

最新运动快乐演讲开场白(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

运动快乐演讲开场白篇一

大家好！

目前，各国政府普遍关注儿童的未来，保护儿童的权益。联合国1990年通过的《儿童权利公约》，我国是参与制定国和签约国之一。在批准《儿童权利公约》的同一年，我国颁布了《中华人民共和国未成年人保护法》，这对维护少年儿童的权益起到了积极的作用。

“六一”是我们最快乐的节日，因为：我们是家庭的宝贝，更是家庭的希望。你们能够快乐地成长，家庭就充满欢歌与笑语。

我们是学校的学生，更是学校的希望。我们能够全面地发展，学校就充满生机与活力。

我们是社会的未来，更是社会的希望。我们能够和谐地发展，社会就充满热情与友爱。

我们是祖国的花朵，更是祖国的希望。我们能够茁壮地成长，祖国就充满美好与希望。

我们在延安的怀抱中成长，我们充满快乐，努力学习，学会做人、学会求知、学会办事、学会健身，成为新一代的延安人。

这里绿树成荫，鲜花怒放。生活在延安的校园里，是一种快乐伴着悦耳的铃声，老师的谆谆教诲与我们一张张专心致志的脸庞交织成最温馨的画面。当我们在阳光下跑跳，当我再音乐教室中晨露我们歌声，这是，快乐洋溢在我们心中。我们要生活4年，4年后，这都成为美好的回忆。

“少年智则国智，少年强则中国强”我们正处在一个充满挑战的新时代，既是幸运的一代，也是背负重任的一代。只要我们努力，胸前的红领巾会见证这一切的。

祝大家六一节快乐。

运动快乐演讲开场白篇二

同学们，你们发现没？这几天，我们学校操场上特别热闹。同学们在运动会来临之前紧锣密鼓地训练着，长绳、短绳、单人的、双人的……尽管汗流浹背，但大家毫不放松，谁都希望在迎新年的跳绳比赛中上获得佳绩为班级争光啊！老师和同学们一样都热切地期盼着比赛的到来，因为我们都深深地懂得“生命在于运动”这句话的内在涵义。

我相信，运动让我们享受幸福。是地球的运动，让春夏秋冬四季交替，万物生生不息。你看，那被雪压折的枝条，来年一定会再次露出尖尖角；那被火烧尽的小草春风吹又生；那被风吹散的蒲公英自有落地生根处。大自然奇妙的运动规律，给了我们震撼，还让我们深切感悟到了“生命在于运动”的真谛。

我们坚信，运动为我们提供了榜样的力量。是姚明让nba知道了王者风范的中国，是刘翔使中国人的名字垂青竞技比赛史册。是张怡宁对世界宣布，国球运动，中国当仁不让，生命在于运动！平凡的拔河让我们众志成城，普通乒乓球让中美两国友好建交。同样的，我们永远都会记得2008年的8月，北京奥运会隆重举行。祖国的发展因运动而大放光芒，四海

远扬。

如果细胞没有了运动，那么生命将不再长久；如果我们没有了运动，那么生活将索然无味；如果国家没有了运动，那么历史停滞不前。

所以，让我们共同呼吁：生命在于运动，同学们，让我们运动起来吧！增强体质，精力充沛，让我们的学校因运动而充满生命力！也让我们的运动在安全、文明、有序的时刻陪伴下，向着更快、更高、更强迈进！

运动快乐演讲开场白篇三

大家好！在逐渐变冷的冬季，我们该怎样去抵御寒冷呢？

冬天，是一年的末尾，但是我们的骨骼也在渐渐的变得脆弱，所以我们要加强锻炼，防止体制变弱，病菌侵害。

一、坚持参加课间体育活动和阳光体育活动，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、每天坚持长跑1000米，持之以恒，增强心脏功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日休闲的同时，不忘积极进行各种有益于身体的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学坚持每天长跑锻炼，继承奥运精神，在各项体育比赛中取得优异的成绩。

同学们，拿出你们朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初生的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

体育能够调节我们的心理，锤炼我们的意志，提升我们的自

信心；体育能够培养我们团结、合作、坚强和友爱的品质；体育能够陶冶我们的情操，启迪我们的智慧，壮美我们的人生；体育更能弘扬我们民族的精神！

我们坚信：我阳光，我运动、我健康、我快乐！

我们锻炼我们健康我们运动我们快乐

让我们一齐向着明天奔跑吧！

最后，祝愿我校冬季长跑活动取得圆满成功。

运动快乐演讲开场白篇四

班级：五年级3班 演讲者：陈文元 指导老师：罗银萍

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是五年级三班的陈文元同学，今天我国旗下演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

如果没有跳高，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

如果没有投铅球，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。

如果没有团队的接力赛，就不能深深地懂得集体的力量，也无法感受终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

更快、更高、更强，是人类永不放弃的追求！

运动，是身体的语言，是生命的呐喊！

运动，有许多个理由使我们爱上它。

运动，可以放飞心情。

运动，可以缓解压力。

运动，超越极限的体验。

运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！

来吧，亲爱的同学们！让我们走向运动场，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！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活！我的发言完毕，谢谢大家！

篇二：我运动,我健康,我快乐,国旗下讲话稿

国旗下讲话稿:我运动，我健康，我快乐

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》

“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划；我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。他曾经说过：说锻炼身体没有时间，完全是借口。

虽然2008年的北京奥运会已经圆满结束了，但我们仍记得那

运动场上的点点滴滴。我国运动员那顽强拼搏的精神，更高、更快、更强的理念时刻激励着我们前进。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活。

我的发言完毕，谢谢大家！

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们：大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩子们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

毛泽东主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康一切都

的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任

意气风发地去迎接生活中的种种挑战，只有身体健康了，我们

和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！
锻炼

自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民，全民族身体素质的

呐喊。

不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。

是人类永不放弃的追求！

言，是生命的呐喊！

“阳光体育运动”号召，切实保证我们学生每天一小时体育锻炼

参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。

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

关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活

课间，伴随着明快的音乐，以班级为单位有序地进入操场。广播的生命是短暂的！等于零。有了强健务，才能精神百倍、才可以体会到工作身体从小处说是为提高，需要我们每那就运动吧！”如果没有一千米长眼神和无法抑制的如果没有跳高，就如果没有投铅球，就不可更快、更高、更强，运动，是身体的语我们学校积极响应时间。热爱体育、我们要认真上好每腾跃，舒展每一个力！

笑容。

手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。运动，有许多个理由爱上它。

运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力。

运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！

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

1. 防晒

2. 补水

夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，但如果饮水方式不对，会引发不良的后果。应少量多次饮水，不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

3. 防止中暑

夏季参加户外运动，身体内的热量积累比散发的多，如果不注意防范，就很容易发生中暑。

为帮助体温散发，在阳光下行走时，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

行军途中要注意节奏，一次行走不宜超过一个小时，高温情况下30分钟左右休息一次，根据具体情况休息5至15分钟，以免脉搏过快、体温过高和大量出汗引发中暑。另外，一路上必须要注意补充水、盐分和电解质，带齐防暑药品。

4. 防止热伤风

夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

锻炼的注意事项：

忌在强光下锻炼：中午前后，烈日当空，气温最高。此时锻炼，谨防中暑。忌锻炼时间过长：一次锻炼时间不宜过长，20~30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。

忌锻炼后大量饮水：夏季锻炼出汗多，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。

忌锻炼后立即洗冷水澡：因为夏季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，以至生病。

忌锻炼后大量吃冷饮：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。

如何养成良好的体育锻炼习惯

“生命在于运动”这句话充分的说明体育运动对身体健康的重要性，但并不是说只要运动就健康，因为只有养成良好的体育锻炼习惯、才会健康长驻。那么如何才能养成良好的体育锻炼习惯呢？下面就此谈谈个人的一些看法。

首先要培养自己对某个体育项目的爱好，因为只有兴趣才会表现出积极情绪，才会爱好某项活动，从而形成行为习惯。如果缺乏对某一活动的兴趣，就不可能产生对该活动的爱好，也就不可能形成从事该活动的习惯。反之，随着对某一活动的兴趣的形成和爱好的增长，习惯性也就越强。就好像很多同学喜欢上网聊天、打游戏一样，即使老师家长反对也还是要去，这就是兴趣所在。因此培养一个良好体育爱好是养成良好体育锻炼习惯的关键。

其次，要养成良好的体育锻炼习惯，必须懂得一定的科学锻炼方法，因为不是任何一种体育活动都能锻炼身体和增强体质，不懂得用科学的方法锻炼身体，不仅会影响锻炼效果，还有可能损害身体健康。所以只有懂得和运用锻炼身体的基本原理和科学锻炼的方法，才能达到预期的锻炼效果。科学的锻炼包括：运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态；并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，而且在运动过程中要注意体育卫生（好像不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴食，特别是激烈运动后不能猛喝冻饮料；也不要浑身大汗时马上用冷水洗肢体等等）。这都是通用的科学锻炼方法。

最后，要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒。前苏联教育家马卡连柯曾说：“要形成良好的习惯，最重要的是正当行为的不断练习”。良好习惯的形成，是意志与毅力的结果，因此同学们在养成锻炼习惯的过程中，要有一定的意志力、持之以恒的坚持下去，要严格作息时间，不管是夏天，还是寒风刺骨的冬天，都不改变自身的生活规律，形成有利于健康的良好的生物钟。这样，天长日久，锻炼的习惯就会逐渐形成了。

四（1）班

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是《我运动，我健康》。

运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！奥运会、残奥会的运动不是更加让人心动吗？那完美的动作，那惊人的速度，那柔软的身姿无时无刻不向我们阐述着运动的意义。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的身体，纠正自己的心态，才能拥有一颗健康的心。才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。我们应该努力从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是从网吧中找到归宿。有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

我们的大课间活动就是一次很好的运动，它有苦有乐，好玩、有趣，锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，而且还培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼

了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们走过一生吧！同学们，在最后几天的时间里让我们加倍努力，使这次的大课间表演取得圆满成功吧。我的演讲到此结束，谢谢大家。

各位老师：

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。我由衷地感到幸福，因为我是一名体育教师；我由衷地感到庆幸，因为我搭上了新课程改革这趟列车。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入崭新的生机与活力。体育不再是“头脑简单，四肢发达”的代名词，她激励着每个学生自主、积极地参与。课堂上，孩子们小手如林，小脸儿通红，小嘴儿不休，广阔的空间生成了孩子们的自信、自主和自立。

人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多纳那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。我由衷地感到幸福，因为我是一名体育教师；我由衷地感到庆幸，因为我搭上了新课程改革这趟列车。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

看！孩子们在课堂上讨论得热火朝天，以前整齐划

一、呆板陈旧的课堂模式已被各显其能、民主和谐的课堂氛围所替代，孩子们在课堂上有了更多活动和思考的空间，体育不再是“头脑简单、四肢发达”的代名词，体育课也不再

是单调、枯燥的技术动作练习，而是学生自主学习，自主评价，自主发展的过程，她激励着每个学生自主、积极的参与。课堂上，孩子们小手如林，小脸儿通红，小嘴儿不休，其广阔的空间生成了孩子们的自信、自主、自立。是新课程让我们朝气蓬勃、意气风发，是新课程让我们敢为人先、屡创佳绩。这段时间的教学实践，使我懂得了该怎样去唤醒学生、激励学生、提升学生。

听，体育课上传来了时而欢快，时而和缓的音乐，那是我们借助音乐来为课堂渲染气氛，调节练习强度的大小，轻松的音乐声中不时有“turn left turn right”的英语口语响起，那是“学科互通”的理念在体育课中的渗透；生动活泼、充满童趣的主题式情景教学，让孩子们运动着、健康着、快乐着！还有那生动活泼，充满童趣的主题式情景教学，孩子们在“向小猫学本领”的故事中学会了跳跃、爬行，在“穿越大森林”中知道了如何越过障碍，懂得了团结协作的重要性。

童心童真时，我也真切地感受到新课程理念指引下的体育教学让我们的师生关系更加和谐融洽。

我由衷地幸福，我是一名体育教师，我更庆幸自己搭上了这趟新课程理念的列车。在付出的同时，也享受着专业成长带给我们的喜悦，我到平安三中后的第一个学期的运动会中，我参加的教职工比赛中，均获得了各类比赛的一、二、三等奖，这学期的排球比赛中我们中学组也获得了二等奖。在这样的氛围里，教学相长，师生互动，和谐共进，我努力以我的关爱、引导、启迪、奉献为学生构建奔向未来的坚实桥梁??也许我们的孩子还不够自律，也许对新课程还有不少的困惑，但我坚信在新课程理念的正确指引下，我和孩子们一定会充分享受着运动带给我们的快乐。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下演讲的题目是《我运动，我健

康，我快乐》。

如果没有团队的接力赛，就不能深深地懂得集体的力量，也无法感受终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

是人类永不放弃的追求！

言，是生命的呐喊！

由使我们爱上它。

情。

开始。

体验。

运动快乐演讲开场白篇五

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

参与运动，会令我们拥有健康与快乐。

运动能强健我们的体魄，锻炼我们的身心。让我们在释放身心的同时解除了工作、学习的疲乏。只要我们坚持不懈，我们的生活就会因为运动而充满活力，激情四射！因为，生命时时刻刻需要运动的能量。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

让我们参与运动，享受运动，在运动中，变得更高，更快，

更强!

运动是一种乐趣，是一种享受，是一种生活的态度。它伴随着我们每个人一路走来，它使我们在挥洒汗水中收获健康；使我们在日复一日的坚持中享受快乐。健康的身体是知识之基、是财富之本、是快乐之根、是幸福之源，如果想变得智慧，拥有财富、拥有快乐、拥有幸福的生活，前提条件就是拥有健康的身体，运动传递健康，健康成就快乐，运动——一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远披露着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报，运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动。

所以大家都来运动吧，让运动成为我们生命的一部分！祝福大家在运动会上能赛出好成绩。

最后希望大家

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别再让梦期待！

动起来，成功会向你敞开！

运动快乐演讲开场白篇六

谁不愿意在工作中实现人生价值，谁不愿意享受亲人团聚的快乐美满？“安全”，其另一层含义那就是爱，您的安全就是您对家人的爱。

强调安全不能停留在口头上，要贯彻落实在生产经营的全过程。各种安全规章制度、岗位操作技能和应急措施只要不被“充耳不闻”，熟视无睹，就一定能防患于未然，达

到“我要安全”的境地。

安全是一种观念，石化企业作为一个高危行业，安全要常驻心中。从转变观念做起，勤于学习安全知识，不断提高安全技能，善于从事故中汲取经验教训，切实加强防患意识。

安全是一种责任，只要想起我们的安危牵动着许多人的心，想想爱你的家人，远方守候的朋友，我们就更应该保护和珍爱自己。生命不仅属于你自己，它是所有你爱的和爱你的人所共有的。珍爱生命是对自己，对家人，对朋友，对企业，对构建和谐社会的责任。

安全是一种文化，在我们石化企业，“安全第一”的思想人人皆有，大家都知道安全的重要性，但是安全绝非空谈臆想而来。她的存在仅靠制度的约束是不够的，要让员工升华到自我管理的境界，养成良好的工作习惯，纠正不好的习惯，从而实现“我要安全”的企业文化。

安全是一种行为，进入油区范围内必须禁止吸烟，严禁打手机，高空作业必须正确使用安全带。工作中没有绝对的安全环境，只有相对可靠的措施。

安全是一种习惯。提高安全意识不要等事故之后，每天工作开始的时候就把安全放在第一，多留点心，不存侥幸心理，养成良好的安全习惯，每个环节做好安全措施，就把安全掌握在了自己的手中。

安全是快乐之源，企业之本，是一个永恒的主题，是企业的生命线。对个人来说，安全就是孩子仰视你时的笑脸，安全就是黄昏时餐桌旁全家人的欢声笑语，安全是公园里扶老携幼的全家福；对于企业来说安全意味着发展，意味着稳定，意味着效益，意味着基础保障，意味着管理水平。安全，就象空气，与我们的生活、工作息息相关；安全，犹如阳光，让我们无法承受失去它的痛苦。你是否亲睹过一个鲜活的生命活

生生的从你眼前消失?你是否经历过一个美满的家庭在一天之内就支离破碎?你如果看过,经历过,你就会意识到,生命远比想象中的还要宝贵,还要脆弱。

我有一个朋友突发车祸,不幸去世。噩耗传来,妻子不醒人事,痛心疾首;而他正在上学的两个孩子哭喊着爸爸,你怎么还不下班回家……那触目惊心惨痛的一幕幕让我久久无法释怀。

惨痛的教训和血的代价已让我们深深地体悟到维护安全的不可或缺。不懂安全,哪怕一只小小的烟头,也能酿成惊天惨祸;不安全驾驶,哪怕是小小的纰漏,也能造成人间两重天的悲剧;不要安全,哪怕只是小小的一个意念,就能让操作中的生命处于危险。一件件血一样的事实、一曲曲未奏完的生命交响时时刻刻警醒我们:安全,需人人遵守,时时重视,事事重视。安全存在于一点一滴中,隐于一时一刻里。安全意识的树立、行动的规范、责任的落实无不是打造安全的法宝。

明火尚不可惧,隐患才最难防。“我要安全”是一种严谨的工作态度,严格执行安全条例是每个员工必须要履行的责任义务,是检验执行力的重要标志,它不仅是一项制度,而且是一种文化,更是一份人性化的关怀和呵护。我们勤奋工作是为了什么?是为了更好地享受生活。如果没有安全保障,生活中会事故不断,这样的生活,只能让人感觉到生活的沉重和负担。所以我们必须时刻牢记安全,安全是我们每一个人快乐生活的保障。

智者是用经验防止事故,愚者是用事故总结经验。有了警惕,不幸的事故就会躲开;有了防范,不幸的事故才会远离。只有我们的生命有了保证,家庭才能欢乐。珍爱生命、牢记安全,其实就是善待我们自己。

安全是一种观念,安全是一种责任,安全是一种行为,安全是一种文化,安全是一种习惯。她是生命的基石,欢乐的阶

梯，快乐的保障。一个人的生命是宝贵而短暂的，大家都应该真爱生命，驱除灾难，让“安全”这个永恒的主题深深烙印在我们每一个石化职工的脑海！让“事故”这个沉重的话题永远远离我们每一个人的身边，让我们的每一天、每一刻都快快乐乐、平平安安！

谢谢大家！

运动快乐演讲开场白篇七

各位老师：

下午好！今天我给大家演讲的题目是《我运动 我健康 我快乐》。首先感谢学校组织这一活动，让我有机会能站在这里跟大家分享作为教师在工作中的点点滴滴。一名体育教师的快乐和幸福！一个人一生能选择自己喜欢的事业，作为自己的职业，无疑是幸福的，是快乐的。很庆幸，我是快乐幸福的。体育教学让我收获了知识，收获了喜悦，更收获了点点滴滴的爱。如果人生允许让我再次选择，我依然会当一名教师，一名光荣的体育教师。

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。我由衷地感到幸福，因为我是一名体育教师；我由衷地感到庆幸，因为我搭上了新课程改革这趟列车。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入崭新的生机与活力。体育不再是“头脑简单，四肢发达”的代名词，她激励着每个学生自主、积极地参与。课堂上，孩子们小手如林，小脸儿通红，小嘴儿不休，广阔的空间生成了孩子们的自信、自主和自立。

人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多纳那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐

更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。我由衷地感到幸福，因为我是一名体育教师；我由衷地感到庆幸，因为我搭上了新课程改革这趟列车。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

看！孩子们在课堂上讨论得热火朝天，以前整齐划

一、呆板陈旧的课堂模式已被各显其能、民主和谐的课堂氛围所替代，孩子们在课堂上有了更多活动和思考的空间，体育不再是“头脑简单、四肢发达”的代名词，体育课也不再是单调、枯燥的技术动作练习，而是学生自主学习，自主评价，自主发展的过程，她激励着每个学生自主、积极的参与。课堂上，孩子们小手如林，小脸儿通红，小嘴儿不休，其广阔的空间生成了孩子们的自信、自主、自立。是新课程让我们朝气蓬勃、意气风发，是新课程让我们敢为人先、屡创佳绩。这段时间的教学实践，使我懂得了该怎样去唤醒学生、激励学生、提升学生。

听，体育课上传来了时而欢快，时而和缓的音乐，那是我们借助音乐来为课堂渲染气氛，调节练习强度的大小，轻松的音乐声中不时有“turn left turn right”的英语口语响起，那是“学科互通”的理念在体育课中的渗透；生动活泼、充满童趣的主题式情景教学，让孩子们运动着、健康着、快乐着！还有那生动活泼，充满童趣的主题式情景教学，孩子们在“向小猫学本领”的故事中学会了跳跃、爬行，在“穿越大森林”中知道了如何越过障碍，懂得了团结协作的重要性。

童心童真时，我也真切地感受到新课程理念指引下的体育教学让我们的师生关系更加和谐融洽。

我由衷地幸福，我是一名体育教师，我更庆幸自己搭上了这趟新课程理念的列车。在付出的同时，也享受着专业成长带

给我们的喜悦，我到平安三中后的第一个学期的运动会中，我参加的教职工比赛中，均获得了各类比赛的一、二、三等奖，这学期的排球比赛中我们中学组也获得了二等奖。在这样的氛围里，教学相长，师生互动，和谐共进，我努力以我的关爱、引导、启迪、奉献为学生构建奔向未来的坚实桥梁，也许我们的孩子还不够自律，也许对新课程还有不少的困惑，但我坚信在新课程理念的正确指引下，我和孩子们一定会充分享受着运动带给我们的快乐。

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。各位领导，各位老师，在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”在这里我想要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧。因为，我运动，我健康，我快乐！（手势语）

运动快乐演讲开场白篇八

大家早上好！

仰望国旗在天空飘扬，我校运动会即将开幕，我们将在这片赛场上一展英姿，收获我们的运动水平；面对即将到来的赛事，我们应该以什么精神面貌去迎接呢？我想只有两个字——“拼搏”。

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢”。拼搏是一种过程，历经拼搏便不会因结果的好坏，而欣喜若狂或心情沮丧；拼搏是一种资本，它助我们在运动中发挥自己的最大潜能，像海燕一样在惊涛骇浪中体会搏击长空的快感；拼搏是一种境界，它有的是冲击终点的挑战自我，是直面人生的引亢高歌。

让“拼搏”，为你响起成功的前奏。

运动会是一次大的集体活动，它不仅检验我校学生的运动水平、检验我们班级的凝聚力、还可以充分展示我校同学朝气蓬勃的精神风貌！在运动会中比的不仅是我们的运动水平，还比的是我们的体育精神、比的是我校全体师生对德、智、体全面发展的教育方针的全面理解。

同学们在运动会上既能展示体育才华、组织能力，又能培养竞争意识、合作品质和拼搏精神。运动会这段时间，也是培养班级团队精神、增强凝聚力、建设良好班集体的最有利时机。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、注意安全，防止受伤。赛前做好准备活动，比赛中要高度集中注意力，赛后要注意休息调整，不参赛的同学要做好服务，当好志愿者，不可以随意在赛场上走动，以免发生意外伤害和影响比赛。

二、赛出风格、赛出水平。既要有拼搏精神，又要讲体育道德，文明参赛，文明观看。尊重裁判，尊重对手。如对裁判判决有疑义，应在赛后向竞赛仲裁组提出，并服从仲裁组的最后裁决，不得有过激的举动。

三、全体同学要遵守学校运动会管理规定，遵守竞赛规程，为班级争光，为运动会添彩。

同学们，体育是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情，带给我们品质、健康、快乐。体育竞赛必定要分出胜负，非常残酷，我们要以积极的心态和正确的态度对待它。

让我们传承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！祝同学们在比赛中取得好成绩，祝愿运动会圆满成功！超越自我，奋力拼搏，让呐喊声响彻校园的上空，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我校历史的篇章。发扬体育

精神，赛出我校风格！

最后，预祝本届运动会取得圆满成功！

谢谢大家！

运动快乐演讲开场白篇九

大家好！

运动，让我们的生活更加欢乐；运动，让我们的体魄更加强壮；运动，为我的世界添加了一些美丽的色彩；运动，让我们的生活更加精彩；运动，更是一剂灵丹妙药，带给我们健康的身体和愉悦的心情！

而我，是在接受老丁的一系列运动洗礼之后，经历了心里的不甘与排斥，身体的痛苦与挣扎之后，才真正体会到运动的快乐与享受。还记得那是四年级暑假之后，马上要开学了，我们天真的认为张老师依然会是我们的班主任，用普通的方法，来教我们这群普通的学生。可我们错了，错大了，开学之后，我们迎来了意想不到的种种风暴，其中，最重要之一就是运动高潮。

老丁来了，带着她的阅读，带着她的规则，带着她的运动……，为我们的身心来了一次全面冲击。尤其是在运动方面，每天早上，老丁要求我们早早到校，7：50准时跑步。这可苦了我们这群娇生惯养的小孩，一开始个个气喘吁吁、腰酸腿疼，叫苦不迭，可慢慢跑下去，咬牙坚持下来后，我们从最先的9圈，一圈一圈往上加，在不知不觉中，跑9圈已经是“小菜一碟”了。刚开始，有哮喘的同学不能跟着我们一起跑，但后来，我们班中有些同学的“附身哮喘魔”已经在毫不知情的情况下跑没了。运动，是一剂灵丹妙药，具有医学界的药物达不到的效果，是有益身心的灵丹妙药。

跳绳，众所周知的一项运动，是锻炼手脚协调的一项好运动，在老丁的带领下，跳绳又成了每人必会的一项热门运动。由最初的140个，循序渐进，150个，160个，170个……我，我们班的周婉月，我们班的王澜清……我们都是开始没有过关的同学，但后来，我们坚持不停的练习，终于顺利过关，我们的脸上绽开了打心眼里开心的笑容，我突然感到，运动是一件多么快乐的事情。

当我们在运动会上大展神威时，当我们的身心都体验到自己长期锻炼的收获时，我们就像在百花丛中含苞待放的太阳花，终于将自己灿烂的一面展示了出来！

情不愿，为体力的透支、身体的不适而痛苦不堪，但如今，我们不但是接受，心甘情愿地去运动，还享受了破茧成蝶的喜悦与欢乐。

我们已经明白，要想让生命之树常青，要想让生命之树不被“病痛”这只虫子咬坏，那，就要多运动哦！生命在于运动！我运动，我快乐！