

2023年运动重要性的演讲稿(精选7篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

运动重要性的演讲稿篇一

1、读课外书，识更多字

课外阅读对于学习汉字来说，是十分重要的，学生在阅读中巩固了课堂中所掌握的生字，又会碰到一些不认识的字。我向学生提出了要求，碰到不认识的字要透过查字典来掌握这个字的读音，了解这个字的意思。平时要求学生小组间互相说说学会了哪些字，同学间透过相互交流，从而拓宽了学生识字的渠道。

2、读课外书，积累语言

许多文字上有造诣的作家、学者总结自己成长经历时，总少不了青少年时期博览群书。班级上语文成绩较好的同学也常常是对课外书刊情有独钟。许多同学在写作时总有“书到用时方恨少”的感觉。如果让学生多读课外书，多积累些，天长日久，写作时就会呼之即出，信手拈来。所谓“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”说的就是这个道理。

3、读课外书，开拓视野

课外阅读能够让学生不出门，便知天下事，只有博览群书才能博识。阅读是一种巩固学习成果，丰富知识的有效手段。学生阅读课外书的过程便是巩固、积累知识的过程。透过阅读，学生认识了更多有名的人物；对大自然产生了浓厚的兴趣，

激发了他们探索自然的欲望；同学们被各种童话故事深深地吸引住了，有的同学还编起了新的童话故事。透过阅读，既激发了学生兴趣，开阔了学生的视野，同时又吸引了班中其他同学去阅读课外书。

4、课外阅读陶冶了学生情操。

巴金说：“我们有一个十分丰富的文学宝库，那就是多少代作家留下的杰作，他们教育我们，鼓励我们……文学的目的就是要人变得更好。”多读优秀的文学作品，将提高学生的人文素养。《《钢铁是怎样炼成的》》，保尔的形象影响了一代又一代的年轻人，从保尔身上人们看到了当代社会中不多见的人格魅力，保尔的理想主义、爱国主义和革命英雄主义精神使学生的灵魂得到净化。《《西游记》》中唐僧师徒四人不畏艰险，历经磨难，对理想的执着追求，显示出其文学魅力，给学生美的享受。广泛的阅读不仅仅能增加学生的学识，更重要的是提高学生的修养，陶冶学生的情操。

运动重要性的演讲稿篇二

一提到镜子，人们自然会想起1400多年前，唐太宗李世民的一句话，“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以见兴替。”这句话一语道出了镜子的真正价值。

在如今这个物欲繁盛的时代，我们每个人更需要有一面镜子，既让人看清自己、也让人明白社会。把个人放在它面前，能照出行为的正斜、品格的高下；把社会放在它的面前，能照出公德的存废、世俗的清浊。

这是发生在2600多年前的事，尽管它跨越了漫漫的历史长河，但它却如同一面清亮的铜镜，折射出古人淡泊名利、廉洁奉公的优秀品德。

几千年的文明传承，廉洁奉公已铸成我们民族的一种精神，

这种精神，始终在不同的时代中熠熠生辉。即便是在封建社会那混浊的官场中，依然有许多出淤泥而不染、严于律己、奉公守法的清官廉吏：包拯、海瑞、于成龙……他们恪守“不贪为宝”的人生信条，抵挡住各种诱惑，清清白白做人，明明白白做官，他们的浩然正气，影响着一代又一代的后人。

古人说得好：“吏不畏吾严，而畏吾廉。”如果利用手中的权利行一己之便，贪一己之利，那么终将会落得身败名裂，倾家荡产，甚至家破人亡的下场。

运动重要性的演讲稿篇三

古语言：“书如药也，善读之，可以医愚”；“读书破万卷，下笔如有神”。

书给我们带来了无限的遐想与乐趣，书给我们带来了智慧的源泉和精神的力量。读书能增长知识，开阔视野；读书能明白事理，提高能力；读书能陶冶性情，滋润人心。沿着书籍构建成的阶梯，学做人，学做事，我们取得了一个又一个进步，人类攀上了一个又一个科学的高峰。

“开卷有益”，这是自古以来人们的共识，每一个人想要在知识的高峰上，登得越高，眺望那壮阔的景色，就要拥有渊博的知识。知识是人类通向进步、文明与发展的唯一途径。书是前人劳动与智慧的结晶，它是我们获取知识的源泉，我们要让自己变得聪明起来，必须多读书，读好书。

有同学也许会说：现代社会，媒体纷繁。电视可以轻轻松松的欣赏；广播可以休闲式地收听；网络可以海阔天空地漫游；报刊可以随心所欲地浏览、相比之下，读书显得更繁重。但是，你可要记住：成功，靠的只能是“千方百计”，每一种媒体都要接触，但任何媒体都不可能替代书籍，因为它是媒体这一家族的“老祖宗”。

读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学习惯和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识。同时，读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识的培养也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生”这句话是很有道理的。

也许有同学还要说：功课那么多，作业要完成，哪有时间看书？其实，只要你肯挤时间来读书，就不愁没时间。就像文学大师鲁迅先生所说：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”他自己也正是这么做才取得了举世瞩目的伟大成就。我们可以利用午休、放学做完功课以后、节假日等点滴时间来读书。每天一小时，积少成多，积沙成塔。

同学们：“同沐四季风，共享读书乐”。让我们与书为友吧！让读书之花盛开四季校园，使我们的校园书香满园！

运动重要性的演讲稿篇四

今天孩子来上中文课前，母亲用微信与老师沟通。告知：今天姐姐刚完成牙医检查，需佩戴口罩示人，怕人嘲笑，心灵有些脆弱，望上课时得到额外呵护。

这样，当孩子出现在老师家门口时，老师已有心理准备。

姐姐得到老师的特别关心，欣慰地点点头。

弟弟感到老师的特别注意，也开始用中文夹带英文讲述今天剪发的一些经历。

老师与孩子们边聊“今天”，边进入“课室”。让孩子们感到自然随意的课室气氛的同时，提醒孩子们课前的“例牌公事”：上厕所，洗手，抹干手，选课文。

今天是弟弟选课文，老师递给姐姐一本《绕口令》翻阅，使

其在等候的过程中“有活干”。

课文选好，开始讲故事。老师尽量用温柔的声线讲故事，以此“慰藉”课室里的“小病人”。

当然，故事仍需讲得精彩，眉飞色舞，带动孩子们的想象力。让其忘却牙医检查时的“恐惧”。

画故事，练写字，这两个环节，孩子们都自行完成得非常好。半年的学中文步骤，孩子们已习惯，并喜欢这套“按部就班”教学程式。

与往常一样，姐姐很快地完成了画画和写字。

老师再次语气平和地建议：今天你可以选择坐着看书，或者躺在沙发上阅读。

姐姐再次感到额外的关心和呵护，选择了她喜欢的书和电动真皮沙发。

于此同时，老师开始专注地辅导弟弟练习今天学习的汉字的笔画。弟弟今天从早到晚的“奔波”，老师注意到其脸上的倦意。主动拿出他喜欢吃的开心果，帮他去壳后，放在他的旁边，鼓励他说：吃几粒开心果，补充一下体力，弟弟的字将写得更棒！

就这样，弟弟也顺利完成了今天的课程，并有时间享受他最喜欢的折纸游戏。

一小时后，母亲来接孩子。为了让“小病人”早点回家休息，今天的讲故事环节取消。

送别孩子和家长，老师，孩子，家长的心情都是愉悦的。

总结：

- 1，老师与家长的事前沟通很重要。能让老师有事前准备，以适当的表情和态度迎接孩子们的到来。
- 2，老师与家长让孩子感到平和的气氛很重要。特殊原因是需要特殊呵护，但不能过于呵护产生娇气。
- 3，老师可以给出需要呵护的孩子特殊的选择，但不能把主动权让给孩子提出建议，以免拒绝不合理要求时，使孩子产生沮丧的心情。
- 4，在呵护一个孩子时，老师和家长都不能冷落其他孩子的需求。要尽量公平对待。
- 5，学习并不是最重要的，关心和爱护孩子的需求，能使孩子更加主动地爱上学习。

运动重要性的演讲稿篇五

我爱读书。我家的书柜里装满了我的大书小书，如《十万个为什么》、《成语故事》……我一有时间就任意拿起一本书看，看不完决不“罢工”。无论是吃饭、睡觉，我都要把我拿的那本书看完！

“已经12：00了，回家还要吃饭呢！”

“再过一会！”

妈妈无奈，只好同意我的要求。

转眼间已是下午2:00了，吃饭的时间早过了，可我一点也不觉得饿，好书也可以充饥啊！

后来妈妈发现我看书看得很多，就给我办了一张借书卡。这样我每天都可以看各种不同的书，如同进入书的海洋。

高尔基爷爷说：“书籍是人类进步的阶梯！”生活没有书是无味的，学习没有书是不会快乐的，总之，人如果没有书就像鸟儿没有翅膀。所以，我们每个人都要养成读书的好习惯。

我相信，在今后的生活中，书会给我带来更大的收获和喜悦！

运动重要性的演讲稿篇六

好习惯的重要性有哪些？我们应该怎么养成一个好习惯呢？同学们，以下是小编为大家准备好的习惯的重要性演讲稿，欢迎大家阅读！

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《好习惯的重要性和坏习惯的危害性》。

首先我说说几个好习惯的重要性：

下面再说说坏习惯的危害性：

做作业拖延时间，不按时完成的坏习惯，不仅自己休息不好，把家长也搞得筋疲力尽。

我的演讲就到这里。

谢谢大家！

亲爱的老师、同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是：习惯决定命运

美国著名教育学家曼恩说过：“习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，他就会变得牢不可破。

”一个人如果从小养成各种良好习惯，他的一生都会受益。

爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。

”而构成我们性格的，正是日常生活中我们的一个个好习惯。

好习惯养成得越多，个人的能力就越强。

养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

上个世纪九十年代，在中国南方发生了这样一个故事，一家著名的企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，不乏有高学历者，有曾经从事过管理工作的人，也有口才非常出众的公关人员。

但最后负责招聘的老总却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的竞聘者。

后来，有人问这位老总，“为什么选中那位不占任何优势的竞聘者？”这位老总回答：“一个有好习惯的员工，就是一座金矿，有这种人格魅力的人一定可以为公司创造更多的财富。

是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。

其实，习惯，在我们不知不觉的成长中经年累月影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

1988年1月18日至21日，75位诺贝尔奖金获得者在巴黎聚会，以“21世纪的希望和威胁”为主题，就人类面临的重大问题进

行研讨。

在会议期间，有人问一位诺贝尔奖获得者：

“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最主要的东西呢？”

这位白发苍苍的获奖者回答：

“是在幼儿园。

提问者愣住了，又问：

“您在幼儿园学到些什么呢？”

科学家耐心地回答：

“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。

从根本上说，我学到的全部东西就是这些。

这段对话是耐人寻味的。

从幼儿园学到的基础的东西，直到老年时还记忆犹新，可见留下的印象是非常深刻的。

这说明从小养成的良好习惯会伴随人的一生，时时处处都在起作用。

诚如著名教育家蒙台梭利所说：“三岁决定一生。

习惯是一种多么顽强的力量。

它可以主宰人的一生。

因此，从小就应该建立一种好习惯，通过教育，通过陶冶，直至我们终生不忘。

幼年学习语言，轻松又自如，中年以后就很困难，这是一种习惯。

体育运动也是如此。

世界著名心理学家威廉·詹姆士有段名言：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。

正如著名的教育家叶圣陶所说：唯有用行动，才能让“习惯成自然”。

各位同学们：

大家好，人的习惯很容易养成，一旦形成习惯便很难改掉，但是好的习惯成就好的未来，在生命的路途中，每个人都会遇到各种各样的困难，有些人徘徊于岔路的干扰，停在原地，不知所措。

而那些具有良好习惯的人，在困难面前从容不迫，应付自如，

所以他们脱颖而出。

英国著名哲学家培根就曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

”是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。

在生命的路途中，每个人都会遇到各种各样的困难，有些人徘徊于岔路的干扰，停在原地，不知所措。

而那些具有良好习惯的人，在困难面前从容不迫，应付自如，所以他们脱颖而出。

英国著名哲学家培根就曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

”是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。

在日本，有一家食品公司要招聘一位卫生检测员，一位衣冠楚楚、气度不凡的年轻人自信地走进了总经理办公室，他优雅的谈吐，扎实的专业知识赢得了总经理的好感，没想到就在年轻人转身离去的时候，他下意识抠了一下鼻孔，这个不起眼的小动作并没有逃过总经理的眼睛，结果可想而知，一个没有良好卫生习惯的人怎么能够做卫生检测员呢？再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人勤俭节约，有人铺张浪费；有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做……勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦；今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想皆成真……有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！下面，我就怎样养成良好的学习习惯给大学提一些建议：首先，确立目标，循序渐进。

一个好习惯的养成不会是轻而易举的，要想完成他，就得确立长远的目标，一步一个脚印的行动起来。

俗话说，有志者，立长志，无志者，常立志。

所以，要养成好的学习习惯，不能心急，但一定要说到做到。

例如，想背完1000个单词，可以分成多天来完成。

今天背10个，明天背10个，日复一日，这样不仅不会给自己造成太大的压力，并且当你完成目标时，会品尝到一种前所未有的成功的喜悦。

其次，学会时刻自我约束。

如果良好的习惯养成之后放松要求，忘乎所以，那么没过多久丢掉的坏习惯又会重新回归。

认识到听课做笔记的重要性后，就得一天不落的记下去；认识到沉迷于网络的危害性了，就不能再找借口深陷其中；认识到自习课讲话会影响他人，那就踏踏实实的兀自学习。

久而久之，坏习惯会离你越来越远，自然，成功会离你愈发的接近。

美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。

同学们，就让我们去为好习惯的缆绳缠上恒心的索链吧。

当他牢不可破之时，让我们拉杆起航，成就生命的精彩！

谢谢大家！

1.学习重要性演讲稿

- 2.行为习惯演讲稿
- 3.习惯决定命运演讲稿
- 4.行为习惯演讲稿
- 5.习惯成就人生演讲稿
- 6.我的学习习惯演讲稿
- 7.好习惯益终生的演讲稿
- 8.总结的重要性 名言-总结的重要性名言

运动重要性的演讲稿篇七

大家好！

古人说：“书中自有黄金屋”。每当我读一本新书，获一份知识的时候，我心中的那种快乐是无法用语言表达的，正如培根所说：“知识是人类进步的阶梯。”一个教师，要想能够适应新的教育形势，就必须读书加以补足，况且，在竞争激烈的现代社会，没有一个渊博的大脑是不行的。读书让我们能够很好的乘上时代的风帆，才能够让自己的职业生辉。

博斯威尔有这样的一句话：“每天读上五小时书，人很快就会渊博起来。”我们的教师每天很多时间都用在教育教学中，或许不可能这样的投入，但是只要书籍在我的心中，我每天抽出一点点的时间，我就可以补足自己的不够，因为知识是来不得半点虚假，更不能是道听途说。

我们可以从教育理论书籍中获得理论的指导，为我们的教育教学指引方向；我们可以从名家名著中或者精神的营养，为我

们的自身素质的提高获得高品味的营养;我们可以从众多的书籍中找到人生的意义，生命的诠释，心灵的感动。

一句谚语这样说：“生活中没有书，就好像天地间没有阳光；智慧中没有书，就仿佛鸟儿没有翅膀”。中华民族自古以来是以礼仪大邦闻名于世，我们的民族从来就有知书达礼的传统美德。“虚席以待”、“程门立雪”、“三顾茅庐”等等以礼相待的成语和典故，在历史上广为传诵，就深刻反映了这一点。读书才能知礼，讲礼，对人彬彬有礼，对他人的尊重，是保持人们正常关系的准则。知礼讲礼的人大多以他人为重，以社会为重。能真诚待人正是一个人高尚情操的表现，是内在优秀品质的外化。读书是提高个人修养的必然途径，是提高自身素质的重要手段之一。

一个国家必须要有自己的国魂，一个民族必须要有自己的精神，才能把全民族的智慧集中起来，完成无比强大的精神力量和物质财富。中华民族几千年延续下来的爱国、气节;奋发、立志;改革、创新;勤学、好问;勤俭、廉介;敬长、知礼”等传统美德体现了中华民族的国魂和精神。构建和谐社会，正是需要我们广大的人们不断提高自身素质，知书达礼。作为人师的教师，也唯有提高自身的素质才能够更好的为社会的教育事业贡献自己的微薄力量。千里之行，始于足下，让我们坚信自己的信念不会改变，让我们在读书中感受人生的哲理。

谢谢大家!