

# 2023年冬季训练演讲稿三分钟 冬季的演讲稿(汇总8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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。

## 冬季训练演讲稿三分钟篇一

同学们：大家早上好！

今天我演讲的题目是《冬季锻炼强身健体》，同学们，我们可以拥有一切美好的事物，可以拥有金钱、权力、地位、爱情等，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。只有健康的身体，才有健全的精神；只有健康的体魄，才是一切希望的开始。

同学们，转眼间冬天快要到了，冬天可是个锻炼身体的好时候。

实践证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。

我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用。冬季常到室外锻炼，体温调节能力就会加强，御寒能力也随之提高。小学生正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，可以更好

地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

同学们，下面尤老师就说说在冬季锻炼注意事项：

1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。

冬季气温低，身体发僵，人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉

立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

体育老师应指导学生适当穿得暖和些，戴上帽子和手套，如果风太大，要戴上口罩。但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒，在运动中间休息时，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时，侵入体内致病。

注意预防感冒、气管炎等常见病。对暴露在外的'手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，

能见度大大降低，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。另外，还要注意不要在冻实的河、池、坑、渠内滑冰，以防止伤害事故的发生。

4、呼吸方法须得当。

冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

5、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，面对激烈竞争的21世纪，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了中华民族的腾飞，为了你的健康，让我们一起来锻炼吧！

## 冬季训练演讲稿三分钟篇二

老师、同学们：

大家好！秋冬季节，植被发黄，枯枝落叶增多。森林火灾是森林最危险的敌人，也是林业最可怕的灾难。在这里，我们进行了第一次森林防火安全教育。我谨代表学校，给学生们一些希望。请认真听，认真记，在以后的行动中贯彻。

首先，我希望学生们保持高度警惕，不要在野外用火。尤其不要抱着好玩的心态玩火。森林默默无闻地为人类做出了巨大贡献。我们应该善待自然，以稳定的态度与自然和谐相处。

其次，希望同学们能成为森林防火义务的宣传员，为家乡的

生态建设做点贡献。放学回家后，我们会以口头交流的形式向兄弟姐妹、兄弟姐妹、父母亲人和邻居宣传森林防火知识，注意用火安全，保护自己的绿色家园。

第三，请不要携带火种（打火机、火柴等）。）未经授权。严禁携带任何火种进入树林。放学后禁止在路边树林里玩耍，放学后禁止在路上停留。

第四，如果发生森林火灾，请不要参加灭火行动。你的救火热情很好，值得表扬。但作为未成年人，没有消防经验和自救能力，对火灾的判断不足，容易导致安全事故甚至更大的损失。如果发现火灾，在大人的带领下尽快远离火灾，并及时报警。火警号码是119。

第五，学校后勤人员要经常监督检查师生炉灶，管理火源，经常检查学校线路，防止电线老化引起火灾。

为了搞好生态建设，建设平安北美，创造美好未来，每个学生都有责任和义务向父母、亲友、社会各界宣传森林防火。但同时火是无情的，要正确对待。为了您和您的亲人及他人的安全，也为了国家森林资源的安全，让我们一起努力，做一名合格的森林防火宣传者，大力宣传森林防火知识，确保高桥镇的森林防火安全。

## 冬季训练演讲稿三分钟篇三

老师、同学们：

看过这样一组图片，分别命名为《焚烧前》和《焚烧后》。前者呈现在人们面前的是一片郁郁葱葱的森林，绿叶和树叶层层环绕着树干。看完之后让人心旷神怡，充满快感。然而，当我们把目光从《焚烧前》移到《焚烧后》时，人们不禁皱起眉头，这让他们不寒而栗。说明：在一个倾斜的山坡上，原本高大茂盛的树木全部消失，只剩下被烧毁后的畸形树干，

一层厚厚的黑焦即将脱落。由此可见，火不仅是为他人带来光明的美丽使者，也是吞噬美的恶灵。

看，这里那里的人在聊天，闭上眼睛，拍照，或者玩得开心。哎呀，那里有三五个孩子在野餐！他们有的造炉子，刷锅，洗菜，找柴火。他们很忙，很开心。点火开始了，但是风太大，无法点火。于是，一个孩子立刻去搬救兵。也许是他父亲。毕竟出去的是有经验的“老手”。孩子们欢呼起来。然而，一阵强风吹来，吹过炉子上的锅，吹着旁边的柴火。

“天哪！火！”随着一声尖叫，平静的山野立刻变得一片混乱。每个人都拿起手边的东西，试图灭火，但风吹来的火一点也没有减弱。它燃烧着，燃烧得很厉害。然后，哭声、叫喊声、掌掴声，夹杂着风声，在宁静的午后刺耳地响起。

最后，火被扑灭了，但是美丽的山野留下了一个黑色的大伤疤。

## 冬季训练演讲稿三分钟篇四

各位同学各位老师：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！冬季的到来，给北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，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。

冬季体育锻炼，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。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

冬季体育锻炼，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，弥补阳光照射的不足。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，对人体有消毒作用。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，增加了大脑氧气的供应量，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。冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、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。

冬季体育锻炼又要注意什么呢？

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，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，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、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。

4. 培养积极的奔跑态度一年四季，皆有可观，享受冬季，快

乐奔跑。

5、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。

6.、根据自身的体质循序渐进，慢慢加大速度强度，跑前应当做好准备活动，跑步过程中切忌憋气，跑步后不宜马上停下或坐下，应慢走二三分钟。

## 冬季训练演讲稿三分钟篇五

老师们同学们：

大家上午好！

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，掀起全国亿万学生阳光体育运动的热潮，切实提高我校学生体质的健康水平，今天我们在这里隆重举行“阳光体育冬季长跑活动”启动仪式。首先，我谨代表学校党政班子对活动的开展表示热烈地祝贺！向为本次活动做出努力的行政、老师和同学们表示衷心的感谢！

如果说健康是“1”，金钱、地位、荣誉都是跟在健康这个“1”后面的零，有了健康的“1”，后面的.零才有意义，健康不代表一切，但失去健康就失去一切。开展全国亿万学生阳光体育运动，是国家在新时期加强青少年体育、增强青少年体质的一项重大战略举措，其目的就是要在校园里形成浓郁的体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，有效的促进我们广大青少年学生积极参加体育锻炼，切实提高我们学生的体质健康水平。

在今天的启动仪式上我想向大家提四点要求：

一、安全、科学锻炼最重要。同学们要根据自身实际情况，循序渐进地开展长跑锻炼，要充分准备避免运动伤害。

二、条件受限形式可变。长跑并非是唯一锻方式，全校师生要结合实际情况，开展形式多样的体育活动，关键在于动起来。

三、运动有效，贵在坚持。每天坚持锻炼一小时，幸福生活一辈子。

四、建议老师们也加入锻炼队伍。师生共同参与，营造良好运动氛围。

同学们，青少年时期是长身体的重要阶段，切实增强我们每一个人的体质，是学校责任，更是你们自己的责任。为了明天担负起建设祖国的历史使命，今天，你们必须积极参加体育锻炼，走强身之路。乘着第六届全国农运会在我市胜利召开和全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动启动仪式的东风，让我们积极行动起来，走向操场走到阳光下，去舒活筋骨、锻炼身体吧！争做一名体育运动中的阳光学生。

谢谢大家！

## 冬季训练演讲稿三分钟篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

同学们，你们痛快了，而有的生物也高兴了。冬季的教室可是细菌的温床啊。在它们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭它们的侵略。要知道，冬季可是许多呼吸道传染病的高发的季节。例如流行性感、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

或许同学们会觉得这些疾病离我们都很遥远。其实并非如此，

我们身边就有真实的例子。因为有人患上了水痘，且没有及时开窗通风等原因而导致水痘蔓延，以至于全班都停课。若因生病而无法为自己的梦想，为自己的未来拼搏，这岂不是非常可惜？因此我们都需要做好冬季疾病的预防。

这些传染病的传播途径都是通过空气经呼吸道传染的。所以我们必须认真做好以下几点预防工作。

1. 随着天气变化增减衣物，避免受凉。否则，抵抗力下降，细菌、病毒易侵入。
2. 保持工作、学习、生活环境，通风换气，教室应在每节课后开窗通风，其他教学生活用房应每天开窗通风2-3次，每次20分钟左右。实验证明：有效通风20分钟，即可将室内空气完全更新，清除室内致病微生物，较室内消毒更为有效、方便。当然，寝室的通风也是很重要的，所以请寝室长们监督定时开窗通风。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠，以增强免疫力。
4. 保证饮食营养，补充水分，多吃水果、蔬菜，适当补充维生素的摄入。
5. 适度锻炼，增强体质。
6. 做好免疫预防。讲究个人卫生。
7. 早发现、早报告、早治疗。

最后，希望大家都能保持健康、愉快的心情，全心全意地投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家！

## 冬季训练演讲稿三分钟篇七

大家好！

今天国旗下的主题是冬季校园安全问题。随着气温的下降，严寒的冬季又来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，请同学们注意做好以下几点：

不得乘坐“三无”车辆。近期学校发现交通安全方面存在安全隐患，每到放学时间，校门口有几辆机动三轮车存在有非法载客现象，学校要求每位学生严禁乘坐此类车辆。希望同学们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

老师同学们都要关注消防安全，强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。我们要做到在教室里，不随意触摸各种电器，不得擅自使用电器设备。自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。放学之后，请随手关掉电棒开关，做到人走断电。

冬季是流感等传染病高发季节，学校要预防病菌。要求同学们继续做好预防措施，做好个人卫生，勤洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。同学们在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口、鼻，并及时洗手。

同学们，安全常系心中，人生一路顺风！让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的生活处处开满安全之花。

谢谢大家！

## 冬季训练演讲稿三分钟篇八

老师们同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是“防火减灾，人人有责”。

火，带给人们光明；火，赋予人们温暖；但是火也吞噬了无数生命，留下了累累伤痕。这么多年来，我们从电视上，报纸上，目睹过无数次的火灾抢险，有乱扔烟头、燃烧垃圾，有煤气泄露，还有家用电器故障等等引起的火灾事故，多半是人们的疏忽大意、愚昧无知造成的。

2、我们的家长有很多都是抽烟的，同学们要特别提醒家长不要躺在床上抽烟，特别是烟头不要乱扔。

3、使用电器要小心，使用日光灯、电热器时，要与可燃物保持一定的距离，不要用灯泡、电热器烤衣服、毛巾等物品。

4、不要私自在野外进行野炊、烧烤等活动，以防引发山火。

5、不要乱烧垃圾，同时不要把燃烧的煤渣放在垃圾堆里，这样容易燃烧引起火灾。

6、清明节时，扫墓也要特别注意香蜡引发的火灾。

7、家中发生火灾应立即就地取材，用湿被褥盖住火焰，切断火源，并迅速逃离现场。

8、发生火灾第一件事是拨打“119”并讲清着火地点。

百善文明为先，万事安全最重！同学们：文明在于细节的处理，安全在于未然的防患。让我们积极行动起来，投入到学校的消防安全教育活动中去，学习消防知识，加强消防意识，

提高消防能力，为把我们燕赵小学建成文明、安全、和谐的校园而努力。

我的讲话完毕，谢谢大家！