

2023年体育演讲稿三分钟 阳光体育演讲稿 (汇总6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

体育演讲稿三分钟篇一

人逢盛世，世逢大典，在这举国上下喜迎奥运之际，作为一名家长，受邀参加由”教育部，国家体育总局，团中央“发起的”迎奥运，阳光体育“君山学区的启动仪式，我感到无比的激动与幸运。

青少年是祖国的花朵，更是祖国的未来，中华民族，几千年的文明历史，几千年的沧海创伤，虽然创造过足以光耀人类历史的文明，但也有过不堪回首的积弱贫穷，甚至曾被人冠以”东亚病夫“。中国共产党领导的新中国成立后，中华儿女终于挺直了腰杆，伸直了脊梁，毛主席就曾发出过号召”发展体育运动，增强人民体质！“直至今日的”阳光体育，全民健身“运动，无不彰显了进步、和平、发展的奥运精神。随着国家的强大，民族的复兴，我们提倡健康学习，健康生活，健康工作。就象奥运火炬接力一样，我们是一代，你们是一代，当然还有无数代，代代相传。一个民族，不崇尚科学，不崇尚体育，是不可能完成民族进步的大业的。作为青少年，你们是祖国的希望与未来，没有强健的体魄和崇高的理想，是不可能为富国强民作出贡献的。

雏鹰高飞，搏击长空，毛主席说过：”世界是我们的，也是你们的，但终究还是你们的！“同学们，你们没有理由颓废

与消沉，因为你们是未来世界的主人！

奥运会来了，奥运也会走，但我们要让奥运精神长留！

最后，祝愿所有的领导，老师，同学们身体健康！谢谢大家！

体育演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们，你们好！我是六一班的林禹东。今天，我很高兴参加大队部委员的竞选。首先，我感谢学校组织这次活动，也感谢六一班的老师与同学们对我的信任和支持。

我现在是班里的中队长，对工作尽心尽责，认真完成老师分配给我的每一项工作，是老师的得力助手。我还是英语课代表、体育委员，在操场上你能经常看到我带领大家上操的身影。

我性格随和，所以在班里是同学们的好朋友，能帮同学们排忧解难，有求必应。曾多次公开表演笑话故事秀，有“开心果”的昵称。

我学习态度认真。遇到难题，我总是喜欢“打破沙锅问到底”。连续五年获得“三好学生”称号，多次荣获“阳光儿童”勋章。

我兴趣广泛，尤其喜欢钢琴演奏和游泳……

如果被选上大队委员，我将不辜负老师和同学们对我的信任，严格要求自己，认真负责、全心全意地为同学们服务。

如果我落选了，我也会由衷地感谢老师和同学们，让我拥有这次难忘的经历。

如果大家支持我，就请为我投上神圣的一票吧！

谢谢大家！

体育演讲稿三分钟篇三

本日我演讲 的题目是——论长跑熬炼的好处。

20xx年寒冬冬季，北风冷落，凉爽街头，疏落人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的悲伤由但是生，残落的干叶在北风中打着旋飞翔落下，似翩翩的舞者，只留下孤独的枝头在冷静的季候打颤抖动。

朝晨，闹钟在狂震，如今你是不是有种把它摔下去的激昂？科天的被窝真诱人，真想暖和还大略连续搁浅。所以面对一次次的冬季长跑熬炼，你退守了，你偷懒了，你遁藏了。孰不知你逃开的，不可是跑步练习，另有关于你毅力的考验，体格的熬炼。

让我们来听听专家怎样向我们讲述健身长跑的好处吧！

有关专家表现，长跑可进步呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证明，较长时候有节拍的深长呼吸，能令人体呼吸大量的氧气，吸取氧气超出平常的7—8倍便可以抑制人体癌细胞的发展和滋生。其次长跑熬炼还改进了民肌供氧状况，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而进步了心脏工作本领。

长跑有益于防病治病，长跑使血液轮回加快，对分泌系统有害精神起到清洗效用，从而使有害精神难以在体内搁浅分散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可低落血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠芥蒂、脑血管疾病有精良的防备效用。

更紧张的是，长跑能陶冶人的性情，熬炼吃苦耐劳，克服坚苦的意志。

有关资料还呈现，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保卫性反响，血液轮回加快，脑部血液流量加快，调理大脑体温中枢效用，从而供给大脑更多营养，进步进修效益，还对大脑记忆效用有增加效用，并且长跑令人感情乐观颓废，有助于增加食欲，加强消化效用，增进营养吸取。

体育演讲稿三分钟篇四

大家晚上好！

很荣幸地站在这里参加本届学生会干部竞选。我要竞选的是体育部部长一职。来这里竞选学生会体育部部长并不是为了追逐一个学生会职位的头衔，而是为了能主动地承担起一份责任，一份为学校建设而贡献自己力量的责任。虽然我很清楚，我的竞争对手都是来自各个班级的精英，实力不可小觑，但我相信自己的能力，所以我选择了站在这里。

我是来自**班的，在大一的时候我担任的是班级的学习委员，同时也加入了一些其他的社团和部门。通过一年的锻炼以后，我感觉到作工作没有最好，只有更好。学生会是一个展示自我的舞台，也是一个服务大家的平台。在这里可以不断地挑战自己，学习很多平时不会的东西，同时可以更好的为同学们服务。

也许有人会质疑你以前干的都是和学习有关的事情，为什么现在想要来挑战体育部呢？对此我想说的是干学生工作，更多的是要靠一份激情和热爱，用积极的态度去面对才能真正的干好学生工作。或许不同的部门要面对的时不同的问题，但是他们处理问题的原则是一致的。在以前的工作中我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样

协调好各成员之间的关系，怎样处理好与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样提拔和运用良才，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。所以我想虽然之前在体育部得到的锻炼比较少，但是这不会成为我挑战它的阻碍。我会用我的热情去弥补这一切不足，不断地向其他同学学习，保证自己能够尽快地适应体育部的工作。

在平时的生活中，我热爱运动，喜爱篮球、足球、排球等一系列体育活动。我积极参加班级，学院和学校组织的各项体育活动。曾经在五四火炬接力比赛中为我们院获得了团体第四名的成绩。通过这些接触，我了解到，体育部作为我院的日常管理部门之一，它的任务就是组织学院各项体育活动，同时协助学院其他部门对学院的一些日常事务进行管理。它的宗旨是为广大同学服务，丰富同学们的课余生活，促进学院学生以及班级之间的交流，让同学们在繁忙的学习生活之后，得到一定的体育锻炼，并从中获得快乐，放松身心，而我也一直在朝着这个方向努力。

假如我能够成功的当选，我要在工作中落实如下几点：

一、首先我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习；要进一步的广纳贤言，做到有错就改。

二、我始终坚持自己的事情自己处理的原则：认真仔细对待每一件事，用一颗平常心，及时发现问题，公平公正地处理问题。一个部门不是独立的个体，需要所有成员共同努力。其他人提出的问题，我会耐心地为他们解决，对成员的工作时刻进行督促帮助，提高部门成员的工作素质，确保工作的顺利进行。对于学院其他的事务，如有问题，我也会及时大胆提出合理的建议，促进学院管理的的进一步发展。

三、我要本着服务同学的宗旨，真真正正的为同学们干实事，合理的安排体育活动，丰富大家的课余时间，避免大家一味的沉迷于网络游戏。积极锻炼，有了好身体才能好好地学习。

四、我要正确处理好学习、工作、生活三者之间的关系。吃苦耐劳，集思广益，模范带头，处处以身作则，不断提高学习和工作能力，保证学习不掉队，服务工作不落空。抓住机遇，无愧于自己，无愧于各位，莫让年华付水流。

竞争给优胜者带来欢乐，但同时又给失败者带来痛楚，但我想无论我竞选成功与否，我都坦然处之，因为一个懂得竞争真谛的人绝不会因为某次失利而耿耿于怀。我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

谢谢大家的支持。

谢谢！

体育演讲稿三分钟篇五

亲爱的各位运动员、员工朋友们：

大家好！

首先，请允许我代表....全体员工向这次....会的召开表示热烈的祝贺！向为...会的召开精心准备、做出贡献的....表示衷心的感谢！向本次...会的裁判员、教练员、运动员表示崇高的敬意！

其次，写出举行体育比赛的目的意义，明确体育是力量的角逐；体育是智慧的较量；体育是美丽的展示。

第三，提出希望：……一是希望裁判人员忠于职守，公正裁判，确保每一项比赛成绩都真实可靠、准确无误；二是希望各代表队识大体、顾大局、实事求是，决不弄虚作假，遵循“友谊第一、比赛第二”和“重在参与、重在学习、重在提高、重在娱乐”的原则，赛出水平，赛出风格，赛出友谊，三是希望各位运动员要以我国的……体育健儿为榜样，以饱满的激情，昂扬的斗志，勇于拼搏进取的信念，团结向上的精神投入到……会中去。赛出成绩，赛出水平，赛出新风尚！开好…会，需要大家的共同努力，通过…会，用我们的行动去追求更高、更快、更强！

最后，祝全体运动员赛出好成绩！预祝…会圆满成功！

谢谢大家！

体育演讲稿三分钟篇六

大家好！

这次学生会竞选，我决定挑战一个新的岗位——体育委员。希望大家支持我。

我的竞选理由是：

一、我感觉体育课对于我们小学生来说是最重要的课程之一。我们不能每天只是闷头学习，不运动、不锻炼，把眼睛搞坏，把身体搞垮。看看咱们班越来越多的“小眼镜”、“小胖墩”，我心里很着急。所以，我想以我的实际行动引导同学们重视每一节体育课，只有身体好，才能促进学习更好。

二、也许你会觉得我个子不高，又是女生，可我是班里参与体育运动最认真、最努力的！我还常年坚持舞蹈锻炼，也培养了我的耐力和灵活性。

三、当好体育委员，最重要的就是让大家对上体育课产生兴趣，带领大家边玩边锻炼，自己在班里的各项体育活动中起到模范带头作用。大课间大家可以多做体育运动，活跃班级气氛，回归大自然的怀抱。

希望老师和同学们能给我一次机会，让我和大家一起努力，把我们班的体育

成绩提上去，使我们班同学们的身体素质不断增强，使每个同学成为“德、智、体、美、劳”全面发展的好学生。

同学们，我有信心选择自己相对较弱的一项挑战自己，也希望获得大家的支持和帮助。我想说，今天大家给我一份信任，明天我将给你一份惊喜。请把你手中那宝贵的一票投给我吧，这将是你们最正确的选择！

谢谢大家！