

应届个人简历 非应届生求职个人简历(汇总6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。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小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

运动健康演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是：《我运动我健康！》

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实，学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零，没有健康的身体其他的一切都无从谈起。

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。而我们除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动呢？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学回家可以跑跑步，或者打打羽毛球等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上认真晨跑。跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，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。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！谢谢大家，我的发言完毕。

运动健康演讲稿篇二

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，我们磨练了坚强的意志；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！

运动健康演讲稿篇三

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《我运动，我健康》。

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。

运动健康演讲稿篇四

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！

运动健康演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的`同学们：

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是：《我运动我健康！》

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实，学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零，没有健康的身体其他的一切都无从谈起。

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿

手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。而我们除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动呢？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学回家可以跑跑步，或者打打羽毛球等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上认真晨跑。跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，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。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！谢谢大家，我的发言完毕。