

2023年我运动我健康的演讲稿(优质7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

我运动我健康的演讲稿篇一

大家好！

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的`岩壁上有着这么一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，那就一起来运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会中必不可少的一项娱乐了，因为伴随着人类步入现代社会的过程，运动正在为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。

适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信改善情绪，适当的运动，能有效地缓解生活压力，将不愉快带走，通过运动，你将感受到生活的美妙与生命的轻盈，你会发现，运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样在游来游去，欢快自在，我这个名副其实的“旱鸭子”在岸上，心中就像有千万只蚂蚁在不断地骚动，心里那个痒啊，当我战战兢兢地下了水以后才发现原来水并不那么令人恐惧，游泳馆里的水还算温暖，尤其是水浅，我都踩得到底，这样，我悬着的心可算是放下来了，看着许多游泳高手凌空展翅。

在空中翻几个跟头，一头扎进水中，他们在水中跳起舞蹈，那样地挥洒自如，我羡慕极了，看了看不浅的池水，便和他们一样，一头扎进了水中，“扑哧”，我呛着了一口水，狼狈地冒出了头，看来游泳还真不好游啊，别人告诉我，游泳时，脚要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，随着时间的流逝，渐渐地，我头抬得越来越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游得速度越来越快，我终于不是“旱鸭子”啦，瞧，运动还是门艺术呢！

运动之中，我们体会到生命的可贵，生活的美好，运动没有年龄的限制，没有身份、地位和种族的差别，他不像战争那样残酷，交织着血与泪，它会给我们健康，给我们快乐！

因为我运动，所以我健康，因为我运动，所以我快乐，向快乐出发，跑步前进！

谢谢大家！

我运动我健康的演讲稿篇二

演讲稿是在一定的场合，面对一定的听众，演讲人围绕着主题讲话的文稿。在现实社会中，越来越多地方需要用到演讲稿，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，以下是小编精心整理的运动与健康演讲稿，仅供参考，希望能够帮助到大家。

运动与健康演讲稿1

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》

“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的

信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划；我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。他曾经说过：说锻炼身体没有时间，完全是借口。

虽然20xx年的北京奥运会已经圆满结束了，但我们仍记得那运动场上的点点滴滴。我国运动员那顽强拼搏的精神，更高、更快、更强的理念时刻激励着我们前进。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活。

我的发言完毕，谢谢大家！

运动与健康演讲稿2

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。

运动与健康演讲稿3

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们：大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的'身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

我们很幸福的生活在温暖的校园里，我们的老师不仅关心我们的学习，还关心我们的身体，希望我们能成为“四好少年”

争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

运动与健康演讲稿4

尊敬的各位老师、亲的同爱们：

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

运动与健康演讲稿5

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的xx□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xx小学一年一度的xx趣味运动会也即将到来。这可是大家最为期待的盛典。运动会上设置了各项有趣的比赛环节，比如xx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□xx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xx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！

运动与健康演讲稿6

各位老师、同学们：

大家好，今天我讲话的题目是《运动与健康》。

一年一度的春季运动会即将在本周五拉开帷幕，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，有利于自身的身体健康。为保证我校运动会顺利进行，结合学校实际情况，现对运动会安全注意事项提出以下几点建议：

- 1、各班利用今天班会时间对学生进行运动会安全教育，提高学生对其安全问题的认识。
- 2、在运动会比赛期间学生应服从管理，不得随意穿越跑道，不得在终点附近和投掷场地嬉戏、打闹、逗留，以免造成伤害。
- 3、各班应在划定区域内观看比赛，举止文明，并保持观看区

的清洁卫生，不留下任何废弃物。

4、全体同学按时到位，不迟到、不早退，有特殊情况者由家长直接向班主任请假，在比赛过程中学生不得无故擅自离校，不得违反学校的校规校纪。

5、各班应组织后勤小组、卫生监督组以及啦啦队等，各组专人负责，任务清楚，人员落实，最大限度地让所有学生都参与到运动会中来。

6、比赛时注意防止意外伤害，在身体状况不允许的情况下，不应再坚持比赛。

7、运动员比赛时注意事项

(1) 运动员临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。

(2) 比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

(3) 剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮。避免引起胃痛和感冒。

(4) 比赛中所穿的上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。患有近视眼的同学，如果参加比赛，尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，比赛时一定要小心谨慎。

(5) 运动员参加比赛前必须做相应的好准备活动，尽量避免和减少运动损伤。

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。

运动与健康演讲稿7

尊敬的宋校长、尊敬的各位家长、老师、可爱的宝宝们：

大家好！

欢迎大家来参加20xx年“我运动，我健康，我快乐”亲子运动会，希望所有的家长都能加入这个欢乐的世界，和孩子一起重温了童年的乐趣。

今天，爸爸妈妈要和宝宝们一起来运动，一起玩游戏，让我们一起见证孩子童年成长的足迹！希望通过这次活动带给孩子们一份最珍贵、最难忘的童年记忆！

值此五一国际劳动节来临之际，祝愿所有的家长事业有成，万事如意，祝愿孩子们开心、健康、聪明，祝愿我们的家人永远平安、幸福！最后，祝愿我们四小幼儿园的明天更加美好！

谢谢大家！

运动与健康演讲稿8

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是《我运动，我健康》。

运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！奥运会、残奥会的运动不是更加让人心动吗？那完美的动作，那惊人的速度，那柔软的身姿无时无刻不向我们阐述着运动的意义。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的身体，纠正自己的心态，才能拥有一颗健康的心。才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。我们应该努力从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是从网吧中找到归宿。有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

我们的大课间活动就是一次很好的运动，它有苦有乐，好玩、有趣，锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，而且还培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们走过一生吧！同学们，在最后几天的时间里让我们加倍努力，使这次的大课间表演取得圆满成功吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

运动与健康演讲稿9

亲爱的老师，同学们：

仰望国旗在天空飘扬，我校运动会即将开幕，我们将在这片赛场上一展英姿，收获我们的运动水平；面对即将到来的赛事，我们应该以什么精神面貌去迎接呢？我想只有两个字——“拼搏”。

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢”。拼搏是一种过程，历经拼搏便不会因结果的好坏，而欣喜若狂或心情沮丧；

拼搏是一种资本，它助我们在运动中发挥自己的最大潜能，像海燕一样在惊涛骇浪中体会搏击长空的快感；拼搏是一种境界，它有的是冲击终点的挑战自我，是直面人生的引亢高歌。

让“拼搏”，为你响起成功的前奏。

运动会是一次大的集体活动，它不仅检验我校学生的运动水平、检验我们班级的凝聚力、还可以充分展示我校同学朝气蓬勃的精神风貌！在运动会中比的不仅是我们的运动水平，还比的是我们的体育精神、比的是我校全体师生对德、智、体全面发展的教育方针的全面理解。

同学们在运动会上既能展示体育才华、组织能力，又能培养竞争意识、合作品质和拼搏精神。运动会这段时间，也是培养班级团队精神、增强凝聚力、建设良好班集体的最有利时机。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、注意安全，防止受伤。赛前做好准备活动，比赛中要高度集中注意力，赛后要注意休息调整，不参赛的同学要做好服务，当好志愿者，不可以随意在赛场上走动，以免发生意外伤害和影响比赛。

二、赛出风格、赛出水平。既要有拼搏精神，又要讲体育道德，文明参赛，文明观看。尊重裁判，尊重对手。如对裁判判决有疑义，应在赛后向竞赛仲裁组提出，并服从仲裁组的最后裁决，不得有过激的举动。

三、全体同学要遵守学校运动会管理规定，遵守竞赛规程，为班级争光，为运动会添彩。

同学们，体育是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情，带给我们品质、健康、快乐。体育竞赛必定要分出胜负，非

常残酷，我们要以积极的心态和正确的态度对待它。

让我们传承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！祝同学们在比赛中取得好成绩，祝愿运动会圆满成功！超越自我，奋力拼搏，让呐喊声响彻校园的上空，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我校历史的篇章。发扬体育精神，赛出我校风格！

最后，预祝本届运动会取得圆满成功！

运动与健康演讲稿10

尊敬的老师、同学们：

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！近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天快来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力；还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育；还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

同学们，如果说健康是财富、地位、荣誉都是跟在健康这个后面的零，有了健康的，后面的零才有意义。健康不代表一切，但失去健康就一定会失去一切，拥有健康才是人生最大的财富。可是在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸

直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱。这样下来，不但起不到锻炼的目的，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。

在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，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。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。每天锻炼一小时，健康生活一辈子，祝愿同学们在参与校园运动会的浪潮中健康、快乐。

我的讲话完毕，谢谢大家！

运动与健康演讲稿11

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的主题是《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，别再让梦等待！

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；

运动不但给我们带来了快乐，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，吸收空气中的水分和养分，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。

我运动我健康的演讲稿篇三

尊敬的各位老师、亲的同爱同学们：

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

我运动我健康的演讲稿篇四

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《运动与健康》，说到运动，您会第一时间想到这样一句话“生命在于运动”，没错，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。他将生命与运动放在一台天枰之上，足以看出运动有多么的重要，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了健康一切都等于零。有了强健的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战，只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和美好！

现代社会各方面都在不断的进步，对人才的要求也越来越高，竞争可以说无处不在，而且越趋强烈。一个人要想在当今这个社会能够更好的生存下去，首先得有一个强健的体魄。运动不仅锻炼肌肉、骨骼、内脏，还可以提高智力，陶冶心境。各种烦恼和困惑可以在运动中抛弃，各种愉快和舒畅可以在运动中获得。

您是否听说过这样一句话：人总是在年轻时用健康换取金钱，而总是在年老后用金钱换取健康。您可能会说这就是人生，您也可能会苦笑着承认，自己正在做这句话的实践者。没错，当我听到这句话时，我竟无言反抗它，它说的很对，世界上有太多人都是这样，我问我自己，为了理想和目标难道必须放弃健康吗？当时我也困惑了，可现在我找到了这个问题答案，不是别的，就是简简单单的两个字“运动”。

细细说来，它也并不简单。“运动是自己生命的创作者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言。“运动是目的，理想是标准”这是法国文学家雨果一生的追求，“只有运动生命才回不断进步”；这是莎士比亚的真诚信仰，“一生的运动是永远青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。

我认为高中生的运动是必要的，具体的我分了以下四点：

- 1、高中生活是辛苦劳累的，在白忙的高中生活中，运动不仅会带给你身心的放松，也会让你减缓压力。
- 2、高中生正处于身体发育的黄金时期，在这样一个阶段中，运动是必不可少的。
- 3、高中的学习任务甚重，适当的运动算是劳逸结合，而科学验证：劳逸结合的学习，效果会更加的好。
- 4、有一个健康的身体是一切的基石，每一个人都会因是否健康而影响生活，而恰好运动会带给你一个健康的身体。

运动让青春更富有生机，让生命为之颤动。绿茵场上是我们挥洒青春的舞台，红色跑道是我们书写青春的卷章！忆往昔，看今朝，都中青年风华茂！让我们携手运动和健康，去创作下一个属于都中的辉煌！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

我运动我健康的演讲稿篇五

讲稿】

运动让生命更加富有生机，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们吧！

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

你们好！

今天我为大家发言的题目是。

莎士比亚说过“只有运动，生活才会不断进步”；的确，生命在于不断运动，只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

今年全市的中小学运动会就要开始了，昔日那运动会上的点点滴滴我们记忆犹新，竞技场上的运动员奋勇拼搏，用顽强的毅力，用强健的体魄，赢得了一潮又一潮的掌声，运动会上所创造的价值在我们心中却是永恒的，它所表现出来的顽强奋斗的精神，更高、更快、更强的理念永远激励着我们前进。

运动——像一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远揭示着团结的真正含义。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自

己的，纠正自己的心态，强健自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗上进的心，才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。

各位领导、老师、同学们，在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧；如果你想强壮，跑步吧；如果你想健康，跑步吧。为此，我想同学们一起大声说：“如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，请来参加运动吧。”因为，只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言；“运动是目的，理想是标准”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰；“一生的运动是永远青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。运动是永远不会过时的话题。

环境好了，生命也才变得更加宝贵。再俯首看看自己，虽然拥有健康并不等于就拥有了一切，但失去了健康，必将失去一切。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯，以交通工具代替走路，以电梯代步的现象已很普遍，有很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。

日前，甲型h1n1流感全球蔓延。为了自己以及他人的健康，我们应该严格的遵守学校对于防控流感疫情而实施的措施，自觉量体温，一发现异常，立即报告班主任。从细微处做起，爱自己就是爱他人。

环境都会造成免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。因此，对付感冒最有效、也最健康的方法是提高自身免疫力，那么我们就从运动做起。

为此，提醒大家：运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。运动使你精力充沛，从容不迫地应付日常生活和工作。运动使你处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，利于休息。运动使你应变能力强，能适

应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病具有一定的抵抗力。运动使你体重适当，体形匀称，身体各部比例协调。运动使你反应敏锐。运动使你四肢灵活，无疼痛。运动使你头发光泽，无头屑。运动使你肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。运动的好处多多，如果一一列举出来，恐怕连你自己都觉得：运动真是太好啦！

也有一些同学没能够发挥出真实的水平，无论是因为什么原因而导致了我们的成功与失败，我们都应该用良好的心态来面对它，胜者不骄，败者不馁！

快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，健康成就快乐。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远披露着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

从现在开始，我运动，我健康！

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是。

运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！奥运会、残奥会的运动不是更加让人心动吗？那完美的动作，那惊人的速度，那柔软的身姿无时无刻不向我们阐述着运动的意义。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的身体，纠正自己的心态，才能拥有一颗健康的心。才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。我们应该努力从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是从网吧中找到归宿。有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，

我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

我们的大课间活动就是一次很好的运动，它有苦有乐，好玩、有趣，锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，而且还培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们走过一生吧！同学们，在最后几天的时间里让我们加倍努力，使这次的大课间表演取得圆满成功吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

[点击下页分享更多 我运动我快乐演讲稿](#)

我运动我健康的演讲稿篇六

本站后面为你推荐更多运动与健康演讲稿！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上有着这么一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，那就一起来运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会中必不可少的一项娱乐了，因为伴随着人类步入现代社会的过程，运动正在为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。

适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信改善情绪，适当的运动，能有效地缓解生活压力，将不愉快带走，通过运动，你将感受到生活的美妙与生命的轻盈，你会发现，运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样在游来游去，欢快自在，我这个名副其实的“旱鸭子”在岸上，心中就像有千万只蚂蚁在不断地骚动，心里那个痒啊，当我战战兢兢地下了水以后才发现原来水并不那么令人恐惧，游泳馆里的水还算温暖，尤其是水浅，我都踩得到底，这样，我悬着的心可算是放下来了，看着许多游泳高手凌空展翅，在空中翻几个跟头，一头扎进水中，他们在水中跳起舞蹈，那样地挥洒自如，我羡慕极了，看了看不浅的池水，便和他们一样，一头扎进了水中，“扑哧”，我呛着了一口水，狼狈地冒出了头，看来游泳还真不好游啊，别人告诉我，游泳时，脚要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，随着时间的流逝，渐渐地，我头抬得越来越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游得速度越来越快，我终于不是“旱鸭子”啦，瞧，运动还是门艺术呢！

运动之中，我们体会到生命的可贵，生活的美好，运动没有年龄的限制，没有身份、地位和种族的差别，他不像战争那样残酷，交织着血与泪，它会给我们健康，给我们快乐！

因为我运动，所以我健康，因为我运动，所以我快乐，向快乐出发，跑步前进！

谢谢大家！

我运动我健康的演讲稿篇七

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一（21）班的xx[]今天我演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

意大利艺术家达·芬奇曾说：“运动是一切生命之源。”没有了运动也就没有了生命的意义，缺少运动的生命同样是短暂的。作为高中生的我们，是祖国的未来。我们不仅要具备丰厚的文化素养，还要具备良好的身体素质。

泰戈尔曾说：“只有运动才能敲开永生的大门。”每一个细胞的组合，每一条神经的连动，每一块骨骼的配合才能串起运动的全部。无论是历史上运动员们在世界面前书写的奇迹，还是我们身边的人在绿茵场上矫健的身姿，都在向我们展示着力与美的和谐。体育不仅是力量的角逐，更是智慧的较量。

著名教育家蔡元培先生说：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达。”正如先生所说，唯有拥有强健体魄，我们才能精神百倍，意气奋发地去迎接挑战；唯有提高身体素质，我们的心理素质才能得到升华，在面对挫折与磨难时多一分自信与乐观。

运动传递健康，健康成就快乐。它诠释着生命的最高境界，揭示着团结的深刻内涵，展示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生活更加丰富多彩！“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线”，三月春回，花繁叶茂。在即将到来的春季运动会上，希望同学们既能锻炼身体又能发扬拼搏精神，在运动场上用汗水书写青春，在运动中体味快乐！

我的演讲到此结束，谢谢大家。