

# 最新体育的演讲稿(通用10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 体育的演讲稿篇一

老师们，同学们：

大家好！今天我讲话的内容是：加强体育锻炼，让运动成为习惯！

法国思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。健康的身体需要运动来保证，而人生的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，的方法就是：加强体育锻炼，让运动成为习惯。如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，给我们一个充分展现自我的空间。

每天上午，放下手中的功课，跑上两圈，跳上几下，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去，迎接未来的体测。然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。其实不然，有句话说的好，身体是革命的本钱。所以，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有强健的体魄来保证。如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。常言道：7加1大于8，意思是7小时的学习加上1小时的锻炼，胜于8小时

不间断的学习，我们何乐而不为呢？运动给我们带来很多益处。它让我们健康，向上，快乐。什么是体育的精神？是团结，拼搏和坚持。我们应当坚持下去，永不放弃，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到运动中，让运动成为习惯。

给大家提几点注意事项：

1、注意天气变化。雾、大风等天气时，空气中的颗粒物会增多。如果经常在这类天气出现时运动，空气中的颗粒物会对呼吸道和肺部造成一定的伤害。所以当这类天气出现时，尽量不要在室外进行锻炼。

2、运动后的放松。在运动后要通过捏、拍打、抖动肌肉等按摩方法来放松肌肉。使紧张的肌肉得到放松，从而不至于使身体感到疲劳，影响工作和学习。

3、运动后的饮食。运动前一小时和运动后半小时内不益进食。可以在运动后喝少量的淡盐水来补充运动时丧失的盐分和水分。以便保持血液中水，盐的比例正常。待身体充分休息后再进食。

最后，希望大家通过体育锻炼有一个强健的体魄，在体测中取得好的成绩，谢谢！

## 体育的演讲稿篇二

体育有特殊的魅力，体育的魅力是无穷的！

生命之美在于它时时刻刻都处于运动之中，而体育，恰好集中了这种美。它将暴力与技巧，速度与优美，力量与精神同时体现到了极限。赋予人无限的启示与动力。

的力量象征。”

我们的生活不能缺少体育。每一天我们跑步，做操，上体育课。两个月前，我们熬夜看奥运会，为之欢欣鼓舞。上个星期，我们又积极投身到校运动会中去，在各个项目上大显身手。体育使我们收获到喜悦，满足，向上的力量以及坚毅的品格，使我们收获到身体和心灵的双重健康。我们热爱体育。足球，篮球让我们热血沸腾，乒乓球，羽毛球让我们爱不释手。我们在体育场上尽情奔跑，挥汗如雨，又为观看到一场精彩的体育比赛欢呼雀跃，赞叹不已。体育已经融入到我们生命的每时每刻，一点一滴。

种尊严。你在奋斗中展现了自己，同时又享受到运动和竞争的乐趣，你已经收获了这场比赛，甚至这项运动的美妙果实。

因此这又是体育的另一种魅力了，它使我们在运动，拼搏的过程中领悟到关于生活和自身的许多道理。因此体育不仅与力量，甚至更多与灵性有着深刻的联系。体育的魅力是无限的，无所替代的。运动会已经结，体育运动在我们生活中却永远不会结束，它带给人们的热情和启示也永远不会结束。比赛已经结束，我们所面临的人生的抉择与挑战却永远不会结束，因此，我们在逆境中奋斗的勇气，对胜利的渴望与坚定的信心也就永远不能结束。

长大以后发现一个奇怪的现象，体育老师中改行的特别多，大部分人作了生意人，高中同学中因为体育好加分上大学的男生，还有学习好也热爱体育的男生更是如此，而且成功的居多。以前的时候总会听到有人评论是因为什么什么样的背景，因为他们会搞关系等等，但是实际上，他们只看到了表面的现象，而没有去深思。很喜欢运动场上的男人，在100米跑道上男人用健美的双腿冲过终点时，他们迸发的肌肉那么夺人心魄；在足球场上所向披靡的征战，乌黑的头发上滴落的大滴汗珠，随风飞扬的头发，那时的男人是那么的充满生命力，他们拼搏，他们在为着一个明确的目标努力，拼尽全力，我总是在那一刻感动，那是我认为的运动的魅力。这样的男人习惯了拼搏，不管是在运动场上，还是在生活中，他

们不惧怕竞争，在竞争中才能显露出他们的生命力，他们不会临阵退缩，会不放弃任何一个机会争取成功，包括运动场上的进球和人生价值的实现。只要有一个机会，他们也不会放过，他们也会像在球场上一样，为自己创造机会。这样的男人，为什么不能成功！对于智者来说，书读的多了，人就超脱了，看事情时能够去伪存真；而对于一般人来说，书读的越多，心理障碍反而越多，做事时制肘越多，因为道理太多，前思后想，反而不能成功，在出现对峙的时候，往往希望以和平的方式，讲道理的方式解决。而实际上，在这个世界上，谁先掌握先机，谁才是永远的胜利者。这些热爱运动的男人在运动场上炼成了一种习惯，竞争的习惯，不惧怕解决复杂情况的习惯，他们往往在努力工作之外寻求更多的机会，采用更多的手段来实现目的，因为这和运动场上有异曲同工的地方。这就是一般人中的成功者，习惯造就的成功者，不要以为他们的成功是偶然的，这只是偶然中的必然。想想他们拼杀运动场和人生的快感，也只有具有生命力的人，才让这个世界充满色彩！这就是体育的魅力。

### 体育的演讲稿篇三

我怀着必胜的心情来到400米起点处，眼睛扫参赛的运动员们，除了刘翠琪和左雨璇以外，都不是我的对手，对于刘翠琪，我是胸有成竹，但是左雨璇，听别人说她跑的很快，心中不禁紧张起来。

当枪声响起时，我犹如一把离开弓弦的利箭，向前飞奔，春风在我耳边呼呼地吹，不一会儿，便跑在了第一，400米，不像800米有332的节奏，而是同100米，200米一样，全程加速。一圈后，我便感到已经很累了，减慢了速度，我原以为已经甩后面的人很远了，可是，在跑过弯道时，不知左雨璇什么时候出现在我的旁边，此时的我已经是精疲力竭，累得气喘吁吁，连摆臂的力气也没有了，豆大的汗珠从脸旁流了下来，我觉得终点离自己太远太远了，突然，我听到了一声：“张涵，加油！”加油声越来越大，响彻云霄，我使出浑身力气，

咬紧牙关，僵硬的双臂飞快地摆动，我与左雨璇的距离越来越远，离终点越来越近10米，5米，3米，1米，到了，我整个身子跌向了终点。但我慢慢爬起来，看见了岳老师，他脸上依旧露出慈祥的笑脸，为我竖起了大拇指。我成功了。

后面的一组，刘翠琪因为失误，虽然在她们那一组是第一，可成绩并不理想，所以我也成了女子400米的第一名。

我震惊在精疲力竭的时候会爆发出那么强大的力量，感谢同学们的鼓励，感谢同学们的加油。

## 体育的演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是五(1)班的徐子涵，今天，有机会参加学校大队体育委员的竞选，十分高兴！我要感谢老师和同学们的信任，给我这样一次竞选的机会。

转眼间，我已在高港实验小学度过了四年快乐的时光，也形成了活泼开朗，热心助人的良好品格。我非常喜欢体育，跳绳、篮球、乒乓球、羽毛球等许多运动都是我的强项，每年我都参加校运动会，三年级时在男子组400米比赛中获第一名，在男子组跳高比赛中获第二名；四年级时在男子组200米比赛中获第三名，在男子组跳高比赛中获第一名。我还是校“花样跳绳队”的主力呢。这不仅为班集体争得了荣誉，而且也充分证明了我在体育方面的实力。

如果我被选上学校大队体育委员，我将发挥好自己的特长，用“热心”为同学服务，用“真诚”做老师的得力助手，用“创新”开展工作！努力为学校 and 班级争光，做一个称职的大队体育委员。

我知道，此次竞选，不会一帆风顺，因为在座的参赛选手都很优秀，无论结果怎样，我都会做到：面对得失——消极不如积极；面对理想——有追求才有希望；面对竞选——经历比结果更重要！虽然我不是最优秀的，但是我相信经过我的努力，我一定会是最出色的！请同学们投我一票吧！

## 体育的演讲稿篇五

敬爱的老师们，亲爱的同学们：大家好！我叫陆珂宇。今天我演讲的题目是：加强体育锻炼，让运动成为习惯！

法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动，也就没有了生命，缺少运动，生命也是短暂的。健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：加强体育锻炼，让运动成为习惯。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，给我们一个充分展现自我的空间。每天上午，放下手中的‘功课，跑上两圈，跳上几下，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失。不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入到学习活动中去，迎接未来的体测。

运动给我们带来很多益处，它让我们健康向上，阳光快乐。什么是体育的最高精神呢？是团结，拼搏和坚持。我们应当坚持下去，永不放弃，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到运动中，让运动成为习惯。

最后，希望大家通过锻炼，拥有一个强健的体魄。谢谢！

## 体育的演讲稿篇六

各位评委、同学：

大家下午好，我是来自高二（17）班的周贻亨，今天我要竞选的是体育部。

首先我要说的是，我竞选学生会并不是为了一个头衔，而是我觉得作为一位二中的学子，就应该把自己的所知，所学，所做，所为，奉献给学校的未来。作为一位中学生，加入学生会是我们奋发向上，积极进取的第一步。

我加体育部以后，我会以学生会的原则来约束自己，一使命感完成每件事，一丝不苟。小心谨慎，作好身边每一件事。为的是让我们的激情发挥得更加淋漓尽致，为的是让我们的二中充满着青春的气息。

相信学生会的大门是为有贤之士而敞开的，我希望自己能踏入这道门，成为学生会的一份子。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 体育的演讲稿篇七

尊敬的各位领导，各位老师，同学们：

大家好！

我校首届体育节，如期举行了。初春的寒冷挡不住我们内心的热情，作为世纪中学的一员，我为校园一流的环境感到骄傲，为同学们蓬勃的朝气、昂扬的斗志感到自豪。

我们青少年学生正处于长知识长身体的阶段，经常参加体育锻炼，做一个德、智、体全面发展的优秀学生，是我们每一个学生理应追求的目标。

在体育锻炼中，我们尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐，体验到了勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、

拼搏与成功带来的兴奋和快乐，同时切实感受到了体育锻炼对身体机能的促进作用。

## 体育的演讲稿篇八

我叫张煜，张煜的张，张煜，希望这个名字能在不久的将来能与体育部紧紧联系在一起。

虽然在一开始，我没有选择进入任何部门，但是，这一个多学期过来，我

发现自己的大学生活实在是太空虚了，我不能让自己堕落下去，

所以，我来了。我不知道我的竞争对手实力如何，但我相信自己有能力胜任体育部的工作即使没有选上，我也相信每一个热爱体育的人都足以担当这份工作。

我在班里任体育委员一职，当然，这也是靠大家投票的。大概是觉得我长的不像音乐生，所以我每次碰到人都会解释，其实，我不是体育系的。我个人是非常热爱体育的，特别是篮球，虽然自己打的不怎么样，而且三球联赛也不幸被刷下来了。不过他们的每一场比赛我都有去加油。这也是为什么嗓自会哑的原因，希望没有给在座的各位带来什么听觉上的不适。

最后要说的是，今年是奥运年嘛，奥运会的口号是更快更高更强，所以，我们的口号也是。。。。。。。。。。快一点高一点强一点。

## 体育的演讲稿篇九

尊敬的各位评委、老师们：

大家上午好！

我叫xx□来自xx初级中学。我演讲的题目是《提高体育课堂教学的有效性》

今年高考刚结束，就有很多学生回来看望他们以前的老师，我也是他们看望的老师之一，这让我感到很惊讶更让我感到非常幸福。以前也有高考毕业生回来看望老师，但基本没有学生说是来看望体育老师的。那时候我总会有一种莫名的失落，我和其它老师一样关心爱护自己的学生，也曾利用课余时间帮助学困生进行补习，体育中考成绩也一直考的不错，我原以学生会像记得其它老师那样也记得我，可是事实并非如此。面对这个问题我思考了很久。也许是我的课堂氛围太沉闷，也许是我的教学手段太单一，也许是我对他们太凶了，也许是我对他们太过苛求了。

难道学生得到了满分的体育中考分数就是体育课堂教学的成功吗？学生因此而真的健康快乐了吗？新课程理念这样阐述道：激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

这些理念不就是要告诉我们，体育课堂教学要从学生角度出发，要让学生真正融入到体育课堂教学的氛围中来，从运动中获得快乐，在运动中得到锻炼，在运动中获得健康。如何让学生有兴趣主动积极地参与运动，并且在运动中得到发展呢？我想这就是现在我们常说的提高体育课堂教学的有效性。要让教学有效就必须在课前认真细致的设计每一个教学环节，只有课前合理的教学设计才能使课堂教学的内容更饱满，教学过程更有层次感，更能让学生在不知不觉中学到知识获得技能得到发展。

记得在xx小学我参加的一次名师工作室的活动中，一位老师上的是小学的投掷课，课堂上，学生们练习积极，学习氛围

浓厚，学生乐此不疲，教学效果也很好。原因就是 he 设计了一个打纸炮的环节，他在课前让每一个学生带上一张纸并教会了他们折纸炮的方法。在课堂上老师教他们怎样打响纸炮，向后高高举起手臂，然后用力向下甩，纸炮啪啪啪啪的响起来，学生们在这样热烈的氛围下，越学越开心，越学越积极。之后教师又让学生把纸炮揉成一个纸团当做投掷物进行投掷练习，即使器材得到合理利用，又解决了投掷实心球的安全问题，轻器械的投掷也使那些小学生更容易掌握挥臂的投掷动作，教学目标自然也就在这样寓教于乐的活动中实现了。由此可见，合理的教学设计是提高体育课堂教学有效性的前提。

体育技能就像我们吃的盐，而合理的教学设计就是水，只有把盐溶入水才能达到既能解渴，又能让学生喝起来有滋有味，喝了还想喝的目的。

所以，还有很多值得我去努力的地方。只要把体育作为一项事业去做，上好每一节体育课，让体育课成为孩子收获快乐与健康的园地。我相信，体育老师一定会受到学生的喜爱，会得到大家的认可与尊重。让我们共同行动起来，让我们的学生在体育课上大放异彩吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 体育的演讲稿篇十

尊敬的各位老师、同学们：

大家好！

教育部、国家体育总局、共青团中央去年向各省市自治区下发了《关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的通知》。通知要求，在全国范围内统一举行阳光体育运动，全面启动、全国亿万学生集体锻炼一小时活动。希望利用该活动吸引广

大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起群众性体育锻炼热潮。以此迎接北京奥运会。

我校xx年春季趣味运动会在今天隆重开幕了。我谨代表学校对大会的顺利召开表示热烈的祝贺！

同学们，你们是21世纪的主人，是祖国的希望，肩负着建设祖国的神圣使命，要完成这一历史任务，不仅需要广博的知识，更需要强健的体魄。所以，在老师的辛勤教导下，不仅勤奋刻苦地学习科学文化知识，也在坚持不懈地锻炼自己的身体，磨练自己的意志。

会以最佳的竞技状态投入比赛，会严守运动会纪律. 遵守竞赛规则，服从裁判的判决和大会工作人员的管理，有组织、有纪律、有秩序地参加比赛，赛出成绩、赛出水平，促进我校的体育工作跃上新的台阶。各位裁判员也一定会坚守岗位，公正裁决，热情为运动员服务，确保比赛顺利进行。

同时要求，在运动会期间，全体工作人员、全体学生要牢牢树立“安全第一”的思想，确保比赛安全。爱护校园，不乱扔瓜皮果壳、包装袋等污染环境的物品，使运动会在良好的、整洁的、优美的环境中进行，以取得运动成绩和精神文明的双丰收，以实际行动和优异成绩显示××实验小学的风貌。

让我们借助这样一次体育、艺术活动的盛会，共同祝愿

学校的各项事业更加繁荣昌盛，兴旺发达！预祝本届艺术节、运动会取得圆满成功！