# 健康运动演讲稿(精选9篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-05-07

*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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。健康运动演讲稿篇一有一个真实的故事，...*

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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**健康运动演讲稿篇一**

有一个真实的故事，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，那时他40岁。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。所以说生命在于运动。

生命在于运动，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的!毛泽东主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康一切都等于零。有了强健的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战，只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，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!如果你要健康，那就运动吧!如果你要快乐，那就运动吧!如果没有参加中考一千米长跑测试，就不能深深地懂得坚持的意义，无法感受终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。如果没有参加过跳高比赛，就不可能体会到跨越一个高度所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。如果没有投掷，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的`洒脱。

热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。我们要认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活力!我们要充分利用课间操时间，伴随着明快的音乐，以班级为单位有序地进入操场并认真的完成广播操或跑操，课余有序地分散到校园的各个指定场地参加分项体育活动，真正做到坚持每天锻炼一小时。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。

今天我要告诉同学们的是：体育它不仅仅是一种运动，它更是一种精神，它赋予我们勇敢、拼搏和激情;更是一种财富，它带给我们品质、健康、快乐;体育是一种艺术，它使我们更协调、更大方、更优美。体育真正的意义远远超出了它的本身，它不仅是靠四肢的力量，更是让我们用智慧、用技能、用知识来征服困难，越过一个又一个前进中的障碍，使我们在运动中学会团结、在运动中学会拼搏、在运动中体验快乐。

**健康运动演讲稿篇二**

老师们、同学们：

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！

**健康运动演讲稿篇三**

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

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。

**健康运动演讲稿篇四**

亲爱的老师们，亲爱的同学们:

大家早上好！

随着我们进入21世纪，我认为在这个世纪，越来越多的人将珍惜生命，更加关注健康。因为，放眼世界，整个世界都在朝着和平进步的方向发展。当人类的生存环境好了，生命就变得更加珍贵。再低头看看自己。虽然拥有健康不代表拥有一切，但失去健康，就失去了一切。那就让运动来弥补失去的健康吧，现在就做健康运动。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈。人们整天忙于工作、学习、人际交往和家庭事务。而且交通发达，高楼大厦多。出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯。用交通工具代替步行，用电梯代替步行，这是非常普遍的。许多人忽视了运动对于保持和促进健康的重要性。由此，因缺乏运动而导致的不健康因素、亚健康状态和各种疾病日益显现。

冬末春初是气温变化大，容易感冒的季节。除了发烧和流鼻涕，感冒的威胁还会引起许多并发症，如气管炎和支气管炎。更有甚者，甚至可能引发肺炎、心肌炎等严重传染病。所以，生活中不要对普通感冒掉以轻心。人类的免疫系统每天都要面对各种病毒，其中最常见的就是感冒病毒。统计显示，不同的感冒病毒多达200种，每次免疫系统受到不同病毒的攻击，都不可避免地要做好防范。一旦免疫系统薄弱，就容易感冒。天气变化大，过度疲劳，精神压力大，长期处于封闭环境，都会导致免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。所以对付感冒最有效最健康的方法就是提高自己的免疫力，所以要从运动开始。

为此，提醒大家，运动对健康是非常必要的。别忘了进行科学适当的运动，可以让我们健康美丽，快乐长寿。运动让你精力充沛，从容应对日常生活和工作。运动让你乐观、积极，愿意承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，有利于休息。运动可以让你适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病有一定的抵抗力。锻炼使你体重适当，身材匀称，身体各部分比例和谐。锻炼会增强你的反应。运动让你的四肢灵活，不痛不痒。运动让你的头发有光泽，没有头皮屑。运动让你的肌肉和皮肤有弹性，走路也容易。运动有很多好处。如果你一一列举，恐怕连你都觉得:运动真的很棒！

健康需要运动，运动促进健康。只有时刻锻炼自己，端正心态，锻炼身体，才能拥有一颗健康的心，一颗年轻的心。这样才能更好的立足当下，实现理想。我们都知道“运动有益身心健康”，这不仅是生理上的，也是心理上的。我们在提高身体素质的同时，也升华了心理素质，所以当我们面对生活中的挫折和磨难时，我们更加自信和乐观。以刚刚结束的期中考试为例，有的同学把自己的水平展现的淋漓尽致，有的同学却没能展现出自己的真实水平。无论是什么原因导致我们的成功或失败，我们都应该以良好的心态面对它。成功者不骄不躁，失败者不气馁！

幸福有苦有甜有酸有涩。生活充满了乌云和阳光。在运动中，我们可以体验五味人生，丰富多彩的生活。运动传递健康，健康制造快乐。体育――一个永不倒下的大浪，最亮的星，一束最灿烂的花。它总是诠释着人生的最高境界，总是揭示着团结的真谛，总是揭示着努力的最终回报。运动让生命更有活力，让生命颤抖！

**健康运动演讲稿篇五**

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。

**健康运动演讲稿篇六**

老师、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!》

“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!近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼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;还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育;还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

同学们，如果说健康是“1”，财富、地位、荣誉都是跟在健康这个“1”后面的零，有了健康的“1”，后面的零才有意义。健康不代表一切，但失去健康就一定会失去一切，拥有健康才是人生最大的财富 但在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱，甚至还有的同学故意躲在宿舍睡懒觉，这样下来，不但起不到锻炼的目的，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。今年，国家教育部、体育总局等部门又发出了全国学生每天坚持长跑的号召，要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑，\_\_\_\_省第十一届人民代表大会常务委员会第十次会议于20\_\_\_\_年7月29日通过了《\_\_\_\_省学生体质健康促进条例》，这在全国尚属首次以立法的形式来促进学生体质健康，本条例自20\_\_\_\_年9月1日起施行，其目的就是要形成浓郁的体育锻炼氛围，有效的促进学生积极参加体育锻炼热情，选择合适的运动项目，“每天锻炼一小时”，切实提高学生的体质健康水平 在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，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。

第四、建议老师们也加入锻炼队伍，做到共同参与，师生同乐，营造良好和谐的运动氛围

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。 “每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康，更自信!为以后就业、创业打下良好的体能基础。

**健康运动演讲稿篇七**

老师、同学们：

大家早上好！今天我在国旗下

讲话

的题目是：《我运动我健康》。

冬天来了，天气越来越冷,而这个季节，却正是锻炼身体的好时候。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，还能磨练我们不怕严寒的坚强意志，提高身体抗寒能力；并且接受阳光照射，还能促进身体对钙、磷的吸收，加快骨骼生长发育；此外通过加快血液循环，还能增加大脑氧气的供应量，这对消除工作疲劳，增强记忆力和提高学习效率，都有十分积极的\'作用。

面貌懒散，做事不认真的坏习惯。

为形成浓郁的体育锻炼氛围,有效的促进同学们积极参加体育锻炼的热情,切实提高同学们的身体素质。在此建议做到以下三点：

，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。

同学们，身体是知识的载体,只有健康的体魄,良好的心理素质，才能更好地学习，才能应付各种困难和挑战。祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康,更自信！

**健康运动演讲稿篇八**

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！

**健康运动演讲稿篇九**

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！我是八年级（6）班的卞属灵。今天我在国旗下

讲话

的题目是：《我运动，我健康，我快乐》。

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！近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天快来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼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；还能多接受阳光的`照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育；还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

面貌懒散，做事不认真的坏习惯。

在此要求我们做到以下四点：

，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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。每天锻炼一小时，健康生活一辈子，祝愿同学们在参与校园运动会的浪潮中健康、快乐。

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