# 运动与健康演讲稿 运动健康演讲稿(通用10篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-05-21

*演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。运动与健康演讲稿篇一大家好...*

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**运动与健康演讲稿篇一**

大家好!

我是六年四班的刘，今天我国旗下讲话的.主题是《阳光运动健康成长》。

和许多高年级的大哥哥、大姐姐们一样，我也是一个十足的体育迷。运动场是我经常去的地方，足球、乒乓球、游泳都是我非常喜爱的运动。我喜欢和同学们在操场上踢踢球、跑跑步、流流汗，身心放松，神清气爽；和同学们组织一场足球赛，拼抢对抗，不仅强壮臂膀，而且加深友谊；大家团结协作，为团队的胜利而欢呼雀跃。

阳光运动，健康成长。运动让我身体健康、收获快乐。课上注意力集中，自信满满；课下精气神十足，活力充沛。

盼望着、盼望着，金秋体育节终于来了。我和热爱运动的同学们都争相恐后的报名。为了证明自己比别人实力强，我们课间时去操场上比试，争取有限的参赛名额。最终我骄傲地获胜，参加四乘一百米接力，请大家期待我们的表现！

运动收获健康，拼搏相伴成长，明天的活动，让我们会用快乐心情欢度自己的节日，用不断超越、精彩的社团展示，证明少年与青春的力量。

明日精彩，不见不散！

谢谢大家！

**运动与健康演讲稿篇二**

老师们、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》。

同学们，运动对于我们每个人来说，真的是太重要了！“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！古希腊的山岩上刻着这样一句名言：“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。”聪明的头脑人人都想得到，秘诀则是坚持运动；健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。所以我们学校的运动口号就是写在运动场主席台前的九个大字：“我运动，我健康，我快乐！”

同学们，从十月份以来，我们学校狠抓了武术操活动的开展，经过一个月不到的训练，在我们体育专职教师、所有班主任和全体同学的共同努力下，我们取得了非常好的效果，我们武术操活动的整个程序得到了完善，我们每个同学参与运动的热情也更加高涨了，这些都是非常可喜的进步和成绩。

学习武术操可以培养我们良好的道德思想，指引我们做一个讲道理勇于担当的好少年。我们要牢固树立“健康第一、运动为首”的理念，要提高对体育运动的认识。我们要积极地行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度来对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育活动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

学习武术操可以更好地锻炼我们的体魄，让我们能够健康的成长。我们要牢记“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这句话。积极参加户外体育活动，养成良好的锻炼习惯。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。这几天气温下降，天气越来越冷了，但却正是锻炼身体的好时机，参加体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼我们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。同学们，让我们养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

学习武术操可以强化同学们团结协作意识，要有一颗为班级争光的心。在学校平时的武术操练习活动中，要时时处处想到为班级争光，体现出班级的风采，所以路队要整齐有精神，做操要标准有力量，跑操要匀速讲规范，跳绳要协作讲秩序，总之在整个武术操活动过程要做到整齐划一，精神抖擞。

同学们，在这里我想告诉大家一个好消息，你们期待的学校武术操比赛就要隆重召开了！在这次比赛中，学校将会安排丰富多彩的体育竞赛活动，同学们从现在开始就要加强训练，积极运动，要争取取得更好的成绩哦！

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，为了我们的健康和美好的未来，让我们以更加积极的热情投入到阳光体育锻炼中来。希望同学们能够踊跃参加体育运动，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，做一名阳光、健康、快乐的小学生！

**运动与健康演讲稿篇三**

你们好！

今天我为大家发言的题目是《我运动，我健康》。

莎士比亚说过“只有运动，生活才会不断进步”的确，生命在于不断运动，只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

今年全市的中小学运动会就要开始了，昔日那运动会上的点点滴滴我们记忆犹新，竞技场上的运动员奋勇拼搏，用顽强的毅力，用强健的体魄，赢得了一潮又一潮的掌声，运动会上所创造的价值在我们心中却是永恒的，它所表现出来的顽强奋斗的精神，更高、更快、更强的理念永远激励着我们前进。

运动——像一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远揭示着团结的真正含义。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

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，强健自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗上进的心，才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。

各位领导、老师、同学们，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。为此，我想同学们一起大声说；“如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，请来参加运动吧。”因为，只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。

**运动与健康演讲稿篇四**

各位老师，各位小朋友们：

今天我跟大家谈的话题，和我们的身体有关，也跟我们的学习有关。

首先我在这做一个假设，同学们不妨用你的生活经验，或凭自己的想象来猜一猜：如果我们取一根与自己的上肢差不多长的钢板，把一只手臂的上臂和前臂固定住，期间无论是吃饭、睡觉，都不能把钢板卸下，半个月后才允许卸下，请同学们猜猜看，当钢板被卸下，我们这只被绑过钢板的上肢会出现什么情况。

（选2——3位学生，进行师生互动）

结论到底怎样，或许不同的人有不同的答案，这里，老师不妨跟大家分享一下老师自己亲身的经历。

在我们学校教学楼落成的那年上半年，我曾因腿部受伤住院，在医院的病床上躺了半个月。出院时，医生告诉我，我的那条打过石膏的右腿，暂时不能弯曲，回家要每天练习下蹲的动作，否则今后无法走路。我心里非常纳闷，我的右腿打了石膏，只是在病床上躺了半个月，怎么就不能弯曲了呢？当医生把我腿上的石膏拆除后，我才发现，医生的话千真万确。我带着这个疑问，咨询了医生，最终，医生给了我解答。这个解答我稍后向大家公布。

回到家，我根据医生的建议，每天狠心地做下蹲的动作，有几次因为用力过猛，但膝关节还没有回复原状，结果导致整个人向后仰去，倒在地上。但是我不放弃，大约1、2个月后，我终于能脱离拐杖行走。

为什么一条能自由行走的腿，在病床上被打了石膏，半个月后，膝关节就不能弯曲了呢？原来，我们每个人身体的每个部位的细胞都在进行新陈代谢，旧的细胞死亡，新的细胞生成。在新细胞生成的过程中，除了基因的遗传密码影响之外，它还受人体当时的结构影响：当我们的腿在半个月内保持一个姿势，原本在活动的膝关节处生长的细胞，就改变原来的组合，很多细胞在膝关节处堆积，变得不可活动，很难拉伸。这个时候，腿就变成了”僵尸腿“。

当然，经过近2个月的训练，我终于可以自由行走。在这近2个月的过程中，我练习下蹲动作，目的就是改变已经堆积在膝关节处的细胞，让新生成的细胞适应随时弯曲的动作。当然，半个月形成的”僵尸腿“，需要近2个月的恢复，这个代价是比较大，也是不划算的。

今天，老师在这里跟大家分享这个自己的亲身经历，目的是告诉大家，我们每个人，只要有可能，就应当在适当的时候，有规律地去锻炼身体，这样才可以使我们的身体更灵活、更健康。我们每位同学在校期间，只要天晴，就要好好地利用大课间的时间，好好地锻炼自己的身体，比如坐位体前屈，如果你中断了锻炼，过了2——3年时间，你就会发现，你再也不能像现在一样，随意灵活地弯曲你的身体了。

勤于锻炼身体，不仅可以使我们的身体保持灵活健康，还可以让我们的脑部供血充足，有利于促进大脑中脑细胞上轴突的形成，而轴突的多少，与一个人的记忆力、联想力、理解力有关。今天由于时间关系，我这里不再展开，如果同学们有兴趣，不妨去查阅相应的脑科学书籍，或将来立志于脑科学的研究。

最后倡议每位同学和老师每天都积极锻炼自己的身体，让自己的身体始终保持灵活健康。祝同学们身体健康，学习进步！

谢谢！

**运动与健康演讲稿篇五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是：《我运动我健康》

美国的爱默生有句名言:健康是人生第一财富。确实，学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零，没有健康的身体其他的一切都无从谈起。

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的.礼物哦。而我们除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动呢？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学回家可以跑跑步，或者打打羽毛球等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上认真晨跑。跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，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。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，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！谢谢大家，我的发言完毕。

**运动与健康演讲稿篇六**

尊敬的各位老师、亲的同爱学们：

大家好！在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动我健康我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。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和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的.旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，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。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的身体健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

唐xxxx。11。7

**运动与健康演讲稿篇七**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义非凡的一周，大家知道我们盼望已久的一年一度的春季趣味运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体健康。

首先要提醒大家在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。

2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。

3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。

4、运动会上，各运动员都要注意个人安全，以免摔跤扭伤的.脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。

5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

**运动与健康演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

美丽的青春，散发着诱人的芬芳，潇洒的身姿给生命理想的翅膀，青春与健康让你在人生的旅途中自由翱翔。在这秋意盎然的十月，我们迎来了秋日的阳光和丰收的季节，迎来了欢乐而精彩的学校第20届运动会。

健康是人类文明的标志，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提。也是提高中华民族素质的基础。要规划我们的生活，我们必须首先将关注健康的想法付诸行动。在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，我们要自觉地投身于体育锻炼。

无论过去、现在、未来，健康一直是人类追求的永恒主题。

运动是促进健康最积极、最有效的方式。您将体验到它可以缓解学习压力，调整紧张的节奏，提高学习效率，感受它可以全面改善身体器官的功能，不断提高运动技能的效果，体会它对提高运动技能的效果。心理素质和社会适应能力。独特的价值，我觉得在体育实践中，学会认识，学会做事，学会与同龄人相处，学会生存的\'策略和方法，体育锻炼是健康全面发展的必由之路。

运动充满魅力。虽然爱因斯坦对科学很着迷，但他经常去散步。比尔盖茨在学习电脑时会投入大量精力进行无痛锻炼。这正是运动的独特魅力吸引了这些伟人，也正是因为被运动所倾倒，爱因斯坦才始终保持清醒的头脑，让比尔·盖茨年轻而充满活力，也让更多的人为他们所折服。

体育给人们带来活力。毛泽东曾经说过：“健康者有希望，有希望者才有一切”。众所周知，毛泽东自青年时代起就坚持刻苦学习，顽强锻炼。除了刻苦学习，毛泽东还积极参加体育锻炼、跑步、游泳、登山、露营等活动。解放后，毛泽东第13次横渡长江，写下“横渡长江千里，望楚天舒，不畏风浪，不如走在院子里”的英雄诗句。。”在体育运动中，他就像一个光芒四射的使者，微笑着向老人致敬，点燃年轻人的热情。他的作用是无与伦比的，它可以使身体运动充满节奏感，使运动优美、柔和、坚定。他告诉我们，成功的关键只能是体力和精神的结合。

如果没有体验过奔跑的冲刺，就无法深刻理解坚持的意义，无法理解每个人在终点线前热切的眼神和无法控制的呼喊。

如果没有经历过跳高，就无法体会到克服困难所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

学校一年一度的体育节即将拉开帷幕。体育节的宗旨是：人人参与，班级表演。在演习中，我们有向上的动力。它突出了班级建设与品位建设的凝聚力，激发了我们对阳光运动的热情，增强了我们终身锻炼的意识，使我们在收获友谊的同时获得了成功经验。

运动，如此骄傲，它使生命之树常青。生命赋予运动真正的意义。每一个细胞的结合，每根神经的联结，每一根骨头的存在，都将所有的运动串在一起。生命，何其珍贵，它让运动的高峰升起；生命，多么值得珍惜，它让运动之火绚丽多彩。生命创造运动；运动让生活更精彩。

“我运动，我健康，我快乐。”对我们来说，人生只是一个开始。好的开始意味着好的结局。因此，我们不能草率地对待我们的开始。那么，让我们动起来，在运动中建立健康快乐的自己，在运动中感受一切值得快乐的事物，让我们的生活因运动而精彩！祝学校第20届运动会顺利举行！

**运动与健康演讲稿篇九**

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动我健康我快乐！》

有一个真实的故事，同样告诉了我们体育运动的重要性与好处。法国著名作家雨果，年青时很有才华。29岁就写了长篇小说《巴黎圣母院》，这本小说轰动了整个法国。之后他还写了很多小说、散文、诗歌……可正当他激情奔放的时候，心脏病却突然发作了。许多人看到雨果发青的脸色，都为他感到惋惜。人们都以为巨星就要坠落了。可雨果并不悲观，他在医生的指导下，每天坚持跑步、游泳、爬山。没多久，雨果的病情渐渐好了起来。于是他又提起笔重新写作。60岁创作了文学名著《悲惨世界》，80岁创作了戏剧《笃尔克玛》。最终他活了84岁。人们看到雨果40岁得了心脏病，最终却成了一个长寿者，都赞叹不已地说：“这真是一个奇迹。”

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的`意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，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。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，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！

**运动与健康演讲稿篇十**

演讲稿特别注重结构清楚，层次简明。在当今社会生活中，需要使用演讲稿的事情愈发增多，那么，怎么去写演讲稿呢？下面是小编为大家收集的运动与健康演讲稿8篇，仅供参考，欢迎大家阅读。

运动与健康演讲稿 篇1

在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义非凡的一周，大家知道我们盼望已久的一年一度的春季趣味运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体健康。

首先要提醒大家在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。

2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。

3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。

4、运动会上，各运动员都要注意个人安全，以免摔跤扭伤的脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。

5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

运动与健康演讲稿 篇2

老师们，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》

“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。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，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。他曾经说过：说锻炼身体没有时间，完全是借口。

虽然20xx年的北京奥运会已经圆满结束了，但我们仍记得那运动场上的点点滴滴。我国运动员那顽强拼搏的精神，更高、更快、更强的理念时刻激励着我们前进。

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。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。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，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活。

我的发言完毕，谢谢大家！

运动与健康演讲稿 篇3

生命在于运动，运动铸就快乐

亲爱的同学们、老师们：

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20xx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”，20xx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20xx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。

运动与健康演讲稿 篇4

老师们、同学们：

上午好!

我是初三（2）班xx，很高兴有机会在这里发言。本周，是九月的最后一个完整周，作为一名老生，我知道，一年一度的校园秋季田径运动会即将拉开帷幕。为了使我们共同的校运会更加热烈精彩、更加温馨和谐、更加安全有序，我将讲话的主题定为：崇尚规则、享受校运。

崇尚规则，首先是崇尚运动项目本身的规则。比如，所有比赛均提前20分钟检录，运动员就要时刻关注检录和比赛的时间;比如400米以下包括400米比赛，都采用蹲踞式起跑，运动员就必须遵守这个规则，不能站着出发;比如我们实行零抢跑规则，运动员就必须学会听枪跑;比如径赛项目必须在规定的跑道上进行，运动员就不能串道，尤其是4\*100米接力，交接棒完成后仍然要在自己的道次上，等所有接力运动员跑出后才能走出跑道，以免对其他道次运动员造成阻挡犯规等等。每个项目都有特定的规则，听从裁判的要求，你才能更顺利的完成比赛、赢得胜利，以免造成因违反规则而带来的损失。

崇尚规则，还要崇尚场地上的规则，主要是我们约定俗成的一些纪律性、安全性的规则。比如，我们鼓励同学们相互加油助威，但我们坚决反对长距离比赛时的陪跑行为，尤其是在跑道内多人进行陪跑，这种行为，既会对后面的运动员造成阻挡，又对裁判员判定圈数和判定名次造成极大的干扰，因此，我们建议，要加油的必须在各班级定点位置上呐喊加油。再比如，场地上的所有人员，当你要穿越跑道或是穿越投掷区的时候，千万要注意，请你们“一停二看再通过”，时刻对跑道和场地保持一种高度的敏感性、警觉性，否则，你的大意行为很可能对比赛带来干扰，也可能对你自身的安全带来威胁。另外，在径赛的终点附近，在投掷区等，保卫处都会拉起警戒线，那么，请所有观看的、拍照的老师同学都要自觉地站在警戒线之外，以免干扰裁判工作，或是带来安全隐患。崇尚场地规则，还包括每位同学都应自觉地保持场地的干净整洁，不在运动场上制造垃圾，当然，还包括有组织的进场和退场等等。

崇尚规则，才能让我们欣赏到安全有序的校运会，享受校运会带给我们的种种美妙与快乐。

享受校运，享受准备的过程，准备入场式、准备服装、准备比赛，每一个环节，都需要每一个人都尽心尽力、相互合作、提高效率;享受拼搏的过程，拼搏就是挑战自我极限的过程，在最累的时候、在落后的时候、在无望取得胜利的时候，请记住，你是在和自己战斗，战胜自己就是最伟大的胜利;享受加油帮助的过程，也许只是一次呐喊、一次鼓掌、一次搀扶、一次提醒、一次跑腿，但因为这无数次的一次又一次，赛场变得温暖，记忆变得美丽。

秉着一颗享受的心情对待校运会，那么，场上的运动员是道风景，场外的所有人都将成为一道不可错过的风景。所以，校运会能否成功举办，取决于每个班级、每位老师、每个同学的精心准备。让我们从现在就开始张罗起来，一周后，运动场上见！

加油！同学们！

我的演讲结束，谢谢大家！

运动与健康演讲稿 篇5

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们： 大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的\'，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

我们很幸福的生活在温暖的校园里，我们的老师不仅关心我们的学习，还关心我们的身体，希望我们能成为“四好少年”

争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

运动与健康演讲稿 篇6

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是：《我运动我健康！》

美国的爱默生有句名言:健康是人生第一财富。确实，学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零，没有健康的身体其他的一切都无从谈起。

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。而我们除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动呢？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学回家可以跑跑步，或者打打羽毛球等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

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。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，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！谢谢大家，我的发言完毕。

运动与健康演讲稿 篇7

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

首先要提醒大家在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。

2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。

3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。

4、运动会上，各运动员都要注意个人安全，以免摔跤扭伤的脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。

5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

运动与健康演讲稿 篇8

各位老师、同学们：

大家好,今天我讲话的题目是《运动与健康》。

一年一度的春季运动会即将在本周五拉开帷幕，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，有利于自身的身体健康。为保证我校运动会顺利进行，结合学校实际情况，现对运动会安全注意事项提出以下几点建议：

1、各班利用今天班会时间对学生进行运动会安全教育，提高学生对安全问题的认识。

2、在运动会比赛期间学生应服从管理，不得随意穿越跑道，不得在终点附近和投掷场地嬉戏、打闹、逗留，以免造成伤害。

3、各班应在划定区域内观看比赛，举止文明，并保持观看区的清洁卫生，不留下任何废弃物。

4、全体同学按时到位，不迟到、不早退，有特殊情况者由家长直接向班主任请假，在比赛过程中学生不得无故擅自离校，不得违反学校的校规校纪。

5、各班应组织后勤小组、卫生监督组以及啦啦队等，各组专人负责，任务清楚，人员落实，最大限度地让所有学生都参与到运动会中来。

6、比赛时注意防止意外伤害，在身体状况不允许的情况下，不应再坚持比赛。

7、运动员比赛时注意事项

(1)运动员临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。

(2)比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

(3)剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮。避免引起胃痛和感冒。

(4)比赛中所穿的上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。患有近视眼的同学，如果参加比赛，尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，比赛时一定要小心谨慎。

(5)运动员参加比赛前必须做相应的好准备活动，尽量避免和减少运动损伤。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

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