

2023年健康与运动演讲稿(实用6篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

健康与运动演讲稿篇一

大家早上好！

首先要提醒大家在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

- 1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。
- 2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。
- 3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。
- 4、运动会上，各运动员都要注意个人安全，以免摔跤扭伤的脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。
- 5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受

伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

健康与运动演讲稿篇二

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！

健康与运动演讲稿篇三

生命在于运动，没有运动就没有生命。没有锻炼的人生是短暂的！近20年来，中国青少年体质不断下降，体质下降，肥胖率上升，近视率居高不下。这种情况确实令人担忧。

冬天来了，天气越来越冷，这个季节正是锻炼身体的好时候。参加冬季体育活动，不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以

锻炼不怕冷的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵御各种疾病的能力；它也可以接受更多的阳光。阳光中的紫外线不仅能杀灭人体皮肤和衣物上的病毒和病菌，还能促进人体对钙和磷的吸收，有利于骨骼的生长发育。还能加快血液循环，增加大脑供氧，对消除大脑长时间工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率有积极作用。

同学们，如果健康是财富、地位、荣誉，那它就是健康后面的零。有了健康，后面的零才有意义。健康不代表一切，但失去了健康，就失去了一切。拥有健康是人生最大的财富。但是我们有些同学表现出一些不尽如人意的方面：跑步不认真，做操不规范，做操时手臂不伸直，做操时不侧着身子，弯腰时不弯腰，跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍分散。这样不仅得不到锻炼的目的，还会养成精神懒散，做事不认真的坏习惯。

这里要求我们做以下四件事：

第一，跑步时队伍要整齐，眼睛要向前看，手要积极摆动，不要放在口袋里；跑步的时候不要说话，因为跑步的时候很容易把灰尘吸到嘴里。

二、冬季运动要注意预防感冒，运动时合理着装，运动后及时穿衣保暖。

同学们，身体是知识的载体。只有健康的身体和良好的心理素质，我们才能更好地工作和学习，迎接各种困难和挑战。每天锻炼一小时，健康生活一辈子，祝同学们在参加校园运动会的大潮中健康快乐。

我的演讲结束了，谢谢大家！

健康与运动演讲稿篇四

- 1、各班利用今天班会时间对学生进行运动会安全教育，提高学生
- 2、在运动会比赛期间学生应服从管理，不得随意穿越跑道，不得在终点附近和投掷场地嬉戏、打闹、逗留，以免造成伤害。
- 3、各班应在划定区域内观看比赛，举止文明，并保持观看区的清洁卫生，不留下任何废弃物。
- 4、全体同学按时到位，不迟到、不早退，有特殊情况者由家长直接向班主任请假，在比赛过程中学生不得无故擅自离校，不得违反学校的校规校纪。
- 5、各班应组织后勤小组、卫生监督组以及啦啦队等，各组专人负责，任务清楚，人员落实，最大限度地让所有学生都参与到运动会中来。
- 6、比赛时注意防止意外伤害，在身体状况不允许的情况下，不应再坚持比赛。
- 7、运动员比赛时注意事项
 - (1)运动员临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。
 - (2)比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。
 - (3)剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮。避免引起胃痛和感冒。
 - (4)比赛中所穿的上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、

尖锐锋利的物品。不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。患有近视眼的同学，如果参加比赛，尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，比赛时一定要小心谨慎。

(5) 运动员参加比赛前必须做相应的好准备活动，尽量避免和减少运动损伤。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

健康与运动演讲稿篇五

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是：《我运动我健康！》

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实，学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零，没有健康的身体其他的一切都无从谈起。

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。而我们除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动呢？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学回家可以跑跑步，或者打打羽毛球等；饭后在家或附近慢走十分钟。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。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！谢谢大家，我的发言完毕。

健康与运动演讲稿篇六

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。下面是本站小编为大家整理的几篇我运动我健康的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

你们好！

今天我为大家发言的题目是《我运动，我健康》。

莎士比亚说过“只有运动，生活才会不断进步”；的确，生命在于不断运动，只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

今年全市的中小学运动会就要开始了，昔日那运动会上的点

点滴滴我们记忆犹新，竞技场上的运动员奋勇拼搏，用顽强的毅力，用强健的体魄，赢得了一潮又一潮的掌声，运动会上所创造的价值在我们心中却是永恒的，它所表现出来的顽强奋斗的精神，更高、更快、更强的理念永远激励着我们前进。

运动—— 像一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远揭示着团结的真正含义。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，强健自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗上进的心，才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。

各位领导、老师、同学们，在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧；如果你想强壮，跑步吧；如果你想健康，跑步吧。为此，我想同学们一起大声说：“如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，请来参加运动吧。”因为，只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是《我运动，我健康》。

运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！奥运会、残奥会的运动不是更加让人心动吗？那完美的动作，那惊人的速度，那柔软的身姿无时无刻不向我们阐述着运动的意义。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的身体，纠正自己的心态，才能拥有一颗健康的心。才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。我们应该努力从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是从网吧中找到归

宿。有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

我们的大课间活动就是一次很好的运动，它有苦有乐，好玩、有趣，锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，而且还培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们走过一生吧！同学们，在最后几天的时间里让我们加倍努力，使这次的大课间表演取得圆满成功吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动我健康！》

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去

跑几圈或到操场打打球跳跳绳等;饭后在家或附近慢走十分钟。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。只有健康的意识,持之以恒的体育锻炼,才能战胜疾病,可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平,在此我号召大家做到以下几点:

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力,持之以恒的精神,切不可“三天打鱼,两天晒网”,我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧,亲爱的同学们!在这个冬季里,面对严寒,让我们走向操场,走进大自然,走到阳光下,在运动中增强体质,在操场上磨练意志,让运动——成为我们终生的兴趣爱好!让健康——成为我们全面发展的不懈追求!让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符!