# 最新我运动我健康演讲稿 运动与健康演讲稿(模板13篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-04-08

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

**我运动我健康演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！我们是大（2）班的小朋友

今天国旗下讲话的主题是《我运动我健康》

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别再让梦期待！

动起来，成功会向你敞开！

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！

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

参与运动，会令我们拥有健康与快乐。

运动不但给我们带来了快乐，运动还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远。

运动还给植物们带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水份和养份，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

**我运动我健康演讲稿篇二**

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。

**我运动我健康演讲稿篇三**

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xx xx。11。7

**我运动我健康演讲稿篇四**

各位老师，各位小朋友们：

今天的广播体操、课间舞比赛在大家激情飞扬的表演中取得了圆满成功，尤其是部尤其是部分班级表现特别优秀。在这略有寒意的初冬，请允许我代表学校领导，向在比赛筹备工作中付出辛勤劳动的体育教师音乐教师、班主任和相关工作人员以及评委老师，表示最衷心的感谢！

同学们，广播操的一招一式都是专家根据少年儿童的身体发育特点精心编排的，做好广播体操不仅是我们身体发育的需要，更是少年儿童健康活泼、积极向上的表现。广播体操是同学们展示自我风采的窗口，是展现蓬勃朝气与与青春活力的舞台，更是我们学校一道亮丽的风景线。

今天的比赛是一次合作的盛会，拼搏的盛会，赛出了优良的风格，赛出了最好的水平，赛出了最佳的形象！

这次比赛进行的秩序井然，全体学生服装整齐、精神抖擞、步伐矫健，随着雄壮有力的节奏，同学们动作标准、有力、优美，在这个展示团队青春活力的平台上，赛出了风格，赛出了水平，赛出了形象，展现出活泼开朗、健康向上的精神风貌，彰显出了”我运动，我快乐“的金帆学子精神。

这里我想用四句话来总结：朝气蓬勃的精神风貌；整齐划一的表演动作；严格严明的组织纪律；不甘落后的竞争精神。比赛的整个过程组织是严密的；老师们的配合是密切的；班主任的策划是精心的；同学们的训练是辛苦的；比赛的结果是成功的。

但是，比赛本身并不是我们的目的，振奋精神，凝聚力量，形成浓厚的学风，促进发展才是我们的目的所在。不过，在看到成绩的同时，我们还要看到我们存在的一些不足：个别班级由于训练时间少，比赛效果不很理想；部分同学虽然比赛中很认真，做得很到位，但在平常做早操时，动作不规范，敷衍应付，起不到任何锻炼效果，希望以后要改正。

通过这次比赛，同学们广播操、课间舞的整体水平得到了较大的提高，强化了学生努力为班级争光的团队意识和集体荣誉感，加强了班级的凝聚力，增强了学生体质，锻炼了学生意志，规范了学生行为，提高了学生的综合素质，促进了优良班风和校风的形成，展示了我校师生健康、文明、团结、进取的精神风貌。希望全体师生以这次比赛为起点，将我们取得的比赛成果在今后的”大课间活动“中得到巩固并加以发展，让大课间活动成为高桥金帆的一道亮丽的风景线。

俗话说：”一份耕耘，一份收获。“耕耘里充满了苦涩，流下了汗水，收获里收充满了喜悦，成就了希望。只要我们心中有梦，只要我们脚步不停息，我们付出了，我们必将拥有更多的成功与喜悦。希望同学们能把训练和比赛中所表现出来的敢于面对困难、敢于克服困难的精神运用到学习中去，认真上好每一节课，完成好每一次任务，共同谱写我校发展的新篇章。

最后，我向参与此次活动的各位老师和全体同学们表示衷心地感谢。

祝愿老师们身体健康，同学们学习进步！

**我运动我健康演讲稿篇五**

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。

**我运动我健康演讲稿篇六**

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！

**我运动我健康演讲稿篇七**

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！

**我运动我健康演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

生命在于运动，生命不息，运动不止，因为运动让我们有健康的体魄；因为运动我们健康快乐地成长；因为运动我们的生活绚丽多彩；因为运动使我成长为一名健康快乐的男孩。

小时候的我，白白胖胖，别人看到都会喜爱地拍拍我，夸我好可爱。潜意识里我认为胖就是可爱，胖就是身体健康。我喜欢吃肉、喝牛奶、吃水果和甜食，不喜欢吃青菜，更不喜欢运动，认为运动简直就是受罪。到了四年级，由于脂肪堆积，营养不均衡，加上不运动，我的身体开始抗议了。因为胖，两条腿磨得红红的，很疼，上楼梯直喘气，抵抗力差，容易感冒。夜里睡觉打鼾，睡眠质量差，影响到了学习。这时我才知道，没有健康的身体是无法好好学习的。不能学习好，又怎么能实现我的理想呢？是时候改变自己，改变自己的生活方式了。

妈妈为我制定了营养健康食谱：早上一份青菜，两片牛肉，一杯蒙牛纯牛奶；中午一碗米饭，一份蔬菜，一份肉类食品；晚上一碗粥，一份蔬菜。如果觉得饿，可以吃水果和黄瓜。我自己也动起来，早上跑步半小时，下午放学打球一个小时，晚饭后跳绳或散步半小时。周末约上好朋友去体育场打篮球、乒乓球、羽毛球或踢足球。假期间，每天游泳两个小时。刚开始运动时，胳膊和腿都是酸疼的，浑身不舒服，好多次想到放弃。可是想有个健康的\'身体，只有咬牙坚持。慢慢地，运动后会觉得神清气爽，睡眠很好，第二天能精神抖擞地投入到学习中。

就这样坚持到现在，我的身高蹿上来了，体重却下降了，身体也是棒棒的，感冒病毒都被我吓跑啦。在运动期间，我也认识了很多爱运动的同学并成为了好朋友，不但收获了健康，也收获了友谊，更收获了快乐！

通过我的自身经历，我终于知道了什么是真正的健康，健康就是：营养均衡，合理运动。让我们动起来吧！

**我运动我健康演讲稿篇九**

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

**我运动我健康演讲稿篇十**

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。

**我运动我健康演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我国旗下讲话的题目是《身体健康，从运动开始》。

大家可能都知道，从事体育运动会使身体强壮，还会拥有巨大的力量。可是，今天我要说的是，多锻炼身体不仅能使体魄强壮，还能使人的身心健康，心情愉悦，精神焕发，心脏功能变强。

可能你会问，小小的一个体育运动，怎么可能有这么大的作用?可是，事实就是这样，据科学家研究表明，每天坚持锻炼适当的时间，会使心脏的形态改变，还会使心脏构型改变。适量运动会导致心脏重量增加，左心室腔内径、室间隔厚度增加，心肌细胞体积、长度及横截面积增大。适量运动还能使心脏输出血液的功能变强，心脏肌肉变粗，收缩力增强。这样心脏休息的时间也就更长，心脏也就更健康。

运动不仅对心肌功能有好处，对心情也有很大的影响。在心情不好的时候出去进行体育锻炼，可以使注意力集中在别的事物上，而不是集中在影响你情绪的事物上。这样可以使你的心情变得愉悦而且轻松。所以，如果你想保持一份愉快的心情，就可以多去外面运动一下。

体育锻炼能使人充满自信，活力焕发。体育锻炼还能增进身体健康，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作;适当的运动能舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力。不仅如此，体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展;而且体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

身体是所有活动的源泉，没有了身体健康的保障，其他一切都是零。本周我校将举行第七届田径运动会，除了激烈的竞争项目以外，还有许多集体项目，例如跳长绳、迎面接力、趣味比赛，让我们一起多多体育锻炼，一起让我们的身体变得更健康吧!

我的讲话完毕，谢谢大家。

**我运动我健康演讲稿篇十二**

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!

**我运动我健康演讲稿篇十三**

尊敬的各位领导、老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！我是来自五年级二班幸运草中队的张采葳。今天我很荣幸代表班级做国旗下的讲话。我演讲的题目是：我运动、我健康、我快乐。

法国哲学家伏尔泰说过：“生命在于运动”，中国先哲也曾说过：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”运动是生命最好的状态。运动使我们健康，只有拥有健康，我们才会更加快乐。在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们体会了团结的力量；在运动中，我们懂得了友谊的可贵。

身处校园的我们也随处可以感受到运动带来的快乐。这不，金秋时节，咱们金山小学一年一度的金奥趣味运动会也即将到来。这可是大家最为期待的年度盛典。运动会上设置了各项有趣的比赛环节，比如金山小骑兵、袋鼠跳、心心相印、竞技短绳等。

短绳比赛中，你一定感受到了一分钟的速度与激情。金山小骑兵中，当你与同学们一起奔向终点线时，你一定感受到了来自团队的力量。当你与同学们一起为参赛选手加油助威时，你一定感动于他们勇于挑战自我的体育精神。

对于即将到来的金奥趣味运动会，我要向大家倡导：秉承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！既要勇于拼搏，赛出自己最好的水平，又要展现体育风度，文明参赛，尊重裁判老师，尊重竞争对手。我们的欢呼和掌声，不仅要献给夺冠的选手，更要给予坚持到底的每一位选手。

我运动、我健康、我快乐！让我们一起运动吧！一起投入到多彩的校园体育活动中，在阳光下挥洒汗水，在磨砺中茁壮成长！

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