

# 2023年体育日演讲稿 阳光体育演讲稿(精选5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。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 体育日演讲稿篇一

大家早上好。

今天，我演讲的题目是“追寻阳光，强健体魄”。

据权威统计数字显示，我国居民的体质与国外相比，有很大的差距。40岁后体能明显下降，六成中年人存在健康问题，主要表现为血压升高、肺活量下降。心脏病在我国至少“年轻”了15岁，心脑血管疾病是导致死亡的主要原因。我国已进入老龄化社会□20xx年老年人口超过了1.5亿，占总人口的11.6%。

也许同学们厌烦这些数据，但我想强调这样一个观点：健身既是个体生命生存的需要，更是群体生命得以延续的前提和保障。它本不需要通过外部手段来强制实施，它本应是我们发自内心的渴求。可如今，越来越多的同学正在轻视体育锻炼，认为不过是动动手脚的小事，甚至愿意为了争取更多的学习时间而放弃它。我们把体育放到了最底层的位置，忽略了它的重要性。尤其对于我们高中的学生来说，健康的身体是我们学习的物质保障。

近年来，“阳光体育运动”在全国普遍开展起来，我校也开展了“体育节”的活动，无论是校长、老师还是同学，都沉

浸在运动的幸福当中，此时此刻操场成了我们共同的乐园，阳光是给我们最好的赏赐。多参加体育活动能强健我们的体魄，而跑步则是促进人体心肺功能的最简便、最有效的一种方式。体育锻炼能让人更多地接受阳光，从而有利于加强对环境的适应力和对疾病的抵御能力。这不仅对我们的身体有好处，在心理上也起到一种释放作用。我们在体育活动中尽情奔跑，开怀大笑，体会这运动的快乐，生命的美好，以积极的态度面对挫折，树立起乐观的生活信念。

进行体育锻炼，也应该遵循一些基本原则。体育锻炼方法随虽然简单易学，但要想科学地健身，避免伤病事故，就必须坚持循序渐进、全面发展、针对性、经常性、安全性的原则。也只有这样，我们的体育锻炼才能达到理想的效果。

总而言之，体育是一种精神，是一种文化。那么，就让我们投入到体育锻炼中去吧，让我们的肢体更灵活，让我们的体魄更强健，让我们的人生更加美好！

谢谢大家！

## 体育日演讲稿篇二

大家好！

和风送爽，丹桂飘香。金秋时节，怀着喜悦的心情，我们迎来了我校\_\_年体育节。首先，我谨代表本次运动会组委会，向运动会的如期举行表示热烈的祝贺！向筹备这次盛会的全体工作人员表示衷心的感谢！向参加运动会的全体运动员、教练员、裁判员表示诚挚的慰问！一些关心和支持我校运动事业发展的领导和专家，专门赶来指导工作，在此，让我们以热烈掌声向他们表示欢迎和感谢！

体育的魅力是永恒的。今天我们举行的学生田径运动会，是展示素质教育成果、昭示教育和体育风采的盛会，也是检验

学生体育竞技水平和精神文明素养的盛会。少年智则国智，少年强则国强。参与体育运动，不仅是同学们放飞青春梦想，释放青春活力，争做身心和谐、快乐向上阳光少年的自觉要求，也是时代赋予我们青少年参与未来社会激烈竞争的历史重任，更是培养我们青少年爱国主义情感、集体主义精神和自强不息、坚忍不拔意志的重要途径。同学们，今天，你们是这个赛场上用欢笑与汗水书写青春骄傲的主角；明天你们必定会以品质优秀、举止文明、体魄强壮的良好形象成为建设更强大、更先进中国的生力军。

老师们、同学们，赛场已敞开热情的怀抱，彩旗迎风招展，发令枪就要打响。各位运动员、裁判员正厉兵秣马、整装待发。希望全体运动员充分发扬“更高、更快、更强”的体育精神，顽强拼搏，勇于进取，赛出水平；服从裁判，尊重对手，赛出风格。在此，我希望全体运动员充分发挥奥运精神，顽强拼搏，勇于进取，不断超越自我；服从裁判，尊重对手，赛出高尚风格。希望全体裁判员、教练员和工作人员以高度的责任心、热情的服务和无私的奉献，优质高效地完成赛会的各项工作；希望各队相互学习，加强交流，增进友谊，文明守纪；把运动会办成紧张有序、高效团结、文明热烈、精彩圆满的盛会。为推进我校体育工作又好又快的发展作出新的、更大的贡献。

最后，预祝全体运动员取得优异成绩！预祝本届运动会圆满成功！

### 体育日演讲稿篇三

老师好！同学们好！

今天我想竞选的班干部是体育委员。

我竞选的理由是：

第一，我十分喜爱体育运动，我喜欢溜旱冰，游泳，骑自行车，踢足球等等。

第二，我在体育方面也取得了一点点成绩。今年在南通市电信公司举办的亲子溜旱冰活动中，我获得了第三名。今年暑假的游泳培训班上，我受到了周教练的多次口头表扬。去年学校组织的跳绳比赛，我和我班同学共同努力获得第二名。

第三，我非常乐意为同学们服务。我参加这次竞选，可不是为了“当官”，只是为了更好地为同学们服务，更好地锻炼自己，做好老师与同学之间的桥梁。

我有缺点，但我一定努力改正。老师，同学们，信任我吧！请投我一票，看我今后的行动吧！

## 体育日演讲稿篇四

为了积极响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出的“第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑运动”的号召，全面推进素质教育，贯彻落实“健康第一”的理念，根据省市县教育部门的的通知精神，我们双语实验小学的老师和五、六年级的学生，在这里举行冬季阳光体育长跑活动起跑仪式。（原定于10月27日，因为校园广播系统没有开通，所以延迟到今天。）

同学们，开展阳光体育运动，是党和国家关心少年儿童健康成长的举措，是学校全面推进素质教育的重要举措，是我们为自己一生发展的奠基工程，对于每一位同学来说，都有非常积极的意义。

1、上好体育课，做好眼保健操。体育课上要在老师的指导下主动参与，积极锻炼，充分发挥身体的能量。每天要坚持做好眼保健操，让自己拥有一双明亮的眼睛。

2、以班级为单位，每天在学校操场上进行长跑运动，磨练自己的意志，培养自己的耐力和集体意识。

3、积极参与课外活动，要全身心地投入，练出精神，展示小学生的风采。

4、坚持步行上学、外出。在家中，和家人一起跑步、跳绳、打球，让家庭充满笑声，让家庭充满活力。

老师们、同学们，为了健康，为了未来，让我们积极行动起来，满怀激情地投入到冬季长跑活动中去吧！

谢谢大家！

## 体育日演讲稿篇五

大家好。

我叫程x□来自于08数字电视（节目管理）。很感谢传媒学院老师学长给我这次机会，我要竞选的是学生会体育部部长。可能有的同学问我，学生会会有很多职位，可你为什么偏偏选择拉体育部部长呢？在我看来，体育部部长是一个充满挑战性的职位，它肩负着振兴传媒学院的体育事业和提高同学们竞技水平的双重责任。跟其它同学相比，我不仅有自己的体育优势项目，还有一颗真诚为同学们的心，能够认真倾听同学们的心声，这些都是我足以胜任体育部部长的理由，也是当初我为什么选择竞选体育部部长的原因。

生活中处处离不开体育，无论是在公园或校园都能看到人们运动的身影。古人云：“生命在于运动”。我希望同学们在学习的同时，还应该适当进行体育锻炼，因为身体是革命的本钱。没有好的身体，纵使你有再好的天赋，也会因为身体的原因而丧失获得成功的机会。这就是体育锻炼给同学们带来的好处，快来加入参加体育锻炼的队伍吧，你的人生会因

体育而变的更加精彩！

学生会给了我一个舞台，我将在这个舞台上发挥我的才华，为同学们服务。做到在其位，谋其职！谢谢所有支持我和不支持我的人，谢谢你们！