# 健康运动的演讲稿最新6篇

更新时间：2024-04-05

*提前准备好演讲稿说明我们对演讲很重视，演讲稿可以帮助我们在演讲中使用恰当的比喻和隐喻，增加表达的深度，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康运动的演讲稿最新6篇，供大家参考。健康运动的演讲稿篇1敬爱的*

提前准备好演讲稿说明我们对演讲很重视，演讲稿可以帮助我们在演讲中使用恰当的比喻和隐喻，增加表达的深度，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康运动的演讲稿最新6篇，供大家参考。

健康运动的演讲稿篇1

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我是17机械2班的xx。今天国旗下讲话的主题是我运动，我健康，我快乐。

青春见证努力，微笑期待成功。下周三，我校即将举办校第二十二届秋季运动会。一年一度的校运会不仅能展示学校全体师生积极进取、奋发向上的精神面貌，更能锻炼同学们的意志，增加同学们的集体荣誉感，是学校精神文明创建的重要活动。

运动是生命最好的状态。爱因斯坦说：\"我平生喜欢散步，运动给我带来了无穷的`乐趣\".的确，一个只知道埋头苦干疏于运动的人是无趣的，因为他丧失了人应有的活力和激情，忘记了我们的肢体可以摆出最美的姿态、释放无穷的力量。运动，是身体的语言，是生命的呐喊！运动会，更是我们展现青春活力的最好舞台！当你听到铿锵有力的《运动员进行曲》时，你是否有热血沸腾的冲动？当你高喊嘹亮的班级口号时，你是否感受到了集体的力量？当你面对沙坑纵身一跃时，你是否体会到挑战自我所需要的勇气和毅力？当你手握接力棒时，你是否品味到了团队合作的动人魅力？

运动不仅能挖掘潜能，磨练意志，更能帮助我们培养自我超越、顽强拼搏的精神，对学习和生活有极大的益处。他使我们以更乐观的心态去面对生活，勇于迎接生活的挑战。也使我们在经历挫折时不轻易放弃，并将时时成为我们奋斗向上的动力。同学们，让我们投入到多彩的体育运动中吧！为美丽的中专校园再填上一道运动美与健康美的风景！

最后，运动会不仅是运动的盛会、竞技的盛会，更是友谊的盛会，精神的盛会。希望全体同学在为班级全力以赴、争取荣誉的同时，更能发扬团结友爱的互助精神，体现文明礼貌的精神风尚。赛出风格，赛出水平。预祝校第二十二届秋季运动会圆满成功！

我的讲话结束了，谢谢大家！

健康运动的演讲稿篇2

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多纳那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

看！孩子们在课堂上讨论得热火朝天，以前整齐划一、呆板陈旧的课堂模式已被各显其能、民主和谐的课堂氛围所替代，孩子们在课堂上有了更多活动和思考的空间，体育不再是“头脑简单、四肢发达”的代名词，体育课也不再是单调、枯燥的技术动作练习，而是学生自主学习，自主评价，自主发展的过程，她激励着每个学生自主、积极的`参与，其广阔的空间生成了孩子们的自信、自主、自立！

听，体育课上传来了时而明快，时而和缓的音乐，轻松的音乐声中不时有“turn left turn right”的英语口语响起，还有那生动活泼，充满童趣的主题式情景教学，孩子们在“向小猫学本领”的故事中学会了跳跃、爬行，在“穿越大森林”中知道了如何越过障碍，懂得了团结协作的重要性。

作为一名体育教师，也许我们没有显赫的地位，但在教学中我却时常感动着：记得前年冬天的一节体育课上，我在巡回指导着孩子们做游戏，一个小女孩跑过来拉起我的手说“老师，我们一起做游戏吧！”。我正准备回答，小女孩忽然叫了起来：“老师，你的手怎么这么冷啊？我来帮你焐悟吧……”。

其他孩子听到了也围了过来，一个小男孩硬是把头上戴的热乎乎的帽子摘下来套在我的手上，我的手热了，我的心也热了……课堂上还经常有孩子跑过来跟我说悄悄话：老师我会跳绳拉；老师，我的数学考了一百分……在感受着这份童心童真时，我也真切的感受到新课程理念指引下的体育教学让我们的师生关系更加和谐融洽。

我由衷地幸福，我是一名体育教师，我更庆幸自己搭上了这趟新课程理念的列车。在付出的同时，也享受着专业成长带给我们的喜悦，在xx年安徽省优秀体育录像课大赛中，我执教的《快乐的软式排球》被评为三等奖，今年我带的排球队也第三次囊括了市男子组、女子组冠军……也许我们的孩子还不够自律，也许对新课程还有不少的困惑，但我坚信在新课程理念的正确指引下，我和孩子们一定会充分享受着运动带给我们的快乐。

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”在这里我想要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧。因为，我运动，我健康，我快乐！

健康运动的演讲稿篇3

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一（21）班的xx，今天我演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

意大利艺术家达·芬奇曾说：“运动是一切生命之源。”没有了运动也就没有了生命的意义，缺少运动的生命同样是短暂的。作为高中生的我们，是祖国的未来。我们不仅要具备丰厚的文化素养，还要具备良好的身体素质。

泰戈尔曾说：“只有运动才能敲开永生的大门。”每一个细胞的组合，每一条神经的连动，每一块骨骼的配合才能串起运动的全部。无论是历史上运动员们在世界面前书写的奇迹，还是我们身边的人在绿茵场上矫健的身姿，都在向我们展示着力与美的和谐。体育不仅是力量的角逐，更是智慧的较量。

著名教育家蔡元培先生说：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达。”正如先生所说，唯有拥有强健体魄，我们才能精神百倍，意气奋发地去迎接挑战；唯有提高身体素质，我们的心理素质才能得到升华，在面对挫折与磨难时多一分自信与乐观。

运动传递健康，健康成就快乐。它诠释着生命的最高境界，揭示着团结的深刻内涵，展示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生活更加丰富多彩！“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线”，三月春回，花繁叶茂。在即将到来的春季运动会上，希望同学们既能锻炼身体又能发扬拼搏精神，在运动场上用汗水书写青春，在运动中体味快乐！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

健康运动的演讲稿篇4

尊敬的各位领导、老师们、亲爱的同学们，大家早上好！我是来自五年级二班幸运草中队的张采葳。今天我很荣幸代表班级做国旗下的讲话。我演讲的题目是：我运动、我健康、我快乐。

法国哲学家伏尔泰说过：“生命在于运动”，中国先哲也曾说过：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”运动是生命最好的状态。运动使我们健康，只有拥有健康，我们才会更加快乐。在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们体会了团结的力量；在运动中，我们懂得了友谊的可贵。

身处校园的我们也随处可以感受到运动带来的快乐。这不，金秋时节，咱们金山小学一年一度的金奥趣味运动会也即将到来。这可是大家最为期待的年度盛典。运动会上设置了各项有趣的比赛环节，比如金山小骑兵、袋鼠跳、心心相印、竞技短绳等。短绳比赛中，你一定感受到了一分钟的速度与激情。金山小骑兵中，当你与同学们一起奔向终点线时，你一定感受到了来自团队的力量。当你与同学们一起为参赛选手加油助威时，你一定感动于他们勇于挑战自我的体育精神。对于即将到来的金奥趣味运动会，我要向大家倡导：秉承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！既要勇于拼搏，赛出自己最好的水平，又要展现体育风度，文明参赛，尊重裁判老师，尊重竞争对手。我们的欢呼和掌声，不仅要献给夺冠的选手，更要给予坚持到底的每一位选手。

我运动、我健康、我快乐！让我们一起运动吧！一起投入到多彩的校园体育活动中，在阳光下挥洒汗水，在磨砺中茁壮成长！

我的演讲到此结束。谢谢大家！

健康运动的演讲稿篇5

生命在于运动，运动铸就快乐

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好，我是高二9班的班主任王培军，今天我演讲的题目是《生命在于运动，运动铸就快乐》。站到这里面对大家倍觉亲切，因为台下有很多同学是我的老相识，在这片绿色的操场上，我们一起踢过足球、打过篮球，一起跑过圈，一起体味运动的快乐，我们深切地热爱着这片绿色;但也有些同学对这片绿色没什么感觉、甚至于厌恶，早操、课间操能躲则躲，体育课盼着起雾霾，体活课变成了自习课，说到热爱体活课的理由竟然是可以早点去食堂吃饭……你身边有这样的同学吗?或者你是这样的同学吗?当然，还有些同学认为参加体育运动的要么是精力过剩的要么是身体不好的，像我这样精力不旺但身体倍棒的也需要参加体育运动吗?

很多同学对“无体育不清华” 的清华大学体育考试早有耳闻，清华大学对在校生的体育要求之严格是出了名的，最著名的口号是“为祖国健康工作五十年”。清华大学连续多年在自主招生复试中增加了“体质测试”环节，测试成绩合格以上的考生可获得额外加分。入学后，会专门为所有新生设立“清华第一堂体育课”，这是我国著名体育学家马约翰先生在清华任教期间开设的，着重解读清华精神，讲解清华体育课的要求。体育课程跨度长，贯穿本科四年，就拿长跑来说，本科阶段，男生要求3000米，14分40秒合格，女生1500米，7分20秒合格，如果不能达标，则不能毕业。且旷课一次扣除10分，事假5分，病假2分。为什么专注培养学霸的清华大学如此看重体育运动呢?

相信热爱运动的同学都会有这样的体会：在学习和生活中遭受压力，遇到暂时难以解决的困难，心情压抑无法宣泄时，跑跑步、打打球既可以增强体质，也给了你释放不良情绪的机会。不良情绪排除后，人的心理敏感强度也就得到了提高，同样的烦恼对他们的影响会减弱，相应的抗挫折能力、心理承受力就会增强。北京大学儿童青少年卫生研究所曾在2007年发布过一份青少年心理健康数据统计报告，调查显示，有运动习惯的青少年，出现心理问题的概率要远远低于平均水平。体育运动本身就是一种挫折教育，它既需要付诸热情又需要抵抗挫折。无论在什么困难面前都可以保持积极的心态，这就是体育运动的意义。姚明曾在参加一次学生活动时说过一句名言，“努力不一定成功，但放弃一定失败”;创造了北京奥运会“八金”奇迹的美国著名游泳运动员菲尔普斯也曾说过，战胜失败的唯一办法是更加勤奋;中国第一位网球“大满贯”单打冠军选手李娜曾表示，她希望与球迷们分享的人生经验不只是成功的体验，还有失败经历。这无不体现了体育运动带给他们的人生智慧。

我们还可以通过体育运动找到与自己志趣相投的人，促进良好的人际交往。比赛场上的宿敌，私下的关系未必剑拔弩张。孙杨和韩国的朴泰桓这对亚洲泳坛的宿命对手都曾在对方处于低谷中时公开表示鼓励，孙杨评价朴泰桓是“第一个为亚洲泳坛做出巨大贡献的人”，2014年仁川亚运会，孙杨还在赛场为朴泰桓送去了一个生日蛋糕;福原爱和中国女乒队的交情，那简直是半部中国女乒史，她和中国女乒队的关系一直非常好，一口十级东北普通话更是流利的很;当今羽坛名字总是紧密相连的林丹与李宗伟，二人交锋，李宗伟输多赢少，和他人比赛他都是胜券在握，唯独面对林丹时总是在关键时刻手软，有球迷戏称李宗伟对林丹是“又爱又恨”，林丹却说两人之间没有恨，都是爱!这些奥运冠军们对待友谊的态度让我们敬仰，我们虽然不是奥运冠军，但在体育运动时也有很多交朋友的机会，容易找到志同道合的伙伴，交流分享自己在体育运动方面的乐趣，互相倾诉学习或生活方面遇到的烦恼，更有利于让我们保持乐观向上的生活态度。

在已经过去2016年巴西里约奥运会上，中国女排夺得了奥运冠军。在这场让所有中国人泪目的比赛中，我们看到女排姑娘每一次得分、每一次协作回球后都会轻轻拥抱、绽放笑容、互相鼓励，这就是女排队员对团队精神的最好理解。女排队员们把国家队当作自己的家人，为了家人而战，为了梦想而战，这种对团队精神的深刻理解，让女排精神有了温暖的人性光芒。是的，体育运动可以让我们在运动中学会合作，增强团体协作的能力，在集体的交流中积累经验，学会在集体中与他人沟通的技能，进而对集体产生归属感，找到自身存在的价值，获得自信。

同学们，人生需要静坐的安谧，散步的悠闲，安谧、悠闲可以让我们思考;人生也需要运动的激情，运动可以让我们激情四射，充满活力。在马拉松比赛中，到达终点远比获得一个名次更重要。其实回头想一想，我们的学习又何尝不是呢?努力的过程永远比结果更具价值。后天就是运动会了，希望参赛的同学们加油，取得好成绩。也希望不参赛的同学能够作运动员们的坚强后盾，不仅要为他们加油助威，更要做好后勤保障工作。当然我更希望更多的同学能够参与到体育运动中来，在青春的年华奔跑起来，永远对未来充满希望，永远选择坚持，永远都不放弃对梦想的追求，跑出自己的精彩，跑出不一样的灿烂人生。让体育运动成为一种情怀，让体育运动成为你快乐的源泉，让体育运动成为你一生的朋友。

健康运动的演讲稿篇6

甲：亲爱的老师、同学们大家下午好！

乙：南宁市锦华小学阳光红领巾广播又和大家见面了！

甲：我是六年级二班的主持人（孟子子）

乙：我是五年级六班的主持人（宁雨馨）

甲：今天我们广播的题目是：

乙：“我运动我健康我快乐”

甲：如果有人要问：人究竟能活多少岁？答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。

乙：俗话说：生命在于运动。运动会让你更加快乐，运动会让你更加健康。

甲：我运动，我健康：因为，适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信，改善情绪；适当的运动，能有效地缓解生活压力，让人身心放松保持一种平和的心态；适当的.运动，甚至可以把压力和不愉快带走。

乙：我运动，我快乐：因为，在运动中会发现许多生活的美妙与生命的轻盈。清晨满眼绿意，心胸也往往豁然开朗，新鲜空气可使自己心境舒缓、心旷神怡；心灵与大自然对话，忘却烦恼，振作精神。

甲：我运动，我快乐：抓住生命中最美好，在运动中在快乐里，领悟自己的人生道路和人生价值；在运动中调试自己心态，回归一份宁静而自然，简单而充实的生活；在运动中，让自在情趣的心灵，去发现、去挖掘生活的乐趣。

乙：我运动，我健康，我快乐。运动已在不知不觉中变成我们学习进步中的一种动力，这也许是一种智慧吧。

甲：在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

乙：来吧，亲爱的同学们！让我们走向运动场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，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！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，让\"我运动，我健康，我快乐\"陪伴我们走过难忘的小学生活！

甲：今天的广播到此结束，感谢大家的收听，下周同一时间我们再见！

乙：现在是2：45，离上课还有五分钟时间，请还在清洁区打扫卫生的同学，抓紧时间打扫，请大家抓紧时间回到教室，做好上课的准备。谢谢！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com