

# 2023年演讲稿注意的问题(优质7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 演讲稿注意的问题篇一

各位领导、老师、同学们：

早上好！今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称"sars"。有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家。

## 演讲稿注意的问题篇二

每个人都要学会做家务，就像格言中说的：镜子不擦起灰尘，人不劳动变废人。所以我们从小就要学做家务，做个爸爸妈妈的“好帮手”。

记得在一个假日里，我没事干，看见妈妈在埋头地洗衣服，我觉得挺有意思，想帮妈妈做家务，就搬了张小椅子坐在旁边学习起来。我先把一大叠衣服倒进桶里，再倒下一桶水，把衣服浸泡在水里半个小时左右，然后就一丝不苟地搓起来，搓完了一次又一次，我觉得挺干净了，就把衣服递给妈妈

看“怎么样？”我心里充满了喜悦，满以为妈妈会夸我，没想到，妈妈竟然什么话也没说，就拿着我的衣服洗起来，我才发现我洗的衣服非常的脏。

于是我便又洗第二件衣服，我看到妈妈在不断地放洗衣粉，我才想起：我刚才忘记放洗衣粉了，“真是粗心”，我自言自语。这是，我茅塞顿开，连忙把洗衣粉洒在衣服堆里，又聚精会神地搓起来。我使劲地一搓，全身都满是泡泡，我这才料到我放太多洗衣粉了。

我不气馁，也不放弃，下决心把第三件衣服洗干净。我心想：经过这么多的困难，一定能把它洗干净，否则会惹妈妈讥笑。在洗第三件时，我更加细心了，用两只手反复揉搓去掉污垢后，放不多不少的洗衣粉。。。。。

后来我越洗越干净，没有一处污渍，洗得和妈妈的差不多了，妈妈都夸我有了不少进步。不一会儿，就洗完衣服了，晾着我自己洗的衣服，我心里甜滋滋的，像吃了蜜一样甜。通过这次学洗衣服，我懂得了“世上无难事，只要肯攀登”，我知道无论学什么，只要肯努力学习，再大的困难也难不倒我们，一个人想要取得成功，必须要经过艰苦的奋斗，爱因斯坦，爱迪生都是我们的楷模。

这一次，我是真正得到了锻炼。

## 演讲稿注意的问题篇三

老师们同学们：

大家早上好！

冬季的到来，给我们的生活增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，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，而且还能锻炼不怕寒冷的

坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大多在室外进行，不断受到冷空气的刺激，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应，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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

但是冬季锻炼应注意以下事项：

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。防止关节扭伤等现象的发生。
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时穿的衣服要适合，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。
- 3、要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的课间活动就是我们加强体育锻炼的好时机，请大家在活动期间不要急于回教室，要好好利用大课间活动时间，参加活动，身体是知识的载体，有了健康的体魄，有

了良好的心理品质，才能更好地学习，才能应付各种困难和挑战。

老师们，同学们让我们行动起来，积极参加体育锻炼吧！

## 演讲稿注意的问题篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已经得到千千万万人的共识。运动有脑力运动和体力运动之分。我们学生的运动主要是脑力运动，我们的学习时间较长，又处于长身体的阶段，如果只有脑力运动而没有体力运动，就会影响我们的健康成长。

人们常说：文武之道，一张一弛。最好的办法，就是每天挤出一小时或者更多的时间，去跑步、去打球、去爬山、去游泳、去健身，或者选择其他的体育运动方式。这样动静结合，脑力运动和体力运动互相调节，对健康大大有利，对提高学习效率也大大有利。

作为学生，我们首先应该上好体育课，做好课间操，其次，要利用课外活动的时间，根据自己的实际情况，合理安排时间，经常参加体育锻炼，并且要持之以恒。我所讲的合理运动是指科学的体育锻炼，观察我们的校园，你会发现，有些同学一下课就满操场乱跑。特别是有些男同学，每当一下课就抓紧分分秒秒战斗在乒乓台前。这些都不是科学的锻炼方法。这样反而会影响我们的学习，影响身体的健康成长。我们提倡适当的、适量的、有节制的、有时间控制的’体育锻炼。

我们要参加体育锻炼，我们的老师更需要参加体育锻炼，因为你们工作忙，压力大，家庭琐事多，就更需要挤出时间，

走向户外走进自然，去参加各种各样的体育锻炼。

生命在于运动。运动，带给我们活力；运动，带给我们快乐；运动赋予我们勇气；运动，赋予我们力量！运动让生命之树长青！老师们、同学们，露出你们的笑脸，做个运动的自己，做个快乐的自己，做个健康的自己！谢谢大家！

## 演讲稿注意的问题篇五

亲爱的教师、同学们：

大家好！

记得那是中午，吃过午饭，王一进教室就趴在课桌上，脸色惨白，肚子被痛苦地蒙着，嘴里不停地嘟囔：好痛！好痛！老师送他去医院检查后，才知道这病是吃辣皮引起的。

所谓的辣皮，其实就是豆皮包裹着一层香味（做成条状叫辣条），味道辣，色泽鲜艳，诱人。很自然地，它成了我们一些同学的时尚宠儿，几乎总是买来满足他们的渴望。

每天中午食堂门口总会有一条长蛇。他们在买什么？文具？不，不是。他们在排队买辣皮！容器上的辣皮堆得像小山一样，不到10分钟就被卷走了。买的同学在笑，没买的在皱眉。

但是你知道它对我们的伤害吗？它不仅会让人挑食、厌食，危害身体健康，还会让人养成乱花零花钱的坏习惯，其阴暗的来历和制作过程更是触目惊心。

我看到经理神秘地笑了笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到一个黑暗破败的地下工厂。里面有一股难闻的味道，墙壁又黑又油，到处都是蜘蛛网。

经理回答：放心吧！看这边！

试想，这样恶劣的环境，这样劣质的材料，这样的三品，能给我们带来健康吗？同学们，让我们都行动起来，拒绝披着美味外衣的辣皮，让我们拥有健康的身体！

## 演讲稿注意的问题篇六

亲爱的老师，同学们：

大家好！

我能在开学之时在班级研讨会上发言内心感到十分荣幸，我的发言题目是《人民身心健康，中华日益强盛》。

如今，物质生活极大丰富的时代，越来越多的美食使人有所羡慕。可是，当今的时代主题是“身心健康”。我们应该做一个德智体美劳全面发展的青少年，只有身心健康，我们才能为社会，为国家奉献出自己的力量！

“多多散步”是他人生习惯中不可缺少的重要一部分。

众所周知，当今高中生课程众多，学业繁重。但我们应该学习毛主席提及的十六字诀之中“多多散步”的运动精神。虽然我们学业繁重，但我们应该做些运动。如今，我居家网课时期，每天在网课下课之后，在家里跳绳，做俯卧撑等运动项目。当我拥有了好身体之后，便可以为社会，为国家做奉献。正如毛主席曾言：“文明其精神，野蛮其体魄”。

他内心秉持“安步以当车”作为自己豁达的人生境界之一，明确地表明运动的重要性。

同学们在学习古诗之时，相信大家都明确了解过“唐宋八大家之一”的苏轼，因为初高中课本之中有很多苏轼的古诗。有一次，苏轼的朋友张鄂来请教苏轼如何养生。苏轼谈及四点之一便有“安步以当车”，我从这里明白，运动具有如此

巨大的重要性。近日“双减”政策文件的发布，正好诠释出运动的重要性。所以，在每天的网课下课后，我做一些力所能及的家务，例如：洗衣服，洗碗筷，拖地等家务。如此，正是锻炼自己独立生活及做运动的重要性标志。

70多岁的年龄，50多岁的身体，30多岁的心态，更有20多岁的肌肉弹性。

中国杂交水稻之父袁隆平虽然已经70多岁的年龄，但有20多岁的肌肉，使我无比震撼。正如北大校长王恩哥曾给北大学子指出，要结交“两个朋友”。一个是图书馆，一个是运动场。所以，在网课之后，在进校高中学习生涯之中，我每天早起半小时去操场跑步作为锻炼身体的模式。向袁爷爷学习锻炼身体的可贵性。

因此，我要努力做到洗手勤一点，运动多一点，每天乐一点。同时，我要拥有积极向上的人生态度及身心的健康。要为国争光，使中华日益强盛。

我的发言完毕，感谢大家的认真倾听！

## 演讲稿注意的问题篇七

同学们，老师们：

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习

效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当

可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！