

体育备考的演讲稿(模板9篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

体育备考的演讲稿篇一

大家早上好！

一转眼，我们又进入到了紧张的期末复习阶段，我们即将迎来本学期的期末考试。为了帮助同学们搞好期末复习，顺利通过考试，今天，利用这个机会，我向同学们提出几点建议：首先，我们要正确看待考试。考试只是学习过程的一个组成部分，是检查你平时学习效果的一个手段。

考试时“满不在乎”与“过分紧张”的状态都是不对的，只有将情绪调整到有一定程度的紧张而又不过分的紧张，才是最佳状态。俗话说“亡羊补牢，为时不晚”，一些学习成绩不好的同学也不要自暴自弃，只要抓住最后的时间合理安排复习，付出努力，就一定会获得相应的收获。其次，我们要科学合理安排好期末复习，做出一定的复习计划。

扎实充分的准备和从容自信的心态是取得好成绩最有力的保障。期末考试科目多，内容多，这就要求我们根据学科特点和自己掌握知识的情况，制定出复习计划，对学习做出详细、科学、合理的安排，以便有的放矢地进行复习。当然，光有计划还不够，还需要同学们集中精力，充分利用时间保证计划的落实。我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个

单词，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点？？把有限的时间变成无限的智慧！第三，我们复习要讲究技巧。

在复习的时候，需要明确自己的弱点，集中突破，同时也不能因点失面，因小失大。复习时，不但要对各科知识中的重要知识点多下功夫，还将平时学过的常用字、词、句以及公式等背熟用活，在理解的基础上牢固记忆。解题时，不妨从不同的角度去考虑解题的条件与方法，多与老师交流，广开思路，以达到知识的融会贯通。最后，我还要提醒同学们，期末考试也对我们的诚实守信品格的一次考验。

学会做人是学习的根本，而诚实守信则是做人的根本。我们要做诚实守信、自尊自爱的人，考试时诚实答题，不抄袭，不作弊。同学们，两星期以后，我们都将步入期末考试的考场，面对考试，你准备好了吗？希望大家都能调整好心态，抓紧时间科学地复习。预祝同学们都能取得优异的成绩！

体育备考的演讲稿篇二

大家上午好，今天我在国旗下讲话的题目是《人生价值》。

在中华民族的历史中，一个大唐足以让后人炫耀几千年。那是因为在那一位位雄才大略的君臣和一个个或浪漫或现实的诗人，才使大唐帝国大放异彩。无论是宽容了魏征的唐太宗，还是以人为镜的魏征；无论是“一夫当关，万夫莫开”的李太白，还是“江间波浪兼天涌，塞上风云接地阴”的杜子美；无论是“同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。”的白乐天，还是“道之所存，师之所存也”的韩昌黎，他们都在大唐盛世中实现了自己的人生价值。

我想，作为一名中学生，我们每一个人都会用自己的努力为民族的未来而奋斗，我们秉承着中华民族当自强不息的精神，在社会主义核心价值观得指领下，为民族奋斗我们的终生。

拥有了一个良好的价值观应该具备的自我价值和社会价值的两个方面的统一。中华民族历来崇尚精神文明建设，注重用价值观来实现凝聚和引领，但价值观的形成不能一蹴而就，需要我们不断努力。如今社会主义核心价值观正在有效的凝聚着我们这个国家，尤其是凝聚新一代人的意识形态，我们需要更好的为我们的国家和民族服务，实现自我，用自己的力量去造福更多的人。明天的我们将会怎样，显然，答案是丰富多彩的。

谢谢大家！

体育备考的演讲稿篇三

大家下午好！

在这秋高气爽，充满诗情画意的季节里，我们学校又迎来了一年一度的中考备考动员大会，我很荣幸作为学生代表，代表我们九年级的全体同学向学校领导、老师们致以衷心的感谢。感谢学校领导给予我们无微不至的关怀；感谢我们各班班主任给予我们亲切温暖的关心；感谢我们的好老师给予我们谆谆善诱的教诲。

同学们，往事如烟，岁月如歌，转眼间三年的初中时光悄悄地从我们身边而过。回顾近三年来，我们一起所走过的路，充满着欢笑也充满泪水，充满着汗水也充满着收获。

我的学习方法：

- 1、课前认真预习。预习既是学习方法，也是学习习惯。预习的内容很多，例如：课前要预习生词、课文和语法等内容，在自己不懂的地方作上标记，带着问题有针对性去听课，课堂上尽力去解决自己不懂的问题，如仍不懂，课后应及时向老师请教。

2、上课认真听讲。听课是学习过程中最重要的环节，听课效率高往往能够在课堂上掌握老师讲授的大部分内容。听课要集中精力，听懂教师的讲解，并做好笔记。

3、课后要及时复习与总结。课后要进一步领悟课本所学的知识，整理笔记、复习重点和难点；温故而知新；通过总结和归纳、分析和比较，使知识条理化。

4、努力完成作业和练习。学以致用，内化知识，训练分析问题、解决问题的能力。

5、多读英语，多读课文，培养语感；多写英语，锻炼自己的组词造句能力。

我的六点建议：

1、树立目标。树立明确的学习目标，拥有积极乐观的心态，是我们走向成功的动力。

2、充满自信。我自信，我能行，相信自己是走向成功的基石。

3、努力拼搏。人生能有几回搏，此时不博待何时，努力拼搏，尽心尽力，问心无愧。

4、惜时如金。珍惜一切可以利用的时间，争取分分秒秒，记住：“教室永远是勤奋学习的殿堂，而不是睡觉聊天的天堂”“业精于勤荒于嬉”“行成于思毁于随”。

5、坚持锻炼身体，磨砺意志坚强，培养吃苦耐劳的精神，吃得苦中苦，方为人上人。

6、端正思想，严格律己，一丝不苟，精益求精，把粗心误差降到最低，细节决定成败。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”“宝剑锋从磨砺出，

梅花香自苦寒来”。昌江思源的学子们，我们是船就要扬起风帆；我们是桨就要奋勇向前；我们是雄鹰，就要飞向蓝天。今天的努力拼搏一定会铸就我们昌江思源学校明天的辉煌！

我的发言结束，谢谢大家！

体育备考的演讲稿篇四

大家好！

作为教师代表在这里讲话，我感到万分荣幸。

首先，请让我代表李明瑜主任，和初三年级的全体师生，对前来参加大会并一直对初三工作给予大力支持的学校领导和全体教职员工表示衷心的感谢！

今天，我们在这里隆重集会，召开20x届中考百日誓师大会，这标志着20xx年中考的号角已经吹响，厉兵秣马，箭已在弦，弓已拉开！

同学们，整整三年啊！弹指一挥间。老师们还记得你们刚入学时戴着红领巾的稚气模样；还记得军训时你们高抬手臂，脚踢正步的庄重神态；还记得金秋体育节上你们奋力奔跑，加油呐喊的雄壮场面；还记得飞雪迎春艺术节上你们尽情歌唱，舞蹈的欢乐场景；老师们记得你们在班干部竞选时的第一次演讲；在团员评选时的第一次发言；在学期末评优时的第一次表态……同学们啊！你们的第一次作业，第一次扫除，第一次出黑板报，第一次大合唱，第一次为胜利流下的激动的泪水，第一次为争取荣誉而淌下的辛勤的汗水……这许许多多的第一次都被老师们珍存在记忆里！孩子们，谢谢你们，老师们非常荣幸能陪伴你们走过三年时光，是你们让省实验的校园生机勃勃，是你们让初三年级蒸蒸日上，是你们让老师们找到了人生的坐标，是你们让老师们永远澎湃，永远豪情满怀！

同学们，你们又是多么幸运，当你们刚走进校门时，我校的国际标准的运动场就交付使用了，你要知道，你们的学姐学姐们可是在尘土飞扬中打球奔跑的，在全省中小学中惟有我校拥有这样气派的国际标准的运动场。当你们步入初三时，以潘校长为代表的新一届领导班子走马上任，他们锐意改革，信心满怀，教学为先，学生为先，马上配备了现代化的投影，展台，笔记本，为教学带来了极大的便利！因此我想告诉同学们，你们这一届是最幸运的！

同学们，在感受幸运的同时，别忘了陪伴你们三年的这些世界上最可爱的老师们，初三年级的34位教师，他们业务精湛，师德高尚，乐于奉献，勤于思考；34位教师中参加过中考命题的有12人次；国家、省级骨干教师12人；市级骨干教师10人；在国家、省级大赛获奖的25人；在市级获奖的9人；这是一支中考指导最x[]初三应考效，奋战百天最顽强的精干的战斗团队。这样一个团队，加之我校蓬勃向上的发展局面，和以潘校长为核心的领导班子的英明领导[]20x届中考一定会再创辉煌，老师们士气高昂，信心百倍，也请同学们满怀信心备战这最后一百天！

在这最后的战役中，请允许我代表老师们叮嘱同学们这样几句话：

第一句话：处境在于心境；眼界决定境界；思路决定出路。

初三的生活是紧张的，是累的，是苦的，是两头不见太阳的，红血丝，熊猫眼是初三学生的普遍特点，累和苦是初三生活的常态，长春市的五万多考生都是又苦又累啊！抱怨是懦夫的托词，懒惰是失败的借口，逃避是无能者的盾牌，五万多考生过中考独木桥，狭路相逢勇者胜，换一个角度想想，紧张又何尝不是充实的同义词？劳累何尝不是奋斗的亲兄弟？痛苦何尝不是光明来临的前奏？处境在于心境，让自己的心沉静下来，安静下来，听一听中考的声声号角，听一听书本的声声召唤，听一听体内的声声心跳……能奋斗，能拼搏证

明你有实力，有能力；能受苦，能挨累证明你在用双手争取美好的未来；能紧张，能痛苦证明你的生命正鲜活，正在剥茧抽丝，正在经历着美丽的成长蜕变，祝贺同学们，你又长大了一点点！处境在于心境，心态决定成长姿态。

“行百里者半九十。”无论做什么事情，越是到最后，越是对一个人耐力的考验，越是对一个人意志品质的考验，这最后的一百天就是整个初中三年的另一半，每一天都应该当十天用，不要认为快到终点了，可以松口气了，错误、失误、退步往往在这个时候产生，没有这样的认识，没有这样的眼界，很难有初三境界，很难保持旺盛的斗志，因为最后这一百天松劲了，而让前面将近三年的努力付之东流，同学们认为值得吗？眼界决定境界，把眼光放在整个三年，到今天你才走完了一半啊，切记：行百里者半九十！

思路决定出路。不要认为这一百天大局已定，努不努力一个样，与其挨累没进步，还不如偷点懒，得过且过。付出了总会有回报，中考试题不难，最近各科的两套样题同学们都见识了，并不难，不是到最后一天，就有机会，每天努力一点点，就离成功近了一点点，起码等中考后你能对自己说：最后这一百天我真的是尽力了，我无怨无悔，这一百天的努力，让我对自己的智商和学习状态更有自信，相信我的高中生活会有新的开始，相信这一百天的努力让我重新树立了更高远的人生目标。

第二句话：年轻就是资本，是学习知识和打拼生活的资本；做自己的主人，做生命的主人。

同学们正处于花季，生命的枝头还带着早晨的露水，那么清新，那么美好，一切都刚刚开始，一切都来得及，年轻就是资本，但不是放纵的资本，懒惰的资本，而是学习知识的资本，打拼生活的资本。

青少年时期是记忆力的时期，是学习知识的黄金时期，也是

形成好习惯，养成好思维，培养好品格的时期，这个时候为人生大厦打下坚实的地基，终生受益。命运掌控在自己的手中，要做自己生命的主人。

做自己的主人，表现为能管好自己的嘴，闲话少说，自律自爱；管好自己的手，闲事少干，自尊自强；管好自己的腿，闲处少去，自省自立；管好自己的心，闲情少思，自重自觉。这最后一百天，一定要做自己的主人，将来你才能做自己生命的主人。

请同学们记住：不要以为年轻就一切还来得及，来不及的不是年龄，而是岁月流逝中所积累或错过的一切。

第三句话：这一百天的战役，你们并不孤单，老师们永远和你们并肩作战；你们要勇敢搏击，吉林省实验中学永远是你们的坚强后盾。

这最后一百天，请允许我代表初三年级的所有老师向同学们承诺：绝不放弃你们中的任何一位同学，只要你们有一点点进步的心思，老师们一定回报百倍的耐心，让你们悬崖前勒马，迷途里找到回家的路；同学们提出的任何要求，只要与学习有关，合理的就满足，合情的就解决；同学们提出的任何问题，只要与中考有关，老师们一定耐心解答，直到同学们满意。所有老师一定会成为同学们学习上的指导员，心理上的辅导员，纪律上的督导员，生活上的服务员。

同学们，备战这一百天的路上，你们并不孤单，老师们永远和你们并肩作战，看看老师们着急的眼神吧！听听老师们苦口婆心的劝说吧！想想老师们那厚重的期盼吧！或许你会找到备战这一百天的理由；拼搏这一百天的动力；苦战这一百天的豪情！

同学们，勇敢搏击吧！吉林省实验中学永远是你们的坚强后盾。本届新的领导班子制定了新的奖励政策，在统招生、自

费生、国际交流班各个层面，都有针对本校初中毕业生的优惠政策，努力吧！同学们！这古老芬芳、优雅迷人的校园正在向你招手。

再奋战100天，给自己一个惊喜！

再拼搏100天，给学校一个奇迹！

再苦战100天，给未来一片光明！

立壮志，九年磨一剑；铸辉煌，百日试锋芒！

长风破浪，直济沧海；蟾宫折桂，舍我其谁？

愿初三年级的全体师生：

豪情满怀，志在高天，放手拼搏，绽放六月，你追我赶扬风帆，创实验辉煌！

谢谢大家！

体育备考的演讲稿篇五

敬爱的老师们，亲爱的同学们，大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是： 勤奋学习 备战期中

时光如梭，转眼一个学期即将要结束，我们又进入了期中复习阶段，为即将到来的期中考试做准备。可是面对这紧张的期中复习，你是否做好准备？又是否为此期中考试定下目标并全身心的投入复习之中？尽管我们只剩下为数不多的复习时间，但也就是这短短几天时间也会给我们带来意想不到的收获。就拿大家常说的一个词“学习”。学，是指学习新知识。习，是指复习旧知识。可见复习是我们学习中至关重要的一

步。那么如何高效地复习知识呢?我这儿有几个好方法与大家分享一下。

方法1，从关键知识开始复习。每个单元和章节的知识，都是由许多个小的知识点构成的。要想在考试中取得好成绩，那就必须掌握全部这些小知识点。当然。同学们光掌握这些“点”是远远不够的，还要学会在“点”的基础上联想到其他“点”，甚至是“面”。只有这样，你才能将知识融会贯通，通过复习将它们牢牢掌握。

方法2，浓缩式复习。就是着重抓主要内容，并将复杂的知识材料加以概括和加工，从而进行浓缩记忆。我们可以找出记忆内容中关键字词组成顺口溜来帮助我们记忆;也可以将要点浓缩成数字或是通过图形形象加深记忆直观效果。

方法3，利用图表进行复习。通过一张图表，我们要将所有知识点连起来，看出知识点之间的联系。这样形成的一个整体，就好像一张为学习导航引路的“知识地图”。

在临近期中考试复习阶段，同学们都承受很大的压力，如果应对不好，会带来巨大的负面影响。因此同学们要学会调节心态，但放松心态并不代表给学习减压，而是善于从适当压力获得不断进步的力量。同学们制定合理学习目标可以减轻压力。

最后，我在这里预祝同学们能够在期中考试中取得理想的成绩。谢谢大家!

体育备考的演讲稿篇六

一是复习时要有一个好心情。许多同学对考试都有点紧张与恐惧的心理，其实考试并不可怕，考试和平时作业一样，它只是一种特殊的作业形式而已。考试的目的在于帮助大家查漏补缺、调整策略，以便更好地进行下一步的学习，所以同

学们不必紧张，不必带着沉重的心理负担来复习。当然，也有的同学对复习不以为然，认为都是学过的东西，没有必要再花时间来复习了，其实这种想法是不恰当的。大家都知道，孔子早就提出了“学而时习之”、“温故而知新”这些行之有效的办法，德国心理学家艾宾浩斯也提出了及时复习的必要性，他的“遗忘与保持曲线图”表明：对于一个学习任务，如果最初能及时复习，遗忘率就比较低，如果复习与学习的间隔时间长了，遗忘率就比较高了。复习很重要，但它也需要一个轻松愉快的心情与合适的方法，所以最好能在老师的指导下进行自主复习，要有一个科学的复习计划，既要全面系统，又要重点突出；既要复习知识要点，又要巩固能力要点；既要充分重视，又要防止加班加点；既要严谨细致，又要大胆创新。要学会运用“尝试回忆法”、“多感官协同法”、“系统梳理法”等科学的学习方法，提高学习质量，使平时学习的东西通过复习真正内化为自己的东西，从而纳入到自己的知识结构中去。

二是考场上要有一个好策略。考试不仅考查学习的知识与能力，也考验学生的心理素质，有的同学平时学习很用功，由于考试紧张，所以在考试时不能发挥出真实的水平。有的同学想通过考试大显身手，于是急功近利，反而让浮躁的情绪影响了考试成绩。有的同学考试时粗心大意，留下了许多遗憾。所以，希望大家能在战略上藐视考试，克服害怕心理，充满必胜信心，从容镇定地答题；在战术上重视考试，要头脑清醒、沉着冷静、灵活细心地答题。面对考卷，每个同学都是一个战略家，既要有运筹帷幄、决胜千里的风范，也要有精打细算、严谨细致的精神。希望同学们在老师的指导下采用最佳的应试策略，做出一份满意的答卷。

三是考试后要有一个好心态。要正确对待考试成绩，做到胜者不沾沾自喜、败者不垂头丧气。客观分析问题与成绩，不过分计较分数和排名。分数是考试的终端显示，它并不能完全代表学习过程中的真实状态，而学习过程中体现出来的良好的学习品质则是我们所最需要的。新课标的课程设计与评

价体系也主张从知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观三个维度来进行。因此，对于考试成绩，我们要从多维度来分析，在看到成绩的同时，也要找出差距。取得了好成绩固然是件好事，但是如果不认真分析，就会停滞不前；躺在成绩上，就会不思进取。如果偶尔一两次没有考好，我们就失去了自信，那就更不足取了。其实，成绩不好有的是因为平时没有努力，有的是因为复习方法不当，有的是因为学习中产生了“高原现象”，有的是因为内容难度太大，还有的是因为试卷的信度与效度问题。保持平和的心态，客观地做出分析与调整才真正有利于我们的学习。

为了在这次期末考试中取得好成绩，要求同学们：认真复习，沉着冷静，不急不燥，仔细审题，半分必争，书写工整，解题规范，答案准确，你难我难大家都难，我不畏难，你易我易大家都易，我不大意。

总之，我们要抓住期末考试这个契机，全面检阅我们的学习态度和方法，检阅我们的诚信，每个同学都必须以诚实的态度对待这次考试及以后的每一次考试，不得弄虚作假，认真遵守考场纪律，考试过后，正确看待分数，客观分析，及时调整，不断提高我们的学习质量，不断提高我们的教育教学质量，促进每一个学生卓越发展。

只有这样，我们的学习生活才能真正地“生活着，并快乐着！”

最后希望大家学习进步、考试顺利、身体健康、生活愉快！

体育备考的演讲稿篇七

你们好！

我是x级x班xxx同学的爸爸/妈妈，这天有幸能在那里与大家共同探讨孩子的成长教育问题，我感到十分的高兴和激动。

其实我也没多少成功的做法，在那里只是把我一些粗浅的认识和体会说出来供大家参考。

此刻的初中生学习任务 and 压力都比我们以前大得多，十分辛苦，老师更辛苦。“师者，父母心”，老师们担负着教书育人的重任，每一天尽心尽责地工作，为孩子的全面发展呕心沥血，如果说我们的孩子有所长进，很大程度上就是老师们辛劳的结果。在那里我最想说的是对老师们真诚的感谢和敬意！老师们辛苦了，谢谢！（鞠躬）

老师和家长的目标是一致的，都是为了孩子有出息有长进。学校教育和家庭教育要构成合力才能更好地达成我们的目标。我们做家长的就应密切配合老师做好对孩子的教育工作，多与老师沟通联系，及时了解孩子在学校的思想状态和学习状况，做到有的放矢。

首先，营造一个“民主”的家庭氛围，与孩子成为朋友。人与人之间都是需要沟通交流和尊重的，对孩子也不例外。初中阶段的孩子，正处于由儿童向青少年过渡的时期，自我意识和自尊心较强，敏感而脆弱，更渴望得到大人的理解和尊重。我一向注重与孩子平等相处，不把自身摆在高高在上的位置，多与孩子闲聊，既倾听孩子的心声，也把自身的一些事情和想法告诉孩子，家里的事情也让孩子参与讨论，使孩子在苦闷和困惑时也愿意向我们倾诉，便于了解孩子的思想动态和进行有效引导。我的孩子性格内向文静腼腆，我觉得作为男孩子能够勇敢果断、热情开朗些也许更好，于是我经常鼓励孩子走出去，多与同学在学习上和体育锻炼上结成一一对一的伙伴，或者其他方式的交流和帮忙。看到儿子在周末打电话与同学联系，我甚至感到欣慰。当然，这也是与老师的帮忙分不开的。

在我与老师的沟通交流中，老师也从家长那里及时地掌握到孩子最准确的信息，鼓励孩子参与学校的课外活动，承担班上的一些义务职责（比如收作业，复印费等），并给予了孩子

及时的肯定和赞扬。这让孩子在真心付出的同时得到了快乐，同时赢得了老师的赞赏和同学的友谊，从而从封闭和狭隘走向了开阔和明朗。每每看到孩子与同学在一起神采飞扬的样貌，我总是在心存感激。

其次，尽量为孩子创造一个良好的学习环境，并与孩子共同进步。这是个信息互通的时代，网络为我们打开了一个崭新的世界，我的孩子以前也迷恋过网络游戏，成绩一向起伏不定。为此我和孩子曾有过一次沉重的谈话，他自身也意识到自我的控制力不够，主动要求断网，目前我们家不能上网。我不主张因噎废食，但能让孩子心无旁骛地学习，这是我们就应支持并能够做到的。在断网的同时，我们家基本上也不看电视，当然看看时事和体育新闻还是有必要的。这是下下策，约束了孩子的同时大人也一同并约束。为此我也能够有大部分的时间陪着孩子一齐学习，温故而知新，我也获益匪浅。与孩子一齐赏析古诗文的深刻涵义和优美意境，以前似懂非懂的此刻就豁然明白；还能够与孩子用英文简单对话，说到那里实在是惭愧。相信在座的家长们或许都有这样的感触，我们基本都是六十年代或者七十年代的人，因工作或者环境方面的限制，大多数都生疏了。

所以我认为尽力就好。毕竟这是客观原因，主观方面还得靠孩子自身，应对孩子我们更主要的任务是帮忙、引导和督促。当孩子交给我们一份不理想的成绩时，我们以前愤怒过，也失望多，更多的或许还是悲哀，但我们绝不能够放下。我的孩子这次月考成绩不但不理想反而倒退了，在老师的帮忙和指导下，应对着孩子颓丧的表情，我实在是不忍心再责怪他什么，忍住内心的焦躁与不安，告诉孩子“逆水行舟不进则退，我相信你是好样的”。说完这句话时，真的感觉自身和孩子都是好样的。

最后，我们义不容辞的任务就是为孩子做好坚强的后勤保障和补给。孩子的学习任务重，休息时间少，科学合理的搭配膳食，告诉孩子对学习不松懈但也不能够打疲劳战。在孩子

下晚自习前，准备一些水果，糕点，汤水；等孩子回家，看着孩子吃好，陪孩子做完作业，准时在12钟睡觉。如此往复循环，作为一个母亲，我能为孩子做的就只有这些了。我们每个人的潜力和思想都是有局限性的，努力了就是好的。

在那里，原本有很多话想要述说，但此时千言万语都不足以表达一个家长关切的情绪。且让我们用实际行动用心地配合学校和老师的要求，用理解、信任、关切的目光注视着孩子的点点滴滴。失败时给予及时的鼓励，成功时适当地激励。老师们、家长们：请相信我们的孩子都是优秀的，只要他们努力了就是无悔的、成功的！

体育备考的演讲稿篇八

考试马上就要到来，你做好准备吗？如何从容应对，以最佳状态迎接挑战，并且发挥最好水平呢？在这里，向大家介绍一些复习方法。

首先，要有很好的心理准备，当然包括自信心，认为这是一次对我学习的最好的检验方式，我会发挥最好水平的。考前要放松自己，不要非常紧张，想到这次考试难度很大，考卷上会出现有题目我没见到过的题型，那样会在考场上临时失去水准，这样的心理可要不得！一旦有这样思想存在脑中，在考试时就会束缚手脚，甚至会把明明准备充分的内容都忘记，所以要鼓励自己，通过充分复习，肯定能通过考试！当然，最重要的就是各门功课的复习，每门功课都有它的特点，但又在特性上相通，比如语文和英语都包含语言能力的培养，听、说、读、写缺一不可，这就需要靠平时的积累和大量课外课内知识的存蓄。而数学则需要有一定的语文理解能力做基础，否则无法审清题意，导致失分。

在每节复习课上，老师的复习往往非常系统，那么，除认真听讲之外就要自己消化，不是生搬硬套，还要根据自己的实际情况制订适合自己的复习计划来，安排好时间，安排好内

容，做到有条理。

还有，要注意合理的休息，可不能光顾着复习，不注意睡眠，好的睡眠可能是记忆提高的保证，也是为第二天有更充足的精力投入到新一轮复习中去。

“一份耕耘，一份收获。”你在学习园地撒下多少辛勤的汗水，就会换来多少成果。在这里预祝同学们认真做好期末复习，争取取得最好的成绩！

体育备考的演讲稿篇九

大家早上好！今天我和同学们一起探讨的题目是：《提高复习效率 迎接期中考试》。

本学期的期中考试已经临近，大家都已经进入到紧张的复习阶段。复习是巩固和强化所学知识必不可少的手段，是学习过程中至关重要的环节。复习不单是机械的重复，而更应包含着对知识的理解和运用。如何有效利用时间？如何提高复习效率？在这里提出我个人的观点，供同学们参考。

一、制定合理的复习计划。离期中考试还有几天的时间，同学们一定要根据自己的实际情况，制订好复习计划，按计划有条不紊地进行全面系统复习，查漏补缺，打好扎实的基础。

二、讲究方法，适当做题。不同的方法也许适用于不同的人，我们应在实际运用中找到适合自己的复习方法，同时应注意不断地变换自己的复习方法。当然复习时适当地做题是必不可少的，可以选做不同类型的题目，在练习中使知识点得到了巩固，运用能力得到了提高。

三、要勤学好问。在复习过程中，不放过任何一个疑难问题，有疑问，就要主动向老师或同学请教。俗话说：“勤能补拙，熟能生巧”，带着问题上考场是无法取得好成绩的。

四、珍惜时间，提高效率。离期中考试的时间已经不多了，每一位同学都要珍惜分分秒秒，并提高复习效率，不要将时间空耗在无聊的玩耍和打闹之中。

我相信：只要我们全力付出，就一定会取得好的成绩，向家长、老师交出满意的答卷！预祝同学们都能考出好成绩！