

最新跑步运动会演讲稿(优质8篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

跑步运动会演讲稿篇一

这个星期，我收集了许多中国传统的资料：有对联、十二生肖、剪纸，还有中国的传统节日的图片和文字等。其中我最喜欢传统节日的资料，因为我对传统节日很感兴趣。

我感兴趣的传统节日中最喜欢的是春节，因为它是中国民间最隆重的传统节日。在夏历正月初一，又叫阴历年，俗称过年，新年。每年过年，街上挂满了红红的灯笼，彩旗飘飘。商场是人山人海，购买年货，可热闹了。奶奶准备了丰盛的食物，外面有许多砰、砰、砰的鞭炮声。每个小朋友都穿上了漂亮的新衣服，大人们露出了满意的笑容。爸爸给我买了许多礼花和鞭炮，到了晚上，我就拿出礼花下楼和小朋友一起放，我们玩得非常高兴，到了晚会开始，我才恋恋不舍地回家，与家人一起一边吃水果一边观看晚会，精彩的表演把我们逗得哈哈大笑，心想：要是天天都过年该多好啊！

我还喜欢过重阳节，农历9月9日，是中国的一个古老的传统佳节——重阳节。重阳节，又有老人节，重阳这一天，人们赏菊花，佩带茱萸，携酒登山，畅游欢愉。这一天放学，我和爸爸妈妈准备了一份礼物去看望爷爷奶奶，我心中非常开心，因为我明白尊老爱幼是我们中华的传统美德。

元宵节也让我难忘。每年农历的正月十五日，春节刚过，迎来的就是中国的传统节日元宵节，这一天我们也放了许多烟花，还吃了元宵，猜了灯谜，还到公园里观了灯。一家团团

圆圆，那时的我心中充满无比的幸福和欢乐。中国的传统节日真是丰富多彩，它是中国的文化。

我了解的传统节日还有：端午节、清明、七夕节、中秋节等。这些传统节日同样给我们带来了欢乐和幸福，所以我们要记住这些节日，并永远继承下去。中国的传统文化更是光辉灿烂的古代文化，作为我们新一代要加强学习，大力弘扬中国的这些传统文化。

跑步运动会演讲稿篇二

你好！今年我10岁了，暑假过后就是一名小学四年级女生了，从小我就喜欢跑、跑、跑！我觉得跑步是一种特别酷的运动，不管任何跑步比赛我都想一马当先，因为那种超越对手，第一名冲线的感觉简直太棒了！跑步不仅锻炼了身体，而且给我带来了无比的快乐。

记得在班级组织的一次男女混合跑步比赛中，我不仅超过了同组的女生，而且还战胜了同组的两个男生，夺得了第一名。我特别的高兴，但是并没有骄傲，而是每天都坚持锻炼，为一个“大赛”做准备。

我期盼的这一天终于来了，学校一年一次的秋季运动会开幕了。我幸运地被班级选为参加女子组50米短跑比赛的选手，心想一定要夺冠为班级争光。比赛当日秋高气爽、晴空万里，当我站在决赛的赛道上，看着笔直的赛道和远处的终点我既兴奋又紧张，紧张到两个攥紧的拳头里都是汗水、小腿肚还直打哆嗦。当听到裁判的哨声响起时，我瞬间反应过来冲了出去，使出了全身的力量，“拼命”向着终点冲刺……比赛很快结束了，我的成绩-第四名。我的心情很失落，不满意自己的表现，但是班上的同学们都为我鼓掌、为我加油，班主任还为我颁发了学校的奖状。

妈妈的话一直激励着我，现在我每天依旧坚持锻炼身体、练

习跑步，为了下一次运动会的到来努力着。

加油！我奔跑着！你呢？

跑步运动会演讲稿篇三

我喜欢春天的细雨，夏天的绿叶，秋天的金色田野，但冬天的雪是我最喜欢的。

冬天的某一天，天阴黑的。不一会儿，小雪花慢慢飘下来，仿佛是来探路的，又仿佛是给我们的信。渐渐地雪下得很大，仿佛很多美女在空中翩翩起舞，看不见数不清，挤来挤去，推来挤去，手拉着手肩并肩，像去赶集。不一会儿，雪越下越大，大面积的雪花像棉花一样纷纷扬扬，更像鹅毛。雪花像调皮的孩子，嘻嘻哈哈，到处玩耍。当你不注意的时候，它们会遮住你的眼睛。当你伸手去抓这调皮的雪花时，它神秘地消失了，变成了看不见的水滴。

不一会，地上、树上、房屋上、山上都披上了素装，天是白的，地是白的，美极了！

我走在放学的路上，看着白色的美景，呼吸着新鲜的空气，周身感到轻松愉快。尽管我头上、肩上、书包上，睫毛上都落满了雪花，可我更觉得它们是那么亲切，那么温柔，像久别的朋友，像亲密的伙伴在和我玩耍，和我交谈。我自己也变成了小雪花，在空中盘旋，在枝头飞舞。我高兴，我呐喊！

渐渐的雪停了。瞧那珊瑚般的大树，看那棉花似的松枝，整个世界一片银装素裹，美丽极了！

我爱美丽的冬天，更爱迷人的雪花！

跑步运动会演讲稿篇四

有的人的爱好是游泳，有的人的爱好是读书，而我的爱好是再平凡不过的跑步。以下是本站小编为大家整理的我喜欢跑步700字作文，希望你们喜欢。

我跑步我快乐

有的人的爱好是游泳，有的人的爱好是读书，而我的爱好是再平凡不过的跑步。

上一次，我被老爸臭骂了一顿，我伤心地开起电视机，正好听见电视里的人说：“想哭就去跑步，让汗水把眼泪都蒸发掉，这样会好受些。”听完这句话，我立即下楼去跑步了。

我看着天空跑步，天上的云忽然变成了小人儿，好像在为我加油。

跑完之后，我满身大汗跑了回去。一进家门就看见老爸正气呼呼地坐在沙发上看电视，还翘着二郎腿呢！

此时，余兴未尽的我便和老爸打了个招呼：“怎么啦？老爸，伤心啊，伤心就去跑步吧！跑步会让你把所有不开心的事都抛到九霄云外！”老爸还没回过神来，我就把他手中的手机抢了过来，兜在口袋里，又去跑步了。

我一边听歌一边跑步，一会儿快跑，一会儿慢跑，一会儿正着跑，一会儿倒着跑。

我觉得一个人跑不过瘾，就把我的伙伴们全都召集起来，去学校的操场上比赛。她们都是骑单车去的，只有我是跑着去的，我没想到我着两条腿，竟然能跑过两个轮子的单车，伙伴们都惊叹不已。

到了操场，她们把单车放一边，都站在了起跑线上。“各就位，预备——跑！”小丫一声令下，我像箭一样冲在了最前面。快到100米冲刺的时候，伙伴们都有气无力了，可我还是体力充沛，第一个冲过终点线。

.....

只要我伤心的时候，我就会去跑步，因为汗水会洗去所有的伤心事，从此，我喜欢上了跑步。

我在跑步中找到了乐趣。

我跑步我快乐。

我爱跑步

我爱跑步曾经有人说过“生命在于运动”。这句话说的一点也不错。因为运动可以使人身心健康，运动可以让人变的坚强。

小时候，我经常生病，课也落下了很多。来到学校，参加了阳光活动一小时、体育课才把我从一个病秧子变成了一个健康的儿童。在纵多的运动中，我只对跑步情有独钟。

随着上课铃的响声，同学们冲出教室，因为这节是体育课嘛！李老师说今天训练50米乘8，不合格者跑操场十圈。我在心里暗暗祈祷：合格分是2分钟，一定要合格啊！

前面的同学有的发挥不错，有的无情地被判处“死刑”。终于轮到我了，“嘘~~”老师吹哨子，我像离了弦的箭似的冲了出去。我左右两旁的人也不甘示弱，一直在加快速度。大家你追我赶，渐渐拉开了距离。跑完两圈后，我发现腿有点体力不支了。一直领跑的蒋冰清，此时也明显放慢了速度。风一直灌到我嗓子眼，难受极了。心里有点坚持不住了。好

不容易跑完了三圈。“加油，周薇，还剩最后一圈了，加油啊！”听到了蔡博雅的加油声，我想加快速度，可是脚却像灌了铅似的，跑不动了。还有一个回合。我大口大口的喘着粗气，两手拼命甩动两条手臂，抬起脚跟，迈着机械的步子，坚持不懈地跑着。前面有的同学在为们倒计时“五、四、三、二、一”我冲过了终点“1分59秒”李老师说到。耶！我终于及格了。此时心中的这块大石头终于落下了。从此，我喜欢上了跑步这一项运动。

运动能够增进健康，提高生命质量。有了健康的身体，工作、学习，一切才有保障。我爱运动。

我爱跑步

小学三年级时，体育不太好的我突然接到了这样一个任务。下课时，老师跟我说：“运动会马上就要开始了，我希望你能为班级跑400米，”到你，我吃了一惊，要知道，我跑200米就会累得气喘吁吁，让我跑400米，简直就相等月那么难。可是没办法，老师已经把名单报上去了。

到了第二个星期，运动会如期举行了。边上的同学都在为自己班的同学高声喊着“加油”，一联的激动，挥舞着手里的小旗子。而我，则老老实实的坐在自己的座位上，手用劲地抓着自己的裤子。怎么办？怎么办？我不行的。400米。那么遥远，我可不想拖班级的后腿。

可是，偏偏400米的比赛排在前面，我两腿像灌了铅一样艰难的移到起跑线上。一声枪响，我们都像离弦的箭一样冲了出去，风在我耳旁呼呼地吹过。不出我所料，还没有跑满200米，我就不行了。只喘着气，肚子也开始疼了，我真的好想停下来。偶尔瞅见我身后的同学一个个超过了我，我想：不行，我不想当最后一名，我得快点跑。可是身子就是不听使唤，反而越跑越慢。

我笑了，我从来都没有这么如释重负，也从来没有这么快乐，虽然没有得到名次，但我也真的很自豪，我学会了坚持，我懂得了超越自我，我现在才知道，原来跑步是这么快乐的一件事！

跑步运动会演讲稿篇五

我以为，当老师就是每天上上课就好了，一天两三节课，一天工作不到三个小时，多舒服呀；我以为，当老师就是一年工作九个月，两个月寒假，一个月暑假，不上班还发工资，多好呀；我以为，当老师时学生家长见了都怕，总是恭恭敬敬的主动问好，多神气啊；我以为，当了老师想凶谁凶谁，谁都不敢还口，多霸气啊；我以为，当老师一个很有体面又有智慧的工作，多幸福啊。

然而这些都是我以为，当真正融入进来时却不是这么回事。一切都将不复存在。每天并不是只上那么两三节课，每天的工作也不仅仅是两三个小时，寒暑假也不是在家歇着什么都不干的，并不是所有的学生和家都怕老师，也不是想凶谁就凶谁，而是谁想凶你都可以，幸福感好像每天都会身心俱疲中被消磨殆尽。但是我还是愿意呆在这个大环境里。

天晴了。朝阳透过薄薄的晨雾，洒满大地，树叶、草尖上缀满了水珠儿，在阳光的辉映下闪闪发亮。虽然有些寒意，但经过一夜露水的滋润，山更清秀了，天更湛蓝了，空气也更加清新了。这真是个灿烂的早晨！

当我来到学校时，学生们正在忙着打扫卫生，我班的小同学看到我来了，有的老远向我招手，有的喊“老师好”，我边向他们挥着手，边回复着他们的问候，一时间，一份喜悦盈满了心怀，心中便如这晴朗的清晨，灿烂起来，明亮起来，当老师真好！

我的第一批孩子们已经升入了三年级，真的很想念这些可爱天真的孩子们，与孩子们相处的点点滴滴像绘本书一样历历在目，我们一起上课的日子，我们一起给小朋友过生日唱生日歌的日子，我们一起在操场玩耍的日子，我们一起参加运动会的日子，我们一起看表演的日子，我们一起队列的日子，我们一起游戏的日子。是孩子们让我不断地成长和充实自己，我会努力成为一名优秀的教师。

在第一年工作中，我真切的感受到了孩子们的天真和可爱，同时也知道这个行业的不简单。每一个活动，每一次交流，每一个孩子的个性差异，都让我拿出十二分的力量来对待，不容懈怠。每当孩子们向我展示他们的小作品的时候，每当小朋友安静的做着眼保健操时候，每当孩子们和我做游戏的时候，每当他们认认真真的在写作业的时候，我都满满的被快乐包围着。我是孩子们的老师，孩子们的认可与尊重是真实的，无需置疑的，你付出了多少，孩子们就会感受到多少。记得教师节的早晨，已经升入三年级的小朋友手捧着小花出现在我面前，送给老师自己做的手工时，这是对我多么大的一个肯定，也给了我无限的自信与力量。我以为她们认识了新老师，新同学，就不会再记得我。我知道我的这个想法是错的，我们已经成为彼此记忆中的一部分，是不会抹去的。

作为一个老师再次听上学的时候老师的讲课，心情是不一样的，比小时候更加认真了，能够听出老师所使用的教学方式和技巧。还有教学的新方法，如何管理学生，如何让学生认真听讲。在这一年多的教学工作中，我深切地学习到了作为一名小学教师要懂得用鼓励和表扬去激励每一个孩子，善于发现孩子们的闪光点，无论孩子取得了什么样的进步，老师都要及时给予鼓励和表扬，对于犯错的孩子也要耐心的教导。还要及时的拥抱，鼓励孩子，送给孩子小礼物，要让孩子从老师的身上感受到妈妈的温暖与和蔼可亲。同时还要细心观察每一位孩子的表现，注意每个孩子的个体差异，因材施教。喜爱是比责任感更好的老师，关爱每一个孩子，是很重要的。在工作中，不但要与孩子沟通，还要常常与家长交流，将孩

子的在校学习和生活表现情况及时反馈给家长，通过交流，让家长更了解自己的孩子。教师也可以获取更多的意见和建议，让家长更好的理解、支持和配合教师，更好的进行对孩子的教育。

我希望我能拥有一流的爱心与耐心、一流的专业技能、一流的责任心、一流的上进心。我想当好一名小学教师，想与孩子成为朋友。

因为喜欢教师这份职业，所以才认真，才会努力地做好。我希望通过我的努力，让他们的梦更加绚烂多彩。

跑步运动会演讲稿篇六

在我看过的很多书里，我最喜欢的要数《三国演义》了。下面我来给大家说说喜欢这本书的原因吧！

《三国演义》这本书共有三十二个左右的故事。著名的有赤壁之战，草船借箭……整本书讲了魏蜀吴三个国家的战斗，魏最后统治了整个国家。再说说蜀国吧！蜀国的人物主要有刘备，关羽和张飞，人称“刘关张”，还有足智多谋的军事诸葛亮。接着再说吴国，吴国的主公是孙权，鲁肃，周瑜是吴国的名将。赤壁之战就是吴国和蜀国联盟攻打魏国的一场有名战争。

《三国演义》里，我最喜欢的是借风烧赤壁和草船借箭两个故事。先来说说我喜欢借风烧赤壁这个故事是为什么吧！这个故事让我知道，再强大的人如果骄傲就会失败，也就是骄兵必败这个说法。故事也告诉我们学习时不能骄傲。草船借箭这个故事让我懂得，做什么事都要认真考虑，调查清楚，否则，后果会不堪设想。此外，这本书中的关羽告诉我们要有勇有谋，才能打败敌人，取得胜利；从张飞身上我学会了勇气，而刘备能让我懂得爱心和谦虚。

好了，《三国演义》介绍完了，你是不是也喜欢上了这本书？

跑步运动会演讲稿篇七

随着体育老师一枪令下，我们就像一只只离弦的箭，飞奔了出去。

前一圈，大家的差距都不大，我跟随着大溜跑，这时候可得攢着点，太快了跑到后面可怎么办！

到了第三圈，大家的差异就大多了，最快的和最慢的两者之间隔着差不多半圈哩！我仍处在中间。

第四圈，大家就都气喘吁吁的了，甚至有人已经开始走了。

第五圈，走的人越来越多，我也想走，可是有一个声音在对我说：坚持就是胜利。

第六圈，已经没几个人不走了，我累的已经抬不起头了，我多么想放弃啊，可是，我又是多么想取得名次啊！

第七圈，我不得不闭上眼睛，好来减轻一些疲惫。

五十米，四十米，三十米，二十米———此时的每一分，每一秒对于我来说都是那么的漫长，可是，当我看到渐渐逼近我的终点线时，我的心中又充满了力量。

我胜利了！我胜利了！到我的脚踩到终点线的时候，我在心里高呼。

最后，我取得了第二名的好成绩。

是的，坚持就是胜利！我相信，这句话会在我的的人生道路上一直陪伴着我，直到永远。

跑步运动会演讲稿篇八

他人笑我太疯癫，我笑他人看不穿。

这便是我今天要演讲的一句话，亦是我最喜欢的一句话。

想必大家与我一样，第一次接触到这句话时，都是通过荧屏，通过周星驰那张能言善辩的嘴。起初听到这句话时并未留心。只是一笑而过。伴随着星爷一段诙谐幽默的类似于rap加点磁鼓配乐的念白，渐渐的淡出了我的记忆。而这部片子却因其巨搞笑的特质被反复搬上荧屏。我开始对这句话，印象深刻。虽然不是名言警句，不是伟人口中的风风雨雨。我也十分珍视，常常思索，愈发觉得这话有嚼头了。记得有个成语，叫痴人说梦。所以开始，我料定，这是一个痴人，说着他那脱离现实的梦，梦着一切反常态的事物，反常态的社会理论。在常人看来，他与疯人院里穿着病号服，跑来跑去的人没什么区别。嗯，笑他人看不穿，不过是弱者用于掩饰自己无能的一个借口，就像阿q的精神胜利法一样，颇有些走自己的路让别人说去吧的韵味在里面。不过至于，走别人的路，让别人无路可走的勇气与能力，这种人怕是不会有，于是乎，这种想法统治了我很多年哈。

直到后来。了解了济公，张三丰，老顽童这一票人，才觉得自己貌似是错了。也许只有我眼中的这个“痴人“才是真正意义上的智者，看似他与世俗格格不入，实则是世俗的条条框框束缚了他的思想，本来可以飘向天空的思想，却硬生生的被世人你一手我一手的用沙土给掩埋了。于是思想走在时代前端的一代思想家(未遂)，就被大家当作了疯子，就好像把一个猕猴桃丢进一堆鸡蛋里，所有的鸡蛋都会认为他是长了毛的坏蛋。而不会把他当作新品种。这个想法又接着统治了我很多年。

就在前两天写稿的时候，我又有了新的体会与心得。因为恰好看了国平的一篇散文《在黑暗中并肩行走》。我就明白了，

其实之前的想法不能说对或是说错，所有的问题都出在最后的那个看穿不看穿上，引用夜宴里的经典台词一句：“一个人永远也不会懂另一个人，懂了，就不寂寞了。“他人笑我太疯癫，我笑他人看不穿，这里的他人不能了解“我“所以他人是寂寞的，这里的“我“也不能被他人了解，所以“我“也是寂寞的。而这两者的寂寞皆被“看不穿“与“太疯癫“所掩盖过了。

于是想要真正的了解一个人是不可能的。人们常常说，人与人之间，尤其相爱的人之间，应该互相了解和理解，最好做到彼此透明，心心相印。可是，这根本不可能。每个人对于别人来说都是一个秘密，我们应该顺应这个事实。相爱的人们也只是“在黑暗中并肩行走“，所能做到的仅是各自努力追求心中的光明，并互相感受到这种努力，互相鼓励，而“不需要注视别人的脸和探视别人的心灵“人们一方面非常看重别人是否理解自己，甚至公开索取理解。指责他人不理解自己则成了最严厉的谴责，有时候还被用作破裂前的最后通牒。另一方面，人们又非常踊跃地要求理解别人，甚至以此名义强迫别人袒露内心的一切，一旦遭到拒绝，便斥以缺乏信任。在爱情中，在亲情中，在其他较亲密的交往中，这种因强求理解和被理解而造成的有声或无声的战争，我们见得还少吗？可是，仔细想想，我们对自己又真正理解了多少？一个人懂得了自己理解自己之困难，他就不会强求别人完全理解自己，也不会奢望自己完全理解别人了。

在最内在的精神生活中，我们每个人都是孤独的，亲情友情爱情都不能消除这种孤独，但正因为由己及人地领悟到了别人的孤独，我们内心才会对别人充满最诚挚的爱。我们在黑暗中并肩而行，走在各自的朝圣路上，无法知道是否在走向同一个圣地，因为我们无法向别人甚至向自己说清心中的圣地究竟是怎样的。然而，同样的朝圣热情使我们相信，也许存在着同一个圣地。

由此观之，在座的各位与我，都在黑暗中摸索着。希望大家

都可以早日靠近心中的圣地，但在这个黑暗的过程中，我们要小心翼翼的，不要撞伤他人。