，半个月后，膝关节就不能弯曲了呢?原来，我们每个人身体的每个部位的细胞都在进行新陈代谢，旧的细胞死亡，新的细胞生成。在新细胞生成的过程中，除了基因的遗传密码影响之外，它还受人体当时的结构影响：当我们的腿在半个月内保持一个姿势，原本在活动的膝关节处生长的细胞，就改变原来的组合，很多细胞在膝关节处堆积，变得不可活动，很难拉伸。这个时候，腿就变成了”僵尸腿“。

当然，经过近2个月的训练，我终于可以自由行走。在这近2个月的过程中，我练习下蹲动作，目的就是改变已经堆积在膝关节处的细胞，让新生成的细胞适应随时弯曲的动作。当然，半个月形成的”僵尸腿“，需要近2个月的恢复，这个代价是比较大，也是不划算的。

今天，老师在这里跟大家分享这个自己的亲身经历，目的是告诉大家，我们每个人，只要有可能，就应当在适当的时候，有规律地去锻炼身体，这样才可以使我们的身体更灵活、更健康。我们每位同学在校期间，只要天晴，就要好好地利用大课间的时间，好好地锻炼自己的身体，比如坐位体前屈，如果你中断了锻炼，过了2——3年时间，你就会发现，你再也不能像现在一样，随意灵活地弯曲你的身体了。

勤于锻炼身体，不仅可以使我们的身体保持灵活健康，还可以让我们的脑部供血充足，有利于促进大脑中脑细胞上轴突的形成，而轴突的多少，与一个人的记忆力、联想力、理解力有关。今天由于时间关系，我这里不再展开，如果同学们有兴趣，不妨去查阅相应的脑科学书籍，或将来立志于脑科学的研究。

最后倡议每位同学和老师每天都积极锻炼自己的身体，让自己的身体始终保持灵活健康。祝同学们身体健康，学习进步!

谢谢!

体育和健康演讲稿篇6

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好：

相信大家每一个人都有自己的才艺，自己的世界，我也不例外，我拥有一个击剑的世界。习剑四年，也略有一些自己的体会和感受，现在，让我们一起感受一下击剑的魅力吧！

练了四年剑，我也获得了不少荣誉，这些图片是我目前获得荣誉的一部分，其实，只要你努力，拿没拿到奖并不是问题，重在拼搏啊！

其实体育运动是相通的，传递的精神也是大致相同的，在我看来，体育运动（尤其是击剑）最重要的精神就是勇于去尝试，拼搏。乔丹是一名伟大的篮球运动员，他的伟大之处并不是在于他是一个超级得分机器，而是他那种不到最后永不放弃的精神体现了他的伟大，我们难道不也应该向他学习吗？

体育竞赛永远是胜者为王，败者为寇的残酷舞台，没有人会伸手扶你一把，只有靠自己的努力，才能走向成功。在我的击剑生涯中，我也失败过无数次，其中我人生中最黑暗的时刻就发生在暑假，上海少年击剑锦标赛，原本状态不错的我在第一轮就被淘汰了，这是从来没有过的事情，不过，这也无可厚非，竞技体育就是这样，有偶然也有必然。记得在去年11月份左右，我一不小心和教练装了个满怀，导致右手双骨骨折，使我错过了我一生中最后一次儿童组的总决赛，不过，这也没有办法，这个悲剧就是这样发生了，我只有坦然接受。不过，骨折过好了以后，我的状态瞬间回复满格，成功包揽了两块铜牌，这也进一步说明了体育运动有失败，有挫折，也有成功，也有喜悦的这个道理。

人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么，只有打开包装纸去亲口尝试。《阿甘正传》我坚信，在运动会上只要你勇敢去尝试了，勇敢去做了，那么你就是冠军！

体育和健康演讲稿篇7

尊敬的各位领导，各位老师，同学们：

大家好！

我校首届体育节，如期举行了。初春的寒冷挡不住我们内心的热情，作为世纪中学的一员，我为校园一流的环境感到骄傲，为同学们蓬勃的朝气、昂扬的斗志感到自豪。

我们青少年学生正处于长知识长身体的阶段，经常参加体育锻炼，做一个德、智、体全面发展的好学生，是我们每一个学生理应追求的目标。

在体育锻炼中，我们尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐，体验到了勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功带来的兴奋和快乐，同时切实感受到了体育锻炼对身体机能的促进作用。 我校的体育节，是对我校全民健身运动开展成果的一次检阅，是对我们全体同学精神面貌、综合素质的一次检阅，这就需要我们每个班的同学要有团队精神，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到运动中，比一比哪

班的文明礼貌好、比一比哪班的组织纪律强，比一比哪班的团队合作优。

为迎接首届育节的来临，老师们付出了许多心血和汗水,我代表同学们对老师们,表示最衷心的感谢!我们同学们作了认真又充分的准备，对比赛，我们将发挥最好的水平，呈现出我们所特有的生机与活力;对竞争，我们将坚持“友谊第一，比赛第二”的原则，做到公平竞争，共同进步，表现出世中学生良好的道德修养。让我们团结进取，共同为世纪中学的繁荣发展贡献力量！

最后，预祝我们世纪中学第一届体育节圆满成功！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com