

# 英语演讲稿身体健康 全民健身演讲 稿(优质6篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 英语演讲稿身体健康篇一

为了促进全民健身活动的开展，保障公民在全民健身活动中的合法权益，提高公民身体素质，我国建立了《全民健身条例》。那么，今天小编为大家带来的是关于全民健身演讲稿的范文，希望对大家有所帮助！

各位市民：

从20xx年起，每年8月8日被定为我国“全民健身日”。在今年“全民健身日”到来之际，我同大家一起，共叙体育健身话题。今年-x区“全民健身日”活动的主题是“迎省运、创广东省体育先进区”。在此，我呼吁全区人民积极行动起来，认真按照国家、省、市关于开展好“全民健身日”活动的指示精神，以饱满的热情、积极的态度投身到“全民健身日”活动中来，共创“省体育先进区”，掀起“全民健身日”活动的高潮。

### 一、全面动员，全民参与，增强体育健身自觉性

各新闻媒体要广泛宣传“全民健身日”活动的重要意义，多角度、全方位报道各单位组织开展“全民健身日”活动的情况以及广大人民群众积极参与全民健身活动、追求健康文明生活方式的生动事例，结合创建“省体育先进区”、迎接省

运会等活动，营造全社会关心体育健身事业的良好氛围，使“全民健身日”活动家喻户晓、人人皆知，有效引导人民群众参与健身、崇尚健身，增强体育健身的自觉性。

## 二、加大力度，稳步推进，力促我区体育事业再上新台阶

各级各部门要以此次“全民健身日”活动为契机，把“全民健身日”活动同创建“省体育先进区”、迎接省运会紧密结合起来，把各项体育工作抓紧抓好，大力推进体育会展中心建设，加快推进农民体育健身工程，积极推动“省体育先进区”创建，力促我区体育事业再上新台阶。

## 三、因地制宜，从我做起，积极开展体育健身活动

“全民健身日”活动期间，全区各类公共体育场馆要免费或优惠向广大群众开放，社会体育指导员要积极为“全民健身日”活动提供技术指导和服务。中小学校要利用暑假组织学生开展“阳光行动”体育活动。广大群众应当坚持“业余自愿、户外为主、小型多样、因地制宜、因人而异、适时适度”的原则，从自身做起，充分利用我区现有各种体育设施和运动场地，开展慢跑、快走、广播操、健身舞、太极拳、球类运动等适合自身特点的健身活动。

同志们，生命在于运动，健康掌握在自己手中。我们要积极倡导科学、健康、文明的健身方式，增强体魄，提升全民身体素质，使人人拥有“好体魄、好生活”，使-x区全民健身的风景更加亮丽多彩，使“和-谐惠阳”的建设更富成效。

谢谢大家！

尊敬的各位领导，全体运动员、裁判员：

大家上午好！

飞火流霞迎盛世，欢歌笑语贺新春。今天，我们非常高兴地迎来了20xx年“全民健身节”，借此机会，我代表镇党委，镇政府向长期以来重视关心全民健身事业的各级领导、有关部门和社会各界表示衷心的感谢！向积极参与全民健身节的广大群众表示崇高的敬意！

国运盛，体育兴。体育的起源和发展，一直体现着人类对自身生存、命运、生活和社会发展的关怀。体育是精神文明建设的重要内容，是人们增强体魄、锻炼意志、交流情感的重要载体。近年来在镇党委，镇政府正确领导下，我镇体育事业取得了长足进步，全民健身热潮蓬勃兴起，人民体质不断增强。全民健身节的举办将是我镇广大群众展示健康向上、奋发有为精神面貌的一个舞台；将是展示我镇人民风采的一道靓丽风景线；将是我镇群众陶冶情操、强身健体、表现自我的一次盛会。在此，我代表镇党委，镇政府向本次活动的胜利开幕表示衷心祝贺！

随着整个社会物质、文化生活水平的不断提升，群众文化事业也得到了长足发展。发展体育运动，增强群众体质，弘扬体育精神，对农村建设一支来之能战，战之能胜的队伍和进一步发展壮大、做精做强精神文明都具有非常重要的推动意义。这次全民健身节活动，不仅是对群众政治素质、精神风貌的一次检阅，也是对农村青年体质、竞技才能、品德修养等综合素质的考验，更是各参赛单位、竞争意识、团队拼搏精神的综合体现。让我们以本次活动为契机，进一步增强以人为本的意识，切实加强农村文化建设，进一步弘扬和培育体育精神，为全镇进一步发展增添新的智力支持和精神动力。赛场上的胜负是暂时的，但自强不息的精神是永远的，争取自身工作岗位的“最优”业绩才是我们新时代建设者应当不懈追求的目标。

我希望在这次活动中，我们的参赛队员都能拿出良好的竞技状态，迎接竞争的挑战；展现出一流的团队精神，本着“增强沟通，展示风采”的原则，在比赛中发扬风格，赛出水平，

赛出友谊，赛出和谐，为全镇三个文明建设再展豪情，再建新功！

最后，预祝全民健身节圆满成功！祝同志们身体健康、家庭幸福、工作顺利！谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！

我是四年七班的，今天我国旗下讲话的题目是：“阳光体育，快乐成长！”

让我们先来听几组数字：

1、全国学生体质检测结果显示：7岁到18岁的中小学生中，每10个人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%。

3、青少年肺活量水平持续下降。7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

近20xx年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。为此，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》，确定了一系列增强青少年体质的政策。随后国家体委又在全国范围内开展了“全国亿万学生阳光体育运动”的活动。至此，全国的中小學生积极参与到阳光体育活动中来。

我们学校也十分重视同学们的体育锻炼，在xx市第50届运动会上，我校的运动员依托自己健康的体魄，发扬勇于拼搏的精神，取得了乒乓球团体总分第一名、篮球团体总分第二名和羽毛球团体总分第二名好成绩，这是一个好的开始，希望每个同学都积极参与到体育运动当中来。

## 第一：加强近视眼的防治

我们要坚持认真做好每天上午和下午的两次眼保健操，及时纠正不正确的阅读和写字姿势，并严格控制近距离的用眼时间。而我们每位老师要时刻关注学生的用眼卫生状况，一旦发现不正确的阅读、写字姿势，要及时予以纠正。

## 第二：科学合理地安排作息时间

确保睡眠时间，保证每天睡眠8个小时以上。因此，我们要养成良好的生活作息习惯，坚持每天晚上要按时睡觉，每天中午要适当进行午休，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

## 第三：积极参与阳光体育活动

每天上午的课间活动时间可以在走廊上适当放松自己，每天傍晚放学后时间可以在家长的带领下到体育场进行各种各样的体育活动。让我们走向运动场，走到阳光下，积极参加体育锻炼，除了在校时间以外，周末以及寒暑假期间，我们也要自觉坚持体育锻炼。

同学们，让我们借着阳光体育活动的春风，积极参加体育活动，做一个朝气蓬勃、体魄强健、热爱生活的阳光少年吧。

各位领导、各位来宾，广大的市民朋友们：

大家早晨好！

今天，我们在这里隆重举行xx市首届“全民健身日”活动启动仪式。值此，我代表中共xx市人民政府对xx市体育局领导莅临霸州，现场指导“全民健身日”活动表示热烈的欢迎！

经国务院批准，自20xx年起，每年8月8日定为“全民健身日”。

“全民健身日”的设立，充分体现了党和国家对全民健身事业的高度重视和关怀，是党和政府坚持以人为本、重视提高全民族健康素质的重要举措，是北京奥运遗产社会化、全民化的重要成果。

今年是国务院批准设立全国“全民健身日”的第一年，也是全民健身活动借奥运会举办成功、继承弘扬奥运遗产、积极探索全民健身活动长效机制的重要年份。设立“全民健身日”，一是以此纪念北京奥运会，永志铭记和和谐盛世中国体育的崛起之日。二是有利传承奥运文化，推进群众体育，让北京奥运的“我参与、我健康、我快乐”变为经常性的活动。三是有助强化现代体育理念，让体育就是生活等更加深入人心，让身心更健康。四是体现法制体育建设的要求。从这个意义上说，它既是纪念日，更是活动日，既是动员推广日，更是参与实践日。为切实做好“全民健身日”活动的组织实施工作，使设立“全民健身日”的成果真正惠及全体人民，真正体现广大人民群众和体育爱好者的共同愿望，市政府对首个“全民健身日”活动的指导思想、活动内容等做出明确规定，动员和号召全社会广泛关注、重视，引导和鼓励最广泛的人民群众参与体育健身，享受体育发展成果。

根据霸州实际，我市今年“全民健身日”活动为主线，确定本次活动的主题是：“人人共享体育，体育造福人人”。通过广泛深入宣传和组织开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的体育健身展示、交流、比赛、辅导、培训等活动，全面展示我市全民健身活动的蓬勃发展，提高全社会对设立“全民健身日”重大现实意义的认识，增强全民的体育健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，在全社会形成崇尚健身、参与健身，追求健康文明生活方式的良好环境和氛围，不断推进公共服务体系建设，进一步加大体育文化精品工程建设力度，为建设惠及全市人民的小康社会做出贡献。

今天全市的“全民健身日”活动除主会场外，各乡镇区办也都结合各自实际，安排了丰富多彩的体育健身活动。我相信，

通过“全民健身日”及各类体育健身活动的举行，在霸州大地一定会掀起一个上下联动、乡村互动的全民健身热潮。

最后，我衷心希望全市人民通过本届“全民健身日”活动，牢固树立“体育就是生活，健身就是健康”的理念，走出家门，走向室外，健步走向健康，阔步走向小康。进一步培养科学文明健康的生活方式，让体育健身成为人们生活的一部分，使更多的人真正享受到体育带来的健康和快乐，让体育在人的全面发展与和谐社会构建中发挥更加积极的作用！

最后，祝本届“全民健身日”活动取得圆满成功！

谢谢大家！

尊敬的各位领导，各位来宾，朋友们：

大家上午好！

今天，我们在这里隆重集会，举行20xx年“全民健身日”活动及“体彩杯”全民健身月系列体育活动启动仪式。值此，我谨代表、县政府向关心和支持我县体育事业发展的各级各部门和社会各界人士、广\*\*乡居民表示衷心的感谢！向参与本次活动的广大健身爱好者致以诚挚的问候！

国运盛，体育兴。体育是一个地区经济实力和社会文明的象征。体育锻炼不仅可以增强体质，而且在培养顽强拼搏的精神、超越自我的品质和提高人们的生活质量等方面，都起着重要的促进作用。全民健身活动是一项国家倡导、社会支持、全民参与的社会系统工程。近年来，在、县政府高度重视和体育主管部门的全力推动下，全县上下认真贯彻落实《全民健身计划》，努力构建全民健身服务体系，无论是健身场地、健身路径、健身组织，还是健身项目、健身人群都得到了快速发展。到目前为止，全县城参与健身人员数万人，每天清晨或傍晚，县城的各大广场都活跃着健身爱好者的身影，

广场舞、交谊舞、健身腰鼓、健身操、太极拳剑等项目同台竞艺，成为我县一道亮丽的风景线。他们在为自己赢得好体魄、好生活的同时，也丰富和美化着城乡生活。

今年是国务院批准设立“全民健身日”的第四年，结合我县实际，今年我县全民健身日的活动主题是“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。此次活动中，我们将适时开展如篮球、山地自行车公路赛、乒乓球等多种形式的体育赛事，广泛调动广大群众的参与热情和积极性。各乡镇、各部门及企事业单位还将组织小型、多样、分散、就近、就地及群众喜闻乐见的健身活动，从而把我县的全民健身月活动推向高潮。

此次活动后，我衷心希望广大健身爱好者继续发扬“天天健身，天天快乐”的体育健身精神，将健身运动进行到底；希望体育主管部门以“全民健身日”为契机，广泛开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的全民健身活动，努力营造崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好社会氛围；希望全县广大群众能迅速行动起来，积极投身到全民健身行列，牢固树立“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念，享受体育健身带来的健康与快乐，迅速掀起全民健身的新热潮。

最后，预祝本次全民健身月系列体育活动取得圆满成功！

谢谢大家！

## 英语演讲稿身体健康篇二

大家好！

我是来自高一一班的魏凤凤，很高兴能有这个机会站在这个舞台上展示自我、锻炼自我，我要竞选的职务是学习部部长。

要想当一名合格的学习部部长，必要的条件就是自己的学习



成绩要名列前茅，为同学们树立一个应有的榜样，能够获得老师和同学们的信任。

我认为我能够担当得起学习部部长这个光荣的职务。我是一个认真、严谨，责任心很强的人，做任何事情对自己都有很高的要求，所以不管做什么事情都没有让支持我的人失望过。开朗、热情的性格使我与同学们建立起和谐融洽的关系，一个甜蜜的微笑，总能融化一切冰霜雨雪。在初中的三年时光中，我从一名小小的学生会干事逐步成长为学习部部长，积累了许多宝贵的工作经验，并以优异的学习成绩和突出的工作成就获得校领导和同学的认可，多次被评选为“优秀学生会干部”。现在在班级中，我的学习成绩名列前茅，领导能力突出，再一次获得了同学们和老师的认可，被评任学习委员一职。因此，我要竞选学习部部长一职，我相信充足的学生会工作与团支书、班长的经验使我有能力来担任这一职务。

马，只有跑过千里，才能知其是否为良驹；人，是有通过竞争，才能知其是否为栋梁。

哭过，笑过，彷徨过；输过，赢过，拼搏过。扬起嘴角，灿烂的执着；挥手告别，曾经的惘惑。我知道自己并不是最优秀的，但我会尽最大的努力，做最好的自己。相信吧！今天大家投给我宝贵的一票，明天我还大家一百个放心。希望老师们、同学们能给我这个机会。让我为学生会献出自己一点微薄的力量*i believe i can make it!*

谢谢大家！

## 英语演讲稿身体健康篇三

20\_\_年\_\_市“全民健身与奥运同行”第x届市直机关运动会已画上了圆满的句号，所有参赛队和运动员团结奋斗，顽强拼搏，赛出了风格，赛出了友谊，赛出了斗志，赛出了水平，展示了我市机关干部职工的良好精神风貌，展示了“敢为人

先、自强不息”的精神，同时也体现了我市机关干部职工对2008年北京奥运的支持与期盼。在此，我谨代表市全民健身指导委员会向参加本次活动的单位，向取得优异成绩的代表队、运动员表示热烈的祝贺！向本次活动的承办单位、提供大力支持的单位及所有工作人员表示衷心的感谢！

本次“全民健身与奥运同行”运动会从4月23日的篮球赛开始，至4月29日篮球赛的结束，取得了圆满成功，此次活动共设置了10个项目，其中有篮球、拔河、6×100米接力、集体跳绳等4项集体项目，乒乓球、羽毛球、象棋、60米袋鼠跳、30米负重赛跑、马路赛跑6项个人项目，共有57个单位的1500多名运动员参加，是今年我市市直机关规模最大的一次体育活动。

此次活动之所以能取得如此圆满，与领导的高度重视，各部门的大力支持，与相关单位的紧密配合是密不可分的。

今年年初，市委、市政府、市全民健身指导委员会对全市“全民健身与奥运同行”活动进行了统一部署，3月份市委办和政府办下文对机关运动会进行了安排。市委、市政府领导高度重视，多次组织相关部门召开协调会议，共同协商活动开幕式和赛事组织，解决活动组织过程中的资金、安保、卫生保障、场地和器材等困难，领导亲历亲为，从细节入手，在每个环节上保证了本次活动严谨、有序、顺利开展。

所有参赛单位和运动员体现了昂扬的斗志，良好的风貌和高尚的体育道德情操。通过比赛激发了团结协作精神，提升了凝聚力和战斗力；增进了友谊，加强了机关各单位之间的横向了解和交流，为全市工作开展的外部协调起到了良好的“润滑作用”。

本次运动会涉及项目和运动员是历年群众体育运动之最，活动的组织是一个系统工程，各部门以主人翁的精神，克服各自的困难，为赛事创造了有利的条件，保证了活动的顺利开

展。市委组织部和编委办认真进行运动员资格审查，保证了比赛的有序组织，市卫生局为赛事提供了及时的医疗保障服务，\_\_虽然没有参加此次活动，但为篮球赛提供了场地和优质服务。\_\_日报和电视台对此次活动全程进行详实的报道，推崇了强健体魄，服务于人的综合素质全面发展的健身理念，推动了群众身边的活动，群众身边的组织，群众身边的场地的发展，为全民健身活动的蓬勃开展营造了浓烈的氛围。

《全民健身计划纲要》颁布十二周年以来，随着社会经济的发展、人民生活水平的提高、收入的增长以及生活节奏的加快和工作压力的增大，人们对“每天锻炼一小时，快乐工作五十年，幸福生活一辈子”这句话的理解和认同逐渐深入，运动和健身日益成为人们生活的一种主流方式，我们当前需要的是付诸于实践，通过组织活动，强化人们参与体育健身活动的主体自我意识，引导人们自觉地去选择适合自己的健康、科学、有效的体育健身手段和方法，并使人们真正认识取健身在现代人生活中的重要性的长期性。

## 英语演讲稿身体健康篇四

大家上午好!

今天，我们在这里隆重集会，举行20xx年“全民健身日”活动及“体彩杯”全民健身月系列体育活动启动仪式。值此，我谨代表、县政府向关心和支持我县体育事业发展的各级各部门和社会各界人士、广\*\*乡居民表示衷心的感谢!向参与本次活动的广大健身爱好者致以诚挚的问候!

国运盛，体育兴。体育是一个地区经济实力和社会文明的象征。体育锻炼不仅可以增强体质，而且在培养顽强拼搏的精神、超越自我的品质和提高人们的生活质量等方面，都起着重要的促进作用。全民健身活动是一项国家倡导、社会支持、全民参与的社会系统工程。近年来，在、县政府高度重视和

体育主管部门的全力推动下，全县上下认真贯彻落实《全民健身计划》，努力构建全民健身服务体系，无论是健身场地、健身路径、健身组织，还是健身项目、健身人群都得到了快速发展。到目前为止，全县城参与健身人员数万人，每天清晨或傍晚，县城的各大广场都活跃着健身爱好者的身影，广场舞、交谊舞、健身腰鼓、健身操、太极拳剑等项目同台竞艺，成为我县一道亮丽的风景线。他们在为自己赢得好体魄、好生活的同时，也丰富和美化着城乡生活。

今年是国务院批准设立“全民健身日”的第四年，结合我县实际，今年我县全民健身日的活动主题是“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。此次活动中，我们将适时开展如篮球、山地自行车公路赛、乒乓球等多种形式的体育赛事，广泛调动广大群众的参与热情和积极性。各乡镇、各部门及企事业单位还将组织小型、多样、分散、就近、就地及群众喜闻乐见的健身活动，从而把我县的全民健身月活动推向高潮。

此次活动后，我衷心希望广大健身爱好者继续发扬“天天健身，天天快乐”的体育健身精神，将健身运动进行到底；希望体育主管部门以“全民健身日”为契机，广泛开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的全民健身活动，努力营造崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好社会氛围；希望全县广大群众能迅速行动起来，积极投身到全民健身行列，牢固树立“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念，享受体育健身带来的健康与快乐，迅速掀起全民健身的新热潮。

最后，预祝本次全民健身月系列体育活动取得圆满成功！

谢谢大家！

## 英语演讲稿身体健康篇五

大家好！我演讲的题目是：“青春无悔，阳光成长”。

来到三中，父母希望我们健康地成长，老师希望我们快乐的成长。要健康，要快乐，唯有自律的养成。一个好的习惯将会让人受益一辈子。

来到三中，我们求知若渴。半年过去了，我们流下了汗水，收获的知识，养成了自律，我们健健康康的成长，我们快快乐乐的生活。

同学们，我们按时作息，积极学习，对问题不是不懂装懂，对学习不耻下问，这是对自己的负责。是的，起初，我们都感觉这很难，严于律己，说起来容易，当做起来的时候，却感觉不容易。有的人打了退堂鼓，可是有的同学却坚强的挺过来，他们就是那些品学兼有的人，是我们学习的榜样。

风可以穿越荆棘，靠的是藐视一切挫折的勇气，与顽强进取的毅力。同学们，给自己一个目标，让青春为他燃烧。

天其实并不高，海其实也不远，青春只会在奋斗中发光，在自律中重生。

我们都知道：“青春是美丽的。”好比朝阳。她的美丽不仅仅是绚烂的外表，更美在恪尽职守，更美在严于律己。没有自律，青春是野草，漫无边际的草长，有了自律，青春是盛开的牡丹，娇艳芬芳。

我们虽然普通，但是这里的严格管理让我们并不普通，我，你，还有他们，所有的寒窗苦读的学子都在追逐着同样的梦，那就是让青春无悔；我们骄傲，那是因为我们所做的是一份人生最美的答卷。

青春给未来插上飞翔的翅膀，青春的我们要对自己负责，对生活负责，在本学期所剩不多的时间里，严于律己，紧紧抓住每一分每一秒，尽我们最大努力，做一次最有力的冲刺。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，让年轻的梦没有终点。我们要亲临黄埔迎风高歌，黄鹤楼顶，目穷千里，橘子洲头，中流击水，书生意气，挥斥方遒。

我很欣赏《烈火青春》里的一句话：青春就是要让火来烧。这把火就从自律烧起，把懒惰燃成灰烬，把虚伪烧成黑烟，让自律成就青春梦想，我愿意。在座的各位同学，你们愿意吗？向蓝天，向大海，大声呼喊：燃烧青春，自律自尊。

青春是美丽的花儿，自律是精心的呵护。要开出人生最美的花朵，就要自律，自尊，自强。

无规矩不成方圆。上课做不好听讲，自习做不好练习，问题做不到独立思考，一切做不到自律，又怎么能谈到自强，自立。如果那样，青春的梦想翅膀会折断，青春的花儿会枯萎，成功的路途更坎坷，人生的前方更暗淡。

同学们，难道我们不想吗？我们要做一个有用的人，我们做不到吗？我们一定能，一定行。

那就让我们从今天做起，从小事做起。清晨，早点起床，按时自习，把作业做好，把功课温习；课前做好准备，把笔记重新巩固；听课认真，孔子说：学而不思则殆，思而不学则罔；孟子说过：终日而思不如片刻的学习。

同学们，今天我以三中为荣，明天三中以我为荣。

一日之计在于晨，一年之计在于春。用激情迎接日出，让朝阳为青春、为自律、为自强喝彩。

我衷心祝愿在座的各位同学拥有快乐的今天，美好的明天。在三中，阳光的成长，成为三中校园美丽的风景。

自律万岁，自强万岁。

## 英语演讲稿身体健康篇六

亲爱的同学们：

同学们现在正是长身体的时候，适当的体育锻炼会大大提高你们的身体素质，促进生长发育。常言道：“冬练三九，夏练三伏”，越是气候条件不好，也就越能磨炼人的意志。我们应积极参与到户外活动中去。那么，怎样科学地进行体育锻炼活动呢？我们知道，体育锻炼的实质就是通过机体的活动促进某些器官、肌肉的发育，促进身体健康。要想锻炼取得实效，必须注重科学锻炼，否则会事倍功半，甚至事与愿违。

这就是俗话说的慢慢来，不能一口吃成个大胖子。有些家长和孩子看到运动员的身体好，素质好，自己也想练出这样的效果，一开始就硬干蛮练，不但没有收到锻炼的效果，有时还会练出毛病来。因此，初次参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由弱到强，技术难度由易到难。随着锻炼时间的延续，可根据自身的身体状况逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

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。学校为了使同学们的身心得到全面的发展和锻炼，每年都会秋季进行一次全体同学的达标运动会。在今年的11月24日、25日两天我校举行了一年一度的秋季学生体育达标运动会，同学们在跑、跳、投三个方面进行了综合的测试。每年的12月为我校的冬季健身月，学校在下周也将陆续地开展一些冬季健身活动如，中高年级同学参加的拔河比赛和低年级同学参加的跳绳、踢毽子比赛。希望同学们可以利用课间休息的十分钟里进行一些小范围的运动，如，跳皮筋、跳绳、踢毽子等避免在操场上追逐打闹及进行危险地运动。

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。此外，坚持不懈

地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，使之形成良好的个性品质。“三天打鱼、两天晒网”是练不出好身体的。

同学们，为了做到科学地锻炼身体，让我们自觉行动起来，制定计划，有计划地进行体育锻炼。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。

我的讲话完了，谢谢大家！