

# 体能训练说课稿和试讲 幼儿园体能课活动教案(大全5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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 助学爱心人士演讲稿篇一

作者：曹颖

祖国，伟大的祖国，

万里长城，是古代中国人民的集体创作，

是千千万万祖先用点点滴滴汗水铸就，

五千年文明从这里缓缓流过。

祖国，伟大的祖国，

珠穆朗玛峰，记录了中国人民从此站起来时刻，

1960年，中国首次从北坡登上世界第一高峰，

在那里，留下了我们强国之路上深深的脚窝。

祖国，伟大的祖国，

“神舟”五号飞向太空，是中华民族千年梦想的成功探索，

在世人领略中国奇迹的一刻，

一道美丽的弧线自宇宙苍穹轻轻划过。

祖国，伟大的祖国，

青藏铁路，是一条神奇的“天路”，

它犹如一条巨龙，在空气稀薄、气候多变的青藏高原奔腾着，

五十六个民族紧密团结，幸福生活。

祖国，伟大的祖国，

20xx年，在中国首次点燃了奥运会的圣火，

五环旗久久在神州大地上迎风飘扬，

中国民族心中燃烧的激情永远不会熄灭。

祖国，伟大的祖国，

历史悠久，波澜壮阔，

祖国，伟大的祖国，

崛起的中国，腾飞的中国！

## 助学爱心人士演讲稿篇二

你们好！

作为一名新时代的学生，我们从小就学着“不以恶小而为之，不以善小而不为”的道理。尽管近年来有出现过一些关于“扶不扶”这一问题的争论。但是，当真正有需要帮助的人倒在你的面前的时候，难道我们就要袖手旁观吗？难道，我们要让那个摔倒的人从我们冷漠的脚步中感到寒冷，感到

无助吗？同学们，我们该做的不是这样的事，更不应该变成这样的人！我们应该用自己的行动去传递爱心，用自己的行为，带给有需要的人以温暖。当然，在献出温暖的时候，我们也不能盲目，不能奋不顾身。要擦亮双眼看清危险，并学会保护自己。

就用之前的事情来说吧，在刚过去不久的夏天，大家都总是喜欢去游泳，去河边冲凉！尽管学校严令禁止，但有些同学却屡禁不止！！这也导致在今年的夏天里，出现了让人痛心的悲剧。并且，在看到有人落水的时候，经常出现的事情就是，有些同学没有看清情况，更没有估算好自己的能力，盲目的下水救人，拉人，不仅没有将人救上来，反而让自己陷入了危险！所以，在给他人施以援手的时候，我们也一定要学会保护好自己，不要让我们在帮助他人的同时，自己又变成了需要被帮助的人。

当然，我们也可以从其他角度来看待传递爱心这件事，爱心可大可小，我们在生活中的每一个小举动，都能成为传递给他人的爱心！也许只是打开一盏灯，也许只是将不需要的旧衣服和书籍捐赠出去。我们非常平凡的一举一动都能成为温暖别人的爱，成为照亮世界的一点星光。

最后，我要说的是最为重要的一点！想要传递爱心，光靠这样在嘴上说说可是不行的！为此，我也呼吁大家，从现在开始，行动起来！每天做一些力所能及，甚至触手可及的小事！这也许对对让爱充满整个“人间”这个目标来说微不足道，但对我们来说，却是传递爱心的一小步！让我们一点一点，从我们的校园开始，让爱在这里传递！

我的演讲结束，谢谢大家！

### **助学爱心人士演讲稿篇三**

楼梯没有被抽掉，历史不容忘却。现代社会是以全球经济一

体化和资源配置国际化为基本特征的。在这场与共同挤乘物质快车的地球村村民展开的艰苦精彩并呈的长时间博弈中，我们必须洞见其中的隐患、凶兆。

中华民族曾经面临亡国灭种的危机，现在如果我们一着不慎的话，同样有可能被吞噬掉宝贵地国家利益，掏空身子。一些民族和国度早就环伺周围，馋涎欲滴。既然历史是并没有被抽掉的楼梯，我们何不利用这笔财富的教训，在民族精神符号的记忆中寻找我们尚未完全记取的英勇姿势。

可以说，新中国的诞生，是与无数把个人的如花生命放入侵略者的绞肉机探索挽救亡路道的烈士分不开的。在救民于水火这条路上，莫道人行早，深山更有早行人。林则徐，一位封建官员，出于朴素的爱国主义，他写下了“苟利国家生死于，岂因祸福避趋之”的句子，投身禁烟运动，苦心孤诣翻译外国资料。堪称近代中国“开眼看世界的第一人”。

我们应当记取隔着58年光阴的共产党成立日，以革命先烈换来的精神符号！

## 助学爱心人士演讲稿篇四

爱国，是一面飘扬在世界各国上空的永不退色的旗帜。这面旗帜在我国更是绚丽多姿。亚洲第一飞人柯受良用自己的实际行动表达了他对祖国的深爱，也向世界宣告：中国人不是懦夫。钱三强冲破重重阻力，放弃了优厚的生活待遇，毅然回国，实现了她的人生价值。在为她的人格魅力深深钦佩之余，我觉得一个人要想获得人生价值，爱国情操将是他的强有力的后盾，由此可见，爱国需要实干家。

纵观历史长廊，多少成名人物都有一颗爱国之心。岳飞的精忠报国，范仲淹的先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，陆游的但悲不见九州同，霍去病的匈奴未灭，何以为家……她们那个不是由于强烈的爱国情感？那一位不是爱国的实干家，那

一个不是为了中国之奋起而鞠躬尽瘁的仁人志士?相反，只图个人利益，而不顾国家利益的人，非但不会流芳百世，反而落的个千古罪人。就如袁世凯吧!他满足了个人私欲，做成了他的皇帝梦，功绩不可为不大，然而到头来，他获得了什么?不过是人们的唾弃，不过是窃国大盗的千古骂名。杰出的音乐家，冼星海曾经说过，我的人格，良心不是金钱所能收买的。而他也正是这样做的，他用满腔的爱国热情谱写的歌曲，为我国的革命音乐史添上了光辉得一笔。

让我们以爱国主义为力量的源泉，努力奋斗吧!

让我们做时代的弄潮儿，用实干精神谱写爱国的新篇章!

爱国，需要实干家。

## 助学爱心人士演讲稿篇五

### 一、积极行动，广泛开展“全民健身日”活动

人的健康素质是国民素质的重要组成部分，做好全民健身工作的意义，就在于培养和造就全面发展的人。喜闻乐见、健康文明的全民健身活动，不仅有利于增强人的体魄，而且有利于建立健康科学的生活方式，提高生活质量，有利于创造文明进步，友好和谐的社会环境。因此，倡议人人都来参加体育健身，我锻炼、我健康、我幸福!我们力争通过广泛深入宣传和组织开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的体育健身展示、交流、比赛、辅导、培训活动，提高全社会对设立“全民健身日”重大现实意义和深远历史影响的认识，增强全民的体育健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，在全社会形成崇尚健身、参与健身，追求健康文明生活方式的良好环境和氛围。开展“全民健身日”活动要坚持以人为本、注重实效、因地制宜、群众受益的原则，注重8月8日组织开展的全民健身活动与全年性、日常性全民健身活动相结合，大型集中活动与小型多样的经常性活动相结合，根据不同人群众、

不同形式的健身特点，突出全民健身活动的科学性、健身性、趣味性，最大程度地吸引群众广泛参与。

## 二、全民参与，营造浓厚的舆论氛围

“全民健身日”的宣传活动要以宣传声势隆重、发动工作深入、宣传形式新颖、宣传内容丰富为原则，广泛宣传，设置宣传专栏专刊，张贴宣传海报，特别是重视发挥互联网等媒体的作用，形成浓厚的舆论宣传氛围，努力使“全民健身日”家喻户晓、人人皆知。要突出全民参与、崇尚健康的主题。各单位、各部门可以结合实际，提出主题明确、针对性强的活动口号和特色鲜明、具有广泛感召力的宣传口号。8月8日为全国集中组织开展“全民健身日”活动的时间，要结合多年来组织开展的“全民健身日(周)”、“全民健身节”等有效形式，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。号召全市机关、企事业单位、学校、家庭共同关注、参与“全民健身日”的宣传工作，有条件的单位可以印制宣传标语、宣传条幅、文化宣传衫等来宣传全民健身活动，充分体现人人参与的人文体育精神。

## 三、把握主题，扎实开展体育健身活动。

20xx年8月8日，我们计划组织群众健身活动，有组织地开展适合不同人群、不同年龄，具有行业特色的全民健身运动会、行(企)业职工运动会、社区运动会、家庭运动会以及健身休闲、康体旅游等其他形式的体育健身交流、比赛活动等，广泛调动广大群众的参与热情和积极性。号召全市在这一天的任何时间里每人参与健身活动至少半小时，在家里或走出家门，到公园、广场、校园、体育场馆和各类大众健身站点参加有组织的或自发的健身活动，以迎接我国第一个“全民健身日”的到来。市体育发展中心等相关部门，与政府有关部门共同在公园、广场、公共体育场馆和各类大众健身站点推出全天候的系列大众赛事和娱乐活动，并在电视上发布各场所即将举办的活动内容，形式和时间段，体育场馆全天开放，

广场、健身站点等全天组织群众参与的大众健身活动和大众健身表演活动，掀起全民健身的高潮。开展全民健身科普咨询活动，积极组织专家教授深入基层，举办科学健身知识讲座，传授科学健身知识，进行健身指导咨询，引导群众自觉参加科学健身活动。

#### 四、周密安排，确保活动丰富多彩

今年是我国第个“全民健身日”活动，各有关部门要以此为契机，提高对全健身活动重要意义的认识，把组织办好全民健身日活动，作为今年的重点工作，领导干部要亲自带头参加健身活动，切实加强活动的组织领导。紧紧围绕全市全民健身日活动安全方案，结合本部门、本地区实际，制定相应的工作计划和实施方案，明确分工和责任，确保各项活动顺利开展。采取有效措施，为广大群众参与“全民健身日”活动提供良好条件和服务。在“全民健身日”活动期间，各类公共体育场馆设施要免费或向广大群众开放，为群众健身提供方便；中小学可利用暑假返校日，组织学生开展多种形式的体育健身活动；要充分发挥青少年体育俱乐部、社区体育俱乐部以及其他各类体育社区在组织开展全民健身活动中的作用。活动要突出主题。要从实际出发，举办一定规模的启动仪式。在活动安排上要坚持以人为本，服务大众，把全民健身活动同深入学习实践科学发展观的载体建设紧密结合起来，在活动组织上要坚持展示性活动和群众身边活动结合，集中组织的大型活动和小型多样的趣味性群众健身活动相结合，丰富活动内容，创新活动形式，不断提高全民健身水平。充分发挥新闻媒体作用，掀起新一轮全民健身热潮。新闻媒体要把宣传报道“全民健身日”活动作为一项重要任务，集中力量加大对国家设立“全民健身日”重要意义的宣传，多角度、全方位报道各单位组织开展“全民健身日”活动的情况以及广大人民群众积极参与全民健身活动、追求健康文明生活方式的生动事例，积极营造全社会关心全民健身事业发展的舆论氛围。各有关部门要精心组织，周密安排，密切配合。充分调动社会各方面力量，积极发挥学校、机关、企事

业单位场馆和人力资源的优势，整合资源，协调配合，扩大活动范围，拓展活动内容，提升活动效果，营造活动氛围。举办各种活动要把安全放在突出位置上，公安、卫生、综合执法等部门要密切配合，抓好安全防范，落实安全责任制，确保活动安全有序进行。

## 助学爱心人士演讲稿篇六

大家下午好！

首先祝贺第二届 的顺利召开！感谢各位领导的辛勤付出，才能换来今天的再次相聚。秋来桂馨，硕果丰艳，今天，我代表华业集团公司参加这样的会议，向寒门学子捐赠我们的一份爱心，实现他们的读书梦、大学梦，向奋斗在边远山区辛勤付出智慧和汗水的园丁们献上我们的一份尊重。并希望能够通过这样的公益活动，来表达我们一份回馈社会的爱心，带动更多有社会责任的企业和爱心人士来加入回馈社会活动。

善举创造和谐，爱心传承美德。捐资助学是一项功在当代，利在千秋的事业，是中华民族扶危济困传统美德在新形势下的发扬光大。也是我们中华民族的传统美德，参加这样的活动，华业公司义不容辞，责无旁贷。

华业公司成立20多年以来，秉承“诚信做人，用心做事”的理念，始终坚持“以质量赢市场、以市场谋发展、以发展求效益、以服务得人心”的服务宗旨，在建材、建筑、房地产、旅游等多行业领域全力打造华业服务品牌，获得社会各界好评。

企业的发展使我们感到人才的重要性，经济的竞争，归根到底是科技的竞争，科技的竞争归根到底是知识的竞争，而知识的竞争就是人才的竞争。因此，华业公司在取得企业经济发展的同时，十分重视人才的培养，人员素质的提高。学子出人才，资助寒门学子就是培养人才。



现在的华业公司拥有一支年轻的管理团队，身为年轻的企业家，有责任、有义务传递爱心，让爱充满人间。让先辈们看到我们年轻一代人的担当和爱心，我们也要接过先辈们的大旗，让爱心继续播散人间。

穷且益坚，不坠青云之志。希望受资助的同学把党和政府的深切关怀、社会各界的真心关爱，转化为自强不息、立志成才的强大动力，坚定理想信念，树立远大抱负，坚持做到求知与修养的统一。要珍惜来之不易的学习环境，珍惜十分宝贵的青春年华，以刻苦自励的精神，学好新知识、掌握新本领、增长新才干。要常怀感恩之情，并把感恩之情转化为刻苦学习、严格要求、奋发向上的动力；转化为弘扬传统美德，成为爱的使者的行动；转化为回报社会、建设祖国、振兴中华的强大动力，积极投身波澜壮阔的时代洪流，积极投身实现中华民族伟大复兴的具体实践，为了祖国的明天更辉煌，为了澄江的明天更美好，奉献青春智慧，创造青春业绩，谱写青春华章。谢谢大家！

## 助学爱心人士演讲稿篇七

体育是社会发展和人类文明进步的重要标志，全民健身更是一件利国、利民、利家、利己的大好事。今天，我们在这里隆重举行“全民健身月”活动启动仪式，在此我代表监狱党委对积极筹划此次活动的全体同志表示衷心的感谢！对参与本次活动的广大民警职工及家属以诚挚的问候！

体育锻炼不仅可以增强体质，而且在培养顽强拼搏的精神、超越自我的品质和提高人们的生活质量等方面，都起着重要的促进作用。全民健身活动是一项国家倡导、社会支持、全民参与的社会系统工程。近年来，在监狱党委高度重视和狱属单位的积极努力下，全狱上下形成了浓厚的全民健身氛围，无论是健身场地、健身组织，还是健身项目、健身人群都得到了快速发展，特别是8个文体俱乐部成立后，组织开展了丰富多彩的文体活动。民警职工活动中心的建成更是激发了民

警职工及家属参与活动的热情，各个活动场地都活跃着健身爱好者的身影，健身操、太极拳剑、交谊舞、篮球、羽毛球等项目同台竞艺，成为我狱一道亮丽的风景线。他们在为自己赢得好体魄、好生活的同时，也丰富和美化着监狱文化生活。

今年是国务院批准设立“全民健身日”的第六年，结合我狱实际，今年我狱全民健身月的活动主题是“全民健身促健康同心共筑中国梦”。此次活动中，我们将开展全民健身长跑、篮球、排球等多种形式的体育赛事，广泛调动广大民警职工及家属的参与热情和积极性，从而把我狱的全民健身月活动推向高潮。

此次活动后，我衷心希望民警职工及家属继续发扬“天天健身，天天快乐”的体育健身精神，积极投身到全民健身行列，将健身运动进行到底，牢固树立“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念，享受体育健身带来的健康与快乐，迅速掀起全民健身的新热潮。

最后，预祝本次全民健身月系列体育活动取得圆满成功！谢谢大家！

## 助学爱心人士演讲稿篇八

大家好！

感恩，是人类情感中最质朴的一种因子。法国社会学家涂尔干指出：只有学会感恩，我们才能明确责任；只有学会感恩，我们才能体味真情；只有学会感恩，我们才能感受幸福、享受生活。

今天，中国社会急剧转型，经济发展步入快车道，感恩教育乃至人自身的反思和建设，以及人与他者、人与社会、人与自然和谐相处的关系问题，已成为一个绕不开的重大而迫切

的现实课题。由市政协、市委宣传部、市直工委、市教育局联合主办的惠州市感恩教育系列活动今日正式启动，这是推进文化惠州、和谐惠州建设的重大行动。在全市范围深入开展感恩教育系列活动，势必有利于惠州人感恩情怀的培养和积淀，从而进一步营造充满诚心、真心、爱心的社会氛围。

知恩，才可能感恩；感恩，才可能向善。之前，各界热议文化惠州建设时，有人提出疑问：当今社会，有多少社会成员有感恩的心？有多少人能真正做到向善？……此番话，一语道破了当下有关人自身建设的问题。小时候，我们接受教育知道了“滴水之恩当涌泉相报”，然而，改革开放30余年来，整个社会发生了全面而深刻的变化，主体价值取向日趋多元化。道德滑坡、人心冷漠、诚信缺失……社会转型阶段，人们内在价值层面出现的各种问题，都说明进一步加强人自身建设势在必行、刻不容缓。适时启动全市感恩教育系列活动，就在于以此引发新形势下人对自身的关注、反思和建设，推进社会主义核心价值体系构建，引导人们树立积极向上的价值观，从而充实人、提升人，促进人的全面发展。

“仁者爱人”。只有懂得感恩，人才会有爱心，社会才会更加和谐，生活才会更加美好。一个缺乏知恩、感恩的社会，必是一个人心冷漠、人情淡薄的社会，也必是一个缺乏爱心、道德和诚信基石支撑的社会。因为人人心怀感恩，这世界才充满爱；因为人人满怀爱心，这世界才有感恩。开展全市感恩教育系列活动，弘扬优良传统，关注人、充实人、提升人，激发知恩、感恩、报恩、施恩的普遍情怀和行为自觉，促使人们感父母之恩、老师之恩、党和国家之恩、人民之恩、社会之恩、他人之恩，并通过知恩体验爱心、通过感恩奉献爱心、通过报恩延续爱心。这样，我们身处的城市必将变得更加文明。

让感恩从爱心开始。

## 助学爱心人士演讲稿篇九

“榜样的力量是无穷的”，这是我们经常说的老话。而我们的先人，早就提出“以人为镜，能够明得失”这样的至理名言。感动中国十大人物之一的华益慰，从当医生那天起，就选择白求恩作为自我的榜样，激励自我做一名像白求恩那样的好医生，正可谓心里“明镜高悬”。而雷锋这样的榜样，在不知不觉中，也从古老的中国，走向美国的西点。能够说，世界上任何一个不断发展、不断进取的民族，都不会忽视榜样的力量。

有人曾说：“播撒一种思想收获一种行为，播撒一种行为收获一种习惯，播撒一种习惯收获一种性格，播撒一种性格收获一种命运”。散播一种榜样，我们能够时时看到奋斗的目标和参照物。榜样是一种向上的力量，是一面镜子，是一面旗帜。

能够想象，如果人人都向雷锋学习，我们这个社会就会有享用不尽的精神财富，人与人之间的关系将更加融洽，人们生活的社会环境将更加和谐。如果人人都向比尔·盖茨学习，必将产生更多的发明创造，为社会带来更多的物质财富，同时推动人类社会整体发展水平的提高。

榜样好比人生的坐标，事业成功的向导。它带给我们的是无尽的锐气、朝气，是必胜的信念，是永无止境的力量源泉。让我们向榜样学习，向榜样看齐，我们将无坚不摧、无往不胜！震惊了世界，唤醒了民众勇担大义的灵魂。它告诉人们：在民族危亡之际，青年人要把火热的激情投入到革命的前沿，要有“扶大厦之将倾、挽狂澜于即倒”的勇气，在必要的时候，还要毫不犹豫地献出自我的生命。这是峥嵘岁月里大写青春的含义。

90年来，无数有志青年紧扣时代脉搏，甘愿把青春化作点缀神州壮丽山河的旗帜。这是历史时空生命的延续；这是伟

大“五四”精神的传承;这是完美青春年华的永恒!

如何让青春得到永恒?当再一次走近90年前那场运动的时候,我们要思考这个问题。

有人说,当今世界,哪有“砍头不要紧,只要主义真”的环境;有人说,物欲横流中,哪有不追求花天酒地、金钱地位的道理。其实不然,新的时育着新的使命。让年轻的生命在碌碌无为中消亡不是青春的作派;让完美年华在消极倦怠中流逝更不是青春的本色!

作为\_\_地矿的青年职工,从走上地质岗位的那一刻起,就应当有让青春在岗位闪光的决心,就应当有“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”的干劲。老一辈地质工作者为我们作出了榜样:他们用青春的脚步踏出了《\_\_地矿之歌》优美的旋律;用青春的血泪凝聚成催人奋进的“\_\_地矿精神”,并最终创造了\_\_地矿50年激情跨越的辉煌!

榜样的力量是无穷的。如今,广大团员青年正进取投身于\_\_地矿事业建设的大潮中。他们立足平凡岗位,燃烧着青春,贡献着力量。

## 助学爱心人士演讲稿篇十

今天是你的生日

我的祖国

我要用中铁七局

我们企业精神

“安全生产”的理念

献上一曲

安全幸福的歌

安全我要为你歌唱

你越过高山飞过河流飞过广阔的海洋

冲上茫茫的太空

像普照大地温暖的阳光

给我们员工企业带来幸福的光芒

安全第一

预防为主

综合治理

安全从你从我做起

那丰盛的酒桌上

有你一丝的能量

佳人聚会幸福家园

你就是阳光

安全

我们一直都努力着

是我们的青春理想抱负

插上翅膀起飞的地方

工地上生产间所有不安全因素的一声声怒吼

都写在那“安全生产”飘扬的旗帜上

今天是你的生日

我的祖国

我赞美我歌唱

飘扬着“安全生产”的旗帜

是我们企业发展的永恒主题

是我们企业发展的明媚阳光