

# 最新锻炼身体的英语演讲稿(模板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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 锻炼身体的英语演讲稿篇一

大家早上好！

我是五3班的胡蓉、我是五3班资静怡。

现在的我们，正处充满青春活力的年龄。在这所可爱的学校里，每天我都可以高高兴兴的过，因为我健康，因为我运动。

生命对于我们而言，只仅仅是一个开始而已，良好的开始意味着美好的结局，所以我们不能马虎得对待我们的开始。那就动起来吧，在运动中建筑起一个健康快乐的自己，在运动中感受一切值得高兴的事，让我们的生命因为运动而精彩。

运动能让我们体会到生命的可贵之处，感受到生活的快乐。青春不是永恒的，但运动却是永远的。运动没有年龄的限制，没有身份，地位和种族的差别。它不像战争那样残酷，交错着血与泪。它会给我们健康，给我们快乐，带给我们世界最美好的东西。

运动不仅使我们拥有健康，更可以锻炼我们的思维能力。乒乓球让我们思维变的敏锐，排球，篮球让我们懂得集体协作的重要性；登山又可让我们知道“上山容易，下山难”的人生哲理。

人生有时候就像是场篮球赛，需要各个方面的协调发展，你才会感受到生命的美好，只要健康的生命，却不想着去工作

或学习，那生命就只是一具空壳；只想着学习或工作，而忽视健康，那充其量也只不过是个“空想家”。所以我们更应该运动，让运动帮助我们实现一切！

生命是真实的，运动是真实的，只要我们运动了，那快乐就不是梦，梦想也可以实现了。我健康，我运动。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 锻炼身体的英语演讲稿篇二

大家好！

在我身边有这样一群默默的工作着的人，你看，他们正蹲在班车旁边，仔细地检查线路；他们正站在雪地里，树上挂满一串串的彩灯；他们乘着晨色已经出发，踏着暮色回家；她们每天拿着抹布和拖布，一次又一次地清洗卫生间，他们是谁？他们就是常年服务在学校第一线的人，他们就是我们最可爱的同事们。

我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样的人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

带着阳光、带着幽默、带着愉悦的心情对待身边的每一个人。

我的演讲到处结束，谢谢大家！

## 锻炼身体的英语演讲稿篇三

保持党员先进性，提高党员素质，要求每个党员都要自觉加强党性修养。共产党员的党性是党的先进性在党员身上的具体体现。我们党的先进性，既体现在党的指导思想、根本宗旨、奋斗纲领、路线政策、组织原则、党的纪律、党的作风等方面，又体现在广大党员和党的干部的理想信念、思想观念、道德品格以及学习、工作、生活等方面。具有坚强的党性，是做合格共产党员的一个基本要求。

共产党员的党性不是天赋的，不可能自发形成，只有经过长期、自觉的修养和锻炼才能形成。共产党员党性修养的过程，就是共产党员的自我教育和自我改造的过程，就是共产党员自觉地用党的要求、用党的先进性来塑造自己的过程。在改革开放和发展社会主义市场经济的条件下，共产党员的党性修养，遇到了前所未有的新课题、新挑战，重申和强调加强党性修养十分必要。只有从理论与实践的结合上充分认识党性修养的重要性紧迫性，才能不断增强党性修养的自觉性坚定性。

最近通过学习杨善洲的事迹，从杨善洲同志的身上我看到“什么是党性最强的干部”，杨善州身上体现出来的共产党员永不退休的精神，正是中国共产党永葆生机的源泉。杨善州走了，留下了价值3亿元的7.2万亩林场，留下的600万棵华山松骄傲挺立，郁郁葱葱，直插云霄，棵棵为杨善洲所养，棵棵为杨善洲所化。杨善州从农村来，退休后回到农村，精心培育林场。前人栽树，后人乘凉，培育的7.2万亩林场或许是他做得最开心的一件事情吧。

杨善州走了，可念叨他的人何止千万。“马桩”、“草鞋书记”、“赤脚书记”、“农民书记”，他是那样的朴实，淡泊名利，他身上有着农民的烙印。来自基层的杨善州，始终没有忘记农民的身份。他当官之后没有官架子，而是做好民众的勤务员，踏踏实实为老百姓做实事。他始终代表着广大

人民的根本利益，是共产党员的优秀典型。

杨善州那样朴实，就像一个农家大爷，他以那片林场告诉我们该怎么做一名共产党员。改革开放三十多年，经济生活逐步富足，人们开始享受高档的物质生活，却在不经意间丢下了朴实的本分。数典忘祖以致懒于跟群众打交道，甚至少数官员生活腐化、堕落，已经称不上合格的共产党员，遑论合格的公务人员。共产党员该拥有最基本的党性修养。

“以人为镜，可以明得失。”杨善洲是党员干部的一面镜子，以其为镜可知荣辱、明职责、立言行，激励党员干部真抓实干、创先争优。作为新时期的一名党员，我将以杨善洲同志为榜样，从自己做起，从现在做起，树立正确的世界观、人生观、价值观和利益观，刻苦学习，不断创新，争先创优，永远用党员的标准严格要求自己，自觉加强党性修养，自觉实践党的宗旨，努力让自己成为一个对他人、对社会有用的人。党员干部能否始终如一、言行一致地做到全心全意为人民服务，不是一件容易的事情。让我们一起向杨善州学习，学习他朴实无华、淡泊名利的品德，学习他为民服务的一腔赤诚。共产党员永不退休，广大党员同志尤该如此。

## 锻炼身体的英语演讲稿篇四

您好！

生命因为运动而精彩，我们在生活中运动是不可缺少的。不断的运动才能够让我们拥有健康，运动能够强身健体，能够让我们活的更精彩。

虽然我们每天都需要学习，没有多少时间抽身锻炼，但也不能因此忘记运动，那么什么是运动，运动就是要锻炼身体，积极参加体育运动，这样才能够让我们有健康的身体学习，不要认为这不重要，也不要认为不是我们当下的主要任务，身体是我们自己的，如果不知道珍惜，现在会看不出任何问

题，但是时间长了，那就会留下很多的伤痕，是身体的伤痕。

每天都坐在教室里面如同一个石头一样不知道走动也不去运动，这样虽然能够有更多的时间学习，但是却不是最有效的学习方式，长时间坐着不动不但会让身体出现病变，让我们更叫容易感冒，身体素质变得更差，这都是我们需要注意的一点。健康不能忽视，要多注意运动，多锻炼身体，让我们自己多努力多运动。

但是也不能够打着运动的旗号玩耍，毕竟我们还需要学习，我们有着太多人的期望和压力，不能够放下学习的担子，运动和学习并不相违背，每天只要拿出半个小时或者一个小时就行，锻炼不在多，只在坚持和长久，每天都花一部分时间来锻炼记性，比如在上起来晨跑这就是一个不错的锻炼方式。

我们学校有专门的跑道可以让我们方向的奔跑，有了锻炼的场地，也有了锻炼的基础，我们一定要重视锻炼，在体育课时我们也应该多学习，认真做好锻炼，毕竟这关系到我们的健康，关系到我们未来，或许我们并没有看到不锻炼的直接不良效果，但是长时间不锻炼的人，身体单薄，或者体型肥胖，各种疾病缠身这都是因为没有重视锻炼的结果，也是我们自己忽视的结果，有太多的故事告诉我们锻炼的重要性。

不要应为怕累就不锻炼，不要因为不想锻炼就逃避，做一个勇敢的人，做一个坚持努力的人。积极参加体育锻炼，在运动场上绽放自己的英姿，在跑道上走出自己的步伐，不需要掌声也不再乎多累因为我们要有一个健康的身体，去学习，去追逐梦想，当我们可以实现这个愿望的时候不要忘记锻炼。

做有始有终的人，来到学校我们不要让老师推着我们去锻炼，我们应该主动积极的去参加，因为这毕竟关系到我们的健康安危，关系到了我们自身，主动去积极锻炼吧。

谢谢大家！

## 锻炼身体的英语演讲稿篇五

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！