

# 我运动我健康我快乐演讲稿(精选7篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 我运动我健康我快乐演讲稿篇一

大家早上好!

今年的冬爷爷是翻着跟头来到上海的，一会儿降到4、5度，一会儿又窜到20多度。今天的气温就只有7、8度了。老爷爷、老奶奶们会说：“宝宝啊，天气这么冷，呆在家里不要出去了!”小懒虫们会说：“让我再睡一会吧，被窝里好暖和啊!”爱运动的孩子却说：“小伙伴们，快出来跑跑步，踢踢球吧!让我们动起来，跳起来，抓着冬爷爷的胡子玩起来吧!”

今天，我为大家演讲的题目就是“我运动，我健康，我快乐”!

不管去年的奥运会，还是今年的全运会，都给我们留下了深刻印象。那些身体强壮、肌肉发达的大哥哥、大姐姐们，不仅创造了一项又一项新的记录，也为我们讲述了一个道理——运动能给人带来健康、带来快乐、带来积极向上的精神!

如果没有经历跑步中的冲刺，就不可能懂得坚持的意义;如果没有经历跳高中的跨越，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气;如果没有经历比赛中的激情，就不可能体会胜利的喜悦。作为小学生，我们正处在长身体、学知识的关键时期。如果有一天，我们不幸被疾病侵害，就会影响自己的健康成长和

正常学习。特别是在甲型流感这样的传染病面前，如果有人不幸被感染，不仅自己无法上课，还会影响其他同学。虽然运动不能保证我们不生病，但是只要我们养成运动的好习惯，就可以增强免疫力和抵抗力，让病菌们一看到我们就望而却步，绕道而行！

当然，有的同学会说，我一天有那么多功课，还要弹琴、练书法。哪有空运动啊？其实运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒。在这里我想和大家分享一些我平时的运动安排。在学校里，我认真做好室内操、广播操、上好体育课。放学后，做完作业，我会带个小闹钟到小区里骑自行车，定时半小时，时间到了，就自己回家。妈妈看到我这么准时守信就特别支持我一个人下来运动。晚饭后，爸爸妈妈下去散步，我就穿上溜冰鞋在前面开路。八点半弹好钢琴，我还会下去踢踢球，跑跑步！慢慢地，我发现，时间是可以挤的，我只是把平时拖拖拉拉、磨磨蹭蹭的时间挤一挤，就有时间来运动了！

同学们，让我们一起来挤一挤，动一动，加入运动一族吧！我们的口号是：“我运动，我健康，我快乐！”谢谢大家！

谢谢大家！

## 我运动我健康我快乐演讲稿篇二

老师们，同学们：

大家早上好！

大家早上好！很高兴能在这里讲话。今天我讲话的题目是：我运动、我健康、我快乐。

俗话说“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！冬天来了，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“1”，财富、地位、荣誉都是跟在“健康”这个1后面的零，有了健康的“1”，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。

为了使我们能有一个强壮的身体，更好地学习、工作和生活，健康成长，希望全体师生都能在工作学习之余，积极参加体育运动。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别别让梦期待！

动起来，成功会向你敞开！

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。大家知道再过4天，我们盼望已久的一年一度的永定小学冬季运动会就要开幕了，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，从而更有利于自身的身体健康和成长。在这里我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。训练时，要遵循基本运动要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。同学之间相互学习，相互指导，强化团结协作精神。快乐运动起来，让健身成为增进健康、娱乐身心、发展友谊、完善自我的主要渠道。

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。祝愿同学们在参与体育活动中变的更健康，更自信！为以后的学习和生活打下良好的体能基础。最后，预祝所有参与比赛的同学们在本次运动会上取得满意的成绩。

我的话讲完了，谢谢大家！

## 我运动我健康我快乐演讲稿篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多纳那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

看！孩子们在课堂上讨论得热火朝天，以前整齐划一、呆板陈旧的课堂模式已被各显其能、民主和谐的课堂氛围所替代，孩子们在课堂上有了更多活动和思考的空间，体育不再是“头脑简单、四肢发达”的代名词，体育课也不再是单调、枯燥的技术动作练习，而是学生自主学习，自主评价，自主发展的过程，她激励着每个学生自主、积极的参与，其广阔的空间生成了孩子们的自信、自主、自立！

听，体育课上传来了时而明快，时而和缓的音乐，轻松的音乐声中不时有“turnleftturnright”的英语口语响起，还有那生动活泼，充满童趣的主题式情景教学，孩子们在“向小猫学本领”的故事中学会了跳跃、爬行，在“穿越大森林”中知

道了如何越过障碍，懂得了团结协作的重要性。

作为一名体育教师，也许我们没有显赫的地位，但在教学中我却时常感动着：记得前年冬天的一节体育课上，我在巡回指导着孩子们做游戏，一个小女孩跑过来拉起我的手说“老师，我们一起做游戏吧！”。我正准备回答，小女孩忽然叫了起来：“老师，你的手怎么这么冷啊？我来帮你焐捂吧……”。

其他孩子听到了也围了过来，一个小男孩硬是把头上戴的热乎乎的帽子摘下来套在我的手上，我的手热了，我的心也热了……课堂上还经常有孩子跑过来跟我说悄悄话：老师我会跳绳拉；老师，我的数学考了一百分……在感受着这份童心童真时，我也真切地感受到新课程理念指引下的体育教学让我们的师生关系更加和谐融洽。

我由衷地幸福，我是一名体育教师，我更庆幸自己搭上了这趟新课程理念的列车。在付出的同时，也享受着专业成长带给我们的喜悦，在xx年安徽省优秀体育录像课大赛中，我执教的《快乐的软式排球》被评为三等奖，今年我带的排球队也第三次囊括了市男子组、女子组冠军……也许我们的孩子还不够自律，也许对新课程还有不少的困惑，但我坚信在新课程理念的正确指引下，我和孩子们一定会充分享受着运动带给我们的快乐。

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！”在这里我想要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧。因为，我运动，我健康，我快乐！

# 我运动我健康我快乐演讲稿篇四

老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动、我快乐、我健康》。

体育工作作为学校工作的一个重要组成部分，对于增强同学们的体质，提高成绩，培养集体主义精神和健康积极向上的心态都起着重要作用。运动会作为学校体育工作的重要一环，是检验学校运动水平高低的一个标志，也是同学们展示风采的一个舞台。

同学们，再过几天，我们一直期待的小学生田径运动会即将拉开帷幕，展示我们西山人风采的时刻又一次向我们走来！为了备战这次运动会，全体师生都投入了相当大的精力和努力，我们的体育老师，认真负责，选拔运动员，精心排练入场式；各年段的教练、老师指导运动员们积极备战，刻苦训练。在此我提议用我们最热烈的掌声向为这届校运会所付出辛勤努力的工作人员表示感谢。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、本次运动会我们是以班为单位计算总分成绩的。因此在校的赛场上，运动员是代表各班参加比赛的，各班同学要按照学校指定的区域就座，要发扬团队精神，在竞赛规则许可的情况下，要组织拉拉队，服务队，为本班参赛的运动员加油，为本班参赛的运动员服务。运动员的成绩就是班级的成绩，运动员的荣誉，就是班级的荣誉，运动员的欢乐就是班级的欢乐。

第二、全体同学无论是参赛的运动员，还是没有参赛项目的同学，都要发扬文明礼貌的精神风尚。全体运动员无论胜负

都要尊重每一位为运动会工作的裁判员，要礼貌对待每一位竞赛对手。无论运动员的成绩好坏，全体同学都要为运动员的拼搏精神喝彩。每一位运动员无论成绩好坏，只要能坚持跑到终点，完成比赛任务就是胜利者。冠军只有一个，但胜利者却不止一个，胜利是属于坚持到底、完成比赛任务的每一个运动员。

第三、全体参赛的运动员，要赛出成绩，赛出风格。是运动会就要讲成绩，正像奥运会那样，讲究“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。我们的运动会也是这样，要求运动员在比赛时全神贯注，要求运动员在比赛时充分发挥平时训练的水平，克服大赛带来的心理障碍，比出成绩，比出水平，但更要比出风格、比出友谊。我们是校级运动会，所有的竞争都是友谊的竞争，是友好的竞争，时刻都要讲风格，讲友谊，讲谦让，讲精神风貌。

总之，我们的运动会，要开出团结，开出文明，开出友谊，也开出拼搏精神来，最后预祝我校第十一届小学生运动会取得圆满成功。

## **我运动我健康我快乐演讲稿篇五**

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幸运草中队的张采葳。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，咱们金山小学一年一度的金奥趣味运动会也即将到来。这可是大家最为期待的年度盛典。运动会上设置了各项有趣的比赛环节，比如金山小骑兵、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。金山小骑兵中，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。对于即将到来的金奥趣味运动会，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！

## 我运动我健康我快乐演讲稿篇六

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！

## **我运动我健康我快乐演讲稿篇七**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动、我快乐、我健康》。

体育工作作为学校工作的一个重要组成部分，对于增强同学们的体质，提高成绩，培养集体主义精神和健康积极向上的心态都起着重要作用。运动会作为学校体育工作的重要一环，是检验学校运动水平高低的一个标志，也是同学们展示风采的一个舞台。

同学们，再过几天，我们一直期待的小学生田径运动会即将拉开帷幕，展示我们西山人风采的时刻又一次向我们走来！为了备战这次运动会，全体师生都投入了相当大的精力和努力，我们的体育老师，认真负责，选拔运动员，精心排练入场式；各年段的教练、老师指导运动员们积极备战，刻苦训练。在此我提议用我们最热烈的掌声向为这届校运会所付出辛勤努力的工作人员表示感谢。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、本次运动会我们是以班为单位计算总分成绩的。因此在校的赛场上，运动员是代表各班参加比赛的，各班同学要按照学校指定的区域就座，要发扬团队精神，在竞赛规则许可的情况下，要组织拉拉队，服务队，为本班参赛的运动员加油，为本班参赛的运动员服务。运动员的成绩就是班级的成绩，运动员的荣誉，就是班级的荣誉，运动员的欢乐就是班级的欢乐。

第二、全体同学无论是参赛的运动员，还是没有参赛项目的同学，都要发扬文明礼貌的精神风尚。全体运动员无论胜负都要尊重每一位为运动会工作的裁判员，要礼貌对待每一位竞赛对手。无论运动员的成绩好坏，全体同学都要为运动员的拼搏精神喝彩。每一位运动员无论成绩好坏，只要能坚持跑到终点，完成比赛任务就是胜利者。冠军只有一个，但胜利者却不止一个，胜利是属于坚持到底、完成比赛任务的每一个运动员。

第三、全体参赛的运动员，要赛出成绩，赛出风格。是运动会就要讲成绩，正像奥运会那样，讲究“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。我们的运动会也是这样，要求运动员在比赛时全神贯注，要求运动员在比赛时充分发挥平时训练的水平，克服大赛带来的心理障碍，比出成绩，比出水平，但更要比出风格、比出友谊。我们是校级运动会，所有的竞争都是友谊的竞争，是友好的竞争，时刻都要讲风格，讲友谊，讲谦让，讲精神风貌。

总之，我们的运动会，要开出团结，开出文明，开出友谊，也开出拼搏精神来，最后预祝我校第十一届小学生运动会取得圆满成功。