

# 2023年游泳运动演讲稿(优秀6篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。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。

## 游泳运动演讲稿篇一

大家晚上好。我是动医0802班的王克楠，非常荣幸被胡部长请来代表老运动员发言。在我们一贯坚持的“动科动医，永争第一”的作风下，我们重新走上为了一年一度运动会的拼搏之旅，困难是有，压力是有，但我们更有激情，有拼搏，有迎难而上的精神。

运动本身就是一种精神，一种拼搏的精神，一种进取的精神。其实，我更希望我们每一个人都不去在意最后的成绩，只要坚持自己的训练不懈怠，尽自己所能，拿出自己最好的状态去完成自己的项目，做到无愧于心，无愧于那些期待的眼神，更无愧于院里为我们每天提供的早餐。

2021年奥运会，独揽八金的菲尔普斯风光无限，了解过菲的成长，大家便不会诧异于他的成功。在他获得金牌之前，他也仅是个刻苦训练的无名小卒。他参赛过很多次，也失败过很多次。别人一周只训练6天的情况下，他却训练7天。他能成功，靠的不是天赋，靠的是汗水。他用汗水和泪水诠释了“更快，更高，更强”的奥运体育精神，这也正是运动为我们带来的最宝贵的财富。在我们身边，同学们也要相互比拼，不能让自己的努力落后于人，要体现出一种挑战的精神，一种努力拼搏的精神。

当三级跳的起点定格在沙坑前6米，当长跑的距离确定为5000

米，一次次努力却没有跳进沙坑，一次次坚持还是冲不到终点，听不到一个人说放弃，看不到一个人流泪，听到的只有相互的鼓励，看到的只有一次次顽强的站起。尽管汗水湿透了衣衫，尽管肌肉已经酸痛，我们依然要坚持训练，挑战自我，提升自我。为了我们动科动医的荣誉而战斗，我们责无旁贷。

可以想象，你是想听我们的拉拉队为自己发出哀叹还是想听欢呼，这全都在我们自己，在我们是否拿出了自己百分百的劲头去努力，去拼搏，去战斗。

我代表全体运动员保证，我们一定会积极准备，调整心态，统一思想，赛出风格，赛出水平，为我们动科动医学院争夺荣誉。

超越梦想一起飞，你我需要共同面对，让生命回味这一刻，让岁月铭记这一回。

我一直有个目标，那就是若干年后，哥已不在江湖，但江湖上还有什么，对，哥的传说。

谢谢大家，大家加油

## 游泳运动演讲稿篇二

游泳作为一种传统的运动项目，一直受到人们的青睐。无论是作为一种健身方式，还是海上求生的技能，学习游泳对我们好处多多，下面小编给大家细数游泳的好处。

人在水中活动的受阻感是空气的800倍。如果动作速度相同，完成同样的一组动作，水中与陆地相比至少要多用6倍以上的力量。那么，水中运动将取得事半功倍的效果。

水的散热性远大于空气，是空气的28倍多。实验证明，一个

人在水中运动二十分钟所消耗的热量相当于同样强度在陆地运动一个多小时。

水的浮力作用使体态肥胖的人在水中活动时，可以感觉到轻松自如，克服了陆地上活动容易疲劳的缺点，可以说水中运动是肥胖人最适合的一种体育活动。

由于水中运动相对出汗较少，减少了陆上训练后汗水中的盐分对皮肤的刺激。水流、波浪的摩擦和拍打具有特殊的按摩作用，有效避免并减少肌肤的松弛和老化，使肌肤光洁、润滑、富有弹性。同时，还能消除忧郁和疲劳，减轻精神上 and 肢体上的负担。

水中健身操运动采用有氧耗能形式，以糖原脂肪为主，因此，在进行此项运动的同时配合科学的营养饮食计划，对调节体脂代谢、减体脂有十分显著的效果。

相对于瘦体型的人而言，在水中运动后配合科学的膳食，能适度增加皮下脂肪和肌肉。由于体表散热刺激和浮力压力刺激，反射性地调节体脂分布，使之向皮下转移，促使脂肪合成，形成一层很薄的脂肪层，使形体线条变的柔韧和谐。

- 1、泳员在滑翔姿势，身体接近水平。头部约80%沉于水中，脸微微向前，双臂伸展，掌心向著斜外侧。
- 2、捉水动作在水下约7~9寸处开始，双手作侧面的划动，在这时开始呼气动作。
- 3、双臂没有明显的屈曲，继续的划向外侧，呼气继续增加。
- 4、当泳员头部开始微微向上，肘关节开始屈曲，上臂开始旋转。

相较于其他运动项目来说，游泳是我们生活中最常见也是非

常简单的运动项目，赶快试试吧。

## 游泳运动演讲稿篇三

金秋送爽，风和日丽，鲜花竞开，彩旗飘扬。火红的十月是喜庆的季节，今天，全校师生集合在田径场，举行20xx年xx小学秋季体育运动会。

刚才，18个班级方队以整齐的步伐，矫健的英姿，多彩的表演，走过主席台，接受学校的检阅，展示了全校同学的精神风貌，是值得我们自豪的。在这里我代表学校向参加这次运动会的全校师生、运动员表示热烈祝贺；向参加运动会组织准备工作的全体老师表示衷心的感谢！

这次运动会的胜利召开，是对学校全面贯彻党的教育方针，实现素质教育、加强常规训练的一次检阅；是对学校开展群众性体育活动的一次展示；是学习、贯彻“奥运精神”，发展体育运动，提高学校体育教学和运动水平，发扬团结、拼搏精神，为国争光，为校争光，为班级争光的一次大好机会。

“生命在于运动”，运动是健康的保证，健康的身体是从事学习、生活和工作的关键，充沛的精力寓于健康的身体。在知识海洋遨游的同学们，必须要养成体育锻炼的习惯，运动可以打开你心灵之扉，使你才思如涌，智慧倍增，使你忘记疲劳，振作精神。同学们要以这次运动会的召开为契机，抓住晨练、课外文体活动、体育课、课间操、眼保健操及一切可以体育锻炼的机会，伸展你的身体，锻炼，锻炼再锻炼，使学校体育运动得到普及和提高。

同时希望参加运动会的运动员在困难面前，不畏惧，勇往直前；在胜利面前胜不骄，再接再厉；在失败面前不气馁，振作精神。发扬“友谊第一，比赛第二”，团结、拼搏精神，服从裁判、尊重对手，赛出风格、赛出水平、赛出成绩。

最后，预祝运动会取得圆满成功。

## 游泳运动演讲稿篇四

大家好，金秋的早晨，阳光明媚，在这暖暖的阳光下，我们迎来了时代教育——金秋趣味运动会，作为运动员代表，我的心情格外激动，相信此时此刻大家的心情和我一样难以平静。

老师说过：强健的体魄是成就未来的基石。的确运动是生命的组成，是学业的保证，是未来事业的基础，更重要的是它和我们的身体健康息息相关。

身为时代教育——金笔作文中的学生，我们紧跟着时代的步伐，我们开展了趣味活动，在了一项一项高潮迭起的活动中，同学们展现了优秀的运动精神，师生的运动热情高涨！

今天开幕的金秋趣味运动会将会是我们的舞台，我们将不遗余力的展现自我，永不言弃，永不退缩，为自我而战，为班级而战！

我在这里代表全体运动员宣誓：服从裁判，遵守比赛规则和赛场秩序，尊重对手，尊重观众，团结协作，顽强拼搏，赛出水平，赛出风格！

最后，我谨代表全体运动员祝时代教育——金笔作文金秋趣味运动会圆满成功！谢谢大家！

## 游泳运动演讲稿篇五

大家上午好！

在这阳光明媚的日子里，我们幼儿园又一次迎来了满载着健康与收获，洋溢着幸福与欢乐的“阳光宝贝”冬季运动会！在此我首先代表幼儿园对老师和小朋友们在运动会前期准备中所付出的辛勤劳动，表示由衷的感谢！

为了我们每一位孩子能得到多方面的协调发展，提升幼儿动作的协调性能力，培养了幼儿的坚持不懈、不怕困难的精神，使其达到心灵与心智的共同发展。这次运动会的开展不但提升了孩子的身体素质，还有效地锻炼了孩子的意志力，培养了孩子们的合作意识，丰富了孩子们的在园生活！

希望小朋友在运动会上能积极参加每一个项目，做一个优秀文明的小小运动员，能按游戏运动会的各项规则取得最好的成绩。最后祝愿我们的“阳光宝贝”冬秋运动会圆满成功！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

## 游泳运动演讲稿篇六

尽管在母亲杨明的眼里，儿子永远是个孩子，不过杨明还是明显地感觉到，自己的儿子已经慢慢地长大了。

2006年开始，孙杨的成绩突飞猛进，得到了前往澳大利亚留学和训练的机会，杨明也陪同前去，但不住在同一家宾馆，不能一起坐车来回，母子俩各自到达训练场馆，杨明坐在一边看他训练，晚上再通个电话。回忆起那段日子，杨明泣不

成声：“就是这样孙杨也非常高兴，他觉得妈妈在就好。

杭州遭遇强台风“海葵”的袭击，孙杨被困在从北京回杭州的高铁上，22时30分才冒雨抵达杭州。第二天傍晚18时15分，孙杨一头扎进杭州陈经纶体校的`游泳馆，要训练个把小时。“游泳运动员要保持水感，每天都得下水，他昨天困在火车上没活动，今天我就带他来练一下。”孙杨的妈妈杨明说。孙杨特别黏两个人，一个是妈妈杨明，另一个是朱颖。回家不到24小时，他已经滔滔不绝讲了很多奥运会比赛的事。

从孙杨进游泳队开始，十几年如一日，杨明每天都会熬上七八小时的汤，晚上给在基地训练的儿子送去。“每次我都是看着孙杨把汤喝完了才走。”杨明说。2005年，浙江游泳队的基地搬到了钱塘江对岸的萧山，杨明还专门买了一辆车，每天过江给儿子送汤。

只要条件允许，孙杨的每一场比赛，杨明都会去到现场给儿子加油助威。2008年北京奥运会前，孙杨在北京集训。杨明就在游泳队驻地外车站旁边的宾馆里整整住了一个月时间，只为能在儿子每天乘车去训练和训练归来时，看儿子一眼，说上一句话。

从孙杨小时候开始，爸爸妈妈就经常陪伴他到世界各地比赛，有爸爸妈妈在，孙杨总会觉得有更多的力量。这次奥运孙杨爸爸妈妈早早的来到了体育场，等待着比赛的开始。为了有好运气，杨明还特地穿了一件红色的衣服，为的是在看台上更加显眼。