# 2024年运动与健康演讲稿 运动健康演讲稿(精选10篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-07-06

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。运动与健康演讲稿篇一老师们...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**运动与健康演讲稿篇一**

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**

老师们、同学们：

大家好！

大家上午好！今天我国旗下

讲话

的题目是：健身健心，你我同行

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。

其次，在生活方面，养成良好的生活习惯是至关重要的。现代科学研究证明，人体的生命活动时生物钟的严格控制之下有节制地进行运转的。所以只有遵循自然规律，才能保持身体健康。此外保持青春活力的另一秘诀在于运动，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。

总之，保持良好的身心健康，对如今的学习生活和未来的发展都起着至关重要的作用。所以，同学们，我们不仅要在课内学习上狠下功夫，也要合理安排课余时间，学会自我放松，调整状态。让我们行动起来，为了美好的明天，做一个阳光少年吧！

谢谢大家！

**运动与健康演讲稿篇五**

、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

“生命在于运动”，这是法国著名

思想

家伏尔泰的名言。就以法国著名作家雨果的真实故事来说，雨果年轻时很有才华，29岁就写了轰动整个法国的长

篇

小说《巴黎圣母院》，之后还写了很多有名的小说、散文、诗歌……可正当他激情澎湃笔耕不辍时，心脏病发作了。消息一出，人们都扼腕叹息，以为这颗巨星就要陨落了。可出乎意料的是，疾病中的雨果并没有消沉，他在医生的指导下坚持跑步、游泳、爬山，就这样，雨果的病情在坚持不懈的运动中好转起来，并有了健康的体魄，他又提笔重新开始

写作

，直到80岁高龄。

今天，我想借着这个宝贵机会

给大家

几点运动小建议：

1、每天有意识地进行体育锻炼，认真上好每一堂体育课，出早操和课间操时尽量将动作做到位，晚饭后到学校操场散散步，打打球，既锻炼了身体又愉悦了心情。

2、每当我们持续学习、看书大概45钟，就要站起来走一走，活动一下身体，最好走到窗边，极目远眺，让自己眼睛和身体都得到适当的放松。

同学们，我想大家对学校

第四届

体育文化节仍记忆犹新，这次的校运会虽然只有四天时间，却给我们留下了一笔宝贵的

精神

财富。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，在操场上磨炼意志，让运动成为我们终身的兴趣爱好，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中的伴奏音符！

我运动，我健康，我快乐！谢谢大家！

**运动与健康演讲稿篇六**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《生命需要运动，健康承载梦想》。

古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最宝贵、最伟大的三样事物就是“健康、美丽和智慧”。人如果没有健康的身体，就谈不上美丽，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。很显然，健康的身体是我们成长、成人、成才的前提。

据调查，我国学生体能素质连续下降十年，学生耐力持续下降二十年，肥胖比例明显上升，近视率居高不下。这种状况确实令人担忧。少年强则国强，我们是国家的未来，我们是民族的希望！中华民族的复兴任重道远，我们要以更加健康的体魄和更昂扬的精神面貌迎接未来更严峻的挑战和困难。身体是革命的本钱，作为一名高中生，我们更应该积极响应国家的号召，坚持体育锻炼。

有一个真实的故事，告诉了我们体育运动的重要性。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。人们都赞叹不已地说：“这真是一个奇迹。”

值得庆幸的是，我们中间部分同学运动的\'意识越来越强，无论是大课间、体育活动时间还是周末，整个校园都是同学们踢足球、打篮球，进行各项球类运动的身影，晚自习前后总有一部分同学在田径场上跑步，社团中体育类所占比重也相当大；近段校园内体育运动的场面更是火爆，尤其是同学们备战田径运动会紧张训练的场景让人感动。我希望这样的运动和锻炼不仅局限在一年一度的体育节期间，更应成为一种习惯，成为校园一道亮丽的风景。

运动，有n个理由爱上它。运动，能强健我们的体魄，磨练我们的意志。运动，能增强我们的集体意识，融洽人际关系。运动，可以放飞心情；可以缓释压力。运动，挑战自己的开始；超越极限的体验。

同学们，生命需要运动。每天，你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；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。运动不在于多，也不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。我敢说，如果我校师生都掌握一两项运动技能，并养成终身运动的习惯，必将受益无穷，必将更加优秀。

老师们同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们坚持每天锻炼一小时，达到”健康工作五十年、幸福生活一辈子“的目标，让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆青春的激情和风采！谢谢大家！

**运动与健康演讲稿篇七**

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八**

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九**

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十**

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。

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