

初中生趣味活动策划 趣味活动方案(通用8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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健身演讲稿篇一

这是健身房最常见的锻炼方式，但必须知道的是，这种运动方式只适合那些肩部关节比较灵活的人，而且是具备专业运动知识的人，只有他们才能将这套运动做得正规。

所以如果你不是专业的人士，最好不要长期做后背拉伸，不恰当的拉伸可能造成肩部肌肉拉伤，拉伸的横梁经常碰到脖子无形中也会损伤颈椎，而且时间久了，整个脊椎都会因此变形。

后背举重同后背拉伸一样需要专业人士或肩部关节灵活的人来进行，普通人最好不要长期进行这项运动，它会拉伤肩部肌肉，造成后背创伤，还会造成脊椎疾病。

这是健身房最常见的运动，有些小区的健身器材中也有这样的设施。它的具体做法是从一个躺下的姿势向上推比较沉重的器械，然后退回原位，如此往复。

大多数做这项运动的最大误区在于不知道如果收回腿部的时候角度小于90度，就会对损伤膝部关节。如果真的希望借助这项运动锻炼腿部肌肉，一定要将调整后背的躺椅的角度，平缓一些更好。

很多人去健身中心都喜欢跑步机，甚至家里都有跑步机。有些人在跑步机上锻炼的喜欢将胸部直接贴到机器上，用力抓住扶手或用肘部顶住器械，这种方法是错误的，它会对关节、脊椎等多个部位造成损害，所以使用跑步机的时候，最好用手扶把柄，挺胸抬头，两眼平视前方，有节奏地锻炼而不要太快。

有些人的身体局部显得比较肥厚过大，所以总想通过运动来减少某个局部部位的脂肪，比如很多人都刻意去消减大腿、腹部、胳膊的赘肉，为了达到目的不惜时间和金钱到健身房挥汗如雨地锻炼，但收效甚微。

因为以局部减重为目的的运动并不适宜在健身房进行，健身房的器材可以帮助锻炼肌肉，事实上对于局部减肥很可能起的是反作用，因为那些器材和运动会将局部的肥囊囊的赘肉转变成肌肉块，更加结实和突出。所以局部减重最好不要盲目使用健身房的器材，尤其是那些不想身上这儿一块肌肉那儿一块肌肉的女孩子。

健身演讲稿篇二

运动奏响生命，运动点燃我们的。

生命无止境，运动无极限。

你是否羡慕别人完美的身材，来这里其实你也可以。

做健身，我们是认真的。

年轻态，动起来。

来健身，你的健康我保单。

运动创造崭新生命。

营造时尚生活，展现人生自我。

身体健康者常年轻。

塑造完美身段，享受健康人生。

生命在于运动，健康在于健身。

自信心，年轻态。

健康的体魄，永恒的追求。

健康与优美的邂逅，精彩时尚新生活。

美丽人生，从健康体态开始。

要健身，来这里。

运动是我们充满活力，活力让生命变得美丽。

汗水、，有你、有我。

生命在于运动，生活在于历练。

甩掉游泳圈，我们在这里。

健美让身心更美好。

到健身房，刷存在感。

打造完美身材，给此刻的自己一个的交代。

淡泊名利，动静相济，劳逸适度。

磨练肌胳，防病御症。

到健身房，活力久长。

青春的呼唤，心跳的韵律，生命的火焰，梦想的放飞。

一卡在手，健康我有。

男人该对自己狠一点，女人该对脂肪狠一点。

给我一张体检表，送你一本健康证。

健身演讲稿篇三

近来,咱家的'健身热情空前高涨。在我家,你会时常看到我们仨各自拿着运动器材,在“吭哧吭哧”地锻炼。学校小百花电视台闻听此事,赶来我家采访,哈哈,下面就是采访的录音。

老妈的话

哎,你容我等会儿再说,刚跳健美操回来,先洗把脸。啥?小姑娘的事?那你可就落伍啦!我半年前学的时候也这样想,甚至想过放弃,现在不也跟上了?那一招一试可标准啦!没想到在不知不觉中减下这么多斤,真是意外!其实,学健美操不光是为身材,你瞧瞧我这气色,是不是人也年轻了许多?还是女儿说得好呀,“生命在于运动”嘛!

老爸的话

我的话

论起来,我们家的健身热潮还是我掀起来的。我可是班上的体育健将,还曾参加过校田径队呢!从四年级开始,我坚持

步行上学，练就了不错的耐力。晚上做完作业，时常在“小公园”里看到我的身影。单杠、双杠上的我不比男孩子逊色，跳马、拉转环时的动作也令人赞叹。最近，我硬是咬着牙学会了爬云梯。这些骨骼的锻炼，有助于我长个子。临近升学，我从不会担心身体跟不上；严寒酷暑，大病小病都被我拒之门外。这就是健身送给我的“大礼”。

节目播出后，哈哈，好多同学的家里都开始了健身总动员！

健身演讲稿篇四

在这金秋收获的季节，山东华狮啤酒有限公司第一届全民健身运动会今天隆重开幕了。在此，我谨代表公司领导和全体职工向莅临大会的各位领导、各位宾朋表示最热烈的欢迎！向全体运动员、裁判员、工作人员表示深切的敬意，向坚守在工作岗位上的全体职工表示亲切的慰问。近年来，公司在上级党委、政府的领导下，坚持以邓-小-平理论为指导，深入学习贯彻“三个代表”的重要思想，进一步深化了企业内部改革，圆满地完成了各项生产经营任务，在社会上树立了良好的企业形象，精神文明建设有了新的进步，企业文化建设有了长足发展。为进一步增强职工的凝聚力和向心力，锻炼职工强健的体魄，培养职工爱祖国、爱企业的集体主义精神，促进公司双文明建设的发展，建设一支强健而高素质的职工队伍，公司研究决定举行本次全民健身运动会。

促进公司的发展做出更大的贡献！

最后，预祝全体运动员取得优异成绩！预祝本次运动会取得圆满成功！

洮南市全民健身运动会总结

一、领导的重视

运动会能取得全满成功与领导的高度重视密不可分。校领导首先对运动会各项工作提出明确要求，并召开个运动会筹备会议，分管校长对运动会的各项组织工作亲自过问，指导，分工明确。

二、 广大师生积极响应，广泛参与

广大师生参与运动会的积极性高，参与面广。从开幕式到各个项目的比赛，充分展示了师生的良好体育道德风尚，展示了师生积极向上，团结一心和强大的凝聚力。在对列检阅过程中可以看出这次运动会准备程度和体育教师的训练有术。

三、 取得成绩

体育教师的心血没有白费，运动员同学在赛场上顽强拼搏，最后以总成绩132分的好成绩取得了初中组第三名。由于背景牌表演的好，所以大会颁发了精神文明奖。

这次大会，不但赛出了水平，而且更赛出了精神风貌，是一次胜利的大会。

健身演讲稿篇五

你们一定听过这样一首歌：“妈妈教我一支歌，没有共产党就没有新中国……”这首歌从妈妈心中飞过，成了妈妈和我心中的歌。

妈妈爱唱歌，我也特别爱听妈妈唱歌，记得小时侯我总爱依偎着妈妈，静静地听她唱“绣红旗”，听她唱“唱支山歌给党听”、听她唱“党啊，亲爱的妈妈”……那优美的旋律久久地在我心中回荡。

这时，妈妈不无感慨地说：“哪有你们这一代幸福啊！家里环境好了，不但有条件供你上学，还有条件让你学钢琴、学唱

歌。正是党，正是改革开放，才有今天的生活呀。

听着妈妈的话，我对党不禁产生了莫名的崇敬，“没有党就没有新中国”。

健身演讲稿篇六

8月8日是我国第一个“全民健身日”，口号为“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”。虽然今天天气很恶劣，受到台风“莫拉克”的影响，但是我们还是天天坚持锻炼。

早上，我和妈妈骑着自行车去健身广场锻炼。走进广场，只见人来人往，川流不息，健身器多得不计其数。人们有的玩单杠，有的玩双杠，有的小朋友玩呼啦圈和跳绳，有的练举重，还有的爷爷、奶奶在练太极拳和扭秧歌……真热闹啊！

再往前走就是一个宽阔的滑冰场。只见场里有许多小朋友在滑冰。一位小朋友因为刚学滑冰，心情有点儿紧张，所以一会儿就摔了一下，但是，他并不气馁，他继续练习，瞧！他滑得可优美自如了！

再往西走，就是一个篮球场。在篮球场上，七、八个哥哥在打篮球。每一个哥哥在球场上都健步如飞。“好球，快灌篮！快投球。”我大声喊道，只见一位哥哥凌空一跳把球灌进了球筐。“好球！”周围的观众兴奋地大喊起来。

继续向前走，就到了羽毛球场。只见有几个小朋友在打羽毛球，虽然年龄小，打得不怎么精彩，但他们都认真地去打，锻炼身体。

我和妈妈也玩了一些健身器。我练呼啦圈和跑步机，我一连转呼啦圈就是半个小时，中间从未停止过，旁边的小朋友一直在呼喊：“好样的，棒极了”！看着周围的小朋友羡慕

的目光，我心里得意极了，像个小冠军呢！现在看看人们锻炼的情景，我想，我也要好好锻炼，说不定将来我也能成为世界冠军呢！

一眨眼快到中午了，妈妈叫我回家，我才恋恋不舍地离开了健身广场，这种活动场面时时在我脑海中浮现，令我久久不能忘怀。