

# 2023年阳光体育运动的发言提纲 阳光体育演讲稿(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 阳光体育运动的发言提纲篇一

尊敬的家长、尊敬的老师、同学们：

你们大家好！

阳春三月，鸟鸣始翠。今天，在这个万众瞩目的日子，“阳光体育与奥运同行”冬季长跑活动将要落下帷幕。

在这次活动中，无论刮风下雨、冰雪严寒，都没有阻挡我们前进的步伐，因为我们知道冬天只能冻住土地，却冻不住生命。冬天的严峻冷酷只是对向那些懦弱的灵魂与猥琐的生命，而对于我们坚韧的意志和顽强的精神，却给予了无私的锤炼。跑步，他强健了我们的体魄、培养了我们坚韧的毅力和拼搏的精神，它帮助同学们在运动中学会了如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会了尊重与理解、学会了如何克服困难。

尊敬的家长、老师，我谨代表参加阳光体育长跑的同学，向始终在博客上给我们鼓励和支持的各位家长表示衷心的感谢，是你们给了我们力量，鼓舞了我们的斗志，增强了我们克服困难的勇气！感谢老师无论工作多么繁忙，每天都坚持带领我们长跑，为每一篇博客文章写回复，使博客成为师生交流的另一平台。同学们，虽然这次阳光体育冬季长跑活动结束了，但我想，这只是万里长征的第一步，我们还会把这样的长跑活动坚持下去，同学们：你想变得健康吗？你就跑步吧！

你想变得美丽吗?你就跑步吧!你想变得聪明吗?你就跑步吧!

谢谢大家!

## 阳光体育运动的发言提纲篇二

亲爱的同学们:

大家中午好!红领巾广播站又和大家见面了!“滴答,滴答”,随着时间的流逝,不知不觉中寒冷的冬天已经向我们逼近;寒风习习,冬日暖阳中,阳光体育锻炼的号角吹响了整个校园。看!我们的同学,跑步的跑步,跳绳的跳绳,踢毽子的踢毽子,打球的打球。学校阳光体育运动开展得如火如荼,同学们高涨的锻炼热情趋散了冬日的严寒。

同学们,你们知道吗?国内外研究资料表明,对于绝大多数学生来说,学习的好坏,仅20%与智力因素有关,80%与非智力因素有关。另外,在跑步中,我们也可以锻炼自己的信心和意志,比如:假如我们只能跑1000米,那如果我们再坚持一下的话,就可以多跑200米或者更多,这样逐渐增加,你就会觉得很有成就感,获得了自信,同样,这也可以使你变得更加坚韧不拔。当养成了习惯后,这对于你的兴趣,性格等非智力因素都很有帮助,当然,对你的学习也有很大帮助。有关专家调查发现,长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能。

科学实践证实,较长时间有节奏的深长呼吸,能使人体呼吸大量的氧气,吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态,加快了心肌代谢,同时还使心肌纤维变粗,心收缩力加强,从而提高了心脏工作能力。所以我们一定得有冬季锻炼的好习惯,如果冬天我们因为怕冷而猫在教室里不运动的话,对身体是很不利的。科学表明:长跑能健脑,冬季气温较低,在冷风中长跑慢跑,会刺激机体保护性反应,血液循环加快,脑部血液流量加速,调节大脑体温中枢功能,从而供给大脑

更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

说得真好，同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理素质，才能更好学习，才能应付各种困难和挑战。我们想用现代奥林匹克运动创始人顾拜旦的'名言与同学们共勉：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

## 阳光体育运动的发言提纲篇三

亲爱的同学们：

大家中午好！红领巾广播站又和大家见面了！“滴答，滴答”，随着时间的流逝，不知不觉中寒冷的冬天已经向我们逼近；寒风习习，冬日暖阳中，阳光体育锻炼的号角吹响了整个校园。看！我们的同学，跑步的跑步，跳绳的跳绳，踢毽子的踢毽子，打球的打球。学校阳光体育运动开展得如火如荼，同学们高涨的锻炼热情趋散了冬日的严寒。

同学们，你们知道吗？国内外研究资料表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，仅20%与智力因素有关，80%与非智力因素有关。另外，在跑步中，我们也可以锻炼自己的信心和意志，比如：假如我们只能跑1000米，那如果我们再坚持一下的话，就可以多跑200米或者更多，这样逐渐增加，你就会觉得很有成就感，获得了自信，同样，这也可以使你变得更加坚韧不拔。当养成了习惯后，这对于你的兴趣，性格等非智力因素都很有帮助，当然，对你的学习也有很大帮助。有关专家调查发现，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能。

科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心脏肌供氧状态，

加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。所以我们一定得有冬季锻炼的好习惯，如果冬天我们因为怕冷而猫在教室里不运动的话，对身体是很不利的。科学表明：长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风中长跑慢跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

说得真好，同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理素质，才能更好学习，才能应付各种困难和挑战。我们想用现代奥林匹克运动创始人顾拜旦的名言与同学们共勉：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

## 阳光体育运动的发言提纲篇四

大家好！

初冬的寒冷，渐渐袭来。前两天，我们迎来了xxxx年的第一场雪，大街小巷被洁白的雪花披上了一身银装。在这个美好的日子里，第三届亿万学生阳光体育与祖国同行冬季长跑活动将要拉开帷幕。在这一刻能作为学生代表发言的我激动万分，思绪翩翩。

同学们，你们可否知道：在古希腊的岩石上，印刻着这样的格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强意志、健全人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的形式。

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，其

次长跑锻炼还改善了肌体供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。长跑还能健脑，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，。更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。为了我们今天要进行的学习，将来要从事的工作，我们应该立即行动起来，增强自身体质刻不容缓。本着“健康第一”的宗旨，要寻找机会锻炼，要挤出时间锻炼，要有规则地去锻炼。这样的话，我们的身体肯定会一天天强健起来。身体是学习、工作的本钱，身体好了，我们学习就更有精神了。

我一直很喜欢体育课，更喜欢参加体育锻炼，课余我经常与同学们一起跑步、跳大绳、踢毽子……大家在一起玩得别提多高兴了。是体育让我强健了体魄，是体育磨炼了我的意志，是体育让我学会了做人。

对这次冬季长跑活动，我向同学们提出以下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与亲朋好友一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快。

五、同学们要在跑步中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会如何克服困难对于我们坚韧的意志和顽强的精神。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一

辈子”。让我们在阳光体育运动的启动号召下，一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极锻炼，强健体魄，争做一名体育运动的阳光学生。拿出我们朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

## 阳光体育运动的发言提纲篇五

老师们 同学们：

大家上午好！

为了全面贯彻落实《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，掀起全国亿万学生阳光体育运动的热潮，切实提高我校学生体质的健康水平，今天我们在这里隆重举行“阳光体育冬季长跑活动”启动仪式。首先，我谨代表学校党政班子对活动的开展表示热烈地祝贺！向为本次活动做出努力的行政、老师和同学们表示衷心的感谢！

如果说健康是“1”，金钱、地位、荣誉都是跟在健康这个“1”后面的零，有了健康的“1”，后面的零才有意义，健康不代表一切，但失去健康就失去一切。开展全国亿万学生阳光体育运动，是国家在新时期加强青少年体育、增强青少年体质的一项重大战略举措，其目的就是要在校园里形成浓郁的体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，有效的促进我们广大青少年学生积极参加体育锻炼，切实提高我们学生的体质健康水平。

在今天的启动仪式上我想向大家提四点要求：

一、安全、科学锻炼最重要。同学们要根据自身实际情况，循序渐进地开展长跑锻炼，要充分准备避免运动伤害。

二、条件受限形式可变。长跑并非是唯一体锻方式，全校师生要结合实际情况，开展形式多样的体育活动，关键在于动

起来。

三、运动有效，贵在坚持。每天坚持锻炼一小时，幸福生活一辈子。

四、建议老师们也加入锻炼队伍。师生共同参与，营造良好运动氛围。

同学们，青少年时期是长身体的重要阶段，切实增强我们每一个人的体质，是学校责任，更是你们自己的责任。为了明天担负起建设祖国的历史使命，今天，你们必须积极参加体育锻炼，走强身之路。乘着第六届全国农运会在我市胜利召开和全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动启动仪式的东风，让我们积极行动起来，走向操场走到阳光下，去舒活筋骨、锻炼身体吧！争做一名体育运动中的阳光学生。

谢谢大家！

## 阳光体育运动的发言提纲篇六

亲爱的同学们：

大家中午好！红领巾广播站又和大家见面了！“滴答，滴答”，随着时间的流逝，不知不觉中寒冷的冬天已经向我们逼近；寒风习习，冬日暖阳中，阳光体育锻炼的号角吹响了整个校园。看！我们的同学，跑步的跑步，跳绳的跳绳，踢毽子的踢毽子，打球的打球……学校阳光体育运动开展得如火如荼，同学们高涨的锻炼热情趋散了冬日的严寒。

同学们，你们知道吗？国内外研究资料表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，仅2%与智力因素有关，8%与非智力因素有关。另外，在跑步中，我们也可以锻炼自己的信心和意志，比如：假如我们只能跑1米，那如果我们再坚持一下的话，就可以多跑2米或者更多，这样逐渐增加，你就会觉得很

有成就感，获得了自信，同样，这也可以使你变得更加坚韧不拔。当养成了习惯后，这对于你的兴趣，性格等非智力因素都很有帮助，当然，对你的学习也有很大帮助。有关专家调查发现，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能。

科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心脏肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。所以我们一定得有冬季锻炼的好习惯，如果冬天我们因为怕冷而猫在教室里不运动的话，对身体是很不利的。科学表明：长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风中长跑慢跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

说得真好，同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理素质，才能更好学习，才能应付各种困难和挑战。我们想用现代奥林匹克运动创始人顾拜旦的名言与同学们共勉：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

## 阳光体育运动的发言提纲篇七

- 1、展现自我争创新高。
- 2、我运动我快乐我锻炼我提高。
- 3、人类需要体育，世界向往和平！
- 4、遵规守纪团结互敬。



- 5、朵朵菊花向太阳，八班同学胜欲强！
- 6、八精英，敢闯敢拼，齐心协力，争创佳绩。
- 7、奥运精神放异彩，年轻健儿展风姿！
- 8、青春拥抱梦想，拼搏成就辉煌！
- 9、与时俱进，开拓创新，顽强拼搏，勇夺第一。
- 10、爱我一班，立志成材，奋勇冲击，永争第一。
- 11、青春无悔激情无限。
- 12、超越极限，超越自我。
- 13、发展体育运动，增强人民体质！
- 14、挥动激情，放飞梦想，团结拼搏，树我雄风。
- 15、一班参加运动会，其他班级洗了睡，神马运动皆浮云，我信春哥我必行！

## 阳光体育运动的发言提纲篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！为了推动和谐校园建设，丰富同学们的' 课余生活，增进同学们的体育文化交流；同时为了提高学生全民健身的意识，增强学生的身体素质，由校学生会承办的20xx年华南师范大学“阳光体育节系列活动”之五人篮球淘汰赛将于12月19日在我校区篮球场开赛。

此次活动我校区将派出法政代表队和经管代表队两支队伍参

赛，石牌及大学城校区将派出总共六支队伍参赛。期间您将能见证华南师范大学一校三区激烈的篮球赛事及球员们在赛场上的飒爽英姿。

激情四射的篮球赛，高手们的精彩对决，12月19日我们将在篮球场与您相约！

## 阳光体育运动的发言提纲篇九

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

初冬的寒冷，渐渐袭来。前两天，我们迎来了x年的第一场雪，大街小巷被洁白的雪花披上了一身银装。在这个美好的日子里，第三届亿万学生阳光体育与祖国同行冬季长跑活动将要拉开帷幕。在这一刻能作为学生代表发言的我激动万分，思绪翩翩。

同学们，你们可否知道：在古希腊的岩石上，印刻着这样的格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强意志、健全人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的形式。

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，其次长跑锻炼还改善了肌体供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。长跑还能健脑，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，。更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。为了我们今天要进行的学习，将来要从事的工作，我们应该立即行动起来，增强自身体质刻不容缓。本着“健康第一”的宗旨，要寻找机会锻炼，要挤出

时间锻炼，要有规则地去锻炼。这样的话，我们的身体肯定会一天天强健起来。身体是学习、工作的本钱，身体好了，我们学习就更有精神了。

我一直很喜欢体育课，更喜欢参加体育锻炼，课余我经常与同学们一起跑步、跳大绳、踢毽子……大家在一起玩得别提多高兴了。是体育让我强健了体魄，是体育磨炼了我的意志，是体育让我学会了做人。

对这次冬季长跑活动，我向同学们提出以下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与亲朋好友一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快。

五、同学们要在跑步中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会如何克服困难对于我们坚韧的意志和顽强的精神。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。让我们在阳光体育运动的启动号召下，一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极锻炼，强健体魄，争做一名体育运动的阳光学生。拿出我们朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

# 阳光体育运动的发言提纲篇十

各位领导、老师、同学们：

大家上午好！

今天我们利用间操时间在这里召开阳光体育运动启动仪式，大家会问什么是阳光体育运动呢？国家教育部、国家体育总局、共青团中央，在07年发出了一个关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知，简称阳光体育运动。

开展这项活动，是党和国家关心少年儿童健康成长的举措，是每一个家庭的要求，是学校推进素质教育的重要方面，也是我们强身健体的重要保证。

大家想想我们是否看到过这样的现象：夏天，我们上操，过了一會兒有的同学就头晕了；体育课跑跑步，跑一會兒就累了；扫除一會兒就感觉疲劳了，秋冬换季，气候稍有点变化就感冒了等等，这说明什么呀？说明有的同学体质比较差，需要进行体育锻炼，强健体魄，势在必行。

根据有关文件精神，沈阳市教育局、体育局，共青团决定，于20xx年10月27日至20xx年4月30日开展沈阳市百万学生阳光体育冬季长跑活动。小学生每天跑1000米，总里程为120公里，你们害怕吗？敢于迎接挑战吗？声音足够大，信心足够强，但我们不能只做口号上的英雄，行动上的狗熊，我希望每天间操时间大家克服一切困难，积极参与到这项活动中来，锻炼身体，增强体质，到时我们的老师领导都将参加到我们的队伍中，与我们一起长跑。提一个要求，每班选出一个长跑队队长，设计出一个每天长跑的情况统计表，每天详细记录，等到明年4月份，我们比一比，看一看哪些同学完成了120公里的长跑任务。

我们希望同学们能通过冬季长跑，强健体魄，增添活力。

对于今天我们学校启动的阳光体育运动，请同学们回到家里，要告诉爸爸、妈妈、爷爷、奶奶，告诉身边的人，你的家人知道后肯定会欢迎、支持的。我们一起来营造一个全民参与阳光体育冬季长跑活动的氛围。

有句话是这样说的，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。同学们，让我们在阳光体育运动的启动号召下，一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极锻炼，强健体魄，争做一名体育运动中的阳光学生。