

# 2023年上课讲话演讲稿三分钟(实用10篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 上课讲话演讲稿三分钟篇一

第一，争分夺秒，抢占制高点。在历史的长河中，时间是最公正却又最短暂的。争分夺秒去努力，人生才会有更多成功的机会。大家珍惜时间就是珍惜青春。大家中学生告别了多情的雨季，告别了留恋的往昔，拨动七彩的琴弦，踏上了青春的界域。青春是花，美丽却易凋零，假如不去呵护，在来不及美丽时，就会凋谢枯萎；青春是雨，朦胧却有多情，假如不去把握，就会变成清泪，在伤心时破碎；青春是自由，想唱就唱，要唱得响亮，就算没有认为我鼓掌；青春更是拼搏，三分天注定，七分靠打拼，爱拼就会赢。珍惜青春吧，从现在做起，基础知识要扎实，重点知识要夯实，难点知识要务实。“以己之长，攻人之短”“取人之长，补己之短”。兵家云：知己知彼，方能百战不殆。

第二，锲而不舍，铁树也开花 锲而不舍，金石可镂；锲而舍之，朽木不折；坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，永不言败的信念让他创造了奇迹。同时坚持也包含了历经磨练的过程。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没滴过血的手指，怎能弹奏出世间的绝唱；不经历不经历地狱般的磨练，怎能拥有创造天堂的力量；不踏踏实实走过学习的坎坷路，怎能拥有期末考试的辉煌。

第三，平和心态，决胜千里外。同学们，临近考试，起请你放下背上的包袱，用平和积极的心态，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。你可以思慕古人那种“不以物喜，不以己悲”的旷达胸襟，向往诗圣李白恃才傲物的豪迈情怀，艳羡的“问苍茫大地，谁主沉浮的高瞻远瞩。运筹帷幄，决胜千里之外；笑傲考场，人生处处精彩。

第四，诚信考场，成功的人生。大家每个人都应该有一种“文明考试，诚信做人”的意识，大家要以饱满的热情和积极的姿态投入到复习备考中，公平竞争，诚信考试，杜绝作弊，争创佳绩。

第五，充满自信，谱写新篇章。天生我材必有用，挥斥方遒谱新篇，坚持不懈人不知，一举夺魁刮目见。自信是考场上克敌制胜的一把利剑。如果给我一滴水，我可以还你一个太阳；如果给我一块石头，我可以还你一座大山；如果给我一个支点，我可以还你一个宇宙。那么，就请大家的老师给大家所有的同学一份自信吧，大家回给大家兢兢业业的老师一个有一个不断的惊喜：考出个人的最佳水平，考出班级的综合水平，考出修远人的风采。

各位同学，青春，书声琅琅，歌声飞翔；青春，生机勃勃，欢呼争强；青春，绿草如茵，充满阳光；看哪，这就是青春，这就是大家修远学子的风采。与时俱进，是大家的追求；随风奔跑，自由是方向，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我胸膛，即使再小的帆也能远航。

亲爱的同学们，考试的号角已经吹响，胜利的旋律在寰宇回荡，长风破浪正此时，直挂云帆济沧海，行动起来吧，大家一定回谱写自己的辉煌。相信自己吧，人间自有公道，付出就有回报，大家的成绩一定会步步高。

谢谢大家！

## 上课讲话演讲稿三分钟篇二

大家好！

每个人从生下来以后，本身就会有一些突出的特点。比如说有的人接下来嗓音比较好，有的人身体比较健硕。如果先天有优势，再通过后天的努力，这些就可以变成我们的才能。

相信自己的才能。综上所述，我们的才能一部分来自于天生，另一部分来自于我们坚持不懈努力。就像是一柄宝剑，首先他已经是是一块上好的石胚，又通过我们精心打磨，才有了我们来之不易的才能。

相信自己的才能，是为了让我们能够更加坚定我们的信念，让我们把我们的优势突出出来，从而能够在百万大军中有一个闪光点，能够让人看到，就有可能成为我们晋升的机会。

相信我们自己的才能，就需要我们认清楚我们的才能是什么，并且我们要把我们的才能好好利用，在磨砺中和实践中让它成为我们最大的亮点。

比如说，如果你唱歌方面有天赋，你可以通过后天多参加一些歌唱比赛，来增加实践经验，并且让自己得到关注。相信我们自己的才能，主要还是要靠实践才能够体现出来，我们才能够知道我们的才能对我们有多么的重要，让我们有一个清晰的认识，我们才能够给自己定位。

因此，对于我们的才能，我们应该知道一切都是来之不易的，我们一定要好好把握，好好珍惜，让自己的才能成为我们最大的资本，从而在众人中脱颖而出。

## 上课讲话演讲稿三分钟篇三

大家早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《践行四德，争

做文明少年》。那么“四德”指的是什么？四德指的是爱德、诚德、仁德、孝德。

爱德是指关爱他人、爱护环境、奉献社会，关心同学、尊敬师长，做一个有爱心的人。

诚德是指诚实守信，言行一致，表里如一，做一个诚实守信的人。孝德是指孝敬老人，关爱老人，做一个懂得感恩的人。

仁德是指认真遵守日常行为规范，做一个讲文明的人。

一、从我做起，积极参与。每一位同学都要自觉行动起来，积极争做“四德”建设的参与者、实践者和传播者，努力在学校上下形成文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法的良好风尚。

二、多做实事，身体力行。围绕“四德”教育活动，积极参与各种实践活动。

## 上课讲话演讲稿三分钟篇四

辛丰中学第十届秋季运动会于20xx年10月16日

一个人的全面发展，应当是包括身体素质在内的各方面素质的和谐发展。学校培养的人才不仅应该具有高尚的品德，渊博的学识，创新的精神和实践能力，更应该拥有强健的体魄。因此，本届运动会的举行，既是对我校体育工作的一次全面检阅，也是我校师生精神风貌和综合素质的一次集中展示。在校长室的领导下，体育组教师精心设计比赛项目，放弃休息时间编排秩序册和打印奖状，精心准备运动会所需器材，并利用体育课和课余时间协助各班主任训练，做好各项赛前准备，保证了运动会的顺利进行。特别是两位美术教师在较短的时间内几易其稿，为本届运动会设计了会徽，成为开幕式上一道亮丽风景。全体班主任对本次运动会非常重视，赛

前积极组织学生加强训练，充分准备。在入场式中，各班队型整齐，节目形式多样，同学们自信潇洒。在广播操和兔子舞的比赛中，各班学生着装统一，动作整齐，精神饱满，体现了同学们朝气蓬勃、奋发向上的精神，把整个运动会推向了高潮。在整个运动会期间，班主任老师认真组织学生参赛、观看比赛、投稿、喝彩，秩序井然，气氛相当热烈。整个运动会没有出现一件安全事故，班级所处的场地干净、整洁，没有一片垃圾。特别值得一提的是：同学们积极踊跃投稿，全校共收到1038份稿件，创辛中运动会投稿记录。这些广播稿及时为运动员加油鼓励，成为本次运动会上一个亮点。

在运动场上，全体运动员在比赛中始终保持着高尚的体育道德情操，发扬了“更快、更高、更强”的奥运精神，顽强拼搏，奋勇争先，赛出了风格，赛出了水平，赛出了友谊，充分展现了我们辛中人的时代风采。广大裁判员尽职尽责、公正执法、以身作则，表现出了高水平的裁判技术。广大工作人员各司其职、兢兢业业，为本次比赛提供了强有力的保障。在比赛中，运动员们用自己的努力、信心和坚强的毅力生动诠释了“生命在于运动”的伟大意义，响应了学校提出的“每天锻炼一小时、健康工作50年、幸福生活一辈子”的号召。在很大程度上调动了广大同学参与体育活动的积极性，增强了他们的主人翁意识，培养了他们的团队精神。

老师们、同学们，短短一天半的比赛已经成为过去，但体育运动的精神却永远不会过时；体育竞赛的名次有先后，而发扬顽强拼搏、奋勇争先的精神没有先后。一天半的时间虽然短暂，但是它可以记载一种精神，传承一种动力，那就是：“永不服输、一往无前”。我们要在以后的学习和生活中把这种精神发扬光大，以更饱满的热情、昂扬的斗志、拼搏的精神，创造出更加优异的成绩！

## 上课讲话演讲稿三分钟篇五

“一滴水只有融进大海才不会蒸干。”“一根根筷子只有绑在一起才不会被折断。”“众人拾柴火焰高，众人划桨开大船。”这一句句妇幼哲理的话语，告诉我们一个真理：一个人只有融进集体才不会落后，这个集体才会越来越强大。

我们43名同学时刻谨记，都为班级的利益着想，也取得了不同程度的进步。

团结就是力量。蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，就能搬动一个大骨头，一个人的力量虽小，但许多人的力量汇合在一起，就能排山倒海战胜一切！同学们让我们从身边的小事做起，做好自己的事，就是为班级出力，你献一点爱，我出一份力，我们这个集体会越来越强大。

## 上课讲话演讲稿三分钟篇六

我们每天都能享受到电带来的便利，我们夜晚的活动几乎都离不开电。现阶段，电不管是来自水力、核能还是火力，都是以重大的环境和资源代价换来的。

水电设施改变了江河的生态状况；核电站输出核废料；火电燃煤产生大量的有害气体和粉尘，污染了大气，危害了人类的身体健康，导致了酸雨，增加了全球范围的温室效应，导致一系列生态和社会危机。所以说我们消耗的电能不是洁净的，也不是无穷无尽的，而是有限的，对环境造成巨大的压力。

当你使用电视机时，无论是彩色电视还是黑白电视，在不影响收看的情况下，亮度不要开得太亮，音量尽量关小。另外，不要频繁开关，频繁的开机和关机不仅浪费电，而且还会缩短电视机的使用寿命。对绝大多数遥控彩电，关机后电视机的部分设备仍然在工作，还要消耗一些电能，所以关机后我

们应该拔下电源插头。报纸和电视里曾经报道过几次电视爆炸和燃烧的新闻，这些事故的原因除了电视机的质量问题外，还有一个重要原因是电视机没有拔下电源插头。

节电方法主要人离开时应停机，不用时要拔下电源插头，因为这些机器关机时一般都没有切断电源，还会消耗一些电能。

应注意电冰箱内的食物不要堆放得太满，否则会阻碍冷气流通过，造成冰箱不制冷。冰箱内存放的食物也不宜太少，如果冰箱内食品太少，会散失冷气，浪费电能。电冰箱应尽量减少开门次数和打开门的时间，除了无霜冰箱外普通冰箱应及时除霜。特别要注意定期给冷凝器除尘，以免影响制冷效果，浪费电能。

衣物应尽量集中洗涤。洗涤筒内所洗衣物应接近最大洗衣量，减少洗衣次数，提高工作效率。

气温不太高时尽量利用自然通风，不开空调。使用空调时，温度可调至 $27^{\circ}\text{C}$ - $28^{\circ}\text{C}$ ，调温过低就费电；平时要定期清洗过滤网，保持过滤网清洁；空调启动时最耗电，不要常开常关；依据房间面积确定选购的型号，制冷量大了造成电力浪费；由于“冷气往下，热气往上”的原理，空调安装位置宜高不宜低。另外，空调一般不要加装稳压器，因为稳压器是日夜接通线路的，空调不用时也相当耗电。

电饭锅是耗电功率较大的电炊用具。由于其保温性能特别好，用电饭锅煮食品时，当锅里的水开了以后，可切断电源，利用余热还可加热一段时间。如果饭没熟透可再一次接通电源。这样，断续通电可以节约用电20%到30%左右。

电风扇的叶片直径越大、转速越高，耗电量越大。在满足风量的条件下，应尽可能选用叶片直径较小的电风扇，并且调节在中速档或低速档运行，也可以节省电能。

家里使用的电灯，应尽可能选用高亮度、小功率的节能灯。目前推广的节能灯，一般可节电20%至70%左右。但一定要使用正规厂家生产的、合格的高质量节能灯具。家中现有的白炽灯要根据使用场合合理选择灯泡的功率，比如卫生间、楼道口可以用功率小一点的灯泡。还要养成随手关灯的习惯，不开无人灯。

另外，有些电器如电脑等有待机功能，暂时不用可以设置成待机状态，所有的电器不用时要及时关闭电源并拔下电源插头，这样既省电又安全。

节约用电要从现在做起，从小事做起，我们每个人都要养成节约用电的好习惯。同学们在平时要注意观察和思考，找一找在我们的日常生活中哪些地方还可以节约用电，开动脑筋想一想我们还可以怎样节约用电。各班可以开展这方面的主题活动，比如搜集节电方法和经验做成手抄报、提出合理的节电建议向社会发一份倡议书等。用电关系千家万户，节约用电利国利民！让我们每个人都从我做起，为了我们共同的利益，节约每一度电，做节约型社会的小主人。

## 上课讲话演讲稿三分钟篇七

敬爱的老师们，亲爱的同学们：大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间，静心复x□□

好的，首先我要给大家猜一个谜语，你们知道世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么吗？(让学生回答)

对的，那就是时间。

新的一天又开始了，有的同学争分夺秒，按时到校，有的同学却把时间送给了路旁的小卖铺；有的同学迎着晨光，伴着朝



阳，大声朗读，背诵，有的同学却在校园中留下闲逛和游荡的脚步；有的同学在课堂上专心致志，心无旁骛，有的同学却忙于聊天，摆弄桌底的玩物；有的同学放学后，早早回家，在作业，复习中，书写自己的刻苦，有的同学却迷失在那总也看不完的电视节目……。

时间老人是公平的，慷慨的，每人每天都有1440分钟。可时间老人却总是不公和吝啬的，只给勤奋刻苦的同学带去智慧，力量和喜悦；却给懒惰散漫的同学留下遗憾、悔恨与痛苦。有的同学为刺眼的分数低头痛哭，有的同学却为自己的进步而欢欣起舞……。

亲爱的同学们，这学期也快要结束了，让我们和时间赛跑，珍惜拥有的每一分钟，让时间老人放慢他匆匆的脚步！我们在文萃小学这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意挥霍青春，没有任何理由沉迷于玩乐而徘徊不前。“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起，琅琅读书声又响遍校园的时候，同学们，你还在犹豫什么，把握每一分钟，辛勤耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！最后，预祝同学们在期末考试取得优异成绩！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 上课讲话演讲稿三分钟篇八

大家好！经过了一个平安、愉快的寒假，我们满怀新的希望迎来了生机勃勃的20xx年。站在新学期的新起点，回顾过去，我们全体师生在上级教育部门的关怀下，依靠全体师生的共同努力，锐意进取，不断开拓，过去的一个学期，是我校各项工作取得进步的一个学期。

1. 调整自我，按时到校，把精力集中到学习上来。新学期的开始，意味着紧张的学习已经来临，各位同学要进行自我调

整，并把以休息为主的假期生活，调整到以学习为主的校园生活中来，要把全部精力投入到学习上来；要调整作息时间，晚上要按时睡觉，保证第二天有充沛精力投入学习。做到按时到校，服从学校以及老师的安排。

2、在行为礼仪方面，要严格按照《守则》、《规范》来要求自己。我们的学校是一个大家庭，里面的每个兄弟姐妹都要真心诚意地为这个大家庭做出贡献，学校的一草一木都是我们大家共同的财富。孩子们，希望你们从今天开始从身边的小事做起，当好学校的小主人，做好个人的清洁，勤洗澡，勤换衣，衣着整洁；爱护校园环境卫生，不乱扔，不乱画；节约一滴水，一度电，做个合格的环保小卫士。大家要遵守校规校纪，争做文明学生。

3、在安全与纪律方面，要听从老师的教导，上楼下楼、出操、课间活动，放学路队等都要把安全放在第一位，绝不开展危险性游戏以及活动，发现问题及时把情况告知学校或班主任。

“惜时”是指珍惜时间。世界上最公平的（东西）是什么？（时间）。无论哪个国家，一年都是365天（平年）或366天（闰年）。一天都是24小时，1小时都是60分，1分都是60秒，1秒都是“滴答”这么长。一个人如果可以活七、八十岁最多也就两万多天，你浪费了一天，你的生命旅程就少了一天，时间对于每个人来说都是十分宝贵的，所以有些伟人、名人曾说过“浪费时间等于谋财害命”，“浪费时间是最大的犯罪”等。这警示人们要珍惜时间。在惜时方面，有些同学做得很好。但有些同学做事拖拉，吃饭慢、做作业磨蹭。结果学得很苦，睡眠没保证，玩得少，生活学习不开心，成天被动应付，当时间的奴隶，学习和生活进入恶性循环。造成这种现状的原因是多方面的。但主要的原因是缺乏时间观念。因此要做学习的主人，首先要做时间的主人。具体做到：（1）要有很强的的时间观念：记住“浪费时间等于浪费生命”。（2）学习与做事要专心，不磨蹭，不拖拉。（3）提高单位时间的学习效率。就是要求同学们争分夺秒，认真上好每一

节课，认真完成每一次作业，努力提高每个单位时间的效率，只有这样才能高质量地完成本学期的学习任务。

什么叫习惯？习惯就是经过不断的重复或练习而巩固下来的行为方式。习惯在人的成长中至关重要，当然，习惯有好坏之分，同学们要克服坏习惯、养成好习惯。根据我校实际，本学期学校要在同学中着力抓5种习惯的培养，即学习习惯、生活习惯、劳动习惯、卫生习惯、文明礼貌习惯。今天我举个例子说一下学习习惯。比如说课前准备，要备齐带齐学用品，不丢三落四；课堂学习，不管哪个学科都要做到“4个学会”：学会倾听，学会思考，学会表达，学会合作；课外学习，作业要按时按量按质完成，书写要工整，本学期我们学校的老师在对每一个学生的作业评价以及测验中要加大字迹的考评。课外要主动获取课外知识，多读书，与好书交朋友，在校园里营造浓浓的书香氛围。

以上谈的三点要求，希望同学们能记在心上，落实到行动上。

六年级的同学，本学期是你们小学阶段的最后一个学期，在各个方面都要为其他年级的弟妹们做出表率，更要给学校留下美好的印象。你们本期的任务特别重，要用最短的时间完成新课的学习，同时还要进行必要的综合复习，因为你们不但要面临毕业升学考试，还要接受一些高一级学校的选拔考试。因此，你们更要珍惜一分一秒的时间，把更多的精力投入到学习之中。特别要提醒在上学期考试中没有考好的那些同学，本学期要吸取教训，把遗憾化作动力，要相信成功一定属于勤奋的人！

同学们，让我们在新的学期里发扬互帮互助、积极主动、探索创新的精神，取得各自满意的成绩。共同畅想我们美好的明天！

最后，祝老师们在新的一年里身体健康、工作愉快、家庭幸福！祝同学们快乐成长，学习进步！谢谢大家！

## 上课讲话演讲稿三分钟篇九

出旗、升旗、唱国歌、国旗下讲话。

- 1) 升国旗仪式由各年级的优秀学生组成国旗班。
- 2) 每次升国旗活动时，由学校领导或值周教师代表进行“国旗下讲话”的思想教育。
- 3) 当主持人宣布“升旗仪式开始”后，全体师生面向国旗立正，行注目礼，少先队员和共青团员行少先队队礼，行礼至国歌完毕时为止，全体师生应伴随国歌乐曲声高唱国歌。
- 4) 升旗时，必须将国旗升至杆顶；降旗时，不得使国旗落地。不允许升挂破损或不符合规格的国旗，不允许有倒挂旗和升旗不到位的情况出现。

## 上课讲话演讲稿三分钟篇十

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”细节决定命运，一件小事，往往能折射出一个人的道德修养水平。曾几何时，即便是被称为一方净土的校园，也会经常出现一些发人深省的镜头。

教室里，讲台上，放着同学们自制的精美教鞭。上课时，它欢快地跟随老师的手在黑板前飞舞，是老师的好助手。但是下课以后，它却成为个别同学手中的玩具，调皮地在大家手中飞来飞去。没过多久，这教鞭竟然不翼而飞了。当我们苦苦寻找以后才发现，它正躺在某个不为人知的角落睡大觉。

教室门口，几把扫帚躺在地上。同学们进门，有的若无其事地避开它；有的毫无顾忌地踏过去；有的当球将它一脚踢开。陆陆续续地，全班到齐了。那几把扫帚仍然横七竖八地躺在那里，仿佛以特有的方式进行着的无声抗议。

这些镜头，常常萦绕在我的脑海里。

我不禁沉思：“一室不扫，何以扫天下？”讲道德，必须从小事做起。不随地乱扔垃圾，就是道德；不故意损坏公物，也是道德；维护公共秩序，尊重老师的劳动，同样是道德！其实，道德并不遥远，它就在我们身边，甚至，就在我们的一举手，一投足间。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。我们要从身边点点滴滴的小事做起，加强道德修养，持之以恒，永不懈怠。