# 冬季锻炼强身健体演讲稿4篇

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-01-31

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。 演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想、感情，表达主张、...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。 演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想、感情，表达主张、见。以下是小编为大家收集的冬季锻炼强身健体演讲稿【四篇】，仅供参考，欢迎大家阅读。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

今天我国旗下讲话的题目是《冬季锻炼，强身健体》。冬季的到来，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，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，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，还可以加快血液循坏，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。

那么，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”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以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！”

各位老师、同学们：

大家好！今天国旗下讲话的题目是《讲卫生，预防春季传染病》。

同学们，春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易造成呼吸道传染病高发，很多疾病如流行性感冒、腮腺炎，手足口病，水痘等就会趁虚而入，侵袭我们的身体，影响我们的健康。小学生是呼吸道传染病的易感人群，因此我们要重视传染病的`综合性预防，在这里我提醒大家注意以下几点：

一、注意环境卫生。我们每天打扫卫生时要不放过任何一个卫生死角，及时处理每天产生的垃圾，并把垃圾倒入指定的地点，不乱丢纸屑，不随地吐痰，不对着人咳嗽、打喷嚏，只有我们每个人都管好自己的手和口，让我们的校园保持干净、整洁，才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生，我们的身体健康才能有保证。

二、注意个人卫生，养成良好的卫生习惯。饭前、便后要勤洗手。要根据天气变化，及时增减衣服，避免着凉。要勤换洗衣服，经常开窗通风，保持室内空气流通，尽量少去公共场所。

三、加强锻炼身体，提高自身抗病能力。生活要有规律，注意休息和睡眠，做到劳逸结合。

四、合理饮食，均衡营养，不去购买不卫生的三无食品，如果有发热、皮肤出现异常现象时，应及时到医院检查治疗，疾病痊愈后才能到教室上课，以免传染给其他同学。

同学们，健康的身体是我们学习和生活的重要保障。预防春季传染病，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，爱惜自己，爱护身边的每一个人，我们就会远离疾病，拥有健康，快乐成长！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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，现在已经是12月份了，寒冬早已悄悄地来到我们身旁。同时我们也发现这段时间感冒发烧的同学逐渐增多，这都是我们身体抵抗力降低的结果。冬天可是个锻炼身体的好时节，我们可以积极参加体育锻炼，增强体质。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。”这句格言向我们揭示了一个哲理——健壮体魄人人都可得到，只要你积极运动，坚持锻炼身体。人可以拥有一切美好的\"事物，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。那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢？请同学们记住三点:

第一，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。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，可以逐步地加大运动量和运动的强度。所以我们开展的冬季长跑活动也应该由慢到快，保持队形和节奏，不能像个别班级的个别同学，在开始的时候是拼命快跑，到了西门那段上坡路时，就只剩下喘气和走路了。

第二，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。体育锻炼的内容应丰富多彩，可以跑步、跳绳、打篮球、足球、排球等，甚至游戏都可以作为锻炼的内容。

第三，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。例如:坚持做好每天1个小时的锻炼，坚持上好每节体育课。

同学们，让我们用健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了你的健康，为了能够更好的学习，让我们一起冬季锻炼、强身健体。最后，请让我以奥林匹克运动创始人顾拜旦先生的名言结束我今天国旗下的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

我的讲话结束，谢谢大家！

　　同学们：

　　上午好，今天我国旗下讲话的内容是“冬季勤锻炼”。

　　冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生而言，是相当有必要的。

　　首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内热量的产生，从而提高身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

　　其次，冬季体育锻炼，大都在室外迸行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。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。

　　再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用;同时，它还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。我们小学生正处在长身体阶段，多参加户外锻炼，多接受阳光的照耀，尤为重要。

　　冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，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。跑步、打羽毛球、篮球、跳绳、踢键子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

　　这里还特别要指出的是：在校内进行锻炼时，要注意安全。同学们，你们记住了吗?

　　身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。最后，我把奥林匹克运动创始人的名言送给大家：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！