

最新体育三分钟演讲稿跑步 我和体育的三分钟演讲稿(优质5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

体育三分钟演讲稿跑步篇一

我是一个性格相对较内向的女孩，从小就异常的害羞，只要和陌生人说话，就会脸红的像颗苹果，所以我异常的不喜欢上体育课，因为上体育就意味着要在大庭广众之下抛头露面。直到之后，学校强烈要求，要想做一名品学兼优的学生，体育成绩必须达标。我才被迫亲近了体育。

我开始试着和同学们一齐玩乒乓球，令我颇感意外的是，我虽然不喜欢体育，可是体育似乎很喜欢我。我的乒乓球学习速度十分快，不到两周时间，我就能和教师对上一局了。可是，这也只能说我比较擅长球类，羽毛球我也是第一次接触，就能打得很顺手。

跑步就让我倍感吃力了，尤其是短跑，要求的是速度。我是当时出了名的乌龟，好友都开玩笑说：哪天兔子睡觉去了，你必须能够体育及格。我记得我的50米短跑能够及格，就是因为我做了一只勤奋的乌龟，顶着烈日在操场上，来来回回跑了八遍，且每一次都稍微有提高，才再第九次时正好踩着及格线过了。

其实，细细想想，体育也没什么不好。不仅仅能够锻炼身体，还能磨砺意志，渐渐的便也喜欢上了体育。或许在大庭广众

之下，抛头露面的次数多了，再也没有以前那么害羞了。此刻我十分的感激体育这门课程，如果不是因为它，或许我至今还是一个羞羞答答的女孩，一见到陌生人就会脸红。

此刻，我每一天都会做些小运动来锻炼身体。我喜欢慢跑，当心境觉得压抑的时候，我就会绕着操场一圈儿又一圈儿的跑着，往往七八圈下来，所以的不悦全都飞到九霄云外了。另外，爱上体育还能够减肥瘦身，此刻，真庆幸自我及早的爱上了体育。

体育三分钟演讲稿跑步篇二

一年有四个季节，因为有了季节的轮回，我们的生活才会变化。然而，我更相信，仅有运动着的，有生命力的季节才是最让人喜欢的。春天，是个适合郊游的季节。在春暖花开的时候，和三三两两的好朋友，一齐去踏青，放风筝。秋天，树木萧瑟，但我们却收获了一年的累累果实。有时我们会想起思念的人，然后很寂寞。冬天，很冷，我们什么地方也不想去，懒懒的踩在被卧里，直到太阳晒进了我们的房间。即使是这样，我最喜欢的季节还是夏天，因为这时我能够自由的参与体育运动。

以前我是个不喜欢体育运动的人。然而，偶然的机，我在一个假期里学会了游泳，从此就喜欢上了游泳。当我自由的遨游在水里时，一切的喧闹，繁杂都离我远去。一个人的世界里，我学会了冷静的思考，沉稳的行动。学习游泳的过程是辛苦，我在教师的指导下一遍又一遍的练习换气，蹬腿。到之后，我就能够小心翼翼的游上几米了。成功的喜悦激励着我，我学习的更努力了。此刻天气转热，我就能够和好朋友一齐到游泳池去游泳。游泳，让我改变了对体育观念的误解。原先，体育运动也是能够很自由，很简单的。因为游泳，我在享受夏日春光的同时，自我的身体素质还有毅力也得到了锻炼。

我喜欢上了体育运动，也喜欢上了和夏天一样阳光，坚韧的运动健儿。中国女牌的姑娘们一向是我尊重的人。他们的努力，让我激动了无数个夜晚，也时刻激励着我。我欣赏她们的比赛，更是欣赏她们的精神。另一个我尊重的人，就是刘翔，他用就的努力创造了中国人的一个个奇迹。如今，我以他们为榜样，在夏天这个季节里，坚持着体育运动。

体育三分钟演讲稿跑步篇三

从小体育就不好的我和体育能够说是有着很深的“感情”了。

记得以前学校举行运动会，班主任让大家踊跃报名，我永远都是一脸的无奈。开运动会的时候，我一般都是站在一旁，也永远是呐喊助威的那个。一边看着别人在运动场上健步如飞，一边感叹怎样能够这么厉害，然后再默默地惭愧一番。这种情景一向持续到了初中，那时候当我明白中考要考体育的时候内心简直觉得崩溃了。要明白我仰卧起坐一个也做不起来，跳远也只能跳一米五几，跑步也是最慢的一个。可是能怎样办，要想有个好成绩，还得过了体育这关，只能咬紧牙关练呗。

记得那个时候大冬天的，班主任借了几块垫子，然后班上的女生五点半就起来，轮流着练仰卧起坐。我最开始练的时候穿着厚重的衣服在垫子上脸都憋红了，做了半天硬是一个也没做起来。几度的气温，身上竟然出了一层薄汗。可是不能这么轻易就气馁了，第一次不行就之后第二次再不行就三次四次。就这样咬牙练了几天，我最终能练十几个了，可是这远远不够，中考的标准是四十多个，还差了一大截呢。每一天女生在宿舍练完仰卧起坐，然后全班在操场集合练习跳远。我尽了全身的力也只能跳个一米五，看看别人一迈就能跳好远，心里又气又急。我发了狠地每一天练，一天天也有一点提高，一点点达标。练完跳远就是一百米短跑了，我属于那种耐力型的，就是长跑还能够，可是比速度一百米冲刺就不行了。每次冲刺完都感觉上气不接下气，气喘吁吁，心跳砰

砰砰，感觉要跳出来了。

从冬天练到了夏天，从穿着棉袄练到穿短袖练，我最终各项都达标了，而测试也如期到来。测试那天还是有点紧张的，调整了呼吸我就自信慢慢的去了。测试成绩出来了，虽然没有到达满分，跳远和短跑个扣了一分，可是这个结果我还是挺满意的。毕竟我开始体育那么差，能拿到这个成绩我就没什么抱怨了，毕竟我付出了努力也看到了成绩，人嘛要懂得知足。

我和体育之间的故事就讲到那里了，这段日子虽然苦了点，可是我收获了很多。拿到了成绩，我也所以喜欢上了体育，身体素质也变好了。

体育三分钟演讲稿跑步篇四

我对语文、数学、科学不大有兴趣，可是一说起体育，整个人都有劲了，兴趣十足。每当有人说起体育的事情，我就会不由自主的凑过去听，顺便说上两句。

小时候，我的视力不好，爸爸妈妈为了让我练好视力，送我去少体校打乒乓。老师说我的悟性很好，提高很快。不久我就喜欢上了乒乓球。可是，爸爸见我的学习成绩越来越差，就不让我再打乒乓球了。这时的我已经对体育有了很高的兴趣，因为有乒乓球的基础，所以我对羽毛球、篮球等都能触类旁通，自我从中悟出了技巧和方法，加上我一有时间就练，羽毛球、篮球等此刻打得都不错。在家里练球，家里整天好像在装修一样，“轰隆隆”。爸爸妈妈都整天说我不读书，在家里除了打球还是打球。可是我不打球，总觉得两手空空，觉得缺了一些什么，就又会拿起球，打上两下，过过瘾，整个人就觉得舒服多了。“此刻都上初二了，哪还有时间打球。”妈妈在厨房间说道。爸爸也说：“是啊！此刻都上初二了，学习成绩又这么差，还打什么球啊！”我说：“休息的时候打一会都不行啊！”“要打到外面打。”妈妈生气地说。可是我

就是不听。

为了能继续在家里打球，我长期都忍受着爸爸妈妈的唠叨。爸爸妈妈也以往想把我的球藏起来，可是这样又怕我会到外面偷偷地打，最终向我妥协了。再说外面没有篮球筐，我也只好在家里打。真期望爸爸妈妈能支持我的这个兴趣爱好，找个时间他们好好谈一谈吧。

体育三分钟演讲稿跑步篇五

泰戈尔以往说过，静止便是死亡，仅有运动才能敞开永生的大门，若没有运动，则无法练就强健的体魄，若没有一个强健的体魄，那么纵使你的本事有多么强大，头脑有多么聪明，在梦想的天空中，也终究无法张开双翅拥抱完美的未来，所以运动是我终生的追求，体育是我永远的伴侣。

我从小就酷爱体育，加之不懈的锻炼，造就了我此刻良好的体魄，回顾自我几年走过的路洒下无数辛勤的汗水，留下了串串坚实的脚步，记得小时候，当我从电视上看到我国运动健儿。在奥运会上奋力拼搏，为国争光的情景时，我激动的心境无以言表，一个热爱体育的梦想，在心中悄悄的扎根，它拼命地汲取养分，愈长愈高，越来越强大，激励着我不断向前，我热爱体育，体育也同时带给我欢乐与光荣，在小学时我曾获几次校际短跑比赛第一。几次区级短跑比赛，前二甲的殊荣。升入初中后，我也先后在几次比赛和运动会上搏得头筹。我享受第一个冲过冲刺线时的喜悦，同时我也是一个热血的篮球少年，在学校举办的趣味运动会中，我也取得了不俗的投篮比赛成绩，我的青春在跑道上谱写，在篮球场上飞扬。此刻，我的一次次成果也见证着我的努力，校级各项运动会上，也总是少不了我的身影。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。刻苦努力永远是我生命里永唱不息的歌。热爱生活永远是我成功的不竭源泉，是它使生活成了跳动的喜悦和简便的诗。体育，使我受益匪

浅，将永远是不变的坚持。

我认为，学校举办这次评选活动的目的不是为了互相攀比，而是激励我们确立目标，拼为之努力。所以，不管这次评选我是否能成功，我对体育的热情将始终不变。