

# 最新演讲社活动记录(模板7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 演讲社活动记录篇一

(甲)又是一年端午至，心中犹念屈原子。今天的\_\_小学，每个班门口都插了菖蒲和艾叶。

(乙)我看见很多同学都佩戴了香袋，这边还有端午节手抄报展呢。

(甲)漫步校园，处处都能感受到浓浓的端午氛围。

(乙)正所谓：这儿端阳，那儿端阳，处处都端阳。

(甲)今天，我们大家欢聚一堂，用欢乐的歌舞，悠扬的古筝，有趣的民俗活动，

(乙)来纪念中华民族的传统节日——端午节，弘扬我们的民族文化。

(甲)首先，请允许我介绍到场的嘉宾。他们是：

(乙)再过两天就是五月初五，值此佳节来临之际，先请我们的少先队员们向各位尊贵的客人送上最诚挚的端午节祝福。

(音乐起：礼仪队员赠送香袋)(主持人退场)

(甲)下面有请何校长致欢迎词，大家欢迎。(退一边)

(乙)谢谢何校长。接下来用热烈的掌声有请宣布活动开始。(领导)下面我宣布，“红领巾相约中国梦，粽叶飘香话端午”主题活动现在开始。

## 文艺表演

### 1. 古筝《洞庭新歌》

(丙)琴声悠扬，铮铮作响。古筝被誉为是群声之祖，万乐之师。(丁)轻柔而典雅的旋律，华丽而委婉的音符，常常动人心魄。(丙)下面有请翟芷卿为大家带来一曲《洞庭新歌》。(丁)掌声有请!

### 2. 舞蹈《春的变奏曲》

(丙)来啦，来啦，志愿者们满载着暖暖的爱心来啦!

(丁)瞧，孩子们穿上红红的棉鞋多神气!瞧，他们穿着棉鞋多调皮!(丙)有爱的童年，如春!

(丁)下面请欣赏舞蹈《春的变奏曲》。

### 3. 歌舞剧《你是我的眼睛》

(丙)军军和毛毛在日常生活中建立了深厚的友情，他们见证着彼此的喜怒哀乐，他们亲如兄弟。

(丁)“你是我最明亮的眼睛，你是我最信赖的朋友，我们永远不分开。”

(丙)一位盲童，一条导盲犬，演绎了一段人与动物相亲相爱、生死与共的感人场景。(丁)接下来让我们静静地欣赏歌舞剧《你是我的眼睛》。

### 4. 拉丁舞《拉丁小精灵》

(丙)拉丁舞起源于拉丁美洲，其音乐强烈洋溢，节奏快捷强烈，动作流畅舒展，舞姿动感迷人。

(丁)让我们用热烈的掌声有请“拉丁小精灵”。

### 粽子达人赛

(甲)，我想请你猜个谜语，好吗?(乙)你说。

(甲)一个白胖子，裹个绿毯子，腰里扎根细绳子。打一什么食物呢?(乙)这个谜底我想请大家说，是什么呀?(粽子)

(甲)糯米饭外面裹上翠绿的粽叶，看着，绿莹莹的;闻着，香喷喷的;吃着，甜滋滋的。(乙)接下来，我们的“粽子达人赛”马上就要开始，请3到6年级的参赛队员准备。

### 结束语

(甲)一片粽叶一片情，一个粽子一思念。

(乙)今天，我们相聚在一起，共同欢度传统节日——端午节。

(合)感谢各位的光临!“红领巾相约中国梦，粽叶飘香话端午”主题活动到此结束。(甲)队员们，让我们用热烈的掌声欢送领导退场。(乙)请各中队有序退场。

(合)老师们、同学们、家长朋友们，再见!

## 演讲社活动记录篇二

近期，我有幸参加了一场以疫情为主题的演讲活动。通过这次参与，我不仅收获了演讲技巧和表达能力的提升，更对疫情背后的故事有了更深刻的认识。以下是我对于这次活动的心得体会。

首先，这次参加演讲活动带给我很大的挑战，因为疫情是一个敏感而庞大的话题。在准备演讲稿的时候，我必须准备充分，确保所阐述的内容准确无误，顺利传达给听众。为了确保信息的准确性，我不仅查找了大量的资料，还联系了一些专家进行咨询，这使得我对疫情的了解更加全面和深入。

其次，参与演讲活动让我更加深刻地认识到了疫情带给我们的各种挑战。在疫情期间，人们的生活发生了很大的变化，我们不得不面对各种各样的问题和困难。然而，正是在这样的艰难时期，我们更应该展现出坚强的意志和勇敢的担当。通过这次演讲活动，我能够把我对于疫情的思考和感悟与大家分享，让更多的人了解到我们所面临的挑战，进而凝聚起共同战胜疫情的力量。

第三，通过参加演讲活动，我对于自己的演讲技巧和表达能力有了更进一步的提高。在演讲过程中，我能够准确地把握时间和语气的节奏，通过适当的停顿和流利的语言，更好地传达我的观点和观察。同时，也学会了如何利用身体语言与观众建立更好的沟通，增强表达的效果。这些技巧的掌握不仅能在演讲中发挥作用，更能在日常生活中帮助我更好地与他人交流和表达自己。

第四，参加演讲活动让我结识了很多志同道合的朋友。在演讲活动中，我与其他参与者进行了许多有意义的交流和讨论，从中学到了许多新的知识和观点。这些朋友们对于疫情有着深入的思考，他们的观点和体会让我受益匪浅。通过与他们的互动，我不仅拓宽了视野，也从中获得了更大的动力，继续为战胜疫情努力奋斗。

最后，这次参加演讲活动使我更加明白，疫情是全人类面临的共同挑战。无论地域或国籍，我们都必须携起手来，共同应对。在活动期间，我看到了很多国家和地区的人们团结一心，共同抗击疫情，这让我感到非常振奋和鼓舞。我相信，只有团结合作，我们才能克服各种困难，走出疫情的阴影。

通过参加这场疫情演讲活动，我收获颇丰。不仅提高了我的演讲技巧和表达能力，更打开了我对于疫情背后故事和挑战的眼界。与此同时，我也结识了很多志同道合的朋友，从他们身上学到了很多。我相信，在我们共同努力下，我们一定能够战胜这场疫情，迎来更加美好的未来。

## 演讲社活动记录篇三

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：《小手拉大手，文明一起走》。

古人云：礼义廉耻，国之四维；四维不张，国之灭亡。知耻而后勇，是非、善恶、美丑的界限不能混淆，否则社会就和谐不起来。文明是我们中华民族的传统美德，我们作为下一代的接班人，一定要努力保存这个历史渊远的美德。

在一个国家中，个人是主体。对于个人来说什么最重要呢？我想首先应该是具备文明素质，只有当每一个人都具备了文明素质，那这个国家的整体素质才能提高。

我们现在做的实在是不好，而且中国犯罪分子也日日张狂。新加坡是全球公认的最干净的城市，一条小小的道路上也是片纸不留，更何况条条大路呢？你知道这是怎么来的吗？新加坡的法律实在是严。新加坡刑法具有“刚柔并济，以刚为主”的鲜明特色。本书翻译了新加坡刑法中较为重要的几部法律：《新加坡刑法典》、《刑法(临时规定)法》、《新加坡反贿赂法》和《恐怖主义(制止提供资助)法》。在新加坡，随地吐一次痰或者是扔一次废纸，就会被罚款几千元人民币，还会加上清扫一天大街。吐上四口痰，扔上四次废物或偷一样东西就会招来让你终生难忘的“鞭刑”！

在那样严格的法律下，新加坡国民怎可能去犯罪呢？这样一来，城市就文明多了，国民素质也就一下子上去了。

我们\_虽然是文明城市之一，但文明环境依然需要保持，要争取获得更大成就。我们不仅要把学习文化知识放在第一位，还要注重社会公德的培养，文明习惯的养成，这样才能从根本上展示出一个人平凡而崇高的思想品质和内心世界。让我们管住自己的手脚，献出自己的力量，共建文明凯里的美好未来吧！

## 演讲社活动记录篇四

尊敬的评委、各位老师、亲爱的同学们，大家好！

作为一名热爱研学的学生，我有幸参加了学校这次北戴河研学活动。在这次活动中，我不仅收获了知识，更重要的是发现了自我，下面，我将分享我在这次活动中的心得体会。

一、了解历史文化，拓宽眼界。在北戴河这座滨海城市，我们参观了兵器博物馆、天津市博物馆等多个历史文化遗迹，学习了历史知识，了解了不同文化的存在。在这个过程中，我受益匪浅，拓宽了视野。通过研学活动，我明白了中国历史悠久，在长期的历史发展演变中，我们的文化呈现出了既有独特性、又有多多样性的特点。这让我在学习中打开了一扇新的视界，在接受新生事物的时候也能学会更好的欣赏和包容。

二、学会合作共同进步，磨练了自己的实践能力。在研学期间，我们分组完成了多个小项目，如同行拍照、手绘地图、小组演讲等。在参与活动过程中，我充分发挥自己的团队协作能力。每次合作都让我深刻感受到了团队的力量，也明白了一个人并不能完全成就一件事。通过这次研学活动，我更深入地了解“合作共赢”这个至理名言，在实践中不断的磨练自己，提高个人实践能力，也更愿意与队友相互配合，

共同取得胜利。

三、锻炼了自己的吃苦耐劳能力。参加研学旅行大都离不开走访考察实地了解情况，因为北戴河又是一个滨海城市，我们更是要步行、攀岩、游泳等多种方式到达目的地，这也在一定程度上锻炼了我们的吃苦耐劳精神。曾经有一次我们参加了青少年创新创业营的活动，那是一个需要勇气和创造力的活动。我们分配到了不同的任务，我负责产品设计和推销。这无疑是对我们层层挑战的最大考验，尤其是我们遇到了困难时，我们总是齐心协力，克服了难关，让我们更有信心在未来的强大竞争中战胜对方。

四、激发了我总结反思的习惯。在活动结束后，我开展了一个小型的学习总结，通过自己的分析，我认为总结是夯实学习成果的过程，同时也是一种好方法，可以让我更好地理清知识框架，对所学的历史文化、地理、人文、地理等内容进行总结梳理，同时以此为基础，不断丰富自己身上的各种素质。总结起来，学会总结是一种好习惯，而这种习惯是人们能够习惯历练及时调整的关键所在。

五、砥砺了我的自信心。通过参加研学活动，我逐渐变得坚定，变得有自信。在活动中，整个团队一起克服困难，在协作无间中不断克服重重困难，这个过程中，我的自信心受到了很大的成长。曾经我也有过不自信、胆怯的时候，但考察队员给当地社区收集建议时，我说服大家去认真跑一遍出行路线和搜集意见卡，这不光加速项目排期进程，也锻炼了我的勇气和自信。我们做好规划，定好目标之后，心态就会放松，心自然而然地就想去追求更高更大的成就。

以上是我在北戴河研学活动中所获得的心得体会。研学活动不仅可以让我们更好地了解历史和文化，更可以培养团队协作能力，锻炼自我素质，成长一大步。我希望在未来的岁月里，继续秉承着这样的精神，不断探索学习，不断与他人合作，实现自我梦想和追求。谢谢大家！

## 演讲社活动记录篇五

疫情是当前全球面临的共同挑战，为了提高人们的防控意识和凝聚抗疫力量，我参加了一次疫情演讲活动。通过这次活动，我对于疫情的认知有了更深刻的理解，同时也培养了自己的演讲能力和团队协作精神。在这篇文章中，我将分享我参加疫情演讲活动的心得体会。

首先，这次活动让我对疫情有了更全面的了解。在活动中，我们听取了专家的讲解，了解了病毒的传播途径、预防措施和疫情的发展趋势。通过这些知识的学习，我明白了个人的卫生习惯和社会的防疫措施对于控制疫情的重要性。我也了解到了疫情给社会经济带来的冲击，以及政府和各界的努力来应对这一挑战。这种全面了解让我更加客观地看待疫情，与此同时也增加了我的社会责任感和参与感。

其次，演讲活动培养了我自己的演讲能力。作为参赛选手，我需要深入研究疫情相关的资料，并将自己的理解进行整理和归纳。在演讲中，我需要清晰地表达自己的观点和对疫情的看法。这要求我在准备过程中进行大量的思考和练习，提高了我的逻辑思维和口语表达能力。在演讲的过程中，我也学会了如何与观众建立连接，通过生动的例子和情感的渲染来引起他们的共鸣。这次演讲活动不仅是对疫情认知的考验，也是对我自身演讲能力的锻炼，我收获了很多宝贵的经验。

第三，这次活动让我深刻体会到团队的力量。作为一个演讲团队的一员，我们需要互相合作，共同准备和演练。每个人在团队中都发挥了自己的专长和优势，我们一起努力，相互帮助，最终做出了一场精彩的演讲。在这个过程中，我明白了团队协作的重要性。我们需要相互配合，互相借鉴，才能取得最好的成果。同时，团队的支持也让我更加自信和坚定，在紧张的演讲中能够保持平静和稳定。这是我参与活动中最宝贵的经验之一。



第四，在活动中，我结识了许多志同道合的朋友。这次活动吸引了来自不同学校和不同背景的参与者。我们在共同的目标下聚集在一起，交流和分享自己的观点和经验。通过与他们的接触，我打破了自己的固有思维方式，接纳了不同的观点和观念。大家在活动的过程中共同成长，也建立了深厚的友谊。这次活动不仅是对疫情的共同关注，也是一个让我们相聚的契机。

最后，这次活动让我明白了社会的力量是不可忽视的。通过演讲活动，我们不仅仅是在传递疫情信息，更是在鼓励每个人积极行动起来，为疫情防控贡献自己的力量。每个人都可以通过自己的行为改变，为疫情的控制和恢复做出贡献。这个过程中，社会的共识和团结是至关重要的。我们需要携手合作，共同克服疫情带来的挑战。通过这次活动，我明白了社会的力量是无穷的，而我们每个人都应该成为这个大力量中的一份子。

总而言之，参加疫情演讲活动是一次极具意义的经历。这次活动让我对疫情有了更全面的认识，提高了我的演讲能力和团队合作精神。同时，我也结识了许多志同道合的朋友，拓宽了自己的人脉圈。通过这次活动，我明白了社会的力量和个体的行动的重要性。希望我能将这次活动的经验和体会运用到今后的生活中，积极参与社会事务，为社会的进步和发展贡献自己的力量。

## 演讲社活动记录篇六

“迎评”是我院千载难逢的机遇，也是一次艰巨严峻的挑战。“迎评”是我们右医人共同的荣誉，关系到学院的生存与发展，关系到广大师生员工的切身利益，关系到校园的和谐与稳定，我们作为一名右医人要有荣辱感，要以主人翁的姿态，严谨的配合学院搞好各项“迎评”工作。“校兴我荣，校衰我耻”，在这关键的时刻，我们要以良好的精神风貌、严谨的学习态度、突出的学习成绩为学院的“迎评”做出最大的

贡献。我们作为一名学生党员，一定要发挥好先锋模范作用，不仅要配合好学院各项“迎评”工作，而且还要号召广大同学团结起来，认识“迎评”的重要性，带动广大同学勤奋刻苦形成良好的学习氛围。“团结就是力量”，让我们坚定信心，以崭新的精神风貌迎接评估的到来。

新学期伊始，在全院学生党员开班典礼上，学院党总支赵丽娟副书记就向全院学生党员发出号召：现在我院已进入“迎评”的最后冲刺阶段，要求各支部、各学生党员一定要紧密的团结在学院党委的周围，积极配合学院的各项“迎评”工作，及时向同学们传达学院有关“迎评”的最新动态。在这关键的时刻，我们学生党员一定要挺身而出，站在其他同学的前面，以“董存瑞舍身炸碉堡”的大无畏精神为学院的迎评做出更大的贡献。会后，学院党总支又组织全院学生党员观看了《居安思危——苏共亡党的历史教训》，影片主要讲述了苏共从强盛走向灭亡的历程，以鲜活的事例向我们广大党员讲述了一个党要想生存与发展，就必须得到广大人民群众的支持。

除了总支组织学习活动外我们支部还通过召开支部座谈会，进一步探讨对“迎评”知识的学习。3月1日上午十点，我们支部全体成员在五栋教学楼3楼心理咨询活动室召开支部座谈会。座谈会由我们支部书记、我们班班主任王智同志主持，王智书记说：我院现阶段已进入了“迎评”的最后冲刺阶段，我们支部一定要继续认真贯彻执行《实施方案》中的“以评促建，以评促管，以评促改，评建结合，重在建设”的指导方针，坚持“两个结合，四个正确处理”的原则，进一步加快支部建设，完善支部各项工作任务，使支部在学院迎评工作中发挥更大的作用。然后，全体成员就“怎样以主人翁的精神搞好我院迎评冲刺阶段的备战工作”为主题，各抒己见，全体成员都发表了自己最独特的见解。大家一致认为，作为一名学生党员、作为“迎评”的主力军，我们应该做到以下几点：

1、以良好形象展示右医精神。我们是二十一世纪的青年，是人生中最具有生机蓬勃的黄金阶段。著名文学家岑桑说：青春是人生中最美好的岁月，它是一个人的生命含苞待放的时期，生机勃勃，朝气蓬勃；它意味着进去、意味着上升，蕴涵着巨大的希望。面对“迎评”我们应该充满信心，勇于挑起右医学子的重任，不断提高自己的思想道德修养，做到热情待人，言语礼貌，举止文明，仪表端庄，一举手、一投足，都能体现右医学子的精神风貌。同时还应做到环境整洁、美观，没个人都应从自身做起，以实际行动维护好宿舍和校园环境的卫生，爱护学校的一草一木，珍惜学院的公共财产，共同创建右医美好的校园环境。

2、勤奋学习，以优异的学习成绩体现教学质量。学习是我们学生的神圣使命，只有搞好了学习才能谈将来，只有搞好了学习才能回报母校、奉献社会。我们要制定严格的早起早读制度，带动全宿舍同学、全班同学及全校同学早起早读，形成良好的学习氛围，同时，我们作为学生党员，还应监督好其他同学。此外，还应积极参加第二课堂和社会实践活动，通过丰富多彩的校园文化活动来陶冶情操，提高广大同学的文化素养和综合素质。

3、以积极的行动服务评建大局。“右医是我家，迎评靠大家”，我们作为学院“迎评”的主力军，要以主人翁的姿态、以饱满的热情，积极配合学院做好迎评前的各项准备工作。学生党员更应发挥模仿带头作用，凡事要以身作则，严于律己，身先士卒，踏实工作，以优质的服务为“迎评”做出更大的贡献。

通过召开座谈会，使我们广大党员及入党积极分子更加深刻的认识到“迎评”对我院的重要性，更加明确自己肩负的重大责任，也更好的落实了“千斤重担人人挑，人人肩上有指标”的方针。（）我们坚信，只要全院上下团结一心，共同努力，就一定能实现我院提出的“争优保良”的“迎评”目标。

在“迎评”的最后冲刺阶段，我们支部一定认真执行总支有关“迎评”的精神，紧密的配合学院有关“迎评”的具体安排，及时向广大同学传达学院有关“迎评”的最新动态，与全院同学一起，紧紧的团结在学院党委的周围，把“迎评”溶入自己的血液，铭记院歌中的“博学济世，救死扶伤”的旦旦歌词，把自己培养成：精医术、懂人文、有理想、能创新、下得去、用得上、留得住、有作为的新世纪复合型人才。

冬雪挡不住春天的到来，烈日挡不住红花的绽放，困难挡不了我们在“迎评”中取得优异成绩的决心。“迎评”是一个攻坚战，“迎评”是一个火焰山，只要我们全院师生团结一致，众志成城，就一定能打赢这场攻坚战，就一定能翻过这座火焰山。最后让我们全院师生团结起来，共同努力，为我院的“迎评”作最后的备战。

## 演讲社活动记录篇七

各位来宾，亲爱的骑友们：

晚上好！

今天站在这里，心情有些忐忑。因为台下聚集着太多优秀的骑行者，不知道我拙劣的言辞能否代表你们的心声。但是作为骑行队伍中一名亲力亲为者，相信我和你们一样在骑行之路上收获了太多的感悟与感动。

首先感谢xx俱乐部提供这个平台，引领我们走入时尚健康愉悦身心的生活，给众多闲暇休憩的人们提供了亲近自然的机会；让我们闲适的生活多了一份明净的快乐，让平淡的生活充满了激情。在此真诚致意xx俱乐部；骑行之路有您相伴，温暖常驻心间。

其次感谢骑行，开拓了视野，让我们结识了众多优秀善良之人。在我们骑行队伍中，有位高大温情的大哥，一个人单车

环行山东半岛，用身心抒写着对骑行的执着与热爱。青海湖之畔、红叶谷雨雪之旅，微山岛台儿庄雨中之行，临沂大洼深谷探幽，银杏园赏析美景，作为发起人，引领者，带给我们骑行者太多的快乐。我们都习惯的叫他胡子哥。他的名字叫xx□在这里让我由衷地说一声：谢谢！骑行队伍中有你，一定会精彩纷呈。

晓风残月，非常富有诗意的名字，让我们想到幽静的夜晚，温婉的诗句。在我们骑行行列中，他却是最富有激情和实力的骑行者。三天的环青海湖骑行，作为领骑者，他带领我们圆满的完成了心灵之旅。俱乐部一次次长途都有他强健的英姿，内敛细致内心温暖如春的他，被骑友们爱称为骑行之旅的军师。请让我们记住他的名字。

红玫瑰，我们的骑行大姐，作为青海湖骑行全程的女士，无论是年龄和骑行的毅力，亦或是对骑行的热爱，无人可以堪比。作为近距离接触的我，可以由衷地说，她是我们骑行者的骄傲。一曲我爱骑行，疯狂骑行，健康骑行，快乐骑行的幸福签名，已经让她的车轮飞驰近万公里。让我们在这寒冷的冬天，把掌声献给这枝温暖骑行之旅的火红玫瑰。

啦啦，我们骑行中热情善良的天使，她的品质，犹如她朗朗上口的网名，总让人想起一曲悠扬快乐的歌。多少次骑行，走近她的人都有如沐春风、雪中送炭之感。她总是在恰当的时间，恰当的时刻，走到需要帮助的骑友面前，另人由生暖意。热情美丽，坚韧不拔的啦啦，犹如一只淡雅的荷花，清香四溢的飘逸在我们骑行旅途中。请让我们记住骑行队伍中的奇葩。

太多的感动，太多优秀的骑友不胜枚举。最后还是要感谢xx俱乐部引领的骑行，让我们在收获了健康的同时，收获了友谊；亲近自然的同时，让我们的身心得到了净化。值此新年的钟声即将敲响之际，寄语一三年我们的骑行之旅：阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路，在骑行中迎

接我们生命之花绽放的时刻！一三年让我们相聚在呼伦贝尔大草原！

谢谢大家！

- 1、留住那美好单车时代。
- 2、走自己的路，让别人去羡慕！
- 3、与风同行，骑乐无穷。
- 4、时尚天使，骑行天下。
- 5、一起来，骑乐多。
- 6、自己的路自己走！
- 7、绿色低碳，爱车相伴。
- 8、代步又健身，低碳更高效。
- 9、骑行，带你远行。
- 10、低成本出行，高效益环保。
- 11、路上自由行走的车。
- 12、大地旅行，健康自行。
- 13、节能环保，出行更好。
- 14、情意绵绵，骑乐融融。
- 15、骑士之路，勇者之心。

- 16、别问路在何方，路在脚踏下。
- 17、狭路任遨游，堵车显神威。
- 18、心随我动，骑乐无穷。
- 19、一直被追随(赶)，从未被超越!
- 20、一骑来，更精彩。
- 21、青春不朽，乐在骑行。
- 22、全民健身，各得骑所。
- 23、动静自如，骑乐无穷。
- 24、绿色出行乐，缓解拥阻好。
- 25、骑世界车，走中国路。
- 26、管住你的嘴，迈开你的腿。
- 27、追风，不止远行。
- 28、竹林芳草间，骑行路迢迢。
- 29、彪悍的人生需要骑行。
- 30、世界品质，自由舒适。
- 31、坐享骑成，快乐永恒。
- 32、进退之间，精彩领先。
- 33、让每个人都成为有车一族!

- 34、让世界在我的脚下转动。
- 35、漫漫人生路，自行成一路！
- 36、零油耗、全景天窗——节能环保、亲近自然。
- 37、万里行车，车行万里。
- 38、减少雾霾，骑乐一路。
- 39、骑车，一种健康的运动方式。
- 40、自由自在，自行车！