

最新奉献的即兴演讲(汇总9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

奉献的即兴演讲篇一

说到这儿，我不禁想起了前不久发生的一件事：那是一节篮球课，孩子们听得非常认真。我对他们说：“下面老师给大家示范一下。”没想到，我投的球擦着篮框掉了下来，没进！站在一旁的刘亮同学不屑地说：何老师，让我来！坦率地讲，那是一个上课纪律不太好的学生，竟想跟我挑战。想了想，我决定给他一个展示的机会。只见他熟练地举起球，自信地得意地看了我一眼，抬肘、伸臂、压腕，一个漂亮的弧线，球进了！我不禁大叫一声：“好球！”其他同学顿时围了过来，小声议论起来：“他好厉害，比老师还准！”“何老师还没刘亮投得准呢？！”我把学生集中起来，分析刘亮投得准的原因，并对他们说：“同学们，我希望你们像刘亮那样，比老师投得更好、更准，老师和大家一起继续练习，看谁的进步大，看看还有谁能超过老师。”大家争先恐后地练习，刘亮也练得更欢了。在孩子们面前，当为人师者偶有失误时，我放下了师道威严，剖析自己，审视自己，给予学生平等与信任；当学生表现出众时，我充分地信任学生，尊重个性，鼓励超越，给予学生赏识与激励……在这样的课堂上，在这样的氛围里，教学相长，师生互动，和谐共进，我努力以我的关爱、引导、启迪、奉献为学生构建奔向未来的坚实桥梁。

听！体育课上传来的时而欢快、时而和缓的音乐，那是我们借助音乐来为课堂渲染气氛，调节练习强度的大小；课堂上不时有“turn left. turn right”的英语口语响起，那是“学科

互通”的理念在体育课中的渗透；生动活泼、充满童趣的主题式情景教学，让孩子们运动着、健康着、快乐着！

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。各位领导，各位老师，古希腊有这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！在这里我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！

运动会上，我希望我们全体同学能团结友爱、文明参赛，严格遵守竞赛规则和大会纪律。我们要求参加比赛的同学能遵规守纪，比赛期间不要在场地之间随意跑动；每个班级都有明确的休息场地划分，当比赛结束后，地面都要保持洁净。在比赛期间，希望各班能踊跃投稿，通讯报道既要追求数量，更要讲究质量。你们在报道中既可以为自己的班级同学加油，也可以为对手喝彩。

运动会上，希望全体裁判员师生能认真履行自己的职责，发扬吃苦耐劳的精神，努力克服各种困难，忠于职守、坚守岗位、积极热情、以身作则，确保运动会的圆满成功。希望全体班主任、任课老师、我们广大的同学以及所有工作人员，都能热情服务、积极参与。运动会后，我希望同学们能把竞技的精神，“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习和今后的工作、生活中去，使你的生活更具魅力、人生更加精彩。

谢谢大家！

奉献的即兴演讲篇二

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上有着这么一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，那就一起来运动吧，因为，我运动，我健康，

我快乐！

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。

乔丹，那出神入化的技艺，马拉多拉那近乎完美的上帝之手所体现出现的是力与美的和谐，更是令人难以拒绝的视觉诱惑。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会中必不可少的一项娱乐了，因为伴随着人类步入现代社会的过程，运动正在为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。

适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信改善情绪，适当的运动，能有效地缓解生活压力，将不愉快带走，通过运动，你将感受到生活的美妙与生命的轻盈，你会发现，运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样在游来游去，欢快自在，我这个名副其实的“旱鸭子”在岸上，心中就像有千万只蚂蚁在不断地骚动，心里那个痒啊，当我战战兢兢地下了水以后才发现原来水并不那么令人恐惧，游泳馆里的水还算温暖，尤其是水浅，我都踩得到底，这样，我悬着的心可算是放下来了，看着许多游泳高手凌空展翅，在空中翻几个跟头，一头扎进水中，他们在水中跳起舞蹈，那样地挥洒自如，我羡慕极了，看了看不浅的池水，便和他们一样，一头扎进了水中，“扑哧”，我呛着了一口水，狼狈地冒出了头，看来游泳还真不好游啊，别人告诉我，游泳时，脚要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，随着时间的流逝，渐渐地，我头抬得越来越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游得速度越来越快，我终于不是“旱鸭子”啦，瞧，运动还是门艺术呢！

运动之中，我们体会到生命的可贵，生活的美好，运动没有年龄的限制，没有身份、地位和种族的差别，他不像战争那

样残酷，交织着血与泪，它会给我们健康，给我们快乐！

因为我运动，所以我健康，因为我运动，所以我快乐，向快乐出发，跑步前进！

谢谢大家！

奉献的即兴演讲篇三

俗话说：人是漂泊的船，家是避风的港、温暖的岸。我们每个人，作为组成社会的个体，在人生的舞台上扮演着不同的角色，肩负起不同的责任。在小家，繁衍生息，扶老携幼；于大家，恪尽职守，服务社会。

2008年由于供暖工作的需要，热力一队进行了重组，我很幸运的成为了这个大家庭中的一员。尽管我们面临着工作任务重，男女比例差距大，劳动力缺乏等诸多困难，但大家凭着高度的责任感、对供暖工作的一腔热情和吃苦耐劳、团结互助的精神，我们热力一队担负起了近百万平方米的供暖任务。

为了让居民幸福温暖的渡过寒冷的冬季，每年我们从停止供暖后，就投入到供暖管网阀门检修工作中。春天，风大天气还较寒冷，街上的行人还没有脱下厚厚的棉衣，在各个小区却出现了一些身着蓝衣，肩扛梯子，手拿工具，或蹲着，或站着，或在高高的供暖管线上保养阀门的女工。这就是我们，热力一队的“娘子军”。

每年的这个时候，作为阀门检修的主力军，我们正严格地按照检修标准，把千余个阀门，一个一个地进行除锈、保养，对难以开关的阀门进行解体、维修再组装。姐妹们顾不上天气的寒冷，也忘却了对高空作业的恐惧，因为我们时刻想到的是如何将供暖管网的漏失量降到最低，让居民享受冬天的温暖。

我们在忙完了阀门的检修工作后，又开始了板式换热片的清洗工作，面对着挤满厚厚锈迹和污垢的板式换热片，为了达到既能清除污物，又能将波纹型流槽磨损降到最低，我们将换热片一片一片拆下，用清水、硬毛刷反复刷洗，这样一蹲就是数小时，一天下来大家都抬不起胳膊，迈不动腿。即便是这样，也没有一个人退缩，在我们热力一队全体干部职工的共同努力下，1280余片换热片，仅用10天就高质量的完成了清洗工作。紧接着就是近吨位的换热器组装、除污器及运转设备的检修、楼道过滤器的清洗、供暖管网的冲洗等，在各项准备就绪之后，供暖工作又开始了。

为了保证供暖温度，降低供暖管网的漏失量，我队巡线女工迎着刺骨的寒风，顶着鹅毛大雪，穿梭在大街小巷，通过细查、细找，杜绝了管网的跑、冒、滴、漏现象，减少了热损失，保证了供暖温度。使中心换热站最低失水量降低到低于50方/天，较往年失水量150方/天降低3倍，创造了中心换热站日失水量的最低水平，在整个油田供暖行业失水率指标对比中也是遥遥领先。仅此一举，中心换热站总失水量较往年减少2万余方，节约资金50余万元。勤奋的姐妹，在平凡的岗位上默默奉献、谱写着普通人生的最华美乐章！

尽管，我们的岗位是平凡的，我们也是平凡的，可就是我们这样一群平凡的人，用我们的执着，用我们的关爱，组建了热力一队这个大家庭。

作为热力一队的一名供暖工，我很幸运；在热力一队这个温暖的大家庭里生活，我很幸福；能与兄弟姐妹们携手共建美好的家园，我更自豪！为了寒冬里的那份温暖，让我们共同努力，共创我们更美好的明天！

奉献的即兴演讲篇四

大家好！我是三年级四班的唐菓，今天我演讲的题目是《我运动、我健康、我快乐》。

年轻的我们自信飞扬，青春的气息如同出生的朝阳，蓬勃的力量如同阳光的挥洒。此时此刻，跑道便是我们精彩的舞台，声声加油便是我们最高的奖项！法国启蒙思想家伏尔泰说过“生命在于运动”，我国伟大政治思想家毛泽东在教育上又提出了“发展体育运动，增强人民体质”的宣言。由此可见，运动对于我们来说有多么的重要。

接近冬日，我校迎来了一年一届的运动会。我们在国旗下宣誓：我们全体运动员将严格遵守比赛规则，坚决服从裁判。发扬勇敢、顽强、拼搏的精神，赛出风格、赛出水平。在比赛中，我们竭尽所能，发挥出最佳成绩。在老师的带领下和同学们的积极参与下，运动会取得了圆满的成功。

回顾历史，展望今朝，新中国的体育事业走过了光辉的历程，尤其是在今年的雅典奥运会上，我国的体育健儿取得了32枚金牌，这些辉煌的成就激励着我们！

随着人民生活水平的提高，全民健身运动普遍开展，大家都对体育运动表现出了极大的热情。我们小学生更要养成日常体育锻炼的习惯，做到德、智、美、体、劳全面发展。

最后我呼吁：让我们一起走向运动、走向健康、走向快乐吧！

谢谢大家，我的演讲完毕！

奉献的即兴演讲篇五

1996年2月，国家教委、公安部等六部委根据造成安全伤亡的主因是安全事故，联合发出通知，把每年3月最后一周的'星期一一定为全国中小学生安全教育日。

2、校内课间不追逐打闹，上下楼梯慢步轻声，靠右行。严禁在楼梯的扶梯上滑下来。集体活动时每个人都要学会文明走路，不要抢跑或互相推挤，上体育课及课外活动时，要注意

与他人合作，防止器械伤人，保证安全。

3、保证用电安全，不乱动电源插座。不玩火，且要爱护消防设施，要懂得一些防火、防盗、防煤气和紧急情况疏散等知识。遇到险情时，能避险，能进行自救自护。

5、清明节祭祖要注意安全，严防山火发生。

7、放学后按时回家，不在街上逗留，谨慎与陌生人交往，受到不法侵害及时打急救电话；同学们，“我安全，我健康，我快乐”的安全教育活动，要求我们全校师生具有“在心里要牢记安全、语言上要讲安全、行为上要践行安全”的安全意识。安全常系心中，人生一路顺风！

让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的生活处处开满安全之花。最后，祝愿大家都安全、健康、快乐！谢谢大家！

奉献的即兴演讲篇六

大家好！今天我演讲的题目是经典伴我成长。

“鹅，鹅，鹅，曲项向天歌，白毛浮绿水，红掌拨清波。”我从来不知道，在我牙牙学语时，妈妈教会的第一首古诗就是汉语言的精华；我也不知道，独自玩耍时，妈妈播放的碟片就是民族文化的瑰宝，我更不知道易学好记的百家姓原来也出自于中华的传统文化。后来，在老师那里，我知道了诗词歌赋的对仗工整，词采艳丽；知道了古风古韵的情思格律、平仄平收；知道了论语的和谐自然、淡泊、清静。我终于明白，妈妈，为什么在我懵懂的世界里便播下文明的种子；老师，为什么在我学习的路上让我们又诵读又实践。

这些言简意丰，言少意深的文字深深地影响着我：

小时候，当小朋友丢失橡皮时，我会不自觉地将自己的橡皮递过去；当小伙伴摔倒时，我会鼓励他坚强的爬起来；当我的绘画作品得奖时，我会说出来和好友一起分享。因为我懂得“赠人玫瑰，手有余香”的道理。

正因为从小喜欢诵读经典，我和其他同龄的孩子便有了几分不同，老师们都夸奖我是最懂礼貌、最善良的好孩子。当同学们在下课尽情嬉戏的时候，我会捧着一本散发油墨香味的书静静的读着；当他们因为一件小事而争得面红耳赤时，我会笑着去劝慰他们；当他们因为我游戏玩得不够好时而埋怨斥责我时，我会一笑置之；当他们有了困难而需要帮助时，我会挺身而出，毫不犹豫。因为我不会忘记：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”的点睛之笔。当村里的孩子们守在荧屏前时，我会神游于故事中的精彩世界，当天色已晚，月光朦胧时，我还不忘手捧一本《增广贤文》渐渐沉入梦乡。

因为喜欢读书，在无意中我的积累了大量的好词佳句。精彩纷呈的语文课堂，总是我施展才华的好地方。当老师提问“花有重开日”的下一句时，我会脱口而出“人无再少年”。不得不令其他同学瞠目结舌。他们哪里知道，在课余时间，我早已把《弟子规》、《三字经》、《增广贤文》、《百家姓》等当成了我最好的伙伴！

先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的胸怀，勿以恶小而为之，勿以善小而不为的准则，老吾老而及人之老，幼吾幼而及人之幼的精神，要留清白在人间的高洁，这一切，将是我成长道路上的基石。

沿着经典诗文的流淌脉络，聆听历代先贤留下的永恒声音，那里饱含了人性的至真至善至美。触摸天下苍生创造的优秀文化，那里写满了中华文明的优美与高雅，雄浑与放达。走进书里去，让知识的浪花澎湃你少年的胸怀，从书里走出来，让智慧的箴言树起你人生的路标。与经典为友，伴幸福同行。

让民族文化智慧支撑我们人格的脊梁。愿五千年文化瑰宝大放异彩，愿中华儿女豪情满怀，再谱新的乐章！

奉献的即兴演讲篇七

大家早上好！今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

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，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。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的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

奉献的即兴演讲篇八

大家好！

我叫xxx来自xx中学。今天，我演讲的题目是《快乐生活，健康成长》。踏着朝阳，迎着雨露，我们走过了天真可爱的童年，告别了无忧无虑的少年，而今，迈进了美好纯真的青春期。

我们是幸运的。从出生那天起，父母们用爱铺就的一条五颜六色的鸟语花香的大道，一直通向远方。于是，我们的眼睛便被那扇大门里的光芒照亮了。我们又是脆弱的。就像温室里的花草，一旦失去庇护，就有枝折花落的危险。我们渐渐发觉，父母们指给我们的那条大道，也有许多寂寞、许多坎坷、许多荆棘。行进中，一滴泪水，告诉我们一个跌倒的故事；一滴汗水，又使我们多了一份沉重，几分成熟。

曾经的我，站在人生的这方舞台上，是那般的无主，那么的自卑，如此的无奈。记得那次的登台表演，我不敢抬起头面对那些好奇的、期盼的`目光。为此，我失去了他们对我的关注，失去了表现的机会。站在台上的我，脸色通红，声音颤抖，心跳加速，整个人完全笼罩在一种紧张的氛围之中。下了台，我哭了，我恨自己为什么这么没用。痛定思痛。在老师的帮助和自己努力之下，我终于走出自卑的阴影，解开了心中的纠结。

我知道，这样的经历决不只是我的“专利”。在我们同学之中，相貌不佳的少女，总因自己是“丑小鸭”而难过；有能力而不被发现的人，总觉自己是“千里马”不遇“伯乐”而退缩；考试老是不及格的人，总因自己是“大炮”而低头其实，“丑小鸭”也能长成美天鹅，“千里马”也会遇“伯乐”。

我们的生活虽然充满平淡、充满痛苦，但也充满快乐。痛苦

和快乐本是一对孪生的兄弟，相伴相生。其中，快乐是上帝送给我们的翅膀。只要我们抓住了它，就能天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

青春期的我们，正在人生道路的起点上，要像新生的绿叶，为春天增添一丝绿意；要像初升的太阳，给大地撒下一缕阳光；要像茁壮的大树，为路人留下一片绿阴。让生命的空间拥有更多的阳光，让生命的价值焕发夺目的光彩！

同学们，让我们珍惜时光，不负青春年华，快乐生活，健康成长。为了祖国的明天，一起努力！

谢谢大家！

奉献的即兴演讲篇九

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！》

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。

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？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；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；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！