

最新我运动我健康我快乐演讲稿(精选9篇)

撰写安全演讲稿有助于向公众传达相关安全信息，提高整个社会的安全素养。以下是一些关于和谐社会总结的范文，供大家参考和学习。

我运动我健康我快乐演讲稿篇一

大家好！

我国旗下演讲的题目是：国际奥林匹克日，我运动我健康我快乐。

美丽的青春，散发着诱人的芬芳，潇洒的身姿为人生插上理想的翅膀，青春与健康使你在人生的征途上自由翱翔。伴随着国际奥林匹克的脚步，与大自然共同进步，唱响“我运动我健康我快乐！”让我们深思奥林匹克的真谛，用健康的身体去迎接未来的一切！健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。我们要规划好自己的人生，首先要把重视健康的思想落实到自己的行动中去，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉的投入到体育锻炼中去吧。

为此，我向全校师生发出倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，革除不良的习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园，亲近自然，释放自我。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。让我们在奥运精神的延续下，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。

老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目标。让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐！

在这里，我想对所有的师生们说：不去经受风雨，就无法见到彩虹；不去接受考验，就无法知道胜利；不付出艰辛的劳作，就无法取得成功。今日，只有洒下汗水，明天，才是收获的季节。

生命在于运动，生命不息，运动不止。因为运动，让我们拥有健康的体魄；因为运动，让我们享受快乐；因为运动，让我们的生活更精彩！

我的讲话完毕！

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！

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：锻炼身体没有时间，完全是借口。

的里约奥运会虽然已经圆满结束了，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（自我评价）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吧，我的演讲结束，谢谢大家。

我运动我健康我快乐演讲稿篇三

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“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！

我运动我健康我快乐演讲稿篇四

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

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？我来帮你焐焐吧……”。

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五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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，同学们的身体健康必将得到大大改善，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

20xx.11.7

我运动我健康我快乐演讲稿篇六

各位领导、评委老师、同学们：

大家好！我叫刘可心，今年11岁，来自双鸭山市逸夫小学五年六班，担任班长、学校少先队大队长。今天，我演讲的题目是：奥运精神激励我健康成长。

几年来，我曾获得过全市少儿口才大赛金、银、铜奖和全市”奥运情“作文大赛三等奖；在学校”迎奥运“读书征文比赛中获一等奖；和20，我还两次被学校评为”优秀班干部“和”爱心小天使“呢！

我用顽强拼搏的奥运精神激励自己，在学习上，我不仅重视学习课本知识，而且广泛阅读课外书，每到星期天，新华书店经常留下我专心读书的身影。《巴学园的故事》让我找到了快乐的学习方法；《假如给我三天光明》让我懂得了生命的坚强和可贵；《钢铁是怎样炼成的》使我知道做人需要有钢铁般的精神和品格。我对读书越来越着迷，记得有一次，我走在上学路上，脑子里还想着书里的精彩内容，直到”砰“的一声，头撞在了电线杆了，我才反应过来。上学以来，我的学习成绩一直保持在平均95分以上，在全学年6个班级近400名同学中基本保持前20名；而且写作能力也不断提高，已经打印了三本、10多万字的《可心作文集》，还有11篇在《双鸭山日报》发表，好多作文经常在班级里讲评！

在学校里，我是同学的好朋友，更是老师的好帮手。记得有一次，住在楼上的谢蕊不会写作文了，我就来到她家详细讲解记叙文应该怎样写，又为她举了几个例子，结果，这篇作文被老师评为范文，这使我感到了当一名”小老师“的快乐与自豪。为了开展好”中华魂“读书活动，我还协助班主任老师组织全班同学建立”小小图书角“，并带头捐献了16本心爱的课外书。在我的带动下，同学们纷纷行动，很快就捐了300多本，王松的家长还为班级买了书架。现在，这个图书角已经成为我班最有特色的一处风景了。

我还喜欢滑雪、登山、游泳、声乐、口才等各种文体活动。学校或班级组织文艺活动，我常常担任小主持人。2008年，我还参加了学校和报社举办的奥运文艺演出。为了展现更快、更高、更强的奥运精神，我在暑假与几个好朋友开展登山比赛。快到山顶时，我加快脚步，终于第一个到达终点。我知道：人生就像登山，必须努力攀登，只有不断战胜自我，才能不断超越。今年寒假刚开始，我又参加了全市组织的”青少年意志品质训练营“活动，”孤岛求生“比赛使我懂得了”团结就是力量！“这就是奥运精神，这就是中华魂！

在家里，我是一个活泼懂事、比较自立的”小大人“，凡是自己能做的事情从来不用父母操心。星期天，我还经常跟爸爸到乡下去种菜、拔草、摘菜，看着自己洒下的一粒粒种子结成了一串串豆角、西红柿，我的心里就甭提有多甜美了。爸爸风趣地说：”瞧我家姑娘，文能作文，武会种菜，真是文武双全，“。

在社会上，我按照”绿色、科技和人文奥运“理念，努力做一名称职的”环保小卫士“，看到叔叔、阿姨随地吐痰、乱扔纸片，我会上前去制止。我还几次组织小伙伴们到广场、公园等公共场所捡拾”白色垃圾“，写下好几篇保护环境的作文。

”5.12“汶川特大地震给祖**亲带来了空前灾难，一幢幢高

耸的大楼倒塌了；一张张可爱的笑脸消失了；一个个幸福的家庭破散了。为了帮助灾区人民，我一面拿出自己的零用钱25元，献出一份爱心；一面协助老师组织全班同学捐款。全班两次共捐款近4000元，是全校捐款最多的班级之一。荣誉面前体现出”中华魂“，灾难面前更要体现出”中华魂“！

2008年4月30日，距北京奥运会开幕还有100天，我在哈尔滨参观了”圣火从这里点燃大型图片展“，并勇敢地加入到”支持北京奥运会“签名队伍中，在一面巨大的五星红旗上庄重地写上了我的名字——刘可心。百年奥运，百年梦圆。世界给中国一个机会，中国还世界一个奇迹！

一本好书奠定一种品质。《心系奥运健康成长》这本书给我启迪、给我力量、给我梦想，我决心用这种”更快、更高、更强“的奥运拼搏精神激励自己发奋读书，在人生的奥运赛场上勇攀高峰，展翅翱翔！

我运动我健康我快乐演讲稿篇七

老师们，同学们：

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八

亲爱的老师和同学们：

去迎接？我觉得只有两个字——“努力”。

“三分注定，七分靠努力，爱会赢”。奋斗是一个过程。奋斗之后，你不会因为结果的好坏而欣喜若狂或沮丧。奋斗是一种资本，有助于我们在运动中发挥最大的潜能，也能像海燕一样，在惊涛骇浪中体会到抓到打空的快感。奋斗是一种境界，它有足够的挑战到最后，它是一首响亮的面对生活的歌。

让“努力”成为你成功的前奏。

！在运动会上，不仅比较我们的体育水平，也比较我们的体育

精神

，以及全校师生对德智体全面发展教育方针的全面认识。 。
运动会期间，也是培养班集体

精神

，增强凝聚力，建设良好班集体的最有利时机。

为了使这次运动会顺利进行，我向同学们提出三点要求：

第一，注意安全，防止受伤。赛前做好准备，比赛中密切关注，赛后注意休息调整。不参加比赛的同学要做好服务，当好志愿者。不允许他们在场上随意走动，以免误伤，影响比赛。

第二，比赛的风格和水平。既要有拼搏

精神

，又要讲体育道德，文明参赛，文明观赛。尊重裁判和对手。如对裁判的决定有任何疑问，应在赛后向比赛仲裁组提出，并服从仲裁组的最终决定，不得有过激行为。

第三，全体同学要遵守学校运动会管理规定，遵守比赛规则，为班级争光，为运动会增光添彩。

同学们，体育是一种

精神

，它给我们勇气、决心和激情，给我们带来素质、健康和快乐。体育比赛必然要赢，这是很残酷的。我们应该以积极的态度和正确的态度对待它。

让我们传承更快、更高、更强的奥林匹克

精神

，感受阳光体育的快乐！祝同学们在比赛中取得好成绩，运动会圆满成功！超越自我，努力拼搏，让呐喊声响彻校园，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我们学校的史册。
弘扬体育

精神

，赛出我校风采！

最后，预祝本届运动会圆满成功！

我运动我健康我快乐演讲稿篇九

同学们：

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xx省优秀体育录像课大赛中，我执教的《快乐的xx□》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！