

有运动演讲稿的题目(优秀8篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

有运动演讲稿的题目篇一

大家好！我是来自高一（14）班的季一。我今天演讲的主题是“生命在于运动”。

在上个星期，我们成功举办了高一年段乒乓球赛和篮球赛。这离不开同学们的积极参与，也离不开领导、老师们的支持与帮助。赛场上充满了同学们高涨的热情，青春的汗水肆意的撒在激情的场地上。运动，让原本繁重的学习生活变得更加丰富、更加精彩。生命，在其中也变得更有价值、更有意义。

足球赛 体育户外 分割线 世界杯

运动，带来的是体育精神，让生命更精彩，这两次比赛有两个场景让我印象颇深。乒乓球赛场上，经过双方激烈的对打，总冠军终于诞生了，记录好比分的我原以为双方会和之前比赛一样，打完就走人，而此次的男单冠军何易隆同学却主动和第二名握手，这让我感觉到他不仅是乒乓球技术冠军也是当之无愧的道德冠军，这是我们丽中学子应有的友谊精神。在15班与17班的篮球比赛上，最后几十秒，15班比分比17班比分还差一分，平常人内心会很慌张，满脑子都是会输了比赛的场景，而陈冠谕同学没有放弃，一直积极进攻，最后一记漂亮的三分球反超17班，奠定比赛胜局，这也是丽中学子不到最后永不放弃的精神。

运动，使我们有更强健的体魄，生命因此变得更加顽强。身体是劳动的资本，如果没有一副好的身体，即使是一个简单的任务也很难完成。如今我们都是高中生了，伴随着的是沉重的学业任务，没有健康的身体怎能吃得消？锻炼身体最好的方法就是运动。利用课余时间，活动活动身体，放松放松心情，不仅能获得健康的身体还能获得更高的学习效率。

运动，能让我们离成功更进一步，生命也能展示出它的价值。举个例子，像美国这样的发达国家，存在这样的现象：上层精英们的体型往往是匀称的，他们有乐观的心态面对生活，积极锻炼自己的身体和头脑，在自己的事业上追求成功。而肥胖的人往往是社会的下层，因为他们只会吃一些垃圾食品，对生活没有远大的追求，“懒”成了他们的习惯，生活在下层是理所当然的。体育运动，不仅仅是锻炼身体那么简单，它能改变一个人对生活的态度，从而改变对生命价值的追求。

我们丽中学子是积极的、阳光的、拼搏的，在本周即将开幕的运动会上肯定会有非常出色的表现，将会谱写属于自己的新篇章！

我的讲话完毕，谢谢大家！

有运动演讲稿的题目篇二

大家早上好！

我是初二（9）班的邱伊颀。众所周知，体育锻炼丰富着我们的文化生活，甚至为必不可少的一部分。生命在于运动，是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

中国古代的闺中佳人以纤细的病态美而出名，而正是因为她们体弱多病，所以很难得有几个寿命长的，有些是因为难产和病痛折磨而永离人世。皇帝，是权力的象征。正是因为如此，他们才渴望长生不老药。可惜，当时在街上狂奔实在是

有损颜面，更何况皇帝九龙之躯，十分金贵，不是高高地端坐在龙椅上，便是在书房里批阅奏折。皇帝不长寿，活得最久的皇帝乾隆也只活到88岁。

不过不仅是现在有这么多运动健将，在古代同样有运动超强的人物，对于古代运动大家了解吗？下面我就给大家介绍一下。原始人类为了获取小动物做食品，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为了捞取水中的鱼虾做食物，就要会游泳技术；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要，并有意识地去学习锻炼这些技能时，就开始有了体育。

你们知道古代各项运动的最高记录吗？可一点不比现代人差。

古代短跑最高纪录：北魏杨大眼 100米/10秒

古代投掷最高纪录：汉代大将甘延寿 重六斤的石头28米

古代跳高最高纪录：晋国大将魏犇 1.77米

跳跃既然是作战中的一种重要战斗能力，各诸侯国君当然十分重视。在《左传》上还记载了这样一件事：公元前632年，晋文公率领三军攻打曹国。在战斗中，大将魏犇和颠颉违犯了军纪，放火烧了曹国大夫羁负儻的家，魏犇在纵火中还烧伤了自己的胸部。

晋文公见这两人违犯了军令，十分恼火，命令军司马赵衰将这两人斩首示众。赵衰说，一天杀死两员大将于军不利。魏犇作战很勇敢，屡立大功。如果这次伤势不重，就赦免了他吧。晋文公同意了赵衰的意见，并派赵衰去探视魏犇的伤势。有人把这一消息通报了魏犇。

魏犇等赵衰来看他时，用布把身上的伤缠紧，忍住疼，“距

跃三百，曲踊三百”，就是向上跳300次，向前跳300次。并说，托晋君之福，我的伤已完全好了。由于魏犇表现了很好的跳跃能力，晋文公便赦免了他，只将颠颉一人斩首，以正军法。

运动在古代也是十分流行的，古代也是不乏运动人才可以与现代媲美的。

那我们更应该努力了，但是我们大部分人依然觉得体育课是噩梦，体育锻炼便是身体和心理上的双重折磨，特别是长跑。我可以提出几个偏方：一、如果一边跑步，一边转移注意力，例如在心里唱歌甚至背诗，能忽略身体上的疼痛。二、把长跑分为一小段一小段地跑，那么成就感会战胜恐惧感和劳累感。三、给自己足够的压力，然后转化为动力。

运动是一个检验自己身体强度和心理健康的机会，世界卫生组织估计，全球因缺乏运动而引致的死亡人数，每年超过二百万。注意：不运动，会使身体的免疫能力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况，如果小孩不进行足够多的体育锻炼的话，那他们的大脑发育也不会很好，就影响到智力稍微不明显的低下。

能够经常锻炼是很好的，但是也要切记：

- 1、不要在强光下锻炼。人体皮肤长时间照射，可发生灼伤，紫外线还可以穿透皮肤、骨头，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受损伤。
- 2、锻炼时间不要过长。一次锻炼时间不宜过长，一般20~30分钟为宜。
- 3、锻炼后不要大量饮水。锻炼出汗多，如这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽

筋等症状。

4、锻炼后不要立即洗冷水澡，锻炼体内产热量增加快，皮肤的毛细血管也大量扩张以利于身体散热。突然过冷刺激会使体表已开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官紊乱，大脑体温调节失常，以致生病。

5、锻炼后不要大量吃冷饮。体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎。

6、锻炼后不要以体温烘衣。运动后汗液较多，若懒于更换汗衣，极易引起风湿病或关节炎。

想要身材匀称的女生们，想要体魄健美的男生们，加油锻炼吧！

有运动演讲稿的题目篇三

“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言即是宝贵的，也是脆弱的。人生苦短犹如白驹过隙。珍惜生命，自然离不开运动。而运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。

近几年来，随着人们的生活水平和经济收入不断的提升，自我保健意识逐渐被唤醒。然而，经常会有人抱怨不知如何健身，不知怎样的运动才能达到满意的健身效果。其实，选择运动方式亦是因人而异的。不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人在其运动也不尽相同。总之，科学的合理的而又符合自身条件的运动才能达到最佳效果。

例如，常见的有氧运动：快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳、；如果经济条件和时间允许的话，还

可以参加瑜伽练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度，持续时间长，不需要较高技巧的运动项目。运动在于锻炼，锻炼贵在持，坚持就是胜利。

另外不可忽略的脑子也是“用进废退”的。下棋打牌、读书看报、笔耕著述、思考问题，意在健脑；“勤于用脑”与“勤于锻炼”同样重要。过分安逸、闲散的生活不符合生命的意旨。适时的锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出来；此刻，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。

总之，运动是保证人体代谢过程旺盛的重要因素。《吕氏春秋·尽数篇》说：“流水不腐，户枢不蠹。形气亦然，形不动则精不流。精不流则气郁”。而华佗更进一步指出：“人体欲得劳动，但不当使极身。动摇则谷得消，血脉流通，病不得生，当譬犹户枢，终不朽也。”诸如此类的论述都强调重视运动锻炼。

当然，运动应谨记“过犹不及”的道理。强调适度，并要求持之以恒。科学合理的运动才能有效提高人体的新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老。

面对“生命在于运动”理念，人人都应该有适合自己的新想法、新做法、新观念、新面貌；尚能如此，则就会长寿而健康，那又何尝不是家庭、社会和国家之幸呢。

有运动演讲稿的题目篇四

人类的力量在那一刹那展现，拚搏在那一瞬间化为生命的起点，在那一刻万物化为虚有，只知道，胜利并不遥远。

抬起头往往前面，终点线已依稀可见。无数个日日夜夜的辛劳，将在近日兑现。

洒一把艰辛的汗水，继续抬起疲倦的脚步，爆发的一吼气贯

长虹，继续向前，不论成功与否，你已曾经拥有。曾记否，在终点欢呼，震惊四周。

动场上有你们的飒爽英姿，运动场上有你们的拼搏身影，面对漫漫的征途，你没有畏惧和退缩，任汗水打湿脊背，任疲惫爬满全身，依然奋力追赶，只有一个目标，只有一个信念为班级赢得荣誉，拼搏吧，为我你们呐喊，加油加油。是种子就该有绿色的希望，是种子就该有金色的梦想，不要躺在封闭的暖房，怕什么秋日薄薄的风霜，既然已走上了运动场，心里就不要多想，跑道已洒满阳光，不要羞涩、不要紧张，听秋雁在空中为你歌唱，快去拾取片片金黄，充满信心，就有希望。

汗水，泪水；笑声，歌声；我们尽情挥洒。开幕式上，运动场上，我们尽情展现，多少艰辛，多少困苦，我们勇敢承担。因为年轻，因为张扬，因为我们知道：用今天的汗水换来明天的微笑。人生的路，有坦途，也有坎坷，做过的岁月，有欢笑，也有苦涩，泪水告诉我一个跌倒的故事，汗水使我多了一份沉重，几多成熟。理想毕竟不同于现实，失败是生活的一部分，谁也无法选择，无法抗拒，人生要自己去拼搏，去奋斗，在风雨中百折不饶勇往直前。流泪不是失落，徘徊不是迷惑，成功属于那些战胜失败，坚持不懈，勇于追求梦想的人。

有多少次挥汗如雨，伤痛曾添满记忆，只因为始终相信，去拼搏才能胜利。总在鼓舞自己，要成功就得努力。热血在赛场沸腾，巨人在赛场升起。相信自己，你将赢得胜利，创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地。当一切过去，你们将是第一。相信自己，你们将超越极限，超越自己！相信自己，加油吧，健儿们，相信你自己。

有运动演讲稿的题目篇五

大家上午好！

在春天，在这个充满希望的季节里，我们迎来了我校春季运动会，为保证运动会的顺利召开，我校从上到下，齐心协力，做好了运动会的一切准备工作。首先，让我们以最热烈的掌声对这次春季田径运动会的召开，表示最真诚的祝贺！向筹备这次盛会的全体老师表示衷心的感谢！向参加这次盛会的全体运动员、裁判员表示最诚挚的慰问！

学校体育是素质教育的重要组成部分，举办春季运动会，是学校全面推进素质教育，大力开展阳光体育活动，增强团队凝聚力，丰富同学们课外生活的一项重要举措，也是对学校体育工作的一次大检阅，更是当代小学生精神风貌的一次大展示。所以同学们要高度重视，借此次运动会之机展示自己的才华，磨练自己的意志，培养团队合作精神和集体荣誉感。我希望，通过这次运动会进一步推动我校体育活动的蓬勃开展，使同学们能真正意识到不仅应该具有高尚的品德、优异的成绩、深邃的思想、优雅的举止，还应该具有强健的体魄，必须学会强身健体，培养至少一项终身喜欢的体育特长，真正成为德智体美劳全面发展的优秀人才。

这次运动会，我们还安排了一些亲子项目，旨在通过这次活动使家长能对孩子的集体生活情况有一些了解，进一步密切教师与家长、学生之间的关系，形成家校同步教育的局面。

在各项比赛即将开始之际，我衷心希望全体运动员，能够认真参加各项体育竞赛，顽强拼搏，服从裁判，发挥自己的水平和技能，努力以的成绩为班争光；希望全体同学能发扬奉献精神，确立服务意识，为全体运动员做好后勤工作，为他们的运动竞赛加油鼓劲，发扬团队合作精神和团队精神；希望全体裁判员，及时到位，客观、公正地履行裁判职责，给每一个运动员的付出，进行正确的评价和裁判；希望各班班主任老师，做好学生的组织工作，对学生进行安全教育、卫生教育，保持良好的大会秩序。

“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。我衷心希望各班的体育健儿

在运动场上一展雄姿，赛出水平，赛出友谊，赛出风格，发扬拼搏精神，向着更高、更快、更强的目标而努力，创造出新的成绩。

最后，预祝我校春季运动会圆满成功。谢谢大家！

有运动演讲稿的题目篇六

今天是我最高兴的一天z□这快乐来自于重新体验到了自身的活力。

前些天发现离家不远的有一个篮球场后，每天都带着儿子去打篮球。那球场用铁网围起来，捡球很方便。球场四周是绿色，在一个非常大的开放式绿色公园的边缘。

而我辈即使现在有点骄傲的资本，他日难免也是如此。于是，在这些老人的面前，在这无声的感动中，我决定从此以后每日里坚持跑步，不管多累，不管多忙。

因为我从他们的眼里，手势里，行动中发现了生命的真谛：生命在于运动！！

还有，自己虽然不美丽，可是却想做个年轻的老太太。呵呵，现在可以好活，以后可以好死！！

因为，生命真的在于运动！！

有运动演讲稿的题目篇七

大家早上好！

今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”，没有运动也就没有生命。如果说健康

是“1”，那么财富、荣誉和地位，都是这个“1”后面的零，人生有了健康这个1，后面的零才有意义，健康不代表一切，但是失去健康就会失去一切。只有热爱运动、坚持运动，我们才能拥有健康，才能拥有幸福的人生！

同学们，我们要积极响应“亿万青少年阳光体育运动”的号召，保证每天进行一小时的体育锻炼，让热爱体育、参加锻炼、崇尚运动成为我们的自觉行动。我们要认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄！除此之外，当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多激烈，而在于持之以恒。只要坚持下去，一定会收到事半功倍的效果。

来吧，亲爱的同学们！让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动成为我们终生的兴趣爱好！让健康成为我们全面发展的不懈追求！让快乐成为我们成长过程的伴奏音符！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

有运动演讲稿的题目篇八

早上好！我是四（1）班的孙xx。今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈；晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好

课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己！

我的演讲完毕，谢谢大家！

指导教师：刘爱华