

最新体育锻炼的发言稿(汇总7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

体育锻炼的发言稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是：《冬季，请加强体育锻炼！》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。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。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，能够多接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，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。

在此，我特向全校同学发出如下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快，看哪些同学是“长跑之星”。

同学们，让我们发扬更快、更高、更强的奥运精神，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吧！

国旗下讲话完毕，谢谢老师和同学们！

体育锻炼的发言稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每个人都渴望成功，但成功离不开毅力，毅力又是靠才能拥有。

人生就像去圣地远征，道路是崎岖而漫长的，沿途隐藏着无数的恶魔和怪兽，在虎视眈眈的盯着你，随时都会向你扑来。你该用什么法宝去对付呢？就用你随身带的或是路上采到的法宝！其中有一件很重要，那便是你经过长期磨练获得的毅力。

毅力是攀登智慧高峰的云梯。许多人有美好的理想和为之奋斗的热忱，但是缺乏毅力，天天撒网捕鱼，不久便三天打鱼，两天晒网，最后索性将网也抛进垃圾箱，面对海底的奇珍异宝只能是望“宝”兴叹。某公司有位职工，每天上级都会派给他很多工作，他原先以为这是上级在故意为难他，所以他每天都很勤快，因为他想让上级知道他是不可能被那些工作而难倒的。日复一日，他的工作水平越来越高，职位也有所提高。有一天，有人问他，你的工作怎么做的这样好，他说：“这全是在上级的领导下磨练出了我的毅力，所以工作才会有很大的进展的。”

毅力是社会前进的动力。如果人类没有毅力，我们至今还住在山洞里。然而，我们的社会毕竟在飞速发展，人们用毅力和汗水，筑起了时代的丰碑。

如果说，成功的秘诀像念珠，那么毅力便是其中不可缺少的一颗灿烂夺目的珠子。你应该记住他，保护它，呵护它，创造它，因为，你向往成功。

体育锻炼的发言稿篇三

老师们，同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《积极参加冬季体育锻炼》。

寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。人们的体育健身活动已经进入高潮。

我们正是长身体的时候，适当的体育锻炼会大大提高你们的身体素质，促进生长发育。常言道：“冬练三九，夏练三伏”，越是气候条件不好，也就越能磨炼人的意志。我们应积极到户外活动。如长跑训练，每次15~20分钟；还可在课余时间打篮球、跳绳、踢毽子。

那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢？我们知道，体育锻炼的实质就是通过机体的活动促进某些器官、肌肉的发育，促进身体健康。要想锻炼取得实效，必须注重科学锻炼，否则会事倍功半，甚至事与愿违。

体育锻炼要循序渐进。这就是俗话说的慢慢来，不能一口吃成个大胖子。有些家长和学生看到运动员的身体好，素质好，自己也想练出这样的效果，一开始就硬干蛮练，不但没有收到锻炼的效果，有时还会练出毛病来。因此，初次参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

体育锻炼要坚持全面。坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳远、球类、体操等都可作为锻炼的内容。在一个单位锻炼时间里要避免单一重复的运动，在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

体育锻炼要做到持之以恒。体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，使之形成良好的个性品

质。“三天打鱼、两天晒网”是练不出好身体的。

同学们，为了做到科学地锻炼身体，让我们自觉行动起来，制定计划，有计划地进行体育锻炼。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。

我发言完毕，谢谢大家！

体育锻炼的发言稿篇四

大家早上好！

今天我国旗下

讲话

的题目是“锻炼身体，增强体质”。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，如美丽的肌肤，幸福快乐的学习生活等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧。”这句格言，向人们揭示这样一个道理：要想有一个健壮的体魄，就得积极锻炼身体。的确，参加体育锻炼，是增强体质、促进健康的有效手段；体育锻炼还能愉悦身心、调节情绪、减轻心理压力；因此，我们应该积极参加各种体育锻炼，学习体育知识，提高运动技能，形成良好的锻炼习惯，增强克服困难的能力。

锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加充沛地投入到学习中

去；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心；锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义

精神。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成与人合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。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。

，也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中去。。

其次，上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法，有助于我们提高锻炼的技能。

还有，我们要认真上好体育课，做好眼保健操。要知道，这段时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其它的事情。与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。

不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

一、体育锻炼要循序渐进

俗话说，心急吃不了热豆腐。参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难，避免受伤。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

二、体育锻炼要坚持全面

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

三、体育锻炼要做到持之以恒

”是练不出好身体的

“生命在于运动”，这是古人

总结

出来的经验，它道出了运动与身体健康的密切关系。实践也告诉我们，体育锻炼有利于同学们的生长和发育，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢！锻炼将使我们敏捷、聪明！锻炼将使我们愉悦、欢畅！最后在此祝愿初三学生体育中考能取得好成绩，也祝愿大家身体健康，学业进步。谢谢

体育锻炼的发言稿篇五

各位同学，各位老师：

我今天讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天的到来，给南方的天气增加了几分寒意，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，能锻炼身体，增强体质。

冬天体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加，提高了人们的御寒能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人高8-10倍。

冬天体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中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。

冬天体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的细菌，还能促进身体骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们少年儿童来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬天锻炼好处很多，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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

最后，请让我用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！”

体育锻炼的发言稿篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是：《加强体育锻炼, 提高身体素质》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬季体育锻炼，能够多接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，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。

在此，我特向全校同学发出如下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快，看哪些同学是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥运精神，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吧！

体育锻炼的发言稿篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是“加强锻炼，预防疾病”。

眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课、活动课。

大多数同学们可能认为体育课就是活动课，是给我们玩的，而且有些同学也怕锻炼、怕吃苦，因而上体育课的时候不能完全按照老师的要求去做，这样是不能达到锻炼的目的。利用课外活动以及周末的空余时间参加一些体育活动，发展自己的爱好。例如：乒乓球、羽毛球、篮球等活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活敏捷。

，增强克服困难的能力。 。

既然锻炼有这么多的好处，那我们就更应该加强锻炼，预防疾病。这样才能有好的身体去学习，才能有所长进。

我的演讲完毕，谢谢！