# 最新全民健身日演讲稿范文

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-08-29

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**最新全民健身日演讲稿范文一**

大家早上好!

今天我演讲的主题是：学会健身，快乐生活。

有汽车懒得走路，能坐电梯就不爬楼梯，网上联络代替当面沟通……种种现代生活催生了很多“懒虫”。英国《每日邮报》近日报道，英国一项近万人的调查显示，86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题。究其原因，懒惰造成的缺乏运动和过度肥胖是罪魁祸首。

世卫组织去年公布，懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素。据估算，全球每年因此而死亡的人数高达320万人，且逐年增长。而南京市疾控中心曾经对4万多18岁以上的南京人进行调查。结果显示，近60%居民体育锻炼频度为1月1次或者不运动。

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径，对青少年思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用。

运动无时无刻不在，所以在今天开始，从现在开始，让我们掀起运动的热潮，用实际行动投身到运动中取，把“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习、工作及生活中，使我们的生活更具魅力，同学们，运动起来吧，让纯真的笑颜绽放在明媚的冬日。让未来的天空更辽远，更广阔。

谢谢大家，我的演讲到此结束!

**最新全民健身日演讲稿范文二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已得到千千万万人的共识。然而随着电视机、电脑逐渐进入各家各户，体育运动就被我们挤到了生活的角落里。近年来，我国学生体能素质和身体耐力连续下降，而青少年的近视率在不断

地增加。我们也不难发现，有些同学天气一凉就生病，上上楼梯就喘气。同学们，这一切难道是我们朝气蓬勃的少年儿童该有的表现吗?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，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈;晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。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。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**最新全民健身日演讲稿范文三**

老师们、同学们：

大家好!

大家上午好! 今天我国旗下讲话的题目是：健身健心，你我同行

健康是人类生存的重要内容，它对于人类的发展，社会的进步，文化的更新，生活方式的改变，有着决定性作用。健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康，体魄健全，才是完整的健康，那么怎样保持健康的身心，做一个阳光少年呢?

首先，在心理方面拥有正确的自我观念，能了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值。乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。善于与同学、老师和亲友保持良好的关系，乐于交往，尊重友谊。面对挫折和失败应具有较高的承受能力，具有正常的自我防御机制。面对生活始终保持热情，热爱集体。拥有现实的人生目标和社会责任感。要有安全感、自信心和自主性，而不是保持过强的逆反状态。凡是宽以待人，对他人要宽宏大量，乐于帮助他人，为他人着想。学会沟通、交流、倾诉自己的想法。

其次，在生活方面，养成良好的生活习惯是至关重要的。现代科学研究证明，人体的生命活动时生物钟的严格控制之下有节制地进行运转的。所以只有遵循自然规律，才能保持身体健康。此外保持青春活力的另一秘诀在于运动，体育运动不仅可以促使头脑清醒，思维敏捷，并且还可以调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力，提高人体的适应能力和对疾病的抵抗力。

总之，保持良好的身心健康，对如今的学习生活和未来的`发展都起着至关重要的作用。所以，同学们，我们不仅要在课内学习上狠下功夫，也要合理安排课余时间，学会自我放松，调整状态。让我们行动起来，为了美好的明天，做一个阳光少年吧!

谢谢大家!

**最新全民健身日演讲稿范文四**

老师们、同学们：

早上好!

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已得到千千万万人的共识。然而随着物质文明的高度发展，随着电视机、电脑逐渐进入各家各户，体育运动就被我们挤到了生活的角落里。据教育部门调查显示，近年来，我国学生体能素质连续下降十年，身体耐力连续下降二十年。而高居不下的则是青少年的近视率。在十多年前，初中生近视的只有少数，而现在，小学高年级近视已经是常见的事。我们也不难发现，有些同学天气一凉就生病，上上楼梯就喘气，集队开会站一会儿就晕倒。天气一降温就感冒、发烧，不得不在家休息。同学们，这一切难道是我们朝气蓬勃的少年儿童该有的表现吗?

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。

还有，我们要认真上好体育课，做好课间操。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。

**最新全民健身日演讲稿范文五**

尊敬的校领导，尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。

今天我国旗下讲话的题目是《身体健康，从运动开始》。

大家可能都知道，从事体育运动会使身体强壮，还会拥有巨大的力量。可是，今天我要说的是，多锻炼身体不仅能使体魄强壮，还能使人的身心健康，心情愉悦，精神焕发，心脏功能变强。

可能你会问，小小的一个体育运动，怎么可能有这么大的作用?可是，事实就是这样，据科学家研究表明，每天坚持锻炼适当的时间，会使心脏的形态改变，还会使心脏构型改变。适量运动会导致心脏重量增加，左心室腔内径、室间隔厚度增加，心肌细胞体积、长度及横截面积增大。适量运动还能使心脏输出血液的功能变强，心脏肌肉变粗，收缩力增强。这样心脏休息的时间也就更长，心脏也就更健康。

运动不仅对心肌功能有好处，对心情也有很大的影响。在心情不好的时候出去进行体育锻炼，可以使注意力集中在别的事物上，而不是集中在影响你情绪的事物上。这样可以使你的心情变得愉悦而且轻松。所以，如果你想保持一份愉快的心情，就可以多去外面运动一下。

体育锻炼能使人充满自信，活力焕发。体育锻炼还能增进身体健康，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作;适当的运动能舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力。不仅如此，体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展;而且体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

身体是所有活动的源泉，没有了身体健康的保障，其他一切都是零。本周我校将举行第七届田径运动会，除了激烈的竞争项目以外，还有许多集体项目，例如跳长绳、迎面接力、趣味比赛，让我们一起多多体育锻炼，一起让我们的身体变得更健康吧!

我的讲话完毕，谢谢大家。

**最新全民健身日演讲稿范文六**

今天我演讲的题目是《生命在于运动》。生命对于我们每个人而言，既是宝贵的，也是脆弱的，而珍惜生命自然离不开运动。经常运动可以保持体力和脑力不衰。生命在于运动，运动能够带来旺盛的生命力。当今社会有谁会不想青春永驻，渴望永远年轻呢?

在大型电视连续剧《西游记》中孙悟空就是看到老猴的死亡，想到生命消逝的悲哀，为了寻求长生不老之术才去拜师学艺的!虽然这只是电视中的剧情，却也流露出主人公对生命永恒的畅想和渴望。

在科学技术高度发展和进步的今天，社会各方面条件已逐步趋于成熟与稳定，我们已经有足够的能力把这种畅想与渴望变成现实，只是现代的人们没有深度的去理解与探讨生命的真正意义而已!我想生命真正的意义应该是：探索发现与学习创新吧。随着现代社会科学的不断进步与发展，人们生活节奏不断的加快，各种压力从四面八方向你袭来，尤其是精神压力非常大，人们逐渐感受到社会竞争的激烈和生活的紧迫感，于是，在这个过程中，往往因为“忙”而忽视了自己的身体，该吃的时候不吃，该睡的时候不睡，该休息的时候硬撑着，更重要的是没有很好地锻炼身体，久而久之，就觉得身心疲惫不堪了，力不从心了，反应变慢了，脾气也变得暴躁了等等。

要解决这一些，我们的良药处方是：

首先，让身体得到充分地休息，然后适当地进行锻炼。运动是一种将热量转化为能量的过程。运动可以转移注意力，让你以较小的痛苦渡过难关，可以缓解人的压力，让人身心放松，可以提升生活品味放弃不良生活方式，丰富生活，结识朋友，可以强壮身体，增加自信。各种运动对人体都是有益的，要把握好强度，最大限度地发挥好自己的体能，但不能过度疲劳，要持之以恒!

其次，合理地饮食。不要暴饮暴食，更不能饿肚子，多吃些水果等营养丰富的食品和饮料。

同时还要有充足地睡眠。身体就好比土壤，精神就像是播种在土壤里的庄稼，要想庄稼茁壮成长，就要有足够它生长的空间和提供所必须的营养，只有达到神经与身体的完美协调统一，才是身体的最佳状态!其实身体就像做一番事业一样，更应该认真仔细地去经营，不可腐败、糜烂、无节制、无规律地生活，那样，只会走向生命的终点。

如果我们能合理地运用以上这几点，我敢肯定，人的生命就能得到永恒，没有做不到的，只有不想做的，人的体能有很大程度上的伸缩和有待开发的未知浅力，我们一定要坚定这个信念，以良好的心态，肯定不进则退的原理，坚持到底。

“生命在于运动”这句名言，对于我们来提并不陌生，人生短短几十年，虽然并不长，但承担的责任却很重，要做的事情却很多，健康的身体，是多少人可望而不可得的梦想。健康的身体是多少人意气风发纵横捭阖的保证，生命在运动中得到锻炼，经受考验，同时生命也只有在运动中才能得到延续和发展，老师们、同学们，要想有一个好身体，就要锻炼，从今天开始吧，身体好才能给我们的生活、工作和学习带来最大的快乐和幸福。

【最新全民健身日演讲稿范文】相关推荐文章:

最新全民健身日活动方案

全民健身日活动总结范文 全民健身日活动总结报告

全民健身日活动方案范文

全民健身日活动方案范文

全民健身日活动总结范文2024最新5篇

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找