

2023年体育启动仪式发言稿(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体育启动仪式发言稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，我们全体师生怀着激动的心情迎来了“中心学校20xx阳光体育冬季长跑”启动仪式。有这样一句名言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧！”“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为了进一步掀起阳光体育运动的新高潮，我向全校师生发出以下倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐的运动起来吧！同学们，让我们共同唱响“奔跑吧少年”的旋律，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生！

体育启动仪式发言稿篇二

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们学校“阳光体育冬季长跑”活动正式启动了，这对我们大家来说，是一件十分高兴的事情。因为，我们不愿意被每天关在教室里死读书，读死书；我们更不愿意稍稍站立时间长一点就晕倒，我们需要阳光，我们需要体育，我们需要健康。

青少年是祖国的未来，是民族的希望，我们只有身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，我们这个民族才会有旺盛的生命力。今年是阳光体育活动开展的第七年，今年的活动主题是：“励志从长跑开始”，围绕这个主题我们将开展“诚信长跑，挑战100”和“以行诺言，我要成长”等活动，为此，我向全体师生发出以下倡议：

一、坚持参加大课间和阳光体育活动。

二、积极参加“诚信长跑，挑战100”和“以行诺言，我要成长”活动，坚持每天锻炼一小时，坚持每天自主长跑1000米。

三、坚持自我监督、自我鼓励、自我挑战、信守诺言。

四、同学之间相互提醒、相互鼓励、相互帮助、相互尊重。

五、面对困难、不放弃、不退缩，培养坚韧的意志和顽强的

精神。

亲爱的同学们，让我们在运动中增强体质，在操场上磨炼意志；亲爱的朋友们，让我们积极投入到“阳光体育运动”中来，树立“健康第一”的理念，塑造健美的青春形象。为了拥有健康的体魄，为了拥有快乐的人生，让我们行动起来，让运动、健康、快乐成为我们人生激越豪迈的篇章。

体育启动仪式发言稿篇三

亲爱的同学们、敬爱的老师们：

大家好！我是来自高一（3）班的杨xx□

能够成为这一届高一第一位国旗下发言的学生，我感到很荣幸。首先谢谢的大家的支持。

冬天的风越吹越冷，转眼已经快到了万木萧索的季节。而对于我们高中生，冬季长跑的活动也拉开了帷幕。今天我演讲的题目是《阳光体育，冬季长跑》。

我知道，在我们身边，有百分之八十五的人都想再变瘦，有几乎百分之百的人想要一个好身材。可我们每天在学校学习，运动量难免不够，有的人光靠吃每顿很少的方法让自己瘦下来，这其实是不太健康的调节体重的方法。在全国第二次国民体质检测结果显示：学生超重和肥胖成为一个突出问题，7岁到18岁的中小学生中，每10人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%；全国大、中、小学生视力不良率居高不下，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位；青少年肺活量水平继续下降。20多年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

面对这样的情况，现下摆在我们眼前的就有一个很好的对策：

长跑。

有关专家表示，长跑有众多增强体质的益处，比如提高呼吸系统和心血管系统机能、改善肌体供氧状态、加快心肌代谢、提高心脏工作能力等等等等。当然，很明显的一点是：消耗热量，俗称“减肥”。另外，在大家的学习方面，长跑还能健脑，提高学习效益，对大脑记忆功能有增进作用。。

其实，体育运动本身就是乐趣。在心情低沉时，在精神落寞时，放下手中的事，在操场上尽情地跑两圈，结束后虽然气喘吁吁、大汗淋漓，但你会很奇妙地发现，浑身上下贯透一种着酣畅的感觉。回到教室学习，整个人会变得精神集中、血力满格。运动，真的是我们人生中必不可少的事物。洒出去的是汗水，收获的阳光明快的精神。而正是这种精神引领着我们的人生与成长，成为我们拥有更宽大的格局、更广阔的心境的基础。拥有快乐与幸福也是一种能力呀。

所以在古希腊的岩石上，印刻着这样的格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强的意志、健全的人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的形式。

同学们，真心地接受长跑吧，不管你愿不愿意，它就在那里不来不去。放下那些抱怨、放下那些懒散与消沉吧，当你虔诚用心地做一件事的时候，它总会有某个地方触动你的心，为你带来意想不到的礼物。也祝愿大家在长跑中收获乐观向上的态度和坚韧不拔的意志，顺带着让学习与生活更上一层楼。

青春，就是要恣情挥洒我们的汗水，活出我们的蓬勃与精彩，才算不负这样一个浪漫美丽的年华。

我的演讲完了，谢谢大家！

体育启动仪式发言稿篇四

随着中考体育分值的提高，长跑已然成为了一项最为普遍的校园运动：无论是每节体育课例行的长跑，还是初二、初三年级大课间的跑操，长跑都是冬季最为简单有效的运动方式，有着极多的益处。

首先，长跑可以暖身。温度一降低，很多同学尤其是女生会出现手脚冰凉全身发冷的情况，穿再厚也无济于事。那么这时候最有效的方法就是去操场上跑两圈，跑完了保证你全身发热充满能量。同样，长跑有助于提高睡眠质量，提高抵抗力，尽量避免患上令人心烦的感冒。

其次，长跑有助于减少运动受伤的几率。在慢跑锻炼中，肌腱、韧带、关节的抗损能力都会增强，对于爱好打篮球的男生来说更是上场前必不可少的运动。如果你想要减少运动带来不可预知的受伤，在球场上多一些挥洒汗水的机会，那么就go长跑吧！长跑是一项需要全身协调配合的运动，它还可以塑形，让你保持青春匀称的体态，不至于坐在课桌前太久而发胖，这胜过任何一种节食方法。

如果你想要唤醒自己的能量，去跑吧！

如果你想要让身体更强壮，去跑吧！

如果你想要在球场上发挥的更好，去跑吧！

如果你想要拥有青春健美的体态，去跑吧！

并不是只有体育课或者为了考试去跑，而是为了自己而跑。不要把自己宅在家里，在繁重的课业间隙，沐浴着冬日的暖阳，去塑胶跑道上奔跑吧，任汗水挥洒，这才是青春的真谛！

我的演讲完毕，谢谢大家。

体育启动仪式发言稿篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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，促进学校体育活动健康积极发展。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。

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！

三

“开展阳光体育，完善冬季长跑”晨会发言稿

各位老师、同学们，

随着中考体育分值的提高，长跑已然成为了一项最为普遍的校园运动：无论是每节体育课例行的长跑，还是初二、初三年级大课间的跑操，长跑都是冬季最为简单有效的运动方式，有着极多的益处。

首先，长跑可以暖身。温度一降低，很多同学尤其是女生会出现手脚冰凉全身发冷的情况，穿再厚也无济于事。那么这时候最有效的方法就是去操场上跑两圈，跑完了保证你全身发热充满能量。同样，长跑有助于提高睡眠质量，提高抵抗力，尽量避免患上令人心烦的感冒。

其次，长跑有助于减少运动受伤的几率。在慢跑锻炼中，肌腱、韧带、关节的抗损能力都会增强，对于爱好打篮球的男生来说更是上场前必不可少的运动。如果你想要减少运动带来不可预知的受伤，在球场上多一些挥洒汗水的机会，那么就去长跑吧！长跑是一项需要全身协调配合的运动，它还可以塑形，让你保持青春匀称的体态，不至于坐在课桌前太久而发胖，这胜过任何一种节食方法。

如果你想要唤醒自己的能量，去跑吧！

如果你想要让身体更强壮，去跑吧！

如果你想要在球场上发挥的更好，去跑吧！

如果你想要拥有青春健美的体态，去跑吧！

并不是只有体育课或者为了考试去跑，而是为了自己而跑。不要把自己宅在家里，在繁重的课业间隙，沐浴着冬日的暖阳，去塑胶跑道上奔跑吧，任汗水挥洒，这才是青春的真谛！

我的演讲完毕，谢谢大家。