# 2024年生命在于运动演讲稿(优质8篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-02-25

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**生命在于运动演讲稿篇一**

同学们，你们发现了吗？这些天我们学校操场上特别热闹。没错，在这春暖花开，草长莺飞的日子里，我们即将迎来我校一年一度的春季田径运动会。 同学们在运动会来临之前紧锣密鼓地训练着，他们每天或跑步，或跳高，或跳远或扔垒球??尽管汗流浃背，但大家毫不放松，谁都希望在学校运动会上获得佳绩为班级争光啊！我和同学们一样都热切地期盼着校运动会的到来，因为我们都深深地懂得“生命在于运动”这句话的内在涵义。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。我们要认真上好每节体育课，做好每次的广播体操。要知道，这段时间就是专门用来锻炼的。同学们与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。有的同学做操时动作不到位，胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，这样，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体应该从认认真真做好广播体操开始。

课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。所以，我呼吁：生命在于运动。同学们，让我们运动起来吧！增强体魄，精力充沛，让我们校园的因为我们运动的身影而更加生机勃勃！ 老师们，同学们，运动会就要来了，让我们一起行动起来，用汗水去浇灌成功之花，用坚持去收获胜利之果，用精彩的竞赛去证明自己吧！

今天国旗下讲话的主题是《生命在于运动》。 同学们，你们发现了吗？这些天我们学校操场上特别热闹。同学们正在为本月底即将召开的校17届校运会在做着准备呢！他们每天或跑步，或练投篮或扔垒球??尽管汗流浃背，但大家毫不放松，谁都希望在校运会上获得佳绩为班级争光啊！我和同学们一样都热切地期盼着校运会的到来，因为我们都深深地懂得“生命在于运动”这句话的内在涵义。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。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。

那么,我们在学校里可以怎样锻炼身体呢?首先，要做好广播体操。做操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯，让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中去。其次，上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法,有助于我们提高锻炼的技能。然后是安排好课间休息。课间休息大家可以离开座位，扭扭脖子，活动一下手腕，转转眼珠，看看绿色植物，让身体得到舒展，让眼睛得到休息。大课间活动时我们应该走出教室，参加自己喜欢的体育活动。 不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

俗话说，心急吃不了热豆腐。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，避免受伤。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。

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。在一定的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。

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，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。 “生命在于运动”，这是古人总结出来的经验，它道出了运动与身体健康的密切关系。实践也告诉我们，体育锻炼有利于同学们的生长和发育，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。所以，我呼吁：生命在于运动。同学们，让我们运动起来吧！增强体魄，精力充沛，让我们的校园因为我们运动的身影而更加生机勃勃！ 谢谢大家！

**生命在于运动演讲稿篇二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一（14）班的季一。我今天演讲的主题是“生命在于运动”。

在上个星期，我们成功举办了高一年段乒乓球赛和篮球赛。这离不开同学们的积极参与，也离不开领导、老师们的支持与帮助。赛场上充满了同学们高涨的热情，青春的汗水肆意的撒在激情的场地上。运动，让原本繁重的学习生活变得更加丰富、更加精彩。生命，在其中也变得更有价值、更有意义。

足球赛体育户外分割线世界杯

运动，带来的是体育精神，让生命更精彩，这两次比赛有两个场景让我印象颇深。乒乓球赛场上，经过双方激烈的对打，总冠军终于诞生了，记录好比分的我原以为双方会和之前比赛一样，打完就走人，而此次的男单冠军何易隆同学却主动和第二名握手，这让我感觉到他不仅是乒乓球技术冠军也是当之无愧的道德冠军，这是我们丽中学子应有的友谊精神。在15班与17班的篮球比赛上，最后几十秒，15班比分比17班比分还差一分，平常人内心会很慌张，满脑子都是会输了比赛的场景，而陈冠谕同学没有放弃，一直积极进攻，最后一记漂亮的三分球反超17班，奠定比赛胜局，这也是丽中学子不到最后永不放弃的精神。

运动，使我们有更强健的体魄，生命因此变得更加顽强。身体是劳动的资本，如果没有一副好的身体，即使是一个简单的任务也很难完成。如今我们都是高中生了，伴随着的是沉重的学业任务，没有健康的身体怎能吃得消？锻炼身体最好的方法就是运动。利用课余时间，活动活动身体，放松放松心情，不仅能获得健康的身体还能获得更高的学习效率。

运动，能让我们离成功更进一步，生命也能展示出它的价值。举个例子，像美国这样的发达国家，存在这样的现象：上层精英们的体型往往是匀称的，他们有乐观的心态面对生活，积极锻炼自己的身体和头脑，在自己的事业上追求成功。而肥胖的人往往是社会的下层，因为他们只会吃一些垃圾食品，对生活没有远大的追求，“懒”成了他们的习惯，生活在下层是理所当然的。体育运动，不仅仅是锻炼身体那么简单，它能改变一个人对生活的态度，从而改变对生命价值的追求。

我们丽中学子是积极的、阳光的、拼搏的，在本周即将开幕的运动会上肯定会有非常出色的表现，将会谱写属于自己的新篇章！

我的讲话完毕，谢谢大家！

公告范特点及范文

道德演讲稿范文锦集五篇

档案演讲稿范文锦集九篇

**生命在于运动演讲稿篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

在大型电视连续剧《西游记》中孙悟空就是看到老猴的死亡，想到生命消逝的悲哀，为了寻求长生不老之术才去拜师学艺的！虽然这只是电视中的剧情，却也流露出主人公对生命永恒的畅想和渴望。

在科学技术高度发展和进步的今天，社会各方面条件已逐步趋于成熟与稳定，我们已经有足够的能力把这种畅想与渴望变成现实，只是现代的人们没有深度的去理解与探讨生命的真正意义而已！我想生命真正的意义应该是：探索发现与学习创新吧。随着现代社会科学的不断进步与发展，人们生活节奏不断的加快，各种压力从四面八方向你袭来，尤其是精神压力非常大，人们逐渐感受到社会竞争的激烈和生活的紧迫感，于是，在这个过程中，往往因为“忙”而忽视了自己的身体，该吃的时候不吃，该睡的时候不睡，该休息的时候硬撑着，更重要的是没有很好地锻炼身体，久而久之，就觉得身心疲惫不堪了，力不从心了，反应变慢了，脾气也变得暴躁了等等。

要解决这一些，我们的良药处方是：

首先，让身体得到充分地休息，然后适当地进行锻炼。运动是一种将热量转化为能量的过程。运动可以转移注意力，让你以较小的痛苦渡过难关，可以缓解人的压力，让人身心放松，可以提升生活品味放弃不良生活方式，丰富生活，结识朋友，可以强壮身体，增加自信。各种运动对人体都是有益的，要把握好强度，最大限度地发挥好自己的体能，但不能过度疲劳，要持之以恒！

其次，合理地饮食。不要暴饮暴食，更不能饿肚子，多吃些水果等营养丰富的食品和饮料。

同时还要有充足地睡眠。身体就好比土壤，精神就像是播种在土壤里的庄稼，要想庄稼茁壮成长，就要有足够它生长的空间和提供所必须的营养，只有达到神经与身体的完美协调统一，才是身体的最佳状态！其实身体就像做一番事业一样，更应该认真仔细地去经营，不可腐败、糜烂、无节制、无规律地生活，那样，只会走向生命的终点。

如果我们能合理地运用以上这几点，我敢肯定，人的生命就能得到永恒，没有做不到的\'，只有不想做的，人的体能有很大程度上的伸缩和有待开发的未知浅力，我们一定要坚定这个信念，以良好的心态，肯定不进则退的原理，坚持到底。

“生命在于运动”这句名言，对于我们来提并不陌生，人生短短几十年，虽然并不长，但承担的责任却很重，要做的事情却很多，健康的身体，是多少人可望而不可得的梦想。健康的身体是多少人意气风发纵横捭阖的保证，生命在运动中得到锻炼，经受考验，同时生命也只有在运动中才能得到延续和发展，老师们、同学们，要想有一个好身体，就要锻炼，从今天开始吧，身体好才能给我们的生活、工作和学习带来最大的快乐和幸福。

**生命在于运动演讲稿篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

年轻的生命如同灼灼的火焰，只有跳动的火苗才显得生动。飞驰的溪流滋润大地，滋养万物，这定然美于冬日溪水的冰封。

于是我们知道了：生命在于运动，生命的美也在于运动。

罗丹的雕塑作品思想者，历来为世人所称颂，它流动的血液，跳动的脉搏，闪烁的思维，昭示的是生命的美与灵动。在艺术大师手中精心的雕琢下，使生命在静态的雕塑上，生动了起来。

于是人们都知道了生命在于运动，生命的美也在于运动。

同学，也许你已经习惯了三点一线式的生活，巨大的学习压力使你认为运动会浪费你宝贵的学习时间。那么且听听下面的例子吧。

科学家曾做过这样的试验：在桃树上固定一个蜂鸣器，从桃树开花开始，每天使蜂鸣器震动30分钟。令人出乎意料的是：在桃子成熟时，这棵树上接出的桃子竟比施了肥料、精心看护的桃树接出的桃子大一倍。

我们不得不惊奇于这样令人惊奇的事实：是运动创造了生命。

现代的说明起源学说认为：有了板块的漂移、火山的喷发、海水的涌动，才有了生命。而生命本身也是一个动态的过程：心脏一直在跳动、血液一直在流淌、就是坐着不动的残疾者，他们的思维也一直在动。古希腊人抛木球，并非他们的`闲暇时间只能依赖于娱乐来消磨，而是他们提早的知道了运动之于生命的重要性。日月星辰、天地万物，有什么是在静止不动中永生。

年轻的生命需要运动。有强健的体魄，报国兴家的誓言才不会是句空话。挺直坚实的腰，用厚重有力的双臂毅然接下先辈传下来的责任与使命的重担，祖国的未来才会光辉灿烂。

运动使思维更敏捷。用运动来锻炼大脑，思维才会得到更快、更大幅度的提高。各项竞技体育都强调了体商的重要性，而体商则是智商在运动中的直接体现。一个不会打篮球的人，最终学会了打篮球，而且能流畅顺利的带球。这说明了他的体商在运动中得到了增长，而这也同时说明了他在掌握了一项新技能的同时，智商也得到了增长。毋庸置疑，这将对他的人生与学习非常有益。

也许有时学习时，你会静不下心，骄躁不安。且不要强迫自己。放下手中的作业把，去操场拍拍求、跑跑步，而后的学习，你会发现效率很高。也许这几天你正精神萎靡，不要怀疑别的原因，那仅仅是因为天下雨，你没运动的缘故。跑一跑、跳一跳，你就会打起精神，充满活力。生活会因运动而精彩，生命也会因运动而生动。

我们始终不能忘记申奥成功，举国欢腾那一刻。因为它昭示着祖国的繁荣与强盛。也不能忘记29界奥运会上取得的辉煌成就，因为它证明了祖国的繁荣与强盛。中国体育代表团的艰苦奋斗，创造了中国奥运史上的最好成绩。全中国人站在了世界的巅端，以时代的最强音向全世界宣布：一个热爱运动的民族不是东亚病夫。

2024年奥运会将在首都北京举行。作为中国人，我们也能昂头挺胸的向天大喊：中华民族是龙的民族，是生生不息的火焰，是横贯长空的彩虹。

第四界校运会将如期举行。他将给我们一个很好的展示风采的机会。同学们应从紧张的学习中抽出时间，借运动会这个良好的契机，积极锻炼，调整状态。为以后的学习打好基础。

最后预祝各位体育健儿都能取得优异成绩。

谢谢大家！

**生命在于运动演讲稿篇五**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！我是四（1）班的孙xx，今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈；晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。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。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的.对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**生命在于运动演讲稿篇六**

今天是我最高兴的一天，生命在于运动演讲稿。这快乐来自于重新体验到了自身的活力。

前些天发现离家不远的一个篮球场后，每天都带着儿子去打篮球。那球场用铁网围起来，捡球很方便。球场四周是绿色，在一个非常大的开放式绿色公园的边缘。

球场上最小的孩子小学三年级，最老的人大约有五十多岁。我发现自己是球场上最放得开、笑得最多的人。今天有两个孩子猜我35岁，另一个孩子看看我儿子，再看看我，猜我40岁。一起打球的人都喜欢我，尤其是孩子。他们和我一起疯玩，我逗得他们很开心。一个孩子问我明天还来不来，我说明天我们要去游泳。他显得很失望，然后要求我记下他家的电话，要我去打球时一定事先打个电话给他，他就不玩别的，来和我一起打球。于是，我第二天，1000m；后来的后来，夜晚散步取消，晨跑雷打不动，下蹲由八个到今天的五十......

到了今天,一个多月后,猛地发现：赘肉真的没了！脸没那么灰了！然后身体不累了！！裙子可以穿了！！一旦不能出门的那天早晨会觉得恍然若失......

而最令自己感触的是那桥边、路边、草坪里，小树下的一群群的花白头发的老人，动作并不优美，节奏也不太协调，但是他们那认真劲却叫人折服。一招一式都折射出他们对生命的热爱，对生命的眷恋，对美好的向往......

而我辈即使现在有点骄傲的资本，他日难免也是如此。于是，在这些老人的面前，在这无声的感动中，我决定从此以后每日里坚持跑步，不管多累，不管多忙。

因为我从他们的眼里，手势里，行动中发现了生命的真谛：生命在于运动！！

还有，自己虽然不美丽，可是却想做个年轻的老太太。呵呵，现在可以好活，以后可以好死！！

只有投入了某项体育运动，那么你的心就依然会年轻，你的行动依然可以敏捷，你的状态可以保持依旧......

因为，生命真的\'在于运动！！

**生命在于运动演讲稿篇七**

各位老师，各位同学：

今天是我最高兴的一天。这快乐来自于重新体验到了自身的活力。

前些天发现离家不远的一个篮球场后，每天都带着儿子去打篮球。那球场用铁网围起来，捡球很方便。球场四周是绿色，在一个非常大的开放式绿色公园的边缘。

球场上最小的孩子小学三年级，最老的人大约有五十多岁。我发现自己是球场上最放得开、笑得最多的人。今天有两个孩子猜我35岁，另一个孩子看看我儿子，再看看我，猜我40岁。一起打球的人都喜欢我，尤其是孩子。他们和我一起疯玩，我逗得他们很开心。一个孩子问我明天还来不来，我说明天我们要去游泳。他显得很失望，然后要求我记下他家的电话，要我去打球时一定事先打个电话给他，他就不玩别的，来和我一起打球。于是，我的地址簿上第一次出现了一个孩子的名字：朱家伟。

第一次打球时，半小时后我即感到有些不适。但几天下来，打一个多小时，依然丝毫不觉得累，依然在球场上腾跃。今天的状态更是好，一连十几个三步上篮，气不喘。更让我自己吃惊的是，几次因为球场上剩余的积水差点滑倒，我都反应非常迅捷地稳住了身形。这都归功于我以前的锻炼。一个同龄的朋友开玩笑说，想不到你这个年龄肌肉还这么好，你儿子倒全是肥肉。我说，是啊，本来就是想帮孩子减肥的，想不到自己玩得这么开心。

我儿子1、77米，85公斤，偏胖。但已经比先前好多了，他1、68时曾经达到过85公斤。

运动使我真实地感觉到了生命的活力，感觉到了自己真的还年轻。我想，无论金钱、权力、名声，都不能带给人这种真实的快乐、由衷的欣喜。我打电话给大妹，对她说，希望在我外甥女痊愈后，每天坚持运动。打打羽毛球也好，每天不能少于45分钟。与健康相比，金钱、知识、所有“重要”的事情，都是次要的。突然我想到，那些占用孩子们的体育课的教师，应该受到最严厉的谴责。

五年前我曾经坚持跑步。跑步比较枯燥，但我依然坚持。后来我发痔疾，便不能锻炼了。我一直念念不忘要锻炼身体。最近重新开始运动，仿佛获得了新生。现在即便有出版社约我翻译我最想译的书，如果要占用我运动的时间，我也不干。除了非常特殊的情况，我不会为了任何事放弃运动。如果来不及做饭，就不做，下馆子。如果没钱下馆子了，就吃盒饭，甚至吃两个馒头也行。但我不会放弃运动的时间。在运动中我感觉到生命永远年轻。

把自己封闭在世俗的观念里，封闭在一个千辛万苦挣来的精致空间里，是衰老的捷径。在绿地上，在运动场上，在野外，暂时忘掉所有的事情，自由地奔跑跳跃，像野生动物一样享受生命本身，这种快乐天堂也无法比拟。

今天最快乐的又一个原因是我们在回家的路上，看见了彩虹。我儿子14岁第一次看见彩虹。他曾经要求我带他去看彩虹。我说，那是可遇而不可求的。

人的一生有许多事可遇而不可求，你再努力也无法办到。但快乐你是永远可以做到的。快乐与否在于你自己。朋友们，从自己的牢笼里走出来，在你的身体状况允许的程度上，去自由地运动，去享受生命，不要顾虑，不顾及面子，不计任何得失，不要羞怯。

运动，只是运动。快乐属于每一个人。那时，你的快乐肯定远胜于打高尔夫的富豪，更胜于那些高官厚禄整日里盘算着如何欺骗民众、如何屏蔽和删除真理和自由之声的丑类。

**生命在于运动演讲稿篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一（14）班的季一。我今天演讲的主题是“生命在于运动”。

在上个星期，我们成功举办了高一年段乒乓球赛和篮球赛。这离不开同学们的积极参与，也离不开领导、老师们的支持与帮助。赛场上充满了同学们高涨的热情，青春的汗水肆意的撒在激情的场地上。运动，让原本繁重的学习生活变得更加丰富、更加精彩。生命，在其中也变得更有价值、更有意义。

足球赛 体育户外 分割线 世界杯

运动，带来的是体育精神，让生命更精彩，这两次比赛有两个场景让我印象颇深。乒乓球赛场上，经过双方激烈的对打，总冠军终于诞生了，记录好比分的我原以为双方会和之前比赛一样，打完就走人，而此次的男单冠军何易隆同学却主动和第二名握手，这让我感觉到他不仅是乒乓球技术冠军也是当之无愧的道德冠军，这是我们丽中学子应有的友谊精神。在15班与17班的篮球比赛上，最后几十秒，15班比分比17班比分还差一分，平常人内心会很慌张，满脑子都是会输了比赛的场景，而陈冠谕同学没有放弃，一直积极进攻，最后一记漂亮的三分球反超17班，奠定比赛胜局，这也是丽中学子不到最后永不放弃的精神。

运动，使我们有更强健的体魄，生命因此变得更加顽强。身体是劳动的资本，如果没有一副好的身体，即使是一个简单的任务也很难完成。如今我们都是高中生了，伴随着的是沉重的学业任务，没有健康的身体怎能吃得消？锻炼身体最好的方法就是运动。利用课余时间，活动活动身体，放松放松心情，不仅能获得健康的身体还能获得更高的学习效率。

运动，能让我们离成功更进一步，生命也能展示出它的价值。举个例子，像美国这样的发达国家，存在这样的现象：上层精英们的体型往往是匀称的，他们有乐观的心态面对生活，积极锻炼自己的身体和头脑，在自己的事业上追求成功。而肥胖的人往往是社会的下层，因为他们只会吃一些垃圾食品，对生活没有远大的追求，“懒”成了他们的习惯，生活在下层是理所当然的。体育运动，不仅仅是锻炼身体那么简单，它能改变一个人对生活的态度，从而改变对生命价值的追求。

我们丽中学子是积极的、阳光的、拼搏的，在本周即将开幕的运动会上肯定会有非常出色的表现，将会谱写属于自己的新篇章！

我的讲话完毕，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