# 健康运动的演讲稿8篇

更新时间：2024-04-05

*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，提前准备好演讲稿可以避免在演讲过程中出现尴尬的停顿，下面是职场范文网小编为您分享的健康运动的演讲稿8篇，感谢您的参阅。健康运动的演讲稿篇*

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，提前准备好演讲稿可以避免在演讲过程中出现尴尬的停顿，下面是职场范文网小编为您分享的健康运动的演讲稿8篇，感谢您的参阅。

健康运动的演讲稿篇1

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2

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今年的冬爷爷是翻着跟头来到上海的，一会儿降到4、5度，一会儿又窜到20多度。今天的气温就只有7、8度了。老爷爷、老奶奶们会说：“宝宝啊，天气这么冷，呆在家里不要出去了！”小懒虫们会说：“让我再睡一会吧，被窝里好暖和啊！”爱运动的孩子却说：“小伙伴们，快出来跑跑步，踢踢球吧！让我们动起来，跳起来，抓着冬爷爷的胡子玩起来吧！”

今天，我为大家演讲的题目就是“我运动，我健康，我快乐”！

不管去年的奥运会，还是今年的全运会，都给我们留下了深刻印象。那些身体强壮、肌肉发达的大哥哥、大姐姐们，不仅创造了一项又一项新的记录，也为我们讲述了一个道理——运动能给人带来健康、带来快乐、带来积极向上的精神！

如果没有经历跑步中的冲刺，就不可能懂得坚持的意义；如果没有经历跳高中的跨越，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气；如果没有经历比赛中的激情，就不可能体会胜利的喜悦。作为小学生，我们正处在长身体、学知识的关键时期。如果有一天，我们不幸被疾病侵害，就会影响自己的健康成长和正常学习。特别是在甲型流感这样的传染病面前，如果有人不幸被感染，不仅自己无法上课，还会影响其他同学。虽然运动不能保证我们不生病，但是只要我们养成运动的好习惯，就可以增强免疫力和抵抗力，让病菌们一看到我们就望而却步，绕道而行！

当然，有的同学会说，我一天有那么多功课，还要弹琴、练书法。哪有空运动啊？其实运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒。在这里我想和大家分享一些我平时的运动安排。在学校里，我认真做好室内操、广播操、上好体育课。放学后，做完作业，我会带个小闹钟到小区里骑自行车，定时半小时，时间到了，就自己回家。妈妈看到我这么准时守信就特别支持我一个人下来运动。晚饭后，爸爸妈妈下去散步，我就穿上溜冰鞋在前面开路。八点半弹好钢琴，我还会下去踢踢球，跑跑步！慢慢地，我发现，时间是可以挤的，我只是把平时拖拖拉拉、磨磨蹭蹭的时间挤一挤，就有时间来运动了！

同学们，让我们一起来挤一挤，动一动，加入运动一族吧！我们的口号是：“我运动，我健康，我快乐！”谢谢大家！

谢谢大家！

健康运动的演讲稿篇3

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们，大家早上好；

今天我国旗下讲话的题目是《我运动、我快乐、我健康》。

体育工作作为学校工作的一个重要组成部分，对于增强同学们的体质，提高成绩，培养集体主义精神和健康积极向上的心态都起着重要作用。运动会作为学校体育工作的重要一环，是检验学校运动水平高低的一个标志，也是同学们展示风采的一个舞台。

同学们，再过几天，我们一直期待的小学生田径运动会即将拉开帷幕，展示我们西山人风采的时刻又一次向我们走来！为了备战这次运动会，全体师生都投入了相当大的精力和努力，我们的体育老师，认真负责，选拔运动员，精心排练入场式；各年段的教练、老师指导运动员们积极备战，刻苦训练。在此我提议用我们最热烈的掌声向为这届校运会所付出辛勤努力的工作人员表示感谢。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、本次运动会我们是以班为单位计算总分成绩的。因此在学校的赛场上，运动员是代表各班参加比赛的，各班同学要按照学校指定的区域就座，要发扬团队精神，在竞赛规则许可的情况下，要组织拉拉队，服务队，为本班参赛的运动员加油，为本班参赛的运动员服务。运动员的成绩就是班级的成绩，运动员的荣誉，就是班级的荣誉，运动员的欢乐就是班级的欢乐。

第二、全体同学无论是参赛的运动员，还是没有参赛项目的同学，都要发扬文明礼貌的精神风尚。全体运动员无论胜负都要尊重每一位为运动会工作的裁判员，要礼貌对待每一位竞赛对手。无论运动员的成绩好坏，全体同学都要为运动员的拼搏精神喝彩。每一位运动员无论成绩好坏，只要能坚持跑到终点，完成比赛任务就是胜利者。冠军只有一个，但胜利者却不止一个，胜利是属于坚持到底、完成比赛任务的每一个运动员。

第三、全体参赛的运动员，要赛出成绩，赛出风格。是运动会就要讲成绩，正像奥运会那样，讲究“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。我们的运动会也是这样，要求运动员在比赛时全神贯注，要求运动员在比赛时充分发挥平时训练的水平，克服大赛带来的心理障碍，比出成绩，比出水平，但更要比出风格、比出友谊。我们是校级运动会，所有的竞争都是友谊的竞争，是友好的竞争，时刻都要讲风格，讲友谊，讲谦让，讲精神风貌。

总之，我们的运动会，要开出团结，开出文明，开出友谊，也开出拼搏精神来，最后预祝我校第十一届小学生运动会取得圆满成功。

健康运动的演讲稿篇4

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5

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言;“运动是目的，理想是标准”这是法国文学家雨果的一生追求;“只有运动，生活才会不断进步”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰;“一生的运动是永远的青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。

的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能提高人们的审美意识;只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。运动是永远不会过时的话题。

21世纪的钟声早已敲响。我想，在这个世纪里，会有越来越多的人更加珍爱生命、更加关注健康。因为，放眼五洲四海，整个世界正朝着和平与进步的方向发展。人类的生存环境好了，生命也才变得更加宝贵。再俯首看看自己，虽然拥有健康并不等于就拥有了一切，但失去了健康，必将失去一切。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯，以交通工具代替走路，以电梯代步的现象已很普遍，有很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。

日前，甲型h1n1流感全球蔓延。为了自己以及他人的健康，我们应该严格的遵守学校对于防控流感疫情而实施的措施，自觉量体温，一发现异常，立即报告班主任。从细微处做起，爱自己就是爱他人。

冬末春初正是温度变化较大、容易感冒的季节，而感冒带来的威胁，除了发烧流涕外，还会引起许多并发症，如气管炎、支气管炎等。更严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等严重的感染性疾病。所以，生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。人体免疫系统每天都要面对各种各样病毒的侵害，最常见的要数感冒病毒。有数据统计表明，各种不同的感冒病毒可高达200种，免疫系统在每次面对不同病毒侵害时，难免疏漏防范。一旦免疫系统薄弱时，感冒就容易趁虚而入。天气变化大、过度疲劳、精神紧张以及长期处于封闭环境都会造成免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。因此，对付感冒最有效、也最健康的方法是提高自身的免疫力，那么我们就要从运动做起。

为此，提醒大家：运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。运动使你精力充沛，从容不迫地应付日常生活和工作。运动使你处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，利于休息。运动使你应变能力强，能适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病具有一定的抵抗力。运动使你体重适当，体形匀称，身体各部比例协调。运动使你反应敏锐。运动使你四肢灵活，无疼痛。运动使你头发光泽，无头屑。运动使你肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。运动的好处多多，如果一一列举出来，恐怕连你自己都觉得：运动真是太好啦!

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗青春的心。才能更好地立足于当下而实现我们的理想。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的.心理素质得到升华，因此当我们面对生活得挫折与磨难时就多了一些自信与乐观。就拿刚刚结束的期中考试来说，有的同学将自己的水平发挥的淋漓尽致，而也有一些同学没能够发挥出真实的水平，无论是因为什么原因而导致了我们的成功与失败，我们都应该用良好的心态来面对它，胜者不骄，败者不馁!

快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，健康成就快乐。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远披露着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动!

从现在开始，我运动，我健康!

健康运动的演讲稿篇6

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7

亲爱的老师，同学们：

仰望国旗在天空飘扬，我校运动会即将开幕，我们将在这片赛场上一展英姿，收获我们的运动水平;面对即将到来的赛事，我们应该以什么精神面貌去迎接呢?我想只有两个字——“拼搏”。

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢”。拼搏是一种过程，历经拼搏便不会因结果的好坏，而欣喜若狂或心情沮丧;拼搏是一种资本，它助我们在运动中发挥自己的最大潜能，像海燕一样在惊涛骇浪中体会捕击长空的快感;拼搏是一种境界，它有的是冲击终点的挑战自我，是直面人生的引亢高歌。

让“拼搏”，为你响起成功的前奏。

运动会是一次大的集体活动，它不仅可以检验我校学生的运动水平、检验我们班级的凝聚力、还可以充分展示我校同学朝气蓬勃的精神风貌!在运动会中比的不仅是我们的运动水平，还比的是我们的体育精神、比的是我校全体师生对德、智、体全面发展的教育方针的全面理解。

同学们在运动会上既能展示体育才华、组织能力，又能培养竞争意识、合作品质和拼搏精神。运动会这段时间，也是培养班级团队精神、增强凝聚力、建设良好班集体的最有利时机。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、注意安全，防止受伤。赛前做好准备活动，比赛中要高度集中注意力，赛后要注意休息调整，不参赛的同学要做好服务，当好志愿者，不可以随意在赛场上走动，以免发生意外伤害和影响比赛。

二、赛出风格、赛出水平。既要有拼搏精神，又要讲体育道德，文明参赛，文明观看。尊重裁判，尊重对手。如对裁判判决有疑义，应在赛后向竞赛仲裁组提出，并服从仲裁组的最后裁决，不得有过激的举动。

三、全体同学要遵守学校运动会管理规定，遵守竞赛规程，为班级争光，为运动会添彩。

同学们，体育是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情，带给我们品质、健康、快乐。体育竞赛必定要分出胜负，非常残酷，我们要以积极的心态和正确的态度对待它。

让我们传承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐!祝同学们在比赛中取得好成绩，祝愿运动会圆满成功!超越自我，奋力拼搏，让呐喊声响彻校园的上空，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我校历史的篇章。发扬体育精神，赛出我校风格!

最后，预祝本届运动会取得圆满成功!

健康运动的演讲稿篇8

大家好，我是来自高二（8）班的周贵妃，我今天国旗下演讲的题目是《生命在于运动，健康始于足下》青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最宝贵之时期也。青年之于社会，犹新鲜活泼细胞之在身。

身为铜中学子，我们处在这样美好的花样年华，我们拥有优渥的学习环境，我们对未来充满希望，我们渴望阳光，温暖，朝阳。而在此期间，运动则会给我们带来强健的体格和清醒的头脑。生命在于运动，健康始于足下。我们应该让运动成为习惯，让健康常伴左右，让生活充满正能量。

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，环绕的跑道，都给了大家创作了一个良好的运动空间。每天下午，暂时放下手中的功课，来到操场跑上一两圈，尽情挥洒一些汗水，学习的倦意便顿时消失，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简直是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。他们无论早晨还是下午，甚至是在体育课上都捧着书抓紧学习。还有很多同学喜欢在夜深人静之时独自挑灯夜读，熬夜在他们那儿常态，然而这样做只会降低学习效率。他们牺牲的是运动的时间，得到的仅仅只是短期内学习成绩的提升。

但是，学习并不是五十米短跑，而是长达三年持之以恒的长跑，三年之后的大学甚至大学之后的求学过程或是工作都需要不断的学习，正所谓活到老，学到老。

所以，不难得知，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，如果哪一天身子累垮了，再优秀的学业自然也就难以为继。

健康是生命的一朵花，拥有时感觉平淡无奇失去后却极力救赎。

生命因为运动而精彩，生命因为活力而绚烂，生命因为我们坚持不懈的拼搏而变得有意义。

高尔基说：“理想的人是品德、健康、才能三位一体的人”同学们，你我正值青春年华，理应拥有一具与我们年岁相符合的朝气蓬勃的躯体，培养健康的生活方式，方为我辈青年成才的起点。

千里之行，始于足下，同学们，运动，不需要你每天跑得大汗淋漓，不需要你每天累得气喘吁吁，只要在学习之余抽出一点点时间放在运动上，长期坚持下去，必能收获一个健康的身体，以此来面对未来更加艰苦的学习生活。

谢谢大家！

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