

## 长跑启动仪式讲话稿 ( 精选4篇 )

### 篇1：长跑启动仪式讲话稿

尊敬的老师、亲爱的同学们：

为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从20xx年开始，结合《学生体质健康标准》的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动，这充分反映了国家对学校体育工作和学生体质健康状况的高度关注。我校积极响应国家号召，认真落实阳光体育运动，十分重视同学们的身体健康，今天，我们在此隆重举行我校阳光体育启动仪式。

从今天开始，学校将利用大课间时间组织同学们参加阳光体育冬季长跑活动。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。为开展好此次活动，我代表学校提出两点希望：

#### 一、希望全体师生提高认识，积极参与

长跑是一项简单但效果明显的健身运动，它有益于我们的身心健康，有益于我们培养良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。希望全体同学充分认识开展冬季长跑活动，是磨练意志品质，培养良好习惯，有效提高体质特别是耐力素质水平的重要举措，充分认识提高身体素质和学好科学文化知识是同等重要的，希望大家努力做到德智体全面发展，认真主动地参与到这次活动中去。

#### 二、希望各部门、各班级认真组织，注重质量

全校各班要按照学校要求认真组织，全员参与，全体班主任和体育教师全程参与管理，在活动过程中做到队形整齐，步调一致，口号响亮。切实提高冬季长跑质量，真正做到促进自我身体素质的提高和发展。

#### 三、坚持锻炼，注意安全

习惯的养成贵在坚持，希望全体同学坚持每日跑步，不但在校时积极参加锻炼，节假日在家也要坚持长跑。在跑步前要做好热身活动，注意安全。

亲爱的同学们，让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，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，祝我校的阳光体育冬季长跑活动取得圆满成功！祝全校师生身体健康、心情愉悦！

## 篇2：长跑启动仪式讲话稿

各位老师、全体同学们：

为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，深入地开展阳光体育运动，根据商南县教体局《关于开展第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》(商教发〔20xx〕318号)文件精神，结合我校实际，拟开展以“运动健康快乐成长”为主题的冬季长跑活动。

冬季长跑活动，能磨练大家的意志和品质，培养我们良好的锻炼习惯，有效提高我们的体质，特别是耐力素质水平，还能培养我们坚韧的毅力和拼搏的精神，帮助同学们在运动中学会如何互相帮助、支持、鼓励和合作，帮助同学们在运动中学会尊重、理解，学会如何克服困难。

从今天开始，学校将利用课间操时间组织同学们参加冬季长跑活动。在本次活动中，希望各位老师和全体学生，都能以极大的热情和踏踏实实的态度来参与和参加这次活动。为此学校要求，对每天的长跑活动，不但要抓紧、抓实，而且要抓出成效，抓出士气，抓出班级的凝聚力、向心力，抓出全体同学组织性、纪律性和集体荣誉感的提升。所以，我们的长跑从站队开始，就要高标准严要求，站队的标准是快、静、齐，没有杂音，更没有打闹现象，跑步的标准是：要精神振奋，士气高昂，步伐整齐，口号响亮，要展示出时代少年的应有的风采，更要展示出富小学生的良好素养。

习惯的养成贵在坚持，希望全体同学坚持每日跑步，不但在校时积极参加锻炼，节假日在家也要坚持长跑。在跑步前要做好热身活动，注意安全。

亲爱的同学们，让我们全身心地投入到冬季长跑活动中，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，祝我校冬季长跑活动取得圆满成功!祝全校师生身体健康、心情愉快!

## 篇3：长跑启动仪式讲话稿

亲爱的老师、同学们：你们好！

古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最可贵、最伟大的三样事物就是“健康、漂亮和智慧”。人假如没有健康的身体，就谈不上漂亮，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。因此说：身心健康，是作为一个人的基本条件。

我们还常说：身体是“1”，成绩是后边的“0”。有了这个“1”，才会有10、100、1000，不然，0再多也没存心义。很明显，健康的身体才是大家学习进步的前提。

为此，我们学校决定从今日开始，展开“第四届阳光体育冬天长跑”活动。  
活

动的主题是：“冬天长跑与体质达标同行”。展开这项活动，能够有效地增强我们的体质，特别是我们的耐力水平；能够磨练我们的意志，形成踊跃向上的生活态度；能够培育我们优秀的锻炼习惯，养成优秀的生活方式；进而为我们自己将来的健康与幸福、为建设强盛的祖国打下坚固的基础。

本次活动从今日开始，向来连续到20XX年4月30日。在活动过程中，一方面我们希望同学们能够在体育老师、班主任的率领下，跑勤学校每日一致组织的课间操，做到会集快、整队静、跑操齐，散场好的四大基本要求；另一方面，我们

建议每个同学从今日起就为自己拟订一个业余的跑操计划表——在数目上，女生每日起码跑1000米，男生每日起码跑1200米；在形式上，能够准时跑、亦能够小组跑。相信你们必定会跑出健康的体质、跑出阳光的人生，跑出绚烂的将来。

同学们，为了我们的健康和幸福的明日，让我们坚固建立“健康第一”的信念，

踊跃投入到“冬天长跑”活动中来，在活动中领会运动的魅力、感觉运动的激情、领会运动的快乐，创造浓烈的校园运动气氛，使体育运动成为我们校园一道亮丽的景色线！

最后，祝同学们每日锻炼，每日成长！每日健康！

#### 篇4：长跑启动仪式讲话稿

老师们，同学们：

大家好！

今年是教育部、国家体育总局、共青团中央要求开展全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的第七个年头，今年的活动主题是“奔向健康路，实现青春梦”。活动从今年12月至明年4月，这充分反映了国家对学校体育工作和学生体质健康状况的高度关注。

我校历来十分重视同学们的身体康健，坚持开展丰富多彩的阳光体育运动，学校连续5次获县两操比赛一等奖，校运动队员在县、镇比赛中屡创佳绩。但是，目前仍有部分学生锻炼意识不够，缺乏运动，身体素质不是很好。

今天我们在这里举行20xx冬季长跑活动启动仪式，目的是号召广大同学积极参加体育锻炼，通过开展冬季长跑活动，磨练我们的意志品质，增强团队精神和集体荣誉感，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。在此期间，我们除了上好体育课，

做好眼保健操外，还要广泛开展课余文体活动，提高同学们的身体素质。长跑活动主要是以年级为单位，由班主任组织指挥，体育教师配合指导，利用每天的课间时间进行，每个学生每天长跑不少于1000米。

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福生活。参与阳光体育活动，不只是每天要投入锻炼时间，重要的是要让健康和运动的理念深入人心，并成为我们的自觉行动。希望同学们积极参与到长跑活动中来，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐，强健自己的体魄，锻炼自己的意志，以实际行动让

"更高、更快、更强"的奥运精神永远印在我们心中，让"我运动!我健康!我快乐!"成为我们的运动口号，让"每天锻炼一小时，健康工作五十年、幸福生活一辈子"的理念深入人心。

希望全体同学珍惜人生中最美好的时光，努力学习，刻苦锻炼，做一名自豪、自信、自强、自律的优秀学生。

最后，祝我校20xx阳光体育冬季长跑活动取得圆满成功!祝全校师生身体健康、心情愉悦!