

2023年三年级锻炼身体演讲稿(大全5篇)

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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

三年级锻炼身体演讲稿篇一

各位老师、同学们：

上午好！

刚刚送走了举国欢庆的十月一日国庆节，我们又将迎来中国一个古老的传统佳节——重阳节。重阳节的日期是在每年农历的九月初九。重阳节，又有“老人节”之称。下周一，10月19日，就是一年一度的重阳节。

重阳节的历史十分悠久，关于它的起源，有许多动人的民间故事。最早可以追溯到春秋战国。到了汉代，过重阳节的习俗渐渐流行。到魏晋南北朝时，重阳已为民间普遍重视。到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，并一直沿袭至今。

我想，同学们的爷爷奶奶、外公外婆，他们的年纪一定都大了，他们为社会的发展作出了巨大的贡献，为自己的子女奉献了全部的心血。很多老人已经退休了，本可以享受舒适的晚年生活，但是他们没有闲着，有的依然在单位作贡献，有的在社区做志愿者，更多的为了让自己的儿女安心工作，为他们带孩子，做家务。一定还有许多同学，每天回家吃到的，是奶奶做出的可口饭菜；一定有许多小朋友，每天是由爷爷奶奶把你早早送到学校，傍晚又按时接回家。真是“家有一老，如有一宝。”不管是在社会上，还是家庭中，老人们依旧在

发挥着他们的余热。想到这些，我们更应该尊重和爱戴他们，要关爱老年人的身体健康，让他们延年益寿，颐养天年。我想，这也是把“重阳节”定为“老人节”的意义所在。

同学们，重阳节马上就要到了。让我们用实际行动敬老爱老，充分利用这两周的社区小队活动，到居委会、到养老院去。为老人们：泡上一杯茶，轻轻捶捶背，陪着聊聊天，帮着做力所能及的家务活，或者真诚地说一声：“爷爷奶奶辛苦了！”借这个机会，也让我们祝福天下所有的老人：节日愉快身体健康，笑口常开幸福永在。

谢谢。

三年级锻炼身体演讲稿篇二

新课改实施以后，我决定效仿语文学科的“课前五分钟演讲”，在数学课前实行三分钟演讲，具体做法如下：

起始阶段，我给学生限定范围，让学生把数学名人故事、趣味数学题、数学家轶事等作为讲话的内容，可从网上下载，也可以从报纸杂志上裁剪，且在讲完故事后谈点自己的感想。

这样经过一段时间的演讲，学生对数学的兴趣会越来越浓，在此基础上，我会趁热打铁让学生从身边的数学现象说起，让学生明确了生活中处处是数学，处处需要数学的理念。然后在栏目的选择上把范围扩展到可以讲解“上节课知识总结”“自编同步练习题”“用数学知识解决生活小难题”等可以让学生动手动脑，发展创造思维，增强数学应用的小栏目。

这样与过去的教师布置作业不同，学生在准备这“课前三分钟”的过程中，应该会表现出极大的热情，浓厚的兴趣。不仅数学学习氛围空前高涨，学生应用数学的意识也大大增强了。为了进一步调动全班同学都积极参与进来，上课时我会

采用抽签的方式来确定哪一位同学演讲，每隔一段时间还要进行评比。这样一来，每个同学课前都能积极准备。一段时间下来，每个学生都会拥有了一本“数学知识趣味本”，更重要的是学生学习数学的积极性大大提高了。“数学”在他们的眼中也不再是枯燥乏味且繁琐的代名词，而成了他们探索知识，展示才华的一个广阔的舞台！

三年级锻炼身体演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

风再冷，不会永远不息；雾再浓，不会经久不散；风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自身，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自身的目标，到那时，回头看看那些被自身克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又会闪过一缕忧愁·····然而，这浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。最糟糕的是，他们没有水了。水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。这可怎么办？队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能使你倒下。如果你自身的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

三年级锻炼身体演讲稿篇四

敬爱的老师、同学们：

大家好！

古人说：“书中自有黄金屋”。每当我读一本新书，获一份知识的时候，我心中的那种快乐是无法用语言表达的，正如培根所说：“知识是人类进步的阶梯。”一个教师，要想能够适应新的教育形势，就必须读书加以补足，况且，在竞争激烈的现代社会，没有一个渊博的大脑是不行的。读书让我们能够很好的乘上时代的风帆，才能够让自己的职业生辉。

博斯威尔有这样的一句话：“每天读上五小时书，人很快就会渊博起来。”我们的教师每天很多时间都用在教育教学中，或许不可能这样的投入，但是只要书籍在我的心中，我每天抽出一点点的时间，我就可以补足自己的不够，因为知识是来不得半点虚假，更不能是道听途说。

我们可以从教育理论书籍中获得理论的指导，为我们的教育教学指引方向；我们可以从名家名著中或者精神的营养，为我们的自身素质的提高获得高品味的营养；我们可以从众多的书籍中找到人生的意义，生命的诠释，心灵的感动。

一句谚语这样说：“生活中没有书，就好像天地间没有阳光；智慧中没有书，就仿佛鸟儿没有翅膀”。中华民族自古以来是以礼仪大邦闻名于世，我们的民族从来就有知书达礼的传统美德。“虚席以待”、“程门立雪”、“三顾茅庐”等等以礼相待的成语和典故，在历史上广为传诵，就深刻反映了这一点。读书才能知礼，讲礼，对人彬彬有礼，对他人的尊重，是保持人们正常关系的准则。知礼讲礼的人大多以他人为重，以社会为重。能真诚待人正是一个人高尚情操的表现，是内在优秀品质的外化。读书是提高个人修养的必然途径，是提高自身素质的重要手段之一。

一个国家必须要有自己的国魂，一个民族必须要有自己的精神，才能把全民族的智慧集中起来，完成无比强大的精神力量和物质财富。中华民族几千年延续下来的爱国、气节；奋发、立志；改革、创新；勤学、好问；勤俭、廉介；敬长、知礼”等传统美德体现了中华民族的国魂和精神。构建和谐社会，正是需要我们广大的人们不断提高自身素质，知书达礼。作为人师的教师，也唯有提高自身的素质才能够更好的为社会的教育事业贡献自己的微薄力量。千里之行，始于足下，让我们坚信自己的信念不会改变，让我们在读书中感受人生的哲理。

谢谢大家！

三年级锻炼身体演讲稿篇五

同学们：

大家好！

一个快乐的寒假已经过去，迎着早春的第一缕阳光，我们又重新回到美丽的校园，开始了新一学期的征途。在这春意盎然的日子里，我们xxxx中队积极响应学校大队部的号召，举行了“新学期新打算”的班会活动。

我们可以相信□xxxx小学的队员们定会好好珍惜这段宝贵的时光充实自己，把自己的目标变为势不可挡的动力，向着自己的目标，奋力前进，到达成功的彼岸！

谢谢大家！