

2023年部队半年总结人员思想工作汇报 部队半年工作总结思想情况(精选5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

锻炼身体的演讲稿篇一

大家好，今天我国旗下演讲的主题是：加强体育锻炼，提高身体素质

青春和健康是人生中最珍贵的财富，老一辈常说：生命在于运动，身体是革命的本钱。的确，体育锻炼是增强抵抗力，预防疾病的最好措施，更是一种积极的休息方法，能消除大脑疲劳，提高学习效率，作为青少年的我们，应该积极参加体育运动，养成锻炼的习惯，只有这样才能为我们的明天打下更坚实的基础。

12月12日，荆州市一中中天青少年体育俱乐部的挂牌仪式在我校隆重举行，这将推动我校青少年体育活动的开展，全面落实素质教育，提高青少年的身体素质和体育素养。

在此我向全校同学提出倡议：充分利用课余时间，加强体育锻炼；用积极的心态面对体育课，充分利用体育锻炼时间，在老师的指导下进行科学的体育锻炼；树立良好的锻炼意识，为自己制定有效的体育运动计划；劳逸结合，预防疲惫。养成良好的生活习惯，积极的生活态度、正确的锻炼方法，保持良好的身体机能。

最后，我祝大家在锻炼中充实生活，在运动中健康成长，我的演讲完毕，谢谢大家。

锻炼身体的演讲稿篇二

老师们同学们：

大家早上好！

冬季的到来，给我们的生活增加了几分寒意，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，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，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，大多在室外进行，不断受到冷空气的刺激，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。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。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。

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，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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

但是冬季锻炼应注意以下事项：

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。防止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，锻炼时穿的衣服要适合，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。
- 3、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，每天的课间活动就是我们加强体育锻炼的好时机，请大家在活动期间不要急于回教室，要好好利用大课间活动时间，参加活动，身体是知识的载体，有了健康的体魄，有了良好的心理品质，才能更好地学习，才能应付各种困难和挑战。

老师们，同学们让我们行动起来，积极参加体育锻炼吧！

锻炼身体的演讲稿篇三

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。

锻炼身体演讲稿篇四

- 2、欠你一整年的体育课，终于可以还你了
- 3、汗水的味道，有时候比香水好闻
- 4、探索未知从不需十项全能，挑战让一切皆有可能
- 5、 360天都在追梦，剩下的几天留着和爸妈一起追风吧。
- 6、你独特的内在，需要一副配得上它的身材

- 7、现实中用不了美颜相机
- 8、健身、健心，贵在坚持。
- 9、不要在你最能吃苦的年龄选择安逸。
- 10、总得留一手，打残前男友。
- 11、青春敲在我们掌心的，是我们拼到底的决心
- 12、你们要自我加油，要证明给自我和那些人看，就算以前是胖子也会有瘦下来变漂亮的一天。
- 13、自从天天跑步，终于追到了女神。
- 14、不开心的时候，流泪不如流汗
- 15、努力最大的动力在于，你可以选择你想要的生活，而不是被生活选择
- 16、把低头看不见脚的机会留给别人
- 17、别人为梦想奔跑，而你却躺着做梦。
- 18、自己的体重都无法掌控，就别奢谈掌控人生了
- 19、不瘦下来不准买新衣服！
- 20、极限战绳：现在甩，总比下次被甩强
- 21、生活对你残忍，你就打爆它的头。
- 22、伟大不在乎你多少次跌倒，只在乎你多少次站起
- 24、痛快跑的感觉远比坐在家里想象跑要好得多

- 25、为所有，尽所能
- 26、同生活一样，想要不被呛到，就要时刻昂扬着头
- 27、只有跑出来的美丽，没有等出来的辉煌
- 28、上天给了你太多的才华就注定不会给你太平坦的路
- 29、只要马不停蹄，就没什么能绊你的脚。
- 30、要么你击倒生活，要么被击倒再爬起来。
- 31、想悬在你心里，挂在你身上。
- 32、运动的精髓不在与他人拼胜负，而在于专注与自我超越
- 33、自律给我自由
- 34、瘦的人穿什么都是好看，胖的人穿啥都是丑！丑！丑！
- 35、伟大，不是梦，是去追梦。
- 36、三十六层楼梯，三百六十五天想你。
- 37、你连自己身上的肥肉都搞不定，还想搞定别人的心？
- 38、日复一日的坚持中，才有扭转乾坤的力量
- 39、我不服，那些被不断打败的自己
- 40、身上的每一块赘肉，都是对生活妥协的标志

锻炼身体演讲稿篇五

现代医学和体育科学研究表明，体育锻炼对健康至少有七大

作用。一是预防心血管病。心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手，我国死于心血管病的人居各疾病首位。大量研究表明，参与有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管病形成和发生的危险性。二是改善呼吸系统的功能。人在体育锻炼中呼吸过程加深，会吸进更多氧气，排出更多的二氧化碳，从而使肺活量增大，肺功能加强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强，其呼吸显得平稳、深沉、匀和，频率也较慢，安静时呼吸频率为7~11次/分，而不锻炼的人呼吸频率为12~18次/分，女性比男性快2~3次/分。三是提高消化系统的功能。体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个肌体的代谢增强，从而提高食欲；另外，还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏和胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。四是改善神经系统的功能。

人的活动是在神经系统支配下的协调活动，坚持锻炼的人常表现为肌体灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是神经系统功能健壮的表现。五是降低糖尿病发生的危险性。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高，从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。六是控制体重与改变体形。过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%~25%，那么，他的死亡危险率会增加到30%。由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧，故可控制体重，改善体形和外表。七是延年益寿。有一项持续30年的研究显示，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大31%。原因主要在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

一、提高认识，从现在开始自觉进行体育锻炼。从现在开始，走到户外，拥抱阳光，融入自然，积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育锻炼，以饱满的热情投入到体育锻炼中来，用健康的体魄和饱满的精神状态更好地投入到工作和生活中去。要由“要我锻炼”转化“我要锻炼”，克服自身的惰性，排除各种不利因素的干扰，培养对某项体育

活动的兴趣，养成经常锻炼身体的良好习惯。让我们每个人都做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

三、因人而异，选择适合自己的健身方式。锻炼要适量负荷、因人而异。因为锻炼的效果，很大程度上取决于运动刺激的强度，运动量太小，对机体的影响轻微，不足以引起人体生理功能的变化，锻炼效果不佳。运动量过大，反而有损身体健康。引起运动性疾病。普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用心率百分数来确定，即有氧锻炼，以本人最高心率的70-80%的强度；无氧锻炼以本人最高心率的90%的强度进行锻炼。最高心率的直接测量比较困难，一般用 $(220-\text{年龄})$ 来估算每分钟的最高心率。如20岁的人适宜负荷量应控制在心率为 $(220-20) \times (70-80\%) = 140-160$ 次/分的范围内。坚持因地制宜，因人而异，根据自身身体状况，可每天参加晨跑、晚练、广场舞、工间操等活动，带动机关群众体育蓬勃开展。

四、提高兴趣，踊跃参加集体体育活动。参加单位统一组织的体育活动可增强单位的凝聚力和战斗力。镇将在国庆、元旦等合适的时间举办一些适宜的体育比赛，希望大家平时加强锻炼，届时展示良好的锻炼成果。

因素影响，即运动、饮食、心态和遗传。大家平时要从这四个方面着手，适量运动、科学饮食、调整心态，达到全面健康。另外，体育锻炼要与运动卫生、环境卫生和饮食卫生结合起来，才能达到促进健康、增强体质的效果，希望大家在家里和单位要养成讲究卫生的习惯，把家里和镇机关创建搞好。

只要你想锻炼，运动场随时就在你身边！各位兄弟姐妹，“如果你想睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想健美，跑步吧”！为了我们的工作、生活和事业，为了我们的家庭、单位和社会，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极参加体育锻炼，不断完善身体、发展身体、修炼人生、

健康心灵、健全人格，在体育运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生！积极参加全民健身，为构建和谐 society 作出新的贡献！

锻炼身体的演讲稿篇六

- 1、刚才在健身房，一哥们问健身教练：如果想要吸引妹纸，我需要哪种机器？教练回了一句：楼下的提款机！
- 3、女：“教练，好多蚊子啊。”教练：“这才是有“痒”运动嘛。”
- 4、“长期健身，有伤害吗？”“有，会伤害到我身边的其他人。”
- 6、上帝很公平，因为他不仅给你关了一扇门，还给你关了一扇窗，给了你不好看的面孔，还赐予你臃肿的皮囊。
- 7、胖老婆：“老公，你热吗？”瘦老公：“不热。”胖老婆：“我都热死了，你怎么就不怕热呢？”瘦老公：“看到你的身材，我心静自然凉啊。”
- 8、平时的健身方式：在网上抬杠。
- 9、身材比你好的人比你还努力锻炼，你唯一的优势就是比别人能吃能喝，还能睡。
- 10、你以为你练出八块腹肌就有女朋友了？你以为你练出马甲线就有男朋友了？其实这都是真的。
- 11、今天办了张健身卡。躺着举杠铃，教练过来按了按我胸小伙子，胸肌练的不错。我是女的！还有脸再去吗？我办的还是年卡啊！