# 最新体育锻炼的国旗下讲话(实用9篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-12-16

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧体育锻炼的国旗下讲话篇一尊敬...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**体育锻炼的国旗下讲话篇一**

尊敬的各位老师、同学，大家早上好!

我是来自高二10班的洪凌雁，很荣幸今天能站在这里进行国旗下讲话。我演讲的题目是阳光体育，你我同行。

热爱体育，并不意味着每个人都要成为体育健将，但它意味着自强不息，意味着健康向上的生活方式和精神态度。参加全国啦啦操比赛时，其中有一段口号：挑战自我，奋力拼搏，积极进取，坚定自我。我听了上百遍，也就默默地记在了心里。每次夜深人静，可数学难题依旧令我抓耳挠腮时，那熟悉的口号和在体艺房里挥汗如雨的岁月，总是轻轻地提醒我，生活从没有轻易的胜利，提醒我奋斗，莫辜负曾经的汗水和艰辛。与阳光体育同行，每天早睡早起，听好每一堂课，做好每一节广播操;在书山学海中倦了，便探出身来，打打篮球，垫垫排球，从汗水的跳跃中感受自己身上所萌动的青春的力量，用更加坚定的目光瞄准未来。

高中生的体育运动更多的是一种团体合作。今年的男篮赛已经结束，女排还在继续，我相信，每一次胜利，都有队员的共同努力，每一次失败，都有全班分担悲伤。是体育运动让我们凝聚成一个团体，教我们学会理解和担当，为我们的高中生涯画上最难忘的一笔。若干年后，你记忆中效实园里的生活，定然不会是某年某月的某一天，你的某门考试拿了满分，而运动场上挥洒汗水的身影，观众席上呐喊欢呼的激情却轻易地化为永恒。

在我们十七岁的年纪，如果不向往奔跑，去追寻前方的朝阳;在我们十七岁的年纪，如果从未摔倒，体味过身体的创伤，我们又该如何去面对未来的风云雨雪，黑暗泥沼?就让我们从每一堂体育课做起，不再借口小小的病痛而窝在教室;每一节活动课做起，不再抱着书本和作业前往食堂;从每次广播操做起，伸直你的手臂，迈开你的步伐。奥林匹克运动的倡导人顾拜旦曾用两个词概括体育的价值，那就是“美和尊严”。就让我们在阳光体育中探寻这种人类的美，探寻先人代代相处的精神与尊严，强健体魄，拥抱未来!

**体育锻炼的国旗下讲话篇二**

老师们、同学们：

大家好!

我讲话的题目是《做一个热爱劳动的好孩子》。

自从有了人类，劳动就再也没有离开过我们。我们的祖先正是通过不断的劳动才进化成了今天的我们。没有劳动就没有我们这个美丽可爱的世界。

然而，社会上还有很多的人不热爱劳动。就拿我们小学来说吧。就有许多同学厌恶劳动，认为劳动是很低贱的事情。有的同学当值日生不负责任，下课了黑板也懒得檫，扫地也是敷衍了事;有的同学大扫除上耍滑头，别人忙的满头大汗，他却躲在一旁;还有的同学在家更是以小皇帝自称，过着衣来伸手，饭来张口的懒惰生活。如果父母给他分配一点劳动，他就马上一脸的不高兴，找借口推脱，甚至以跑了之。

同学们，你们要知道，劳动虽然很辛苦，但是对我们很有好处。劳动可以活动我们的筋骨，让我们的身体更加健康;劳动能磨砺我们的意志，使我们变得更加坚强;劳动能给我们带来丰盛的食品，劳动能为我们提供优美的环境。总之，劳动能为我们创造一切。

作为正在学习阶段的青少年，要继承前辈热爱劳动的优良传统，从身边小事做起，自己的事自己做，协助家长处理简单的家务在学校保持学习环境的整洁，从小养成热爱劳动的好品德。为走上社会，成为社会栋梁之才，做好准备。 劳动最光荣!我劳动我快乐,我劳动我幸福。

同学们，就从现在开始做一个热爱劳动的好孩子吧。

最后预祝辛勤工作在三尺讲台的同志们节日快乐。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**体育锻炼的国旗下讲话篇三**

“生命在于运动”，这是法国着名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的`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“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，能够多接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，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青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，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。

在此，我特向全校同学发出如下倡议：

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1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，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，看哪些同学是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥运精神，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

**体育锻炼的国旗下讲话篇四**

体育锻炼不仅能增强人的体魄,还可以调节心理活动,陶冶美好情操。下面是本站小编给大家整理的关于体育锻炼主题的

国旗下讲话稿

，仅供参考。

老师、同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是：

《我运动我健康我快乐!》

“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的!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，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天来了，天气越来越冷了,而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还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;还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育;还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，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。

但在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱，甚至还有的同学故意躲在宿舍睡懒觉，这样下来，不但起不到锻炼的目还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看,双手应该积极摆动,不要插在口袋里;不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里.

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理,锻炼后要及时穿衣保暖.

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可\"三天打鱼，两天晒网\"，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

第四、建议老师们也加入锻炼队伍，做到共同参与,师生同乐,营造良好和谐的运动氛围

同学们，身体是知识的载体,只有健康的体魄,以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战.

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我讲的是《积极参加体育锻炼》。

我发现我们学校有些同学不愿意参加体育锻炼，大课间不认真跑操，甚至有的同学不愿意上体育课，认为参加体育锻炼活动很累，其实，这些都是错误的。俗语说：流水不腐，户枢不蠹，说的是经常流动的水不会腐臭，门轴经常转动就不会被虫蛀。人的身体也一样，经常运动就会增强体力，提高身体的抵抗力和免疫力，从而达到健康的目的。

我们每天在学校都有课间操和眼保健操，时间虽然不长，但仍需要认真去做。运动贵在坚持，体育锻炼的效果不是一次两次、一天两天就能达到的。平时，我们锻炼的方法很多，只要我们有心、主动去做，就会发现运动其实很简单，也挺有乐趣的。

所以，我们要变被动体育为主动体育，树立体育与健康意识，真正把锻炼身体变为自己学习生活的一部分。我们只有有一个健康强壮的身体，才能保证我们的学习和生活。

我们该怎样参加体育锻炼呢?

首先，要保证有质量的上好课间操。其次，就是要上好体育课。最后，就是要发展自己的爱好，利用大课间、课外活动以及周末的时间参加一些体育活动。例如：乒乓球、羽毛球、沙包、踢毽子、跳绳等比较常规的活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活敏捷。

同学们：生命诚可贵，健康价更高。为了我们的健康，为了我们的明天，大家运动起来吧!

谢谢大家!

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好。今天我讲话的题目是《请加强体育锻炼》。

现在，天气越来越冷，生病咳嗽的同学越来越多，所以我要趁今天升旗的机会，号召大家参加体育锻炼。参加体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还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。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟;俄罗斯的普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划;我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。

如何科学的进行体育锻炼呢?我这里有几点温馨提示：第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒;第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障;第三，运动时，要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄， 才能拥有一颗健康的心。运动传递健康，健康成就快乐!同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的

名言

结束我的讲话：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

我的讲话完毕，谢谢大家。

**体育锻炼的国旗下讲话篇五**

老师们、同学们：

今天，我向大家讲四件事：

第一，各年级、各班级要认真总结校运会期间涌现的好人好事，并把这种好思想、好作风、好精神迅速转化为团结进取、勤奋求知的动力。校运会期间，我们高兴地看到一大批同学平时重视刻苦训练，在比赛中奋勇拼搏、创造了优异的成绩，为班级集体争了光;许多同学热爱班级，关心集体，服从安排，热情服务，体验到了助人为乐的欢乐，提高了运动场上精神文明的程度;校团委会、学生会的干部开动脑筋，团结协作，举行了丰富多彩的活动，为校运会增添了一道亮丽的风景;我们还看到一大批同学做到比赛和学习两不误，在运动会期间，坚持到教室晚自修，认真完成功课。特别要表扬高一年级的同学和老师，团结一心，众志成城，在时间短、压力大、任务重的情况下，利用课外和双休日期间，抓紧训练，成功地进行了大型团体操的表演，获得了来宾和全校师生的一致赞扬，为新百年的首届校运会献上了一份厚重的礼物。所有这些可圈可点的生动的事例，充分展现了龙岩一中人奋发有为、开拓进取的精神风貌和崇尚一流，追求卓越的优秀品格。这正是我们学校持续发展的弥足珍贵的精神财富。

通过校运会，我们也看到在体育工作方面存在的差距，比如组织发动工作不够深入，体育水平各班级发展很不平衡，安全教育必须继续加强等等，这些薄弱环节在今后工作中要注意努力改进。

第二，根据学校安排，本周为全校教学公开周，共有14位老师精心准备开课。学校要求老师们要积极参加听课、评课活动，共同探讨在新的课改理念指导下，如何改进老师的教学方式;如何改进学生的学习方式;如何让我们的课堂教学关注学生，关注过程，关注发展，把思考还给学生，让创新走进课堂。教务处对本次的教学公开周要全程跟踪，并做好总结评比工作。电教组要为教学公开周提供优质服务，提供评课的录像资料;相关的教研组要及时做好评课工作，有关的年级、班级要做好听课的有关后勤服务工作。学校要求各方面齐心协力，确保本次教学公开周高效有序地进行。

第三，要着力抓好半期考质量分析中提出的各项措施的落实。半期考后，各年级先后召开了质量分析会和家长会，针对老师和学生两个方面，各年级都提出了一些加强管理、改进工作、提高质量的很好措施。比如，要继续加强思想道德教育，激发学生的学习积极性;要重视加强学生的心理健康教育，提高抗挫折的心理承受能力;要加强对学生学习方法的具体指导，提高学习效率;要引导学生克服偏科现象，力求文理全面发展;学校要改进食堂、图书馆、实验室、运动场的管理，继续提高为学生、为教学服务的质量;教师要进一步遵循学生的学习规律，加强针对性和实效性;教师要继续努力提高教师职业道德修养，做好为人师表，增强教书育人的责任感等等。这些想到的好办法、好措施，都需要全校师生弘扬求真务实作风，狠抓落实。我们经常说“空谈误国，实干兴邦”是很有道理的!在抓好落实的问题上，各位行政干部、教研组长、年级主任首先要承担起责任，党员教师要不愧于“\_”这一光荣称号。最近发现，有些班级精心组织安排，提高劳动效率，做到既保证完成劳动任务，又不影响正常教学上课时间。这一做法，值得表扬和推广。最后，我认为有必要再次地强调一下安全问题。最近媒体报道，河南汝州二中发生一起外人夜间入校，杀害学生至8人死亡4人受伤的案件，由此告诉大家，学校的门卫工作一定要加强，有关门卫工作的各项制度要落实，全校师生也都要自觉支持门卫的工作。在本校内，最近也发生因窗户玻璃掉落意外伤害学生和学生之间打架伤害的事情。这必须引起大家的高度重视。后勤部门必须对全校的门窗安全、用电线路安全等逐一进行检查，进行必要的整改，各班主任要重视对学生进行安全法制教育，把伤害学生的事情减少到最低程度!

谢谢!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**体育锻炼的国旗下讲话篇六**

亲爱的家长、尊敬的教授、同学们：

你们大家好!

阳春三月，鸟鸣始翠。本日，在这个万众注视标日子，“阳光体育与奥运同行”冬季长跑活动将要落下帷幕。

在此次活动中，不管刮风下雨、冰雪寒冬，都异国阻挡我们进步的步调，因为我们知道冬季只能冻住地皮，却冻不住生命。冬季的严峻冷漠只是对向那些懦弱的魂魄与鄙陋的生命，而对付我们坚固的意志和坚强的精神，却赐与了忘我的锻炼。跑步，他矫健了我们的体格、培养了我们坚固的毅力和拼搏的精神，它救助同学们在活动中学会了如何彼此救助、赞成、鼓励和互助，学会了恭敬与明白、学会了如何克服坚苦。

恭敬的家长、教授,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赞成的各位家长表现衷心的感谢，是你们给了我们气力，鼓动了我们的斗志，加强了我们克服坚苦的勇气!感谢教授不管工作多么忙碌，每天都坚定带领我们长跑，为每一篇博客文章写复兴，使博客成为师生交换的另外一种平台。同学们，固然此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，我们还会把如许的长跑活动坚定下去，同学们：你想变得健康吗?你就跑步吧!你想变得英俊吗?你就跑步吧!你想变得聪灵吗?你就跑步吧!

感谢大家!

**体育锻炼的国旗下讲话篇七**

各位老师：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》!

冬季的到来，给北方的天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢腱子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

冬季体育锻炼又要注意什么呢?

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活幼。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可\"三天打鱼，两天晒网\"。

4.培养积极的奔跑态度一年四季，皆有可观，享受冬季，快乐奔跑。

6.、根据自身的体质循序渐进，慢慢加大速度强度，跑前应当做好准备活动，跑步过程中切忌憋气，跑步后不宜马上停下或坐下，应慢走二三分钟。

7、防止受寒冻伤。冬天锻炼，应根据户外寒冷变化来增减衣服，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.

8、让学生实际演示各种冬季长跑中的现象,让学生辩清是非,防止错误发生.同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：\"你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!\"

**体育锻炼的国旗下讲话篇八**

老师们、同学们：

大家早上好!

今天我讲话的题目是《体育锻炼需要理由吗?》。

上周五刚刚结束了高一高二年级的毽球对抗赛，许多同学对我说，赛程太短，不过瘾，能不能多赛几场。看到同学们的渴望的眼神，我说下次吧。前不久在全市的中学生体质健康调研活动中，市人民医院体检科的王科长对我说，据检测心肺功能的医生反映，总体上我们学校学生的心肺功能比兄弟学校的同学要好。我想，这也许归功于我校多年来坚持每天跑操的结果，特别是刘爱平校长每天赤脚跑操率先垂范的结果。

近几年，学校对全体老师提出“身体第一，家庭第二，事业第三”的理念，老师们要健康的观念渐渐加强，积极参加体育锻炼的人越来越多了，从前段时间老师毽球赛的热闹场景可见一斑。虽然我们的学校是小了一点，为了提供更好的硬件条件，学校想方设法筹措资金，对三个篮球场和五个羽毛球场进行高标准、高质量的改造，新建了两个毽球场，同时乒乓球馆也在不断的升级改造，为了更好地延长比赛和锻炼的时间，分别在厚德广场和羽毛球场安装了大功率的照明灯，大大提高了球场的使用效率。据悉，学校已经筹措2百万资金马上改造田径运动场，同时还将添置大量的运动器材，学校体育硬件设施将大大改进。

同学们，当学校努力改进体育锻炼的各种硬件设施的时候，你的观念是否跟上学校的步伐呢。诚然，热爱体育锻炼的同学不在少数，比如，高中体育训练队的同学每天早上6点多就到了田径场进行训练，还有高一的住校生们，在年级组长徐老师的带领下，6点多也在操场上跑操。还有初中的篮球、足球、乒乓球、羽毛球俱乐部的同学们在每周日上午来到学校参加训练。还有许多同学在课间三五成群的一起踢毽球、打篮球等等。但我也看到不少同学在课间坐在教室里不出门，甚至是有的在体育课坐在操场边看书、玩手机等。为什么不积极参加体育锻炼，原因不外乎如下几点：第一，不是不爱运动，也知道运动的好处，恐怕是游戏的吸引力更胜一筹;第二，没有自己喜欢的体育项目;第三，不擅长的运动怕人笑话;第四，不喜欢运动后大汗淋漓的感觉;第五，没有时间，要学习，等等。

同学们，体育锻炼对一个人的好处无需多说，但我要说的是，对中学生来说，显得尤为重要，你们正处于身体发育的黄金时期，无论是你的心血管系统、呼吸系统、神经系统、运动系统都需要健康的成长，年轻时身体基础打好了，以后就有了革命的本钱。所以我希望全体同学，下课了，都走出教室，踢踢毽球，跳跳绳，跑跑步，打打球，等等任何活动都行，到户外活动一会再回来学习，学习效率肯定会提高。一定要让自己在中学阶段学会一项或两项体育项目，让它成为自己热爱的体育项目，你将受益终身。以后学校还将举行更多的体育比赛，实现强身健体，丰富同学们的课余生活。当然像跑操的这样好的项目将一如既往坚守。

同学们，有志者奋斗无悔。年轻人就应该有一颗年轻的心，健康的体魄，不管是遇到挫折还是失败，要坚信都是暂时的，只要始终积极向上，胸怀美好希望，小到为自己为家人，大到为社会为国家，努力奋斗，笃志弘毅，定能止于至善。

谢谢大家!

**体育锻炼的国旗下讲话篇九**

亲爱的同学们：

很荣幸能在这阳光明媚的早晨，在亲切而壮严的国旗下做演讲。今天我们演讲的题目是“积极参加冬季体育锻炼‘。

寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。人们的体育健身活动已经进入高峰。

”生命在于运动“，这是法国著名

思想

家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的。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，对于我们而言最佳的方法就是：积极参加冬季体育锻炼。

如今，美丽的校园正给我们

提供

了这样的条件，宽广的绿茵场给了大家一个充分展现自我的空间。每天，放下手中的功课，跑上两圈，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学习活动中去。

然而，有些同学则认为体育锻练是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。孰不知，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有健硕的体魄来保证，如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。

我们正是长身体的时候，适当的体育锻炼会大大提高我们的身体素质，促进生长发育。常言道：’冬练三九，夏练三伏‘，越是气侯条件不好，也就越能磨炼人的意志。我们应积极到户外活动。如长跑训练，每次15~20分钟；还可在课余时间打篮球、跳绳、踢毽子。

那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢？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。

体育锻炼要循序渐进。这就是俗话说的慢慢来，循序渐进。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，有时还会对自己的身体造成伤害。因此，初次参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难。随着锻炼时间的延续，可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。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳远、投掷、球类、体操、武术等都可作为锻炼的内容。在一个单位锻炼时间里要避免单一重复的运动，在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。锻炼中应尽可能地避免过多地从事力量型、静力型的锻炼。

体育锻炼要做到持之以恒。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。让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆青春的激情和风采！谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn