

最新徒步活动发言(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

徒步活动发言篇一

各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

我们期盼已久20xx年春期“感恩奋进”徒步拉练活动将在今天举行，在这儿我强调几点：

打古中学——合江县五通镇大岩聚居点（休息）——打古古纯小学（休息）——打古中学。三段路程分别为8千米，4千米，5千米，全程17千米。

行进途中发现自己身体不适，不能坚持了，必须乘车随队前进。

合江县五通镇大岩聚居点和打古古纯小学操场，全体带队教师与学生集中指定地点休息，不得擅自离散。回程前请将垃圾清理完毕。

- 1、随队领导、教师必须按照安排到指定班级，随班级行进。
- 2、队伍要整齐，服从指挥，按照两路纵队行进，统一走在道路右侧，注意沿途车辆安全，不打闹玩耍，过岔道口时注意过往车辆安全；同学们要团结互助，关心和帮助弱者。
- 3、平路时放松，用大腿带动小腿。步伐均匀，有节奏感。

- 4、不要去追赶别人，走自己的节奏。最好的行走速度是走而不跑；不要时快时慢，时跑时停，尽量保持匀速。
 - 5、肩沉背挺，用腹部深呼吸。
 - 6、上坡时先深呼吸，上身前倾。下坡时，如果加速，身体后仰，降低重心，不可受伤。
 - 7、徒步是种全身运动，注意通过摆臂来平衡身体、调整步伐。根据不同的路面情况，采用不同的方式行走，尽量运用不同的肌肉组合，让肌肉可以交替得到休息。
 - 8、不要追求速度，欲速则不达。重在安全完成，快慢在其次。
 - 9、不乱扔垃圾，垃圾自行处理，随身携带至垃圾桶处丢弃。
- 最后我祝愿，本次徒步拉练能取得圆满的成功。

徒步活动发言篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

上周六是一个难忘的日子，我们高一年级开展了一场以“亲近自然，放飞梦想”为主题的徒步拉练活动，早晨，我们在国旗下宣誓，随之，在郑校长那慷慨激昂的宣布下迈着整齐的步伐出发！

老师和学校领导都坚守在我们的队伍中鼓励我们前进，为我们拍出珍贵的照片。我们每一个班级都不甘示弱的喊出口号，并唱出一首首动听的歌。这次活动，使我们这个大家庭更加亲密了，也更懂得了团结。

中途休息时，同学们都把自己的食物和水拿出来分享，并举

行了各种文艺活动，展现出阜康一中学子的风采，当我们再一次出发时，我们休息时的垃圾，都被同学们不约而同的装进书包里。

当我们完成这二十三公里的长途跋涉到达国旗杆下时，我们心中出现了一个英雄的影子，那就是我们自己！

拉练对一个人来说是痛苦的，但当我们回忆起从学校到500水库留下来一连串属于我们脚印的时候，我们都是骄傲的，自豪的。

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。选择了，就要去坚持。

拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。王安石说，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

不经历风雨，何以见彩虹，不经一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香？

在今后的学习生活中也是如此，只要我们肯坚持，肯努力，肯奋斗，高考的辉煌将由我们创造！

谢谢大家！

看过徒步活动领导讲话稿材料的人还看了：

徒步活动发言篇三

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

你们好！

我们期盼已久20xx年春期“感恩奋进”徒步拉练活动将在今天举行，在这儿我强调几点：

打古中学——合江县五通镇大岩聚居点（休息）——打古古纯小学（休息）——打古中学。三段路程分别为8千米，4千米，5千米，全程17千米。

行进途中发现自己身体不适，不能坚持了，必须乘车随队前进。

合江县五通镇大岩聚居点和打古古纯小学操场，全体带队教师与学生集中指定地点休息，不得擅自离散。回程前请将垃圾清理完毕。

- 1、随队领导、教师必须按照安排到指定班级，随班级行进。
- 2、队伍要整齐，服从指挥，按照两路纵队行进，统一走在道路右侧，注意沿途车辆安全，不打闹玩耍，过岔道口时注意过往车辆安全；同学们要团结互助，关心和帮助弱者。
- 3、平路时放松，用大腿带动小腿。步伐均匀，有节奏感。
- 4、不要去追赶别人，走自己的节奏。最好的行走速度是走而不跑；不要时快时慢，时跑时停，尽量保持匀速。
- 5、肩沉背挺，用腹部深呼吸。
- 6、上坡时先深呼吸，上身前倾。下坡时，如果加速，身体后

仰，降低重心，不可受伤。

7、徒步是种全身运动，注意通过摆臂来平衡身体、调整步伐。根据不同的路面情况，采用不同的方式行走，尽量运用不同的肌肉组合，让肌肉可以交替得到休息。

8、不要追求速度，欲速则不达。重在安全完成，快慢在其次。

9、不乱扔垃圾，垃圾自行处理，随身携带至垃圾桶处丢掷。

最后我祝愿，本次徒步拉练能取得圆满的成功。

徒步活动发言篇四

大家早上好！

上周六是一个难忘的日子，我们高一年级开展了一场以“亲近自然，放飞梦想”为主题的徒步拉练活动，早晨，我们在国旗下宣誓，随之，在郑校长那慷慨激昂的宣布下迈着整齐的步伐出发！

老师和学校领导都坚守在我们的队伍中鼓励我们前进，为我们拍出珍贵的照片。我们每一个班级都不甘示弱的喊出口号，并唱出一首首动听的歌。这次活动，使我们这个大家庭更加亲密了，也更懂得了团结。

中途休息时，同学们都把自己的食物和水拿出来分享，并举行了各种文艺活动，展现出阜康一中学子的风采，当我们再一次出发时，我们休息时的垃圾，都被同学们不约而同的装进书包里。

当我们完成这二十三公里的长途跋涉到达国旗杆下时，我们心中出现了一个英雄的影子，那就是我们自己！

拉练对一个人来说是痛苦的，但当我们回忆起从学校到500水库留下来一连串属于我们脚印的时候，我们都是骄傲的，自豪的。

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。选择了，就要去坚持。

拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。王安石说，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

不经历风雨，何以见彩虹，不经一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香？

在今后的学习生活中也是如此，只要我们肯坚持，肯努力，肯奋斗，高考的辉煌将由我们创造！

谢谢大家！

徒步活动发言篇五

尊敬的老师，亲爱的'同学们：

大家早上好！

上周六是一个难忘的日子，我们高一年级开展了一场以“亲近自然，放飞梦想”为主题的徒步拉练活动，早晨，我们在国旗下宣誓，随之，在郑校长那慷慨激昂的宣布下迈着整齐

的步伐出发！

老师和学校领导都坚守在我们的队伍中鼓励我们前进，为我们拍出珍贵的照片。我们每一个班级都不甘示弱的喊出口号，并唱出一首首动听的歌。这次活动，使我们这个大家庭更加亲密了，也更懂得了团结。

中途休息时，同学们都把自己的食物和水拿出来分享，并举行了各种文艺活动，展现出阜康一中学子的风采，当我们再一次出发时，我们休息时的垃圾，都被同学们不约而同的装进书包里。

当我们完成这二十三公里的长途跋涉到达国旗杆下时，我们心中出现了一个英雄的影子，那就是我们自己！

拉练对一个人来说是痛苦的，但当我们回忆起从学校到500水库留下来一连串属于我们脚印的时候，我们都是骄傲的，自豪的。

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。选择了，就要去坚持。

拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。王安石说，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

不经历风雨，何以见彩虹，不经一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香？

在今后的学习生活中也是如此，只要我们肯坚持，肯努力，肯奋斗，高考的辉煌将由我们创造！

谢谢大家！