

2023年体育演讲稿三分钟(大全6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

体育演讲稿三分钟篇一

大家好！我是初二，二班的文体才能形象代言人于建豪。

泰戈尔曾经说过，静止便是死亡，只有运动才能敞开永生的大门，若没有运动，则无法练就强健的体魄，若没有一个强健的体魄，那么纵使你的能力有多么强大，头脑有多么聪明，在梦想的天空中，也终究无法张开双翅拥抱美好的未来，所以运动是我终生的追求，体育是我永远的伴侣。

我从小就酷爱体育，加之不懈的锻炼，造就了我现在良好的体魄，回顾自己几年走过的路洒下无数辛勤的汗水，留下了串串坚实的脚印，记得小时候，当我从电视上看到我国运动健儿。在奥运会上奋力拼搏，为国争光的情景时，我激动的心情无以言表，一个热爱体育的梦想，在心中悄悄的扎根，它拼命地汲取养分，愈长愈高，越来越强大，激励着我不断向前，我热爱体育，体育也同时带给我快乐与光荣，在小学时我曾获几次校际短跑比赛第一。几次区级短跑比赛，前二甲的殊荣。升入初中后，我也先后在几次比赛和运动会上搏得头筹。我享受第一个冲过冲刺线时的喜悦，同时我也是一个热血的篮球少年，在学校举办的趣味运动会中，我也取得了不俗的投篮比赛成绩，我的青春在跑道上谱写，在篮球场上飞扬。现在，我的一次次成果也见证着我的努力，校级各项运动会上，也总是少不了我的身影。

‘‘宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来’’。刻苦努力永远是我生命里永唱不息的歌。热爱生活永远是我成功的不竭源泉，是它使生活成了跳动的喜悦和轻松的诗。体育，使我受益匪浅，将永远是我不变的坚持。

我认为，学校举办这次评选活动的目的不是为了互相攀比，而是激励我们确立目标，拼为之努力。所以，不管这次评选我是否能成功，我对体育的热情将始终不变。谢谢大家。

体育演讲稿三分钟篇二

我怀着必胜的心情来到400米起点处，眼睛扫参赛的运动员们，除了刘翠琪和左雨璇以外，都不是我的对手，对于刘翠琪，我是胸有成竹，但是左雨璇，听别人说她跑的很快，心中不禁紧张起来。

当枪声响起时，我犹如一把离开弓弦的利箭，向前飞奔，春风在我耳边呼呼地吹，不一会儿，便跑在了第一，400米，不像800米有332的节奏，而是同100米，200米一样，全程加速。一圈后，我便感到已经很累了，减慢了速度，我原以为已经甩后面的人很远了，可是，在跑过弯道时，不知左雨璇什么时候出现在我的旁边，此时的我已经是精疲力竭，累得气喘吁吁，连摆臂的力气也没有了，豆大的汗珠从脸旁流了下来，我觉得终点离自己太远太远了，突然，我听到了一声：“张涵，加油！”加油声越来越大，响彻云霄，我使出浑身力气，咬紧牙关，僵硬的双臂飞快地摆动，我与左雨璇的距离越来越远，离终点越来越近10米，5米，3米，1米，到了，我整个身子跌向了终点。但我慢慢爬起来，看见了岳老师，他脸上依旧露出慈祥的笑脸，为我竖起了大拇指。我成功了。

后面的一组，刘翠琪因为失误，虽然在她们那一组是第一，可成绩并不理想，所以我也成了女子400米的第一名。

我震惊在精疲力竭的时候会爆发出那么强大的力量，感谢同

学们的鼓励，感谢同学们的加油。

体育演讲稿三分钟篇三

本日我演讲 的题目是——论长跑熬炼的好处。

20xx年寒冬冬季，北风冷落，凉爽街头，疏落人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的悲伤由但是生，残落的干叶在北风中打着旋飞翔落下，似翩翩的舞者，只留下孤独的枝头在冷静的季候打颤抖动。

朝晨，闹钟在狂震，如今你是不是有种把它摔下去的激昂？科天的被窝真诱人，真想暖和还大略连续搁浅。所以面对一次次的冬季长跑熬炼，你退守了，你偷懒了，你遁藏了。孰不知你逃开的，不可是跑步练习，另有关于你毅力的考验，体格的熬炼。

让我们来听听专家怎样向我们讲述健身长跑的好处吧！

有关专家表现，长跑可进步呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证明，较长时候有节拍的深长呼吸，能令人体呼吸大量的氧气，吸取氧气超出平常的7—8倍便可以抑制人体癌细胞的发展和滋生。其次长跑熬炼还改进了民肌供氧状况，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而进步了心脏工作本领。

长跑有益于防病治病，长跑使血液轮回加快，对分泌系统有害精神起到清洗效用，从而使有害精神难以在体内搁浅分散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可低落血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠芥蒂、脑血管疾病有精良的防备效用。

更紧张的是，长跑能陶冶人的性情，熬炼吃苦刻苦，克服坚苦的意志。

有关资料还呈现，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保卫性反响，血液轮回加快，脑部血液流量加快，调理大脑体温中枢效用，从而供给大脑更多营养，进步进修效益，还对大脑记忆效用有增加效用，并且长跑令人感情乐观颓废，有助于增加食欲，加强消化效用，增进营养吸取。

体育演讲稿三分钟篇四

“体育之星”成婷接受新闻中心采访12月日中午11点30分，兰州大学第一届“体育之星”得主成婷同学在至远楼接受了新闻中心记者的采访。成婷同学是化工院的大三学生，擅长乒乓球，曾在校内多项比赛中获奖。以下是采访内容：记者（以下简称“记”）：您好，我是兰大新闻中心的记者，正在做一个关于“校园之星”的专题版块，希望您能配合我们回答几个问题，也是对您个人的一个展示。

成婷（以下简称“成”）：好的。

记：您参加“校园之星”选拔活动的初衷是什么？

成：我是想锻炼一下自己。因为这次活动中途有一些环节是可以站在大家的面前说话。我觉得自己在平时欠缺这方面的能力，认为可以通过这次活动来锻炼自己。

成：首先，我敢肯定的是，我在体育方面确实做出很多努力，也确实取得了一些优异的成绩。还有就是，我在这次活动中，能够持之以恒，一直坚持到最后，所以能够成功。

记：请用一句话来评价自己？

成：相信自己，我一定能行！

记：能简单的讲一下您的体育之路吗？

寒假训练一下，然后高中也是这样的。到大学了，进了校乒乓球队，每次在比赛前夕都要坚持训练，现在还是这样。

记：在体育之路上，您遇到的最艰难的问题是什么？有没有想过放弃？

成：没有。因为最艰难的事情就是我的技术没有长进的时候，我感到很困惑，但是我一般会克服。我可以通过模仿别人的，比如打的好的人的动作来提高自己的技术。我从来没有想要放弃。

成：大家每次训练的时候也挺辛苦的，有时候四个小时的训练，也不怎么休息。但是我觉得训练完，学习的效率很高，感到很高兴，这也是受益的地方的吧。

记：你觉得体育活动在你心目中是什么地位，你会一直坚持体育活动吗？

成：体育活动可以增强我们的体质，身体是本钱嘛，所以在学习的同时，一定要加强锻炼。

成：学习是第一位的，但不能只顾着学习，要劳逸结合。身体是本钱，身体好了，才能把别的事情做好。

记：从一些小的方面讲，您觉得本次的“校园之星”有什么不足之处？

成：刚开始这次活动拉票环节有些纰漏，还有就是我觉得这次活动有点长。

记：您有什么想对竞选下一届“体育之星”的同学说些什么？鼓励一下就好。

成：只要你有实力，并决定开始去做，就要持之以恒，相信

自己的能力，你们一定能赢！

记：谢谢。

成：谢谢。

体育演讲稿三分钟篇五

大家好！

我是来自××班的×××，我非常荣幸地能够成为体育委员候选人之一。体育委员是很多同学向往的职位，需要一个具有体育爱好有爱心的人来担任。俗话说“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”我竞选体育委员是更好地为同学们服务，增强同学们的体质，锻炼自己，做好老师与同学们之间的桥梁。

我是一个有爱心，有责任心，积极主动，任何事不做则已，做则一定做好的人。经常助人为乐，关心班集体，还有一点就是我的嗓音十分响亮。

假如我能够竞选上体育委员，我一定会带好班头，组织一系列有益的体育活动，让同学们能够更好的锻炼身体。假如我没有被选上，我也不会灰心，我会更加努力，把不足的地方自我完善，我相信我一定会竞选成功的。

爱迪生曾经说过：前面一百次跌倒，也要一百零一次站起来。老师，同学们，为我加油，请支持我，投我神圣的一票吧！

我的演讲完毕，谢绝大家！

体育演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位评委、老师们，大家好上午好！

今年高考刚结束，就有很多学生回来看望他们以前的老师，我也是他们看望的老师之一，这让我感到很惊讶更让我感到非常幸福。以前也有高考毕业生回来看望老师，但基本没有学生说是来看望体育老师的。那时候我总会有一种莫名的失落，我和其它老师一样关心爱护自己的学生，也曾利用课余时间帮助学困生进行补习，体育中考成绩也一直考的不错，我原以学生会像记得其它老师那样也记得我，可是事实并非如此。面对这个问题我思考了很久。也许是我的课堂氛围太沉闷，也许是我的教学手段太单一，也许是我对他们太凶了，也许是我对他们太过苛求了。

难道学生得到了满分的体育中考分数就是体育课堂教学的成功吗？学生因此而真的健康快乐了吗？新课程理念这样阐述道：激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

这些理念不就是要告诉我们，体育课堂教学要从学生角度出发，要让学生真正融入到体育课堂教学的氛围中来，从运动中获得快乐，在运动中得到锻炼，在运动中获得健康。如何让学生有兴趣主动积极地参与运动，并且在运动中得到发展呢？我想这就是现在我们常说的提高体育课堂教学的有效性。要让教学有效就必须在课前认真细致的设计每一个教学环节，只有课前合理的教学设计才能使课堂教学的内容更饱满，教学过程更有层次感，更能让学生在不知不觉中学到知识获得技能得到发展。

记得在xx小学我参加的一次名师工作室的活动中，一位老师上的是小学的投掷课，课堂上，学生们练习积极，学习氛围浓厚，学生乐此不疲，教学效果也很好。原因就是 he 设计了一个打纸炮的环节，他在课前让每一个学生带上一张纸并教会了他们折纸炮的方法。在课堂上老师教他们怎样打响纸炮，向后高高举起手臂，然后用力向下甩，纸炮啪啪啪啪的响起来，学生们在这样热烈的氛围下，越学越开心，越学越积

极。之后教师又让学生把纸炮揉成一个纸团当做投掷物进行投掷练习，即使器材得到合理利用，又解决了投掷实心球的安全问题，轻器械的投掷也使那些小学生更容易掌握挥臂的投掷动作，教学目标自然也就在这样寓教于乐的活动中实现了。由此可见，合理的教学设计是提高体育课堂教学有效性的前提。

体育技能就像我们吃的盐，而合理的教学设计就是水，只有把盐溶入水才能达到既能解渴，又能让学生喝起来有滋有味，喝了还想喝的目的。

所以，还有很多值得我去努力的地方。只要把体育作为一项事业去做，上好每一节体育课，让体育课成为孩子收获快乐与健康的园地。我相信，体育老师一定会受到学生的喜爱，会得到大家的认可与尊重。让我们共同行动起来，让我们的学生在体育课上大放异彩吧！

我的演讲结束，谢谢大家！