

2023年生命在于运动 生命在于运动演讲稿 (精选6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

生命在于运动篇一

亲爱的老师、同学们，大家早上好！

很荣幸能在这阳光明媚的'早晨，在亲切而庄严的国旗下做演讲。今天我演讲的题目是生命在于运动。

法国作家伏尔泰说过：生命在于运动；而民间也有更为直白的说法：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思，就是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：常运动，多运动。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间。上体育课不积极，甚至有的同学装肚子疼来逃避体育课；课间操也在装模作样、应付了事；眼保健操就更不用说了，所以有些同学站久了就会晕倒。

这让我想起了原先的我，一点都不喜欢运动，经常感冒耽误上课。后来，爸爸要求我晨跑，当时我极力反对，既耽误时间又消耗体力的事我可不想干，可是爸爸坚持让我晨跑。刚开始，我没跑几步就呼呼喘粗气，跑上几百米就得休息一会儿。坚持了一段时间，我的体质增强了，运动会我还报名参加了1500米赛跑呢！现在的我不但身体好了，学习也有了很大的进步。

同学们，运动，不仅仅是锻炼身体，增强体魄，还会有别样的收获。你想啊，浸润在阳光中，运动的生命便在阳光里展现风采。那是多么美好啊！

生命在于运动，同学们，让我们行动起来吧！让我们的校园生活因运动而充满生命力！也让我们的运动在安全、文明、有序的环境下，向着更快、更高、更强迈进！

我的演讲完毕，谢谢大家！

生命在于运动篇二

生命源于运动，这是更古不变的真理我们每一个人都是需要运动的，只有运动才会使我们的生命保持活力。当今社会中，有着越来越多的人出现了精神萎靡的状态，他们逐渐变得没有丝毫精神，眼神中的神采也在逐渐消失，请问这些人究竟都怎么了？我认为这些人，他们并不是像审问你了，而是因为运动太少而导致精神力不足。精神的力量是一种很神奇的力量一趟门可以完全掌握这股精神的力量，那么我们可以无往不摧，战无不胜。

无论在什么时候无论是学习，是生活我们对车都需要这股精神的力量，精神的力量是很强大的。他可以帮助我们完成一些不可思议的事情。我们学习并不是很好，但是由于我们精神很强大。我们能吃苦能耐劳，我们最后的结果一定是好的。或许我们只是一个平凡的人，但是由于我们精神力很强大，我们可以通过自己的努力去奋斗，去努力，去努力成为一个人上人。奋斗并不指的是我们单纯的去奋斗，甚至可以设我们的心灵在奋斗，只有我们的心灵在不断的奋斗，我们的身体也就可以在不断的奋斗。这样我们便能不断的进步，不断断升华。在不断的升华中，我们的心灵会变得更加高尚。这样我们会变得更加强大。

通过运动我们的心智也在不断的成熟。我们经历的事情也越

来越多，这样我们在面对挫折的时候，自控力也会越来越强大。运动的好处可不止这些。只有通过自己的不断运动。体会到一件又一件的好处之后，我们才能真正理解什么叫做生命在于运动。运动始于生命。记得有这么一件事儿，有一个人天生。身体有缺陷他走路比较困难但是，他不气馁，不放弃，他靠着自己顽强的意志力去运动，去不断的去行走。这样，奇迹发生了他站起来了不但站起来了而且还可以行走了，走的也非常的顺利。其实仔细想想，我们每一个人都是处在不断学习的过程中。我们在学习，这样我们的生命可以得到的升华。如果们不在学习，我们开始放弃，那样人生的意义将不会再实现。生命将不会再有它自己存在的意义。生命的意义将会被我们所毁掉。为了使生命的意义得到延续，我们必须不断的去学习，去运动。张扬自己的风格我们应该努力的去学习一些必备的生活技能，只有这样才能在任何环境中不被生活所淘汰。现在这个社会不劳而获的人越来越多，难道他们就真的没有生活的能力吗？我认为不是这样的，我认为这都是因为他们的懒惰而造成的。如果他们不在懒惰下去，他们靠着自己的双手也能撑起属于他们自己的一片天。

现在让我们一起好好的完成自己的使命吧。生命不息，运动不止。我们一起去奋斗，去发扬自己的风格吧。

生命在于运动篇三

“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言即是宝贵的，也是脆弱的。人生苦短犹如白驹过隙。珍惜生命，自然离不开运动。而运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。

近几年来，随着人们的生活水平和经济收入不断的提升，自我保健意识逐渐被唤醒。然而，经常会有人抱怨不知如何健身，不知怎样的运动才能达到满意的健身效果。其实，选择运动方式亦是因人而异的。不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人在其运动也不尽相同。总之，科学

的合理的而又符合自身条件的运动才能达到最佳效果。

例如，常见的有氧运动：快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳、；如果经济条件和时间允许的话，还可以参加瑜伽练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度，持续时间长，不需要较高技巧的运动项目。运动在于锻炼，锻炼贵在持，坚持就是胜利。

另外不可忽略的脑子也是“用进废退”的。下棋打牌、读书看报、笔耕著述、思考问题，意在健脑；“勤于用脑”与“勤于锻炼”同样重要。过分安逸、闲散的生活不符合生命的意旨。适时的锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出来；此刻，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。

总之，运动是保证人体代谢过程旺盛的重要因素。《吕氏春秋·尽数篇》说：“流水不腐，户枢不蠹。形气亦然，形不动则精不流。精不流则气郁”。而华佗更进一步指出：“人体欲得劳动，但不当使极身。动摇则谷得消，血脉流通，病不得生，当譬犹户枢，终不朽也。”诸如此类的论述都强调重视运动锻炼。

当然，运动应谨记“过犹不及”的道理。强调适度，并要求持之以恒。科学合理的运动才能有效提高人体的新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老。

面对“生命在于运动”理念，人人都应该有适合自己的新想法、新做法、新观念、新面貌；尚能如此，则就会长寿而健康，那又何尝不是家庭、社会和国家之幸呢。

生命在于运动篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好。

生命在于运动”，这是法国著名

思想

家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！响应全国亿万学生阳光体育运动的号召。民间有句谚语“冬练三九”，鼓励人们不怕严寒。坚持参加冬季长跑，不仅能锻炼身体，增强体质，而且能磨炼坚强的意志。冬季天气寒冷，长跑锻炼中，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，消化加强，新陈代谢旺盛，可使身体素质得到提高。中医认为，冬季参加长跑能提高大脑皮质的兴奋度，增强体温的调节能力，使身体灵敏，准确地调节体温，适应寒冷的环境。坚持冬季长跑的人们，抗寒能力较强，不容易发生感冒和冻伤。中医学还指出冬季参加长跑，由于受到冷空气的刺激，造血功能活跃，对疾病的抵抗能力增强。

此外，冬季还有昼短夜长、阳光微弱的气候特点，多在室外活动，能弥补阳光的照射不足。阳光中的紫外线能杀死人体及衣服上的病菌，起到“消毒”作用，还能促进身体对钙磷的吸收利用，助长骨骼生长发育，对青少年来说意义尤为重要。老师们、同学们，让我们一起跑起来、动起来吧！最后我用古希腊的一段格言与大家共勉：如果你想睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想健美，跑步吧！谢谢大家！

我的演讲完毕，谢谢大家！

生命在于运动篇五

珍惜生命，自然离不开运动。运动有助于身体的健康，下面是关于生命在于运动演讲稿范文。

“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。

生命对于我们每个人而言即是宝贵的，也是脆弱的。

人生苦短犹如白驹过隙。

而运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。

近几年来，随着人们的生活水平和经济收入不断的提升，自我保健意识逐渐被唤醒。

然而，经常会有人抱怨不知如何健身，不知怎样的运动才能达到满意的健身效果。

其实，选择运动方式亦是因人而异的。

不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人在运动也不尽相同。

总之，科学的合理的而又符合自身条件的运动才能达到最佳效果。

例如，常见的有氧运动：快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳、；如果经济条件和时间允许的话，还可以参加瑜珈练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度，持续时间长，不需要较高技巧的运动项目。

运动在于锻炼，锻炼贵在持，坚持就是胜利。

另外不可忽略的脑子也是“用进废退”的。

下棋打牌、读书看报、笔耕著述、思考问题，意在健脑；“勤于用脑”与“勤于锻炼”同样重要。

过分安逸、闲散的生活不符合生命的意旨。

适时的锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出来；此刻，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。

总之，运动是保证人体代谢过程旺盛的重要因素。

《吕氏春秋·尽数篇》说：“流水不腐，户枢不蠹。

形气亦然，形不动则精不流。

精不流则气郁”。

而华佗更进一步指出：“人体欲得劳动，但不当使极身。

动摇则谷得消，血脉流通，病不得生，当譬犹户枢，终不朽也。”诸如此类的论述都强调重视运动锻炼。

当然，运动应谨记“过犹不及”的道理。

强调适度，并要求持之以恒。

科学合理的运动才能有效提高人体的新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老。

老师们、同学们：

大家早上好！今天我讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。

而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩。

重要差别就在于运动。

科学家曾做过这样的试验，将20~30岁的健康男性志愿者分为a/b两组□a组的人连续20个昼夜躺在床上，不准坐起、站立或在床上活动。

b组也基本如此，但每天允许在专门的器械上锻炼四次。

20个昼夜后□a组不少人从床上一站起，就头晕目眩，心跳不正常加速，脉搏微弱，血压下降到危险程度，还有的竟昏过去。

而b组则仍保持着试验前的工作能力与机能水平。

从实验中不难看出，缺乏锻炼对健康有极大的伤害。

然而，由于现在青少年普遍缺少锻炼，健康指数出现了危险的信号。

据调查，近年来，我国学生体能素质连续下降十年，学生耐力持续下降二十年，肥胖比例明显上升，近视不良率居高不下，“三人行，必有眼镜”，比比皆是，严重影响了青少年的成长。

身心健康是我们成长成材的基础，正如教育部长周济叔叔所说：“没有健康的体魄，即使品质再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上自己的幸福生活”。

让我们高兴的是，当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题，“加强青少年体育、增强青少年体质”已经是全党全社会关注的问题，07年，以北京奥运会为契机，在全国深入开展“阳光体育运动”掀起亿万学生体育锻炼的热潮，我们学校也积极为小朋友创造条件开展了许多丰富多彩的体育健身活动，如，午间体育游戏、课间韵律操、早晨的集体

舞等，让我们在操场上、在阳光下享受运动的快乐。

本周，我校一年一度的体育节又将拉开帷幕，这是学校的一件大事，召开运动会，是真正落实增强我们学生体质的一个重要举措，是发挥我们体育特长和身心特点的舞台。

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；参与运动，会令我们拥有健康与快乐。

如果没有经历跑步中的冲刺，我们就不能深深地懂得坚持的意义，无法理解终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

如果没有经历跳高中的一跃，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

如果没有经历掷铅球的技巧，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。

如果没有经历运动场面，不参与其中，就不可能体会因为胜利而欢呼的激情和喜悦。

当我们训练得满头大汗时，我们更清楚坚持到底就是胜利；当我们看到一遍遍的对列排练有满意效果时，我们更懂得了成功的背后就是付出；当我们在同伴的呐喊中奋勇直前时，我们更明白团结的力量大无比。

同学们，老师们，让我们一起努力、一起期待运动带给我们的精彩！

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的'一句名言。

没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

让我们先来看看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却没有什麼生病现象，而人的一生呢，总是要受到疾病阴影的笼罩，这是为什么呢？其重要差别就是在于运动。

科学家曾经做过这样的试验，将20~30岁的健康男性志愿者分为a\b两组，a组的人连续20个昼夜躺在床上，不准坐起、站立或在床上活动。

b组也基本如此，但每天允许在专门的器械上锻炼四次。

20个昼夜后，a组不少人从床上一站起，就头晕目眩，心跳加速，脉搏微弱，血压下降到危险程度，还有的竟昏过去。

而b组则仍保持着试验前的工作能力与机能水平。

从实验中不难看出，缺乏锻炼对健康有极大的伤害。

然而，由于现在青少年普遍缺少锻炼，健康指数出现了危险的信号。

据调查，近年来，我国学生体能素质连续下降十年，学生耐力持续下降二十年，肥胖比例明显上升，近视不良率也居高不下，这些都严重的影响了青少年的成长。

身心健康是我们成长成材的基础，正如教育部长周济叔叔所说：“没有健康的体魄，即使品质再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上自己的幸福生活”。

然而，让我们高兴的是，当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题。

20xx年，为迎接北京奥运会，在全国深入开展了“阳光体育

运动”，从而掀起了亿万学生体育锻炼的热潮。

我们学校也积极的为同学们创造条件，专门开设了大课间活动，让我们在操场上、在阳光下享受运动的快乐。

老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆青春的激情和风采！谢谢大家！

生命在于运动篇六

各位老师，各位同学：

大家早上好！

我是初二（9）班的邱伊颺。众所周知，体育锻炼丰富着我们的文化生活，甚至为必不可少的一部分。生命在于运动，是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

中国古代的闺中佳人以纤细的病态美而出名，而正是因为她们体弱多病，所以很难得有几个寿命长的，有些是因为难产和病痛折磨而永离人世。皇帝，是权力的象征。正是因为如此，他们才渴望长生不老药。可惜，当时在街上狂奔实在是损颜面，更何况皇帝九龙之躯，十分金贵，不是高高地端坐在龙椅上，便是在书房里批阅奏折。皇帝不长寿，活得最久的皇帝乾隆也只活到88岁。

不过不仅是现在有这么运动健将，在古代同样有运动超强的人物，对于古代运动大家了解吗？下面我就给大家介绍一下。原始人类为了获取小动物做食品，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为

了捞取水中的鱼虾做食物，就要会游泳技术；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要，并有意识地去学习锻炼这些技能时，就开始有了体育。

你们知道古代各项运动的最高记录吗？可一点不比现代人差。

古代短跑最高纪录：北魏杨大眼 100米/10秒

古代投掷最高纪录：汉代大将甘延寿 重六斤的石头28米

古代跳高最高纪录：晋国大将魏犇 1.77米

跳跃既然是作战中的一种重要战斗能力，各诸侯国君当然十分重视。在《左传》上还记载了这样一件事：公元前632年，晋文公率领三军攻打曹国。在战斗中，大将魏犇和颠颉违犯了军纪，放火烧了曹国大夫羁负儗的家，魏犇在纵火中还烧伤了自己的胸部。

晋文公见这两人违犯了军令，十分恼火，命令军司马赵衰将这两人斩首示众。赵衰说，一天杀死两员大将于军不利。魏犇作战很勇敢，屡立大功。如果这次伤势不重，就赦免了他吧。晋文公同意了赵衰的意见，并派赵衰去探视魏犇的伤势。有人把这一消息通报了魏犇。

魏犇等赵衰来看他时，用布把身上的伤缠紧，忍住疼，“距跃三百，曲踊三百”，就是向上跳300次，向前跳300次。并说，托晋君的幸福，我的伤已完全好了。由于魏犇表现了很好的跳跃能力，晋文公便赦免了他，只将颠颉一人斩首，以正军法。

运动在古代也是十分流行的，古代也是不乏运动人才可以与现代媲美的。

那我们更应该努力了，但是我们大部分人依然觉得体育课是噩梦，体育锻炼便是身体和心理上的双重折磨，特别是长跑。我可以提出几个偏方：一、如果一边跑步，一边转移注意力，例如在心里唱歌甚至背诗，能忽略身体上的疼痛。二、把长跑分为一小段一小段地跑，那么成就感会战胜恐惧感和劳累感。三、给自己足够的压力，然后转化为动力。

运动是一个检验自己身体强度和心理健康的机会，世界卫生组织估计，全球因缺乏运动而引致的死亡人数，每年超过二百万。注意：不运动，会使身体的免疫能力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况，如果小孩不进行足够多的体育锻炼的话，那他们的大脑发育也不会很好，就影响到智力稍微不明显的低下。

能够经常锻炼是很好的，但是也要切记：

- 1、不要在强光下锻炼。人体皮肤长时间照射，可发生灼伤，紫外线还可以穿透皮肤、骨头，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受损伤。
- 2、锻炼时间不要过长。一次锻炼时间不宜过长，一般20~30分钟为宜。
- 3、锻炼后不要大量饮水。锻炼出汗多，如这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。
- 4、锻炼后不要立即洗冷水澡，锻炼体内产热量增加快，皮肤的毛细血管也大量扩张以利于身体散热。突然过冷刺激会使体表已开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官紊乱，大脑体温调节失常，以致生病。
- 5、锻炼后不要大量吃冷饮。体育锻炼可使大量血液涌向肌肉

和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎。

6、锻炼后不要以体温烘衣。运动后汗液较多，若懒于更换汗衣，极易引起风湿病或关节炎。

想要身材匀称的女生们，想要体魄健美的男生们，加油锻炼吧！