

强身健体工作计划(通用6篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

强身健体工作计划篇一

老师们、同学们、大家早上好：

金秋十月，这是一个丰收的季节。我们在学习上收获了佳绩，在人生道路上收获了成长。在这个收获成功的季节里，我们同样需要在坚持不懈的运动锻炼之中收获健康。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、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。有健康的身体，才有健全的精神；有健康的体魄，才是一切希望的开始。

20xx年第十届亚洲残疾人运动会在广州举行。亚残运会期间每天都在上演催人奋进、感人至深的精彩故事。残奥之星王燕红在她15岁时因病致残。1994年被选中参加第六届“远南”运动会后便开始练习射箭。每天王燕红都要扛着4公斤重的弓箭，进行五六个小时的拉弓射箭训练和各种艰苦的体能训练。一天下来，手上被磨起一个又一个血泡，胳膊也被箭弦打得青一块、紫一块。那条残腿在一天天的直立硬挺后，更是疼痛难忍，苦不堪言。而每天几百次上千次地重复单调的射箭动作，几乎让她发疯！这一切她都用顽强的意志咬牙挺了过来，她要挽起生命的巨弓，为自己的人生划出一道优美的弧线。王燕红坚强不屈的精神深深地感动着人们，而她对体育锻炼的坚持不懈更是值得我们学习。

伴随着全民健身活动的蓬勃开展，人们的生活观念发生巨大变化。在一些大中城市，为健康而消费成为新时代提高生活质量的一种时尚，请客吃饭不如请客健身已成风尚；逢年过节，健身场馆热火朝天，送体育“年货”，成为越来越多人的选择。国人依然守在电视机前为中国足球队的屡战屡败而失望，但更多人自己抱着足球走上了绿茵场。

亲爱的同学们：少年时代是立凌云壮志的时代；是勇于拼搏，开拓进取的时代；是锻造强壮体魄的时代。健康是生命的保障，健康是巨大的财富，拥有健康，你将拥有完美的人生，拥有健康，你将拥有最大的幸福。记得中央电视台著名主持人周涛说：“在美貌、金钱和健康面前，我会毫不犹豫地选择健康。原因很简单，因为没有好的身体，什么都不会有。”

本周周四、周五将举行我校运动会，在这个金色的秋季，我们将一起参加田中运动会。在那里，明媚的阳光是给我们的，蔚蓝的天空是给我们的，秋日的空气是给我们的，收获的喜悅是给我们的，还有一片等待我们去激活的大操场也是给我们的。那里，是我们抛开学习压力，放飞心灵，展示自我的舞台。在这里，我衷心地祝愿运动员们赛出水平，赛出风格。也祝愿同学们从中学会健体、学会强身，真正成为不但学习好、更要身体棒的德、智、体、美、劳全面发展的“新世纪我能行”的优秀中学生。

最后祝同学们身体健康，天天进步！谢谢大家。

强身健体工作计划篇二

亲爱的各位居民朋友：

大家好！很荣幸今天能代表我们健华社区居民在第二届社区体育节开幕式上发言，今天我发言的题目是：弘强身健体之风，筑健康中国之梦。

大家可能不知道，在当下这个急速发展的时代，我们的健康状况实际上在倒退：青少年近视率高居不下，年轻人体检异常率节节攀升。更不乏有那些因缺乏锻炼而导致身体素质下降，最终酿成悲剧的惨痛教训。它们都在告诉我们，锻炼身体刻不容缓！但我看到，有些人将运动当做自己炫耀的工具，以弄虚作假来博得关注；有些人急于求成，忽视了锻炼的根本。他们实际都只看到了强身健体的表面，却没能认识到健康更深。

强身健体当然受益者是我们自己，俗话说的好：“身体健康，吃嘛嘛香”。只有身体好了，我们才能去做更多自己想做的事，去完成自己的目标与理想。毕竟，身体才是革命的本钱。

强身健体还能使国家受益。我们都不会忘记曾经被耻笑为“东亚病夫”的屈辱，我们也不会忘记中国女排荣得十连冠的自豪。拥有强健体魄，国人便能更加骄傲地挺起胸膛，彰显泱泱大国自信。

本届体育节的主题是“强身健体，健康中国”，它不仅仅呼吁着我们投身于运动中，更引导着我们拥有强健体魄。而强健的体魄非一蹴而就，我们应当将运动结合我们的生活，将其内化于心，外化为习惯。青年们认真上好每一节体育课，妈妈们骑上单车去买菜，爷爷们不缺席晨间太极操……相信当我们每一个人都养成运动健身的好习惯，重塑天地人和谐的价值观念，引领健康发展的新风尚；那便亦是在帮助这个国家筑起一艘健康方舟，在时代发展中驶向强国彼岸。

朋友们，让我们喊出本届体育节的口号：生命不息，运动不止；强身健体，铸就未来！

最后预祝第二届健华社区体育节圆满成功！

谢谢大家，我的发言完毕。

强身健体工作计划篇三

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。

强身健体工作计划篇四

老师们、同学们：

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。

也希望全体教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！

强身健体工作计划篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的主题是《阳光体育,强身健体》

古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最宝贵、最伟大的三样事物就是“健康、美丽和智慧”。人如果没有健康的身体，就谈不上美丽，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。我们也常说：身体是“1”，成绩是后面的“0”。有了这个“1”，才会有100、1000，否则，0再多也没有意义。很显然，健康的身体是我们成长、成人、成才的前提。

可是现在的情况却不容乐观，让我们来听几组数字：

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”。

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20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。

在积极参与阳光体育的过程中，希望同学们做到以下几点：

一、提高认识。俗话说，身体是革命的本钱。体育锻炼不仅可以锻炼身体，提升我们耐力素质水平，还能磨练我们的意志品质，培养我们的良好习惯。然而个别同学却不积极参加体育课、课间操活动，悄悄溜号；有些同学在课间眼保健操时间敷衍了事，缺少主动性。这些都是不应该的，也是对自己身体健康不负责任的表现。因此，希望同学们端正态度，充分认识体育锻炼的重要性和好处。

二、积极参与。希望同学们每天坚持做眼保健操，积极参加课间操或跑操活动，在节假日和寒假期间，自觉坚持跑步。需要特别强调的是，在跑操活动过程中，要求队列整齐、口号嘹亮，行进步调始终如一。各年级各班级要加强宣传教育，形成强身健体、阳光运动的校园跑操活动氛围和文化。

三、注意安全。在日常体育锻炼和开展冬季跑操活动过程中，希望同学们要听从体育老师的安排以及健康安全方面的提示，科学安排合理适度的锻炼方式和强度，防止事故发生。

老师们、同学们，少年强则国家强。早在二千多年前古希腊的山岩上就刻下了这样的字句：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”希望你们积极参加阳光体育运动，让“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的思想深入到每一个人的心中。让我们迈开大步，用充

满激情与快乐的跑步和坚持不懈的体育锻炼来拥抱我们美好的校园生活！

强身健体工作计划篇六

同学们，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！