

# 最新冬天晨跑演讲稿(优秀10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 冬天晨跑演讲稿篇一

冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，老师和大家讲讲学校冬季安全小知识。

由于早晨冰冻，或者雾气茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因

为校园里人比较多，我们难以防备。还有我们在校园还贴上了安全警示标语，因此更不应该去玩耍攀爬了。

## 冬天晨跑演讲稿篇二

虽然没有春天的万象更新，没有夏天成千上万的李的晴空，没有秋天的丰硕的果实，草是把绿色与温柔的绿色裙子，替换的黄奕显示他们不同的风情和美丽。平坝淡黄的形状点缀着绿色，一路铺开。

仿佛画家的杰作，完美而细腻，又仿佛笔墨的渲染，自然而华丽。初冬非凡的春日阳光丝绸不断地洒在草坪上，更显一派与春草相比绰绰有余的静谧与温柔。

菊花曾在深秋盛开，残瓣在天空飞舞。叶儿如金色的蝴蝶翩翩起舞，梅花的枝头渐渐露出嫩绿的蓓蕾。

如今，随着寒风吹来，群芳凋零，再也看不到春天的花朵争艳生辉，也没有秋天硕果累累的喜悦。菊花残缺不全，叶子的凋零再加上这一点点绿色，似乎带来了一丝清凉的燕息，但同时也向人们展示了顽强的生命力和大自然和谐的美。

闭上眼睛，寻找那绵绵淡淡的芬芳，心向往着冬天的季节，那洒落的雪傲着腊梅开放的景色。那时，一定连绚丽的夏日花朵也会自卑。

冬天的风就像一个忙碌而努力工作的军官，从早到晚，从东到西，似乎从来没有停止过手头的工作。不再像在春天那样慢慢悠悠、缠绵，而是粗糙地一段一段地走，一段一段地走，难免让人有些抱怨吧。

风也打了个寒颤，拂过他的脸，像一把冰刀飞了起来。树枝摇了摇头，路上的尘土飞扬。沙沙作响，出自冬日狂想曲。

冬天的风有时像一个叛逆顽皮的孩子，调皮地扭掉树枝，扬起尘土，甚至撩起男人的帽子边，女人的围巾。无论他走到哪里，都会发生骚乱。

初冬的雨，从空中落下，细细的密密的，寂静无声。它们不再是夏天的暴风雨的激情，也失去了万千秋雨的柔情，小水滴在寒风中静静地飘动，仿佛随时凝结成冰。

这感觉就像一个孤独的忍者从雪山，或一个魔术师从地下世界。轻盈、浪漫，让人不禁眷恋；骄傲、冷漠，让人不禁遐想起来。

俗话说，一场春雨一场暖，一场秋雨一场寒，随着深冬的到来，气温逐渐降低，雨就会慢慢变成雪花，变成冰晶，为我们带来一个浪漫而洁净的童话世界。

空旷的街市上，匆忙的人们胆怯起来，渐渐披上厚重的衣服。无聊代替了快乐和喜悦，胆怯代替了快乐和轻松。

现在，他们最期待的可能是回家享受温暖。但是谁说冬天一定要死了，躲在一个盖着被子的屋子里呢？其实，只要用心去寻找，去感受，你就会发现地球的冬天是一样的美丽，一样的美丽。

因此，诗人雪莱说：冬天来了，春天还会远吗？

## 冬天晨跑演讲稿篇三

大家好！

冬，好像一位美丽高贵的公主，舞动着她那轻盈的面纱，送来了阵阵凛冽而又刺骨的寒风，也送来了令人喜爱的雪！

雪就是冬天的使者，如天女散花般飘落凡间。

星期二上午，雪就悄然无声地来了。窗外飞舞着雪花，像千百只蝴蝶扑向窗玻璃，不一会儿便化成了小水滴。

下课，我急忙地跑出教室，靠在墙边，欣赏着这如诗如画的雪景。在空中飞舞空中的雪花，就像扇动着翅膀的白蝴蝶，翩翩起舞。落在绿色的灌木丛中，泛起白色的波浪，一浪盖过一浪，雪白亮丽，绿与白相互辉映，显得那么和谐美丽。这是，几片小雪花飘落在了我的头上。纯洁的白色星星点点地缀在乌黑的头发上，小雪花变得更加小巧可爱。又几片小雪花洒进我的脖子里，顿时感到凉丝丝的。

下午，如柳絮一般的雪，像芦花般的雪，似鹅毛一般的雪，仍然持续不断地在空中摆动舞姿。它慢悠悠地扭动身子，划出优美的曲线。整个世界已是白茫茫、银装素裹的一片天地。大地已经盖上了一层厚厚的白色棉被。房顶上，那雪足足有5厘米那么厚。随着瓦片的高低起伏，远远望去，像一笔又一波的浪花。

谢谢大家！

## 冬天晨跑演讲稿篇四

时间的脚步不停的挪动着，飞速的时针拖动了四季的轮回。悄悄地冬天来了。

雪花开始漂了，大地上所有的一切像昨晚商量好了一样。整队齐发，迎接冬天的到来，银装素裹的世界在这一刻定格。第一次见雪，我用尽我所有的力气，夸张地在雪地上摆弄我的身子，以此来祭奠我多年的奢望在这一刻被打破的喜悦。

一张张的照片在朋友的相机里存储，欢快的声音不时的在耳畔回荡，飞奔在学校的大操场上。

再没有往日的灰尘荡漾，取而代之的是白净的世界和清新的

空气，在这个冰天雪地上，污浊的世界离我们渐渐远去，白净的时代与我们同行。苗条的树枝陪伴粗壮的躯干向世人召唤，尽展自己一年的收获。未来的一切不容许由混浊的杂草生存，空地的美好明天是木材之地！树即如此，人何以堪！

冬天来了，天气变得多情，朦胧的雾气为人们的户外走动增添了一层神秘的面纱，慢慢地，慢慢地，雾开始多了，雾开始散了，一切的一切都这样自然，又是这样的顺理成章，可薄纱的迷雾总会让人感到不舒服，因为时代的飞速发展使混浊的迹象占据了世界角落的些许空白，以致蒙娜丽莎的朦胧美让人感到恐惧！

发展的时代，时代的希望，希望的青年，我们相信未来的明天是美好的，因为冬天来了，因为银装素裹的世界是时代发展的主流！

冬天来了，今天的些许污浊之气将被银装素裹的世界占位！

## 冬天晨跑演讲稿篇五

冬天的清晨，天灰蒙蒙，还不大亮。路灯寂寞地照着，各种车灯晃着眼。

大街上，行人匆匆。他们大多数是学生。有大人陪着的是小学生，一个人或急或慢走着的是中学生只不过看不出是初中生还是高中生。一个女生看了一眼手表，加大了步子。环卫工人在扫地，一丝不苟。

早餐店，热气腾腾。有一对父子坐在桌前耐心等待早餐。羊肉汤馆子，人气挺旺的，有两个男人在喝着酒吃着羊肉说着话。还有一些人只默默吃着。

卖水果的把遮在水果上的塑料布刚拿走，那些苹果梨柑桔就都一个个鲜亮了起来，红色的是苹果，黄色的是柑桔，绿色

的是新疆一香梨，还有白色的鸭梨。水果摊又开始了一天的等待。

街角，一些勤劳的菜农也挑了菜在卖，各样蔬菜新鲜如水，不知是露水留了在上面还是洒了一些水的缘故。它们也在等待被人选走，走进别人的餐桌。

冬天的清晨，寒意很浓，但人们毫不畏惧，迎着寒风开始新的一天。日复一日，年复一复。春夏秋冬，四季轮回。

## 冬天晨跑演讲稿篇六

大家好！

今天重点讲《珍爱生命，预防溺水》。

一、充分认识溺水事故的危害。孩子是家庭的希望，祖国的未来。溺水事故会给家庭带来不可挽回的后果，造成不可挽回的损失。同学们一定要充分意识到这一点，深刻意识到溺水事故的危险性，远离危险场所，以免发生溺水事故。

二、一些建议：

- 1、每个学生都要提高自己的安全意识和自理能力。
- 2、平时和节假日不允许学生在河塘等危险区域玩耍。
- 3、不准擅自和同学出去玩，不准在江河池塘等地方游泳。
- 4、不要在没有家长或老师指导的情况下玩耍和游泳。
- 5、在没有安全设施和救援人员的水域玩耍和游泳。
- 6、在不熟悉的水域和区域玩耍和游泳。

7、午休时间较长，不允许学生擅自外出游泳。

以上要求和建议，希望同学们时刻谨记在心，坚决贯彻执行。如果发现其他同学不遵守要求，要立即劝导，坚决制止；如果你在学校，你应该立即向老师报告，并在家里及时告诉父母。

三、掌握溺水自救的四种方法：（看视频）

四、现场抢救溺水学生的四个要点：（看视频）

同学们，希望大家能认真参加安全教育活动，防止溺水事故的发生。遇有溺水事故，要积极自救，自救，避免悲惨痛苦的后果。

另外，还要注意：不要上下楼梯推，走在旁边；不要往楼下扔东西，对他人造成伤害；不要去网吧打游戏之类的。

总之，关注安全就是关注生命，关注安全就是关注自己！安全不仅关系到我们个人，也关系到我们的学校和家庭，更关系到我们整个社会，整个国家，整个民族。让我们学会生存，热爱生活，让我们沐浴在明媚的阳光中，安全、健康、快乐地生活。让生命的清流永远流淌。最后，祝我们的校园永远和平！祝每个学生健康快乐成长。

谢谢大家！

## 冬天晨跑演讲稿篇七

冬季参加体育健身活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，而且能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒潜力，防止发生各种疾病。

冬季体育锻炼，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，

新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒潜力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比，抗寒潜力可增强8~12倍。

冬季在室外锻炼，不断受到冷空气的刺激，造血机能发生明显的变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体适当增多，对疾病的抵抗力增强。所以坚持冬季锻炼的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。

那么，在冬季锻炼要注意什么呢？

(1)参加锻炼前要做好准备活动。准备活动能够使中枢神经的兴奋性提高，心脏和肺脏的功能加强，血液循环和物质代谢得到改善，更好地适应激烈运动的需要。由于肌肉关节都活动开了，不仅仅可取得较好的锻炼效果，而且也能防止肌肉拉伤、关节扭伤等现象。

(2)冬季的气候干燥寒冷，锻炼时，要用鼻子呼吸，并注意呼吸的节奏，鼻粘膜血管丰富，鼻腔也比较弯曲，对空气有加温加湿的作用，所以要用鼻子呼吸，不要大口喘气。

(3)要注意预防冻伤和感冒。刚从室内到室外锻炼时，要戴上帽子和手套，穿厚一点衣服，做做准备活动，等身上发暖后，再脱去厚衣服。锻炼结束时，要做好整理活动，及时穿上衣服，注意保暖。千万不要穿着湿衣服让冷风吹，以防感冒。

## 冬天晨跑演讲稿篇八

大家早上好！

今天我在国旗下发言的题目是《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。

冬季的到来，给人们增加了几分凉意，而这个季节，正是我们锻炼身体的好时机。冬季锻炼更有它合理的科学依据，俗话说“冬练三九”，就是人们在长期锻炼中总结出来的宝贵经验。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。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。我们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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。如：长跑、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、球类活动等等。同学们可以根据自己的爱好，开展不同的项目。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理运动，及时穿衣保暖，千万不可穿着湿衣服让冷风吹而导致感冒。另外，参加锻炼，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”。

“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

## 冬天晨跑演讲稿篇九

大家好！

我爱初冬，初冬是美丽迷人的。

冬天到了，西北风呼呼刮着。树上的叶子都落了，只剩下光秃秃的枝条了，真难看。这些枝条在寒风中瑟瑟发抖。只有松柏显得更加茂盛，更加苍翠。

同学们也穿上了厚厚的棉衣，小脸冻得很红。上课时候，我

都冻得打哆嗦，脚趾懂得钻心的疼，手都伸不出来，太冷了。原来的打闹声越来越少了，只有朗朗的读书声，从教室里传出是那么清脆，那么响亮。只有下雪的时候，校园里才会沸腾起来。房子上，树上，到处是百茫茫的雪花不停的在空中翩翩起舞。这时候，像欢快的小鸟一样飞出教室，跑到操场。有的打雪仗，他们你追我赶，有的堆雪人，玩的开心极了。我在雪地里走着，雪又松又软，脚下发出“咯吱”“咯吱”的声音，我走过的地方留下一串脚印。

冬天虽然没有春天那么可爱，没有夏天的生机，没有秋天丰收的果实。但是，冬天给我们带来了独特的美，我们心中别有一番滋味。

我爱冬天的校园。

谢谢大家！

## 冬天晨跑演讲稿篇十

心手相牵，关爱无限。今天灵宝市共青团组织“温暖冬天”关爱农民工子女活动在我校举行，这是我校的一件喜事。沐浴党的关怀，我们感到无比幸福。在此，我代表五中全体师生对各界爱心人士表示真诚的感谢！

灵宝五中是我市进城务工人员子女定点就读学校，是河南省流动人口、留守儿童家长示范学校。过去的一年，是五中跨越式发展的一年。为了让孩子们能够享受到优质的教育资源，我们千方百计筹措资金，一年内先后投入一百余万元，用于改善教育教学环境。如今，现代化高标准实验室、“班班通”多媒体、校园安全监控系统、水冲式厕所、修缮如新的餐厅宿舍、整洁亮丽的校园，无不彰显着“有尊严地生活”的办学理念。

五中的学生来源复杂，留守儿童、随迁子女居多，他们来到

了五中，五中就是他们的家。学校为每个学生免费发放床单、被罩、枕巾，给学生宿舍配备衣物柜，营造温馨的住宿环境；遇到双休日安排教师专门照看不能回家的同学；学生离校到校时安排全体教师参与护送、接送；晚上学生就寝之后值班领导、宿管人员进行多次不定时的巡查；我校聘请了心理咨询师，建起了心理咨询室，添置了“快乐芯”心理训练软件，同时开展了师生结对谈心活动，使学生能够有效化解自己的不良情绪；组织诗歌朗诵赛、体育运动会、才艺展示会等丰富多彩的活动，让学生在能够享受到家庭般的温暖，能够品尝到生活的七色阳光。

五中是乐园，也是学园。课堂教学方面，我们以“惜时增效，轻负高效”为指导，不断优化“引—学—点—练”四环节教学模式，强力推进“小组合作”学习，实施“分层要求，分类推进”的教学策略，努力营造“人人主动学，同学相互帮”的教学氛围，把课堂引向“知识的超市，生命的狂欢”的境界。我们还特别开设了“快速阅读”“快速记忆”“快速作文”系列校本课程，帮助学困生不断优化学习方式，提高学习效率，实现高效学习。

回首过去，一年来的五中，高点起跳，跨越发展，德育、教学双丰收，殊荣不断，捷报频传，五中的师生更加自信了。

今天，我们又有这么多的领导和社会爱心人士关心、帮扶我们的同学，使我们大家在倍感温暖的同时，又备受鼓舞。我坚信，五中的全体师生必定能团结一心，有决心有信心把五中办成一所人民满意的精品学校。最后我代表学校预祝各位领导、老师们、同学们新春愉快！