

2023年与阳光体育同行班会 阳光体育与健康同行演讲稿(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。

与阳光体育同行班会篇一

新年好！在渡过了一个祥和、文明、愉快的春节和寒假之后，我们又迎来了充满希望和挑战的新学期。在这新学期开始的时候，向全体教师和全体同学表示诚挚的问候和衷心的祝福！

目前，有些学生缺乏运动，身体素质不是很好。为全面推进学校体育工作的蓬勃开展，为形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围，从今天开始，我们要全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神。广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动，通过开展体育活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

长跑属于有氧代谢，对提高同学们的心肺功能有很大帮助；长跑可以消除脑力疲劳，使同学们情绪高昂、精力充沛；长跑能够加速血液循环，促进新陈代谢，使大家保持标准体重；长跑不仅可以锻炼身体，还能磨练一个人持之以恒的意志。

希望同学们在长跑中做到动作标准，步伐整齐，口号响亮，坚持不懈；希望同学们在长跑中增强体质，在操场上磨练意志，在运动中体验快乐；希望同学们踊跃走向操场，走进大自然，走到阳光下，拥有健康的体魄，拥有快乐的人生。也

希望全体老师参与到这项活动中，在工作之余与学生一起锻炼强健的体魄，为学生起到模范带头作用。

老师们、同学们，不到长城非好汉，让我们全身心地投入到阳光体育活动中，在操场上尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄，展示我们的活力！让运动成为我们终生的兴趣爱好！让健康成为我们全面发展的不懈追求！让快乐成为我们成长过程的伴奏音符！

最后，祝全校师生身体健康、心情愉悦！我们是继往开来的新一代，既然革命前辈抛头颅、洒热血，染红了国旗，把国旗举得更高更牢，我们应该从现在起努力学习，掌握丰富的科学文化知识，努力使自己成为德、智、体、美、劳全面发展的少先队员，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人。我们要时刻准备着，为了明天的祖国更加繁荣、富强而努力学习。希望同学们勿忘昨天，珍惜今天，去创造美好的明天。

同学们，让我们从今天做起，积极行动起来，树立健康第一的理念，持之以恒地积极参与阳光体育活动，用行动实践“更高、更快、更强”的奥运精神，今天我们努力为校争光，明天我们努力为国争光！

与阳光体育同行班会篇二

冬季的到来，气温下降，这让人们有点寒风刺骨的感觉，但在这个季节里正是锻炼身体的好时机。冬季锻炼有哪些好处呢？今天就来给大家说下，让大家在冬日运动起来，强身健体！

1、参加冬季体育运动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力、增强抵抗各种疾病的能力。俗话说“冬练三九”就是人们长期锻炼中总结出来的宝贵经验。

2、冬季体育锻炼，可以使血液循环加速，身体产生的热量增加，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。

3、冬季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。

4、冬季体育锻炼，接受阳光的照射，阳光中的紫外线不仅能杀死人体皮肤、衣服上的病菌，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中小學生来说更为重要。据调查，经常参加体育活动的人比不参加体育活动的人身高要高4~8公分。

5、冬季锻炼大部分时间是在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，身体对抵抗疾病的能力增强。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝一碗药”就是这个道理。

与阳光体育同行班会篇三

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“阳光体育与快乐校园同行”。

冬季长跑活动是贯彻落实中央7号文件精神、开展阳光体育运动、提高学生体质健康水平特别是耐力素质水平的有效手段，通过开展冬季长跑活动，可以磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平。因此，学校决定在20xx年xx月10日至20xx年4月30日举办以“阳光长跑，祖国万里行”为主题的冬季长跑活动。每天的活动量一、二年级不少于400米，三、四年级不少于800米，五、六年级不少于1000米，其中周二、周四为一、三、五年级晨跑，二、四、六年级照常参加大课间活动；周三、周五

为二、四、六年级晨跑，一、三、五年级参加大课间活动。

那么在晨跑过程中应注意哪些呢？

1、正确的跑步动作：

起跑后，两肩稍提，两臂弯曲成90度，随着跑的节奏自然摆动，前后摆动不大而稍有上下弹动。

2、脚的着地动作：

应采取全脚掌落地然后过度到前掌蹬地的方式。这种方式，腿的后部肌肉比较放松，跑起来省力。

3、控制腹肌：

长跑中腹肌应适度紧张，注意提气，这是对呼吸器官功能的训练，也是对腹肌的锻炼。

4、正确呼吸：

在长跑的过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此要很好地注意呼吸方式和节奏。可采用两步一吸或三步一吸，节奏不能起伏过大。吸气方式上，应尽量采用鼻呼吸和口鼻混合呼吸。冬季长跑时，可用舌抵住上颚，以避免冷空气直接大量吸入而造成对气管、支气管的刺激。

同学们，让我们拿出朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐健康的人生吧！

与阳光体育同行班会篇四

早上好！

第一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识，积极参加体育大课间活动。

第二、认真做好“三操一课”。对每天两次的眼保健操一定要按时、认真地完成；对早操和课间操，应该严肃认真地对待，出操快、静、齐，动作准确、合节拍，真正起到锻炼的作用。认真上好体育课，每一位同学必须学会两项以上运动技能，篮球、乒乓、羽毛球、跳绳、踢毽子、蛙跳、俯卧撑，你喜欢哪些呢？我们应该熟练掌握两项运动技能，充分享受运动的快乐。

第三、九年级同学更要抓紧时间，认真锻炼，争取在升学体育考试中取得理想成绩。

第四、遵守作息时间，养成良好的生活习惯。积极参加课外体育活动，尊重运动规律，科学锻炼身体。听从体育老师指导，保证运动安全，避免发生不卫生不安全事故。让体育健身与勤奋学习一样成为我们成长过程的美好经历。

老师们，同学们，我们学校的一些老师坚持锻炼，值得我们学习，可是我们也有很多老师、同学的身体状况令人担忧，许多老师因为烦琐的工作，把身体给累垮了，许多同学列队不到15分钟就倒下了，小胖墩、小四眼也越来越多了老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，这是一种科学的理念和生活方法。我们相信，通过阳光体育运动的深入开展，我们一定能够为促进同学们的健康成长、构建和谐社会和创造幸福人生打下更加坚实的基础。

老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐。我想，当体育运动变成了一种全民自觉行为的时候，那就是我们的生活

素质得到了根本提高之日，就是我们的祖国真正强大之时！
谢谢大家！

与阳光体育同行班会篇五

我们人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，下面老师就说说在冬季锻炼注意事项：

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。

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，侵入体内致玻注意预防感冒、气管炎等常见玻对暴露在外的手、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。

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。

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。

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！