

2023年强身健体演讲稿(优质5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

强身健体演讲稿篇一

早上好！

今天，我演讲的题目是《绿色希望》。

在人类奔向21世纪的今天，地球已负担深重，苦不堪言，人类对环境污染和破坏也越来越大。改善生态环境的最根本方法是种树种草，增加绿色植被，因此植树造林是全世界的目标。明天是3月12日，是中国的植树节，让我们把口号落实行动，让绿色染绿校园。只要热爱祖国和人类的人就会懂得爱护绿色，只有从爱护眼前一草一木做起的人，才会热爱祖国的山河。我们青少年要爱每一片绿叶，爱每一棵小草，爱每一朵鲜花。保护环境，绿化校园，让绿色生命激活我们热爱的生活，做祖国美好的建设者。

爱护花草树木就是爱惜生命。地球上有了绿色植物之后，才孕育出动物生命，从人类的祖先古猿的诞生，到进化为现代人猿，在森林中至少度过了100多万年的时间，可以说人类是在绿色的摇篮中逐渐成长起来的。但是，随着地球环境的恶化，诸如高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱，癌症等发病率逐年上升，所以爱护绿色环境，营造绿色环境，也就爱惜了健康，爱惜了生命，也就是回归了大自然，找回人类失去的宝贵天性。

爱护花草树木还是一种传统，爱树的核心就是“种”，哪一个

国家，哪一个民族，不年年种树?在我国，哪一个地区，哪一个城市，哪一个乡村，没有每年的绿色计划?从领导人到平民百姓，谁的一生中不种活好几棵树?植树节将成为我国一个有特殊意义的传统节日。植树节演讲稿范文节选!

在东欧，在法国巴黎有这样一个习俗：婴儿出生要栽一棵“理想树”，上学时栽一棵“求知树”，18岁时栽一棵“青春树”，大学毕业栽一棵“成才树”，结婚时栽一棵“同心树”，一个人一生中平均栽活6棵树。这样，人人栽，年年栽，代代栽，栽出点点新绿，栽出片片生机，栽出不断扩大的生存空间，栽出无边无际的波涛汹涌的森林之海，那无所不在的森林，也将染绿一个国家，一个民族，染绿它的历史，染绿它的风俗习惯。

爱护花草树木也是一种美德，一种情操，一种文化。人人都喜欢绿色环境，但并不见得人人都自觉爱护并创造绿色环境。因此，自觉、热情的创造、爱护绿色环境，来源于他对生命意义认识的升华，源于他公心，源于他对社会，对人的关心。试想一个极端自私自利，对社会，对人漠不关心的人，他会珍爱树木花草吗?“爱”是动词，是要付出劳动的。

同学们，我校是绿色学校，校内的花草树木种类很多，它们给我们营造了一个优美、舒适的工作学习环境。校园里一草一木，一花一叶都凝聚了校园种花工人的汗水与心血，来之不易，我们应好好的珍惜。

同学们，“一年之计在于春”，让我们行动起来，投入到爱护学校花草树木的队伍中来吧!让绿色永驻校园，让鸟儿天天歌唱，让花香常年飘荡。植树节演讲稿范文节选!

强身健体演讲稿篇二

小时候我妈对我说：“人家不信，不知道自己能干什么。”经常给我讲诚实的故事，“曾子杀猪”和“华盛顿砍樱桃

树”……都教会我做一个人诚实可信的人。

然而，有一件事让我明白了诚信的重要性。

我是学校十大成员之一，负责检查每个班的卫生礼仪纪律，根据每个班的情况扣分。我拿着笔记本，仔细检查了一下，不时拿起笔在上面写。这样，一层一层检查。突然，我耳边传来一声巨响。我停下笔，听见了。我看到这个班很吵，很多同学肆无忌惮的聊天，几个矮个子的同学在班里追着玩，但是有几个高个子的同学站在走廊里吹风，桌椅乱糟糟的。只有少数学生安静地坐在座位上看书。啊，就是这么乱。拿到笔我就扣分。突然，突然一抬头，我的脸好熟悉。扣，舍不得；不是不扣，一塌糊涂。想着，我心软了：一定要扣。但是当笔尖碰到纸的时候，我犹豫了。班级可能因为我的按钮失去了一面流动的红旗。算了，维护班级荣誉就好。查完其他课，我把扣分清单交给了负责计分的管理员。

回到班里，我坐在座位上，脑子里想着这件事，椅子像根刺，我如坐针毡。下课后，我心不在焉。我心想：怎么办？很难不诚实，像被鬼附身一样。然后改成绩。然而，阶级荣誉呢？真是左右为难。转念一想：在家里，父母教导我要做一个诚实的人；在学校，老师教我讲信用。但是我犯了一个不诚实的错误。班级荣誉固然重要，但诚信更重要。只有诚实，我们才能创造更多的荣誉。

放学后，我让负责人给我改了分。虽然那一周我的班级没有拿到移动红旗，但是我很开心，因为我发现了我的诚实。

诚实是生活中不可或缺的。没有诚实，我们就没有光明的未来。所以要诚实守信，才能让诚信之花永远开不败！

强身健体演讲稿篇三

大家好！

学会去关心他人，去帮助他人去解决一些困难，让我们更加的团结，更加的友善，其实我们也是要有这样好的品德，帮助他人，不仅是让他人受益，同时自己也是会受益的，同学们我们只有去了解，去真的关心他人，那么也是可以让我们的这个集体更加的团结，也是会更为友善的。

平时的生活里面，虽然我们也是会去帮助他人，但是更多的也是他人的一个需求，所以才让我们真的去帮助他们，而不是我们去主动的关心他人，其实我们更是应该去学会关心他人，这样也是可以更好的和同学去相处，去帮到真正需要帮助的人，同学们设身处地的多去为他人而着想，其实也是帮了他人的，像我们上课的时候认真的听见，不去做一些小的动作其实也是一种关心，让自己能学到知识，不去打扰到同学，也是可以让老师把课上好，而不用操心其他的事情，在学校，在家里，我们有很多的事情都是可以去多为他人而想想，然后再去做的，这样也是可以让我们的相处，让我们更加的懂得去关心他人其实也是对于自己的一个帮助。

关心其实在我们的生活里面无处不在，老师会关心我们，了解我们学习的情况，父母会问我们吃的如何，在校是否有收获，让我们体会到家庭的温暖，作为学生，我们更是要把这份关心去珍惜，自己也是要懂得关心他人，当同学生病的时候，我们要去帮助他们，当同学学习上遇到困难的时候，我们要主动的去帮他们讲解，这样其实不但是让他们有收获自己也是可以有一个知识的一个巩固，关心他人，不仅仅是一个付出，其实很多的时候也是一种收获一种好的品德。我们要去学会做好，平时也是多留心生活，去了解同学，有困难的时候大家相互的帮助，那么也是可以让友谊得到加深，让我们更加的团结。

懂得关心，让我们也是更加的能了解到关心我们的人是多么的爱我们，是他们的付出让我们得到那么多的成长和收获，我们也是要把这份爱传递下去，去关心他人，去多一些理解以及帮助。同学们，让我们都是行动起来把，去把关心学

好，去多了解他人，去落实到行动里，把关心做好，这既是一种付出，同时也是可以让我们收获到美好的品德，友谊以及精神上的满足。谢谢！

强身健体演讲稿篇四

大家好！

摆在我们眼前的一切都是新的，你看见了吗？

新的学期，新的打算，不能依然沉醉在暑假的快乐时光里，要投进学习中往。或许你的目标是考上自己理想的高中，或许你的目标是追遇上某位同学，目标可以不同，但是绝对不能没有，更重要的是有了目标后，我们一定要为此付诸行动，全力以赴，这些没有必要拿张纸唰唰大笔抹几下，但是在你的头脑中一定得有一个奋斗目标，有个全套打算，没有目标就是没有终点。一个连自己终点，都不知在哪里的人，将如何完成这段旅程？固然这一路不会是风平浪静，它总会有让你黯然流泪的时候，不过阴天以后总会是晴天的，风雨以后总能看到彩虹。

在过往的旅途中，不管你是否是具有过欢笑，具有过阳光，这都已成为永久的记忆，即使之前的成绩很好，也不能自豪自满；即使之前的成绩很差，也不能没精打采。由于那已经是过往，过往已成为历史，不代表现在，更不代表未来，胜不骄，败不馁才是成功的关键。不要被过往的阴影所笼罩，应当勤奋努力，力求有所进步，重新看待自己，走向成功的未来。更不要被过往成功的辉煌所包围，要再接再厉，整理行囊，再次上路，以这一次的成功为基石，走向下一个成功。

弗兰克林说过：“有非常之胆识，始可做非常之事业”对我们中学生来讲，写一篇好的作文，画一幅美丽的图画，唱一支动人的歌曲，打一场漂亮的球赛，都是我们中学征途中的一次次成功。成功中是我们的喜悦，成功背后是我们辛劳的

汗水，没有耕耘哪有收获，没有付出哪有所得。因此，对行将升进高中的我们，更应当好好珍惜这段宝贵的时光充实自己，把自己的理想变成势不可当的动力！

同学们，让我们扬起理想！往努力拼搏！

谢谢大家！

强身健体演讲稿篇五

大家好！

已经迈入初中生活，认为最重要的事也跟小学不一样了，而现阶段最重要的事，是什么呢？是亲情？是友情？还是吃喝玩乐呢？不、不、不，都不是，而是“学习”。

为什么是学习呢？因为你如果连小学、初中的功课都不及格，那等你以后要升高中的问题，是一大堆的呢！所以此刻“学习”，都比堆积如山的金钱还来的重要许多，而注重学习不嘴巴说说而已，要实际去做才行。一位教师跟我们说：“有一位学长、学姐，每一次段考成绩都是一百分，他们不是天生就很有学问，而是靠后天以一点一滴的努力，而让他们的成绩在班上为数一数二。”所以要靠实际的行动，才能让自我的成绩能更提高，不要只出一张嘴，在那里死背是没有用的，要让自我当一位有脚书橱，而不是两脚书橱。

想做却做不到，就代表你这个人没有毅力和决心，想完成自我的目标，就不能在中途半途而废，如果你在进行目标到了一半，你突然放弃，那你前半段的努力还不是白费了呢？根本就是在浪费你自我的时间嘛。想做就必须确实的做好，但你也不能把自我逼的紧紧的，让自我的压力太大，影响上课精神，就变成反效果了。而我的方法就是，平常教师上课时必须要抄笔记，连教师口头上补充的重点也要记下来，也不能死背，要活用，也不能“参考”同学的，就算对了拿了高

分，但那个分数也不是你的，想请教别人是能够的，但不是用在“参考”那里，也能够多看课外读物，增加课外知识，也对你写作很有帮忙。

在初中这段生活中我要以学习为中心，不断努力向上、成绩提高’，这是我想完成的目标，也是在现阶段我认为最重要的事。