# 最新运动与健康演讲稿(精选9篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-05-21

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。运动与健康演讲稿篇一尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好!一年...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**运动与健康演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

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。

**运动与健康演讲稿篇二**

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。下面小编为大家推荐的是健康与运动演讲稿，欢迎阅读参考。

“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。

1 / 7

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。

整的健康，那么怎样保持健康的身心，做一个阳光少年呢?首先，在心理方面拥有正确的自我观念，能了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值。乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。善于与同学、老师和亲友保持良好的关系，乐于交往，尊重友谊。面对挫折和失败应具有较高的承受能力，具有正常的自我防御机制。面对生活始终保持热情，热爱集体。拥有现实的人生目标和社会责任感。要有安全感、自信心和自主性，而不是保持过强的逆反状态。凡是宽以待人，对他人要宽宏大量，乐于帮助他人，为他人着想。

学会沟通、交流、倾诉自己的想法。

体育运动不仅可以促使头脑清醒，思维敏捷，并且还可以调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力，提高人体的适应能力和对疾病的抵抗力。

步入21世纪的我们，我在想，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。那就让运动来弥补失去的健康，惨现在起做健康的运动。

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。

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。

4 / 7

每周一我们都要高呼校训，只为牢记自己是屯一人，勤奋学习，踏实做人 尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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。

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。

5 / 7

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!xxxx xx.11.7 健康与运动演讲稿 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。

6 / 7

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。

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。

7 / 7

**运动与健康演讲稿篇三**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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!

谢谢大家!

**运动与健康演讲稿篇四**

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五**

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！

谢谢大家!

**运动与健康演讲稿篇六**

关于运动健康演讲稿演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。下面是关于运动健康演讲稿，请参考！篇1：我运动,我健康,我快乐爱的同学们：大家早上好！我是五年级三班的陈文元同学，今天我国旗下演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

尊敬的各位老师，亲\"生命在于运动\",这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。“运动是目的，理想是标准。

”这是法国文学家雨果的一

”这是莎士比亚的生追求；“只有运动，生活才会不断进步。信仰。还有毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康，一切都等于零。同学们有了强健的体魄我们才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气奋发地去迎接生活中的种种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！锻炼身体从小处说是为自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民。全民族身体素质的提高，需要我们每一个人的努力！康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！

“如果你要健”如果没有跳高，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。如果没有投铅球，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。如果没有团队的接力赛，就不能深深地懂得集体的力量，也无法感受终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。更快、更高、更强，是人类永不放弃的追求！运动，是身体的语言，是生命的呐喊！运动，有许多个理由使我们爱上它。运动，可以放飞心情。运动，可以缓解压力。运动，挑战自己的开始。运动，超越极限的体验。运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！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！我的发言完毕，谢谢大家！篇2：我运动,我健康,国旗下讲话稿们，大家早上好！

老师们，同学今天我国旗下讲话的题目是“运动是目的，理想是标准。

30分钟；俄罗斯的总理只要一有空，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，长跑说锻炼身体没有时间，完全是借口。虽然xx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！篇3：我运动,我健康,国旗下讲话稿导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

尊敬的学校领

。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。

争当品德优良、团结友爱的好少年，正如陶行知爷爷说：小当体魄强健、活泼开朗的好少年。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七**

老师们，同学们：

大家上午好！今天和大家交流的话题是“拥有健康从运动做起”。首先和大家一起分享两句耳熟能详的至理名言。一句是“人最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次”，另一句是“生命在于运动”。这两句话第一句说明的是健康的生命对于我们人类的重要性，那么第二句话则告诉了我们拥有健康的源泉和动力那就是运动。我相信全国的中学生都能明白这些话的含义，但是我们的中学生却很少能够把生命在于运动的真谛付诸于行动。

科学家曾做过这样的试验，将20~30岁的健康男性志愿者分为a/b两组，a组的人连续20个昼夜躺在床上，不准坐起、站立或在床上活动。b组也基本如此，但每天允许在专门的器械上锻炼四次。20天后，a组不少人从床上一站起，就头晕目眩，心跳不正常加速，脉搏微弱，血压下降到危险程度，还有的竟昏过去。而b组则仍保持着试验前的工作能力与机能水平。从实验中不难看出，缺乏锻炼对健康有极大的伤害。

国家中学生体质健康数据显示的形式却不容乐观。如今中学生的`体质健康水平一直在走下坡路，其中很大程度上是由于缺乏足够的运动造成的。通过数字我们就可以看到差距：在我们的近邻日本，中小学生的运动量普遍多于中国学生，每天锻炼2小时的日本学生有21.3%，中国学生仅为6.3%；每天锻炼3小时的日本学生有21.3%，而中国学生仅为1.3%。参加课外体育活动的初中生，中国为8%，日本为65.4%，美国为62.8%；通过下面的案例我们更应该深刻反思：曾经在一次中日青少年夏令营中，77多名日本少年和30名中国少年，要求两国少年各负重20千克，步行探险5公里。整个过程中，中国少年寻找各种理由，逃避困难甚至有的退出了比赛，而日本少年则凭借顽强意志，战胜种种困难最终完成了比赛。

数字和案例，无不让我们看到了我们青少年的身体素质相对落后和运动能力的欠缺。这也让我想起了前不久我们办事处的越野赛中，当运动员冲过终点后我们很少看到能够有同学还能稳定的站在场地上，同样也出现了越来越多不能顺利完成比赛的同学。同时，我想问一下今天在位的每一位同学，你认为自己的身体素质怎么样？你今天跑步时偷懒了没有？你是不是也在为逃避每天的体育锻炼寻找着各种理由？100多年前，我们总被很多国家称为“东亚病夫”，今天你又是否有决心有能力像我们的奥运冠军一样，以自己的实际行动展现出我们国人健康的体魄和顽强的意志。

有的同学一到大课间跑步就会找到各种理由窝在教室、躲在厕所或少跑一圈，他甚至从来没有完整出勤过一周的记录；有的同学一到运动会、越野赛就会退缩、胆怯，不敢去挑战、尝试，学生生涯里他从来就没有体验过坚持着冲过终点时的喜悦与自豪；有的同学一到跑步训练时就偷懒，总是说笑着、谈论着在跑道，用散步的形式凑够训练的圈数，他们浪费的是时间和生命。

同学们，走向社会成功的关键不在于智力水平的高低和学会什么专长，而是在于有没有高尚健康的人格、持之以恒的毅力、敢冒险的胆识、与人沟通的能力以及良好的身体素质。在中国宇航员的选拔中，即便你是光学、力学、生物学等多学位的硕士、博士，如果没有健康的体魄与顽强的意志同样遭受淘汰的命运。

希望你们能从现在开始，从体育锻炼时迈出的每一步开始，为拥有健康的体魄积极快乐的参与到运动中。

**运动与健康演讲稿篇八**

老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

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：

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。

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。

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!

谢谢大家!

**运动与健康演讲稿篇九**

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。

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