

体育社演讲稿 阳光体育演讲稿(模板8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

体育社演讲稿篇一

本日我演讲 的题目是——论长跑熬炼的好处。

20xx年寒冬冬季，北风冷落，凉爽街头，疏落人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的悲伤由但是生，残落的干叶在北风中打着旋飞翔落下，似翩翩的舞者，只留下孤独的枝头在冷静的季候打颤抖动。

朝晨，闹钟在狂震，如今你是不是有种把它摔下去的激昂？科天的被窝真诱人，真想暖和还大略连续搁浅。所以面对一次次的冬季长跑熬炼，你退守了，你偷懒了，你遁藏了。孰不知你逃开的，不可是跑步练习，另有关于你毅力的考验，体格的熬炼。

让我们来听听专家怎样向我们讲述健身长跑的好处吧！

有关专家表现，长跑可进步呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证明，较长时候有节拍的深长呼吸，能令人体呼吸大量的氧气，吸取氧气超出平常的7—8倍便可以抑制人体癌细胞的发展和滋生。其次长跑熬炼还改进了民肌供氧状况，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而进步了心脏工作本领。

长跑有益于防病治病，长跑使血液轮回加快，对分泌系统有

害精神起到清洗效用，从而使有害精神难以在体内搁浅分散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可低落血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠芥蒂、脑血管疾病有精良的防备效用。

更紧张的是，长跑能陶冶人的性情，熬炼吃苦耐劳，克服坚苦的意志。

有关资料还呈现，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保卫性反响，血液轮回加快，脑部血液流量加快，调理大脑体温中枢效用，从而供给大脑更多营养，进步进修效益，还对大脑记忆效用有增加效用，并且长跑令人感情乐观颓废，有助于增加食欲，加强消化效用，增进营养吸取。

体育社演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们，你们好！我是六一班的林禹东。今天，我很高兴参加大队部委员的竞选。首先，我感谢学校组织这次活动，也感谢六一班的老师与同学们对我的信任和支持。

我现在是班里的中队长，对工作尽心尽责，认真完成老师分配给我的每一项工作，是老师的得力助手。我还是英语课代表、体育委员，在操场上你能经常看到我带领大家上操的身影。

我性格随和，所以在班里是同学们的好朋友，能帮同学们排忧解难，有求必应。曾多次公开表演笑话故事秀，有“开心果”的昵称。

我学习态度认真。遇到难题，我总是喜欢“打破沙锅问到底”。连续五年获得“三好学生”称号，多次荣获“阳光儿童”勋章。

我兴趣广泛，尤其喜欢钢琴演奏和游泳……

如果被选上大队委员，我将不辜负老师和同学们对我的信任，严格要求自己，认真负责、全心全意地为同学们服务。

如果我落选了，我也会由衷地感谢老师和同学们，让我拥有这次难忘的经历。

如果大家支持我，就请为我投上神圣的一票吧！

谢谢大家！

体育社演讲稿篇三

大家好！在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。”阳光体育运动“，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以”我运动我健康我快乐“为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动健康积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立”健康第一“的信念，积极投入到校园阳光体育中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是

舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校”阳光体育冬季长跑“活动取得圆满成功！

体育社演讲稿篇四

作为11电子和物电学院的体育健将，马伟同学代表学院、班级参加过许多体育赛事。

在赭山校区第四十届运动会中，他充分发挥自身的运动天赋，奋力拼搏，坚持不懈，最终斩获男子5000米第一名。

在全校第四十一届运动会中，在训练中受伤的他坚持带伤上阵，轻伤不下火线，最终获得男子5000米亚军。

在课余时间，马伟同学经常抽出时间锻炼身体，他还带动其他的同学，一起进行体育锻炼。不仅如此，他还积极参与到科技制作当中，不断提升自己的专业技能，并参与了今年的全国大学生电子设计大赛。

在专业学习繁忙的情况下，抽出时间锻炼身体对我们当代大学生非常重要，而在这一点上很多同学做得并不是很好，马伟同学热爱运动、在课堂学习之余坚持锻炼的精神是值得我

们专业每位同学学习的！

体育社演讲稿篇五

使我懂得了该怎样去唤醒学生、激励学生、提升学生。

说到这儿，我不禁想起了前不久发生的一件事：那是一节篮球课，孩子们听得非常认真。我对他们说：“下面老师给大家示范一下。”没想到，我投的球擦着篮框掉了下来，没进！站在一旁的刘亮同学不屑地说：何老师，让我来！坦率地讲，那是一个上课纪律不太好的学生，竟想跟我挑战。想了想，我决定给他一个展示的机会。只见他熟练地举起球，自信地得意地看了我一眼，抬肘、伸臂、压腕，一个漂亮的弧线，球进了！我不禁大叫一声：“好球！”其他同学顿时围了过来，小声议论起来：“他好厉害，比老师还准！”“何老师还没刘亮投得准呢？！”我把学生集中起来，分析刘亮投得准的原因，并对他们说：“同学们，我希望你们像刘亮那样，比老师投得更好、更准，老师和大家一起继续练习，看谁的进步大，看看还有谁能超过老师。”大家争先恐后地练习，刘亮也练得更欢了。在孩子们面前，当为人师者偶有失误时，我放下了师道威严，剖析自己，审视自己，给予学生平等与信任；当学生表现出众时，我充分地信任学生，尊重个性，鼓励超越，给予学生赏识与激励……在这样的课堂上，在这样的氛围里，教学相长，师生互动，和谐共进，我努力以我的关爱、引导、启迪、奉献为学生构建奔向未来的坚实桥梁。

听！体育课上传来的时而欢快、时而和缓的音乐，那是我们借助音乐来为课堂渲染气氛，调节练习强度的大小；课堂上不时有“turn left□ turn right”的英语口语响起，那是“学科互通”的理念在体育课中的渗透；生动活泼、充满童趣的主题式情景教学，让孩子们运动着、健康着、快乐着！

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。各位领导，各位老师，古希腊有这样一

段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！在这里我要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧！因为我运动我健康我快乐！ 谢谢大家！

体育社演讲稿篇六

大家好！

我是五（1）班的张耘畅，很荣幸能够在在这里竞选大队委，感谢大家给了我一个展示自己的舞台！

我想竞选的是大队部的体育委员。在班里我就担任这个职务。体育课上我帮老师整队，维持秩序；校运会时我组织同学参加各项比赛，带领同学为比赛中的同学加油。班里的体育成绩每年都在年级里名列前茅。所以我对今天的竞选充满信心。

我有勇气竞选体育委员还有一个原因，就是我热爱体育运动。我喜欢打羽毛球、乒乓球、篮球和跑步。其中最喜欢的是羽毛球，在教练的指导下，我已经学会了后场高球、扣杀和吊球等动作。我还是学校定向越野队的成员，希望在不远的将来能为我们学校赢得好成绩。

如果我能够当选，我一定尽我所能为同学们服务，把少先队的体育活动组织的更加有声有色。我觉得每年体育节，总有一些同学的积极性不高，我想为那些体育不太好的同学设置一些简单而有趣的项目，让更多的同学参与进来。

老师们，同学们，请大家投我一票，我的表现会告诉您，您今天的选择是正确的。

谢谢大家！

体育社演讲稿篇七

为了积极响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出的“第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑运动”的号召，全面推进素质教育，贯彻落实“健康第一”的理念，根据省市县教育部门的的通知精神，我们双语实验小学的老师和五、六年级的学生，在这里举行冬季阳光体育长跑活动起跑仪式。（原定于10月27日，因为校园广播系统没有开通，所以延迟到今天。）

同学们，开展阳光体育运动，是党和国家关心少年儿童健康成长的举措，是学校全面推进素质教育的重要举措，是我们为自己一生发展的奠基工程，对于每一位同学来说，都有非常积极的意义。

- 1、上好体育课，做好眼保健操。体育课上要在老师的指导下主动参与，积极锻炼，充分发挥身体的能量。每天要坚持做好眼保健操，让自己拥有一双明亮的眼睛。
- 2、以班级为单位，每天在学校操场上进行长跑运动，磨炼自己的意志，培养自己的耐力和集体意识。
- 3、积极参与课外活动，要全身心地投入，练出精神，展示小学生的风采。
- 4、坚持步行上学、外出。在家中，和家人一起跑步、跳绳、打球，让家庭充满笑声，让家庭充满活力。

老师们、同学们，为了健康，为了未来，让我们积极行动起来，满怀激情地投入到冬季长跑活动中去吧！

谢谢大家！

体育社演讲稿篇八

敬爱的老师们，亲爱的同学们：大家好！我叫陆珂宇。今天我演讲的题目是：加强体育锻炼，让运动成为习惯！

法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动，也就没有了生命，缺少运动，生命也是短暂的。健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：加强体育锻炼，让运动成为习惯。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，给我们一个充分展现自我的空间。每天上午，放下手中的‘功课，跑上两圈，跳上几下，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失。不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入到学习活动中去，迎接未来的体测。

运动给我们带来很多益处，它让我们健康向上，阳光快乐。什么是体育的最高精神呢？是团结，拼搏和坚持。我们应当坚持下去，永不放弃，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到运动中，让运动成为习惯。

最后，希望大家通过锻炼，拥有一个强健的体魄。谢谢！