

# 演讲稿体育 阳光体育演讲稿(精选8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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 演讲稿体育篇一

大家早上好。

今天，我演讲的题目是“追寻阳光，强健体魄”。

据权威统计数字显示，我国居民的体质与国外相比，有很大的差距。40岁后体能明显下降，六成中年人存在健康问题，主要表现为血压升高、肺活量下降。心脏病在我国至少“年轻”了15岁，心脑血管疾病是导致死亡的主要原因。我国已进入老龄化社会□20xx年老年人口超过了1.5亿，占总人口的11.6%。

也许同学们厌烦这些数据，但我想强调这样一个观点：健身既是个体生命生存的需要，更是群体生命得以延续的前提和保障。它本不需要通过外部手段来强制实施，它本应是我们发自内心的渴求。可如今，越来越多的同学正在轻视体育锻炼，认为不过是动动手脚的小事，甚至愿意为了争取更多的学习时间而放弃它。我们把体育放到了最底层的位置，忽略了它的重要性。尤其对于我们高中的学生来说，健康的身体是我们学习的物质保障。

近年来，“阳光体育运动”在全国普遍开展起来，我校也开展了“体育节”的活动，无论是校长、老师还是同学，都沉浸在运动的幸福当中，此时此刻操场成了我们共同的乐园，

阳光是给我们最好的赏赐。多参加体育活动能强健我们的体魄，而跑步则是促进人体心肺功能的最简便、最有效的一种方式。体育锻炼能让人更多地接受阳光，从而有利于加强对环境的适应力和对疾病的抵御能力。这不仅对我们的身体有好处，在心理上也起到一种释放作用。我们在体育活动中尽情奔跑，开怀大笑，体会这运动的快乐，生命的美好，以积极的态度面对挫折，树立起乐观的生活信念。

进行体育锻炼，也应该遵循一些基本原则。体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地健身，避免伤病事故，就必须坚持循序渐进、全面发展、针对性、经常性、安全性的原则。也只有这样，我们的体育锻炼才能达到理想的效果。

总而言之，体育是一种精神，是一种文化。那么，就让我们投入到体育锻炼中去吧，让我们的肢体更灵活，让我们的体魄更强健，让我们的人生更加美好！

谢谢大家！

## 演讲稿体育篇二

等啊等，盼啊盼，第二十八届体育节终于带着我们的等待来到了。

体育节，有很多项目，其中，还有许多集体项目，我最难忘的`是拔河。

拔河比赛一定不能没有毅力，要不然，就算力气再在也没有很大胜算。看！拔河快开始了！快去看看吧！

“通知，通知！请四年级拔河运动员迅速到达比赛场地！……”哎呀！这么快就到我们班和四一班比赛了！

“四一班加油！四一班必胜！”咦？那不是六三班的哥哥姐姐们

吗?原来，他们听见四一班要拔河了，就组建了一支“加油队”!顿时，我们班的士气受到鼓舞，我们都感动了!四二班的同学见了，也不甘示弱，在一旁跃跃欲试。“快!拉好绳子!准备比赛!”只听一声哨响，拔河运动员立刻使出吃奶的劲儿用力把绳子向自己这边拉，“大胖胖”各其他人都涨红了脸，一边的张老师笑着说：“这下你们不用买胭脂了!”我们笑了笑，又加起油来，我和黎思彤喊不过别人，就用起了“火星式加油法”这一招果然奏效了!在我们身边的人受不了这高分贝的叫声，捂起了耳朵。

气氛越来越紧张，比赛已经进入白热化。运动员们拼了命似地拉拉队也不甘落后，加油声在校园中回荡。眼看就要赢了!突然，不知谁一下没了力气，四二班瞅准时机，一下子就拉了过去，我们输了。

正如之前说的那样：一定要有毅力!下一次，我们只要坚持，就一定会赢!

### 演讲稿体育篇三

为了积极响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出的”第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑运动“的号召，全面推进素质教育，贯彻落实”健康第一“的理念，今天，我们建湖双语实验小学在这里举行阳光体育运动会。在此，我代表校长室对精心筹备本次活动的全体工作人员表示衷心的感谢，对参加中长跑比赛的运动员表示亲切的问候。

一年一度的校运会，是一次展示的盛会。我们的队员精神饱满，神采飞扬，展示了我们实小人的激情与斗志，展示了我们实小人集体荣誉感和团结协作的精神。希望大家在田径场上，发扬”友谊第一，比赛第二“的体育精神，在”公开、公正、公平“的竞赛中，相互切磋，共同提高!希望大家在运动场上发扬你追我赶、不甘落后，坚持不懈、奋力拼搏的精神!希望大家都能向着”更高、更快、更强“的奥林匹克精神

奋进，都去追求”我运动、我健康、我参与、我快乐“的理想。

体育是活力，体育是美丽，体育是勇气，体育是进步。我希望，我也相信我们的运动员在比赛中更有活力，更有纪律；我们的裁判员在工作中更加有序，更加公正！

老师们，同学们，让我们在运动场上起跑吧，跑出青春的风采，奔向灿烂的明天，将不断进取的奥运精神坚持到底！

最后，预祝本次运动会开得安全、有序，圆满、成功！

谢谢大家！

## 演讲稿体育篇四

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！

## 演讲稿体育篇五

大家中午好！

在金风送爽的季节我们迎来了新的学期，今天我们又迎来了荣文学校一年一度的少先队大队委的改选活动。我是四(6)班的班长兼体育委员朱雷雷。上学至今，我一直都担任班长职务。作为班长，我勤奋好学，具有强烈的上进心和求知欲，我关心班集体，一贯地乐于助人，具有很强的集体荣誉感。始终做同学的表率，老师的助手。多年的班干部经历使我积累了一定的经验，也让我今天有勇气自信地站在这里，竞选少先队大队部的体育委员。

1. 要具有良好的体育条件，取得过优秀的体育成绩。
2. 要有强烈的责任感，热心帮助同学，做好老师的小助手，为学校作贡献。

我觉得自己就具备上述要求，是一名合格的体育委员人选。我每学期的体育成绩都非常优秀。在刚不久的校运动会上，我带领全班同学努力拼搏，取得了全校第一名的好成绩。我自己参加的两个项目跳远和垒球均获得了第一名和第三名的好成绩。我在运动会上的出色表现不仅为班级争得了荣誉，而且也证明了我体育方面不容争辩的优势。火车能跑，要靠火车头，我希望能够带领大家向前奔跑，我希望和广大的少先队朋友成为战友，共同学习，共同提高！

如果今天我被选上了，我一定会在今后的日子里更加努力地学习、更加负责的工作，无论做什么事，都要认真、负责，发挥自己的特长，为同学着想，为大家服务，为学校争光，

决不辜负老师和同学们对我的信任，时时刻刻为同学们树立好的榜样，不断进取，使自己各方面的表现更出色，协助大队辅导员少先队的各项工作，做一名名副其实的好干部。如果我落选了，我也不会灰心，不是说“失败是成功之母”吗？我会把这次竞选作为我幼稚人生的一次珍贵的体验，吸取失败的教训，取他人的长处来弥补自己的短处，不断的完善自己，发奋图强，参加下次的竞选。既然是花，我就要开放；既然是树，我就要长成栋梁；既然是石头，我就要铺就大路；既然是大队干部，我就要做一名出色的领航员！

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 演讲稿体育篇六

敬爱的老师，亲爱的同学：

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，对于深入贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，培养社会主义事业的合格建设者和接班人，具有重要意义。为贯彻落实中共中央、国务院提出的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，从20xx年起，一项涉及全国所有在校学生的青少年群众体育活动——“阳光体育运动”应运而生。阳光体育运动吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然，走到阳光下，积极参加体育锻炼，形成良好的体育锻炼习惯，使体质健康水平切实得到提高。

我们学校积极响应号召，十分重视加强学生的体育锻炼，增强学生的体质。不仅认真执行国家课程标准，按要求开足体育课，保质保量上好体育课，而且每天都给同学们布置“体育家庭作业”，同时开展了“小学生冬季长跑”活动，让每位同学能够真正“动起来，跳起来”，拥有健康的身体来适应将来工作的激烈竞争。

体育锻炼，贵在持之以恒，不半途而废，坚持到底，就是胜利。让我们牢固树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，和身边的同学一起，自觉投入到各项体育活动中去，强身健体，磨练意志，快乐成长。

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

初冬的寒冷，渐渐袭来。前两天，我们迎来了xxxx年的第一场雪，大街小巷被洁白的雪花披上了一身银装。在这个美好的日子里，第三届亿万学生阳光体育与祖国同行冬季长跑活动将我一直很喜欢体育课，更喜欢参加体育锻炼，课余我经常与同学们一起跑步、跳大绳、踢毽子……大家在一起玩得别提多高兴了。是体育让我强健了体魄，是体育磨炼了我的意志，是体育让我学会了做人。

对这次冬季长跑活动，我向同学们提出以下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与亲朋好友一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快。

五、同学们要在跑步中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会如何克服困难对于我们坚韧的意志和顽强的精神。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。让我们在阳光体育运动的启动号召下，一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极锻炼，强健体魄，争做一名体育运动的阳光学生。拿出我们朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

## 演讲稿体育篇七

有这样一群人，他们在训练场上是天使宠爱的孩子；在课堂上却是被遗忘的沉默者。

有这样一群人，他们面对烈日暴雨都不曾畏惧；却单单害怕老师和同学那异样的目光。

有这样一群人，他们将疼痛与劳累深埋在心底；但对于某一句涉及尊严的话暴跳如雷。

当体育逐渐成为全民流行的健身活动时，还有那么一些人在别人的'余光中默默挣扎。

当冠军在别人口中津津乐道的时候，还有那么一些人正在为某个目标努力的奋斗着。

当同学们坐在宽大明亮的教室里悠然听课的时候，还有那么一些人在太阳下用另一种方式学习。

在别人打量我的时候，在别人议论我的时候，在别人因为我的身份而轻视我的时候，我的心中积满抑郁与不解，我无法明白体育与体育生之间为何会有如此大的区别。

我们没有理由抱怨任何人。

因为学习不是我们的强项，因为我们的弱项就是无法静心。



我们在学习上遇到了那么多的困难，有谁肯为我们说些最基础的知识；我们在生活上承受了那么多的误解，有谁肯给我们一点体谅和安慰。

对于这些，我们沉默了。我们在改变，改变自己，改变你们的目光和语气。

我们不要赞美，不要羡慕，要的只是疲惫时的一杯水。

谁的十七岁不是青春，而我们的青春是汗水与泪水拼凑成的。

谁的人生没有梦想，而我们的梦想是疼痛与孤单交织而成的。

谁的世界没有笑容，而我们的笑容却只能永远在一个地方重复绽放。

谁的生活没有感情，而我们的感情是跑得更快跳的更远。

## 演讲稿体育篇八

在一片欢呼雀跃中，一年一届的体育节又结束了。

我们虽然奖牌不多，虽然有一些小矛盾小争议，虽然有些地方不公平，但大家也坚持了下来了，总分也神奇般地得了第二，皆大欢喜呢！

看着我们班的体育大神在赛场上“飞来飞去”，我们这些支持者真的高兴、很激动、很欣慰。

中间有一些小插曲，比如说，张琨琰她们组有人抢跑，然后取消了她的成绩。于是大家都为张琨琰打抱不平，并且找老师、裁判说理，（体现了c1的“团结”），于是最后还是得到了一块铜牌回来；女子接力，二班的同学挡了我们班的道，我们为女生们加油打气，并且有录像为证，又找裁判、老师说

理，最后我们也成功了。

可是团结没有错，可是我们的团结体现在哪里呢？什么“裁判收了钱”“裁判黑哨”的声音不绝于耳，也许只是开玩笑，但我认为有些过分，毕竟，裁判他也是社会主义劳动者，他也辛苦，难道当裁判做得好了有奖牌？他们可以说是无偿服务的。裁判也是同学啊！他可能只是太累看花了眼，可能只是一时出了些疏忽，而不可能是故意而为之。

如果我们的“团结”，我们的“同仇敌忾”，是用来骂校友的，那不如不团结。“友谊第一，比赛第二”这句话应该是内化于心外化于行的，口口声声说了，到头来哪里出了问题，然后骂街的话，那是真的得不偿失。最后一次体育节，留下的应该是美好的回忆，而不是愤懑与苦恼。

我知道大家写感想大多应该是写鼓励的话，所以我的感想可能跟大家不大一样，但是，我们都有一个共同的目标，那就是——共创ceol1的美好未来！