

2023年六年级锻炼身体的演讲稿 小学六年级演讲稿(通用10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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

六年级锻炼身体的演讲稿篇一

同学们老师们：

大家好，我要竞选体的职位是育委员，感谢你们给了我这次机会。我不想当班长之类的，也不像当年课代表，而我就只想当一个体育委员。

我从小就非常热爱体育锻炼，爸爸经常和我一起爬山、跑步、踢足球、打篮球……到了上小学了，我似乎比以前更加喜欢运动了，每天我写完作业都会和爸爸妈妈一起出来运动，有时出来散步，有时和我的朋友一起踢足球或打篮球。周六周日我们也不闲着，爸爸会带我踢球，我踢足球的水平也越来越有长进。到了四年级，有很多像我一样喜爱足球的同学了，我们每个周六都会在理工的踢球，每一次踢都会有长进。我似乎越来越喜欢运动，越来越喜欢体育。

如果我当上了，我将会一心一意的为大家负责，我也不会辜负大家的期望。如果我当不上我也不会灰心，争取以后继续努力。希望我能当上我最喜欢的体育委员。也希望大家能选择我，能相信我，把手中宝贵的一票投给我。

谢谢大家。

六年级锻炼身体的演讲稿篇二

有一首歌曲，慷慨激昂，总能赋予人内心震撼的感动，它就是雄壮的义勇军进行曲；有一面旗帜，伴旭日东升，总能让人从内心油然而生一种敬佩，它就是血染的五星红旗；有一个民族，拥有上下五千年的文明积淀，民族精神坚不可摧，这就是多娇的中华。

泱泱大国，五彩华夏。中国之多娇在于悠久的历史文明，这不是区区二十四史可以定义的。从纳西先民对由宇宙人生的冥想而著成的东巴经典，尽显天之语，洪荒太古之美，到敦煌壁画那“三世三千佛”的千佛洞，色彩斑斓，庄严华丽。从克服九难，讲究三点与三不的中国茶文化，到“雨惊诗梦留蕉叶，风裁书声出藕花”的苏州园林，眼在画意，俯仰生姿；从“素怀长抱寒冰绪，蕴秀青花生楚楚”的青花瓷青花五彩，孔雀绿釉；到“落花人独立，微雨燕双飞”的泼墨山水写意，随类赋彩，虚实相间。华夏文明异彩缤纷的艺术积淀让闻者瞠目，见者拊掌。

名士风流，心忧天下。中国之多娇亦在于人民对国家的挚爱。且不谈“位卑未敢忘忧国”的陆游至死也心忧王师何时能北定中原，亦不提范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，始终“以天下为天下”的情怀，单是文天祥狱中手书《正气歌》，心中悲鸣“臣心一片磁针石，不指南方不肯休”，一颗对故国忠贞不渝的赤子之心就足以可见华夏人民的爱国之心。精忠报国，匹夫强志。中华之多娇更在于中国人民不屈的脊梁。当陈胜、吴广揭竿而起，高喊着“王侯将相，宁有种乎”一举掀开轰轰烈烈的人民反抗运动的序幕，我们看见的是人民勇于反抗暴政，燕雀虽小，亦有鸿鹄之志；当英军的大炮轰开中国的国门，三元里人民不满英军的抢掠，率先举起了反英的战旗，我们亦能窥见中国人民的坚毅不屈，前赴后继；当日本的机械化部队开进上海，八百壮士临危不惧，死守四行仓库，我们看见的是那年轻的身躯里的铮铮铁骨，宁为玉碎，不为瓦全。

回望过去，瞻望历史，我不由感到激动。做一个历史悠久的民族的子孙是多么值得自豪的一件事！做一个中华民族的女儿是多么值得快慰的一件事！长江后浪推前浪，我们是先辈的后代，更是下一个民族传奇的缔造者。我们的使命不仅在于完成先辈们遗留的任务，更重要的是践行自己对祖国的责任，将自己对中华的满腔热血化为行动，在恰逢其时的宝贵生命中为祖国献礼。

谢谢大家！

六年级锻炼身体的演讲稿篇三

敬爱的各位老师、亲爱的同学们：

你们好！

我是xxx今年13岁，来自五（2）班。我性格活泼、开朗，一直都和同学们融洽相处，是他们共同奋飞的领头雁。我的特长也不少：不仅小提琴、讲故事、读英语有一手，尤其在作文上更胜一筹，力求最好。今天，我正是凭着这股不服输的冲劲，又一次自信地站在这里，竞选校十佳少先队员。我相信，我能行。我有如下优势：

自进校以来，我一直以十佳少先队员的标准严格要求自己。从一年级开始，乐于助人的我一直都是老师的小帮手，同学们的好伙伴。记得有一次，我班有位同学背诵课文时总背不出，班主任老师为此十分苦恼。我看在眼里，记在心上，后来，我利用课余时间帮助他理解课文意思、练习背诵，一天不行两天，两天不行三天，就这样，这位同学的课文背熟了，考试成绩也随之提高了不少。课堂上，我总是积极发言，给同学们带个好头。我曾多次策划、主持过班级团队活动，深受老师和同学们的欢迎。我的语文、数学、英语成绩总是名列前茅，每次期末考试几乎门门优秀，所以三好学生的证书也经常让我夺得。我的体育也不赖，每年都当选为班级运动

员。作为队长，我能带领运动员们刻苦训练，力争在运动会上为班级争得荣誉。

作为学校大队部学习委员、银杏花文学社社长，我处处以身作则，认真、负责做好本职工作。另外，我还是《小学生优秀作文》编辑部的特约小记者呢！我喜欢写作，曾获得不少奖项：三年级时，我的作文《狐狸医生的故事》在第十届全国万校小学生作文竞赛中获一等奖，习作《雨》发表在《少年文摘报》上；四、五年级时，作文《金秋话菊》在第二届全国万校中小學生新作文大赛中荣获特等奖，此外，这篇习作还荣获第二届泰兴中学实验初中杯全市作文大赛一等奖，并登在了《少年文摘报》、《扬子晚报》上。《游古银杏森林公园》这篇习作不仅登在《少年文摘报》上，而且，我还作为社团之星和习作一起登在《小学生学习报》上。最近，又传来喜讯：我的习作《节约进行曲》、《美丽的老师》分别获得第十二届全国万校小学生作文竞赛一等奖、三等奖，其中《节约进行曲》登在了小学生学习报上，并荣获一月同题月月赛优胜个人奖。

学习之余，我还喜欢动脑筋，搞创新，我设计的节能型写字板曾荣获江苏省儿童环保小发明大赛三等奖。不过，这些荣誉已经成为美好的回忆，我需要的是更多的挑战、未来的成绩。

最后，我想说的是：竞选不论成败，我都很高兴。因为我参与了，参与就是锻炼，锻炼就是成长。我愿意在少先队这个大熔炉里百炼成钢，茁壮成长。

谢谢大家！

六年级锻炼身体的演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

如果我当上了纪律委员，我会为xxxx班负责，让xxxx班成为纪律的班级。在新学期，如果我当上了纪律委员，我将用最旺盛的精力、最清醒的头脑，积极做好老师的帮手，同学们的公仆，为学校创造出一个整洁优美的xxx班。

既然我是盆植物，那我就要努力开出最美丽的花朵，既然我是一块儿石头，那我就要铺成一条成功的路，既然如果我是班干部，让我就成努力成为一个优秀的'领航员。

流星的光来自天体摩擦，珍珠的美来自贝壳的眼泪，一个班级的优秀，来自各个班干部和全体同学的共同努力。

请把你宝贵的一票投给我吧，我可以还给你一个满意，谢谢大家。

六年级锻炼身体的演讲稿篇五

大家好。

以前是不喜欢读《论语》之类的”古董“经典书籍的，觉得生涩难懂，也不符合时代潮流。而这个寒假，却对杨伯峻先生的《论语译注》爱不释手，不仅是因为他把《论语》很好的诠释出来，也因此让我改变之前错误的想法，对中华名著产生了浓厚兴趣。

看杨先生的这部书，打开来马上就能了解到杨先生治学之严谨，对于研究之认真。《论语》中的文字，他不会随意解释任何一个字，如果不把这个字追根究底地想清楚，他是不会写在注释中的，所以，常常会发现，在注释文字中，关于一个字的解释，杨先生需要引经据典，甚至还要讲上一段故事，然后才告诉你，这就是他如此翻译这段文字的原因。可见，他对于这本书所倾注的心血是现在很多所谓教授所不能比拟的。

打开《论语》去读，像是穿越几千年的时光隧道，看到群雄逐鹿，争霸天下的春秋时期，产生了孔子一个伟大的思想家、教育家。他的言行论述了孝道、治学、治国、为政，为历代君王所推崇，汉武帝罢黜百家，独尊儒术。儒家思想——中庸之道。他的思想言论不一定与我们今天所处的时代相吻合，但对于影响了几千年的中国文化的经书，是有必要一读的。

孝道方面，子曰：“父在，观其志；父没，观其行；三年无改于父之道，可谓孝矣。”“事父母能竭其力；”等。即孔子说：“当他父亲在世的时候，要观察他的志向；在他父亲死后，要考察他的行为；若是他对他父亲的教诲长期不加改变，这样的人可以说是尽到孝了。”孔子讲究孝道，孝成为中华民族的传统美德，今天的人们却在褪色，对其讲孝是非常必要的，让他们明白孝是为人之本。父母都希望子女比自己强，具有良好的品德，这是父母教育子女的出发点。所以为父母提供丰厚的物质不是孝的根本，如果能够按照父母的意愿、教诲行事做人，对得起父母才是真正的孝。

治学方面，子曰：“学而不厌，诲人不倦，知之为知之，不知为不知，敏而好学，不耻下问，三人行必有我师，博学而笃志，切问近而思。”温故而知新，学而不思则罔，思而不学则殆，他觉得学而实习之不亦说乎。“好仁不好学，其蔽也愚，好知不好学，其蔽也荡。好信不好学，其蔽也贼……”可见学习的重要性，治学是仁信的基矗“三人行，必有我师焉”、“敏而好学，不耻下问。”这是《论语》六则中给我感触最深的两则。前一则是说几个人走在一起，那么其中必定有可以当老师的人；后一则告诉我们敏捷而努力地学习，不以向不如自己的人请教为耻。这两句话虽然出自两千多年前的孔子之口，但至今仍是至理名言，意义至大。”三人行，必有我师焉。“这句话包含着一个广泛的道理：能者为师。在我们日常生活中，每天都要接触的人甚多，而每个人都有一定的优点，值得我们去学习，亦可成为我们良师益友。多向我们身边的这些平凡的人学习，就像置身于万绿丛中的小苗吸收着丰富的养分。一个几岁的小朋友当然

不如四十开外的教育家；平民百姓同样没有史学家的见识广博……但是正是这样的”不耻下问“而造就了许多伟人。

我们不要把《论语》放在一个神的位置顶礼膜拜，也不必把他放在脚下踩上两脚，这本书是中华民族承继了上千年的文化根基，我们不能轻易把它忘掉，因为我们的血管中流着《论语》的血，而之所以是中国人，《论语》是我们的根。

六年级锻炼身体的演讲稿篇六

尊敬的各位老师、亲爱的各位同学：

大家早上好，今天我演讲的题目是《培养健康心理，走向成功人生》

如果我问大家一个问题：“什么是健康”

多数人一定会说：“健康就是没有病呗！”的确，长期以来，人们健康的观念局限在“生理疾病”方面。其实，健康的人既应是“生理健康”的人，又应是心理健康的人。

积极的情绪，顽强的意志，清晰的认知，健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理素质。人们常常把心理疾病同思想问题混为一谈，许多心理疾病被当成是思想认识问题去解决，结果必然是适得其反。

我们入学后，学习就成了主要任务。小学生的心理健康与他们的学习活动、学校生活密不可分，他们的心理状况如何，可以从学习活动、品德行为中表现出来。因此，小学生存在哪些心理健康呢？我想存在以下几个方面的健康问题：

(1) 表现为妄自尊大、不尊重别人。

(2) 表现为消极、自卑。

(3) 表现为学校恐怖症；

(1) 疑惧和对立。

(2) 自暴自弃和破坏。

(3) 粗暴和侵犯。

(4) 说谎。

(5) 胆怯和孤僻。对于学生的心理健康问题，学校设立了心理辅导室进行心理健康辅导，解除学生这些心理问题。

同学们，“大浪淘沙”是社会演进和人生长河永恒不变的规律，“不相信眼泪”已成为许多人追求的励志口号。我们要努力培养积极的情绪，顽强的意志，清晰的认知，健康的人格，这些都是一个人迎接未来社会必备的优良心理素质。具备了这些积极健康的心态，才能更好的迎接未来社会的挑战。

最后，祝愿同学们能保持健康的心理，走向成功的人生。谢谢大家！

六年级锻炼身体的演讲稿篇七

大家好！我是溧水县洪蓝中心小学（六）年级（3）班的学生——（卞月萍），很高兴能参加这次电脑制作活动，我和同学们自己动手、亲身参与，在一起交流对健康的认识，有了很大的收获。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”虽然现在我们还是少年儿童，但将来我们必定要成为国家的建设者和接班人，拥有健康尤为重要。但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下。在我

们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上……这样的体质，怎能像雄鹰展翅飞翔？这样的体质，怎能挑起祖国建设的大梁？俗话说生命在于运动，青少年正处于身体发育的重要时期，体育锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志。所以我呼吁大家，一定要勤于锻炼，增强体质！

另外，小学生的饮食健康情况也非常令人担忧，像我们学校的很多同学营养并不均衡，三餐不定，吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。烤鱿鱼、麻辣烫、羊肉串、臭豆腐等是最普遍也最受欢迎的选择，然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：烤红薯铁桶可能装过工业油；油炸饼，油中的铝超标，有的还含有敌敌畏，过度摄入铝可能致痴呆症。烤羊肉串历来很多人最爱，可你要是知道这些滋滋冒油的串上肉很可能是过期的猪肉、病死的牛肉甚至猫肉，你还敢吃吗？所以我们要做到以下几点：

- 1、选择有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期变质食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

饮食健康不只是注重饮食的卫生，还要注重食物的合理搭配，

小学生处在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长速度，所以我们必须注重合理膳食。

同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，铭记胡爷爷对我们的嘱托，努力“争当体魄强健、活泼开朗的好少年”。时刻准备着，为建设祖国贡献自己的力量。让我们拥抱健康，快乐成长，共同创造美好的人生！

六年级锻炼身体的演讲稿篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：争当爱绿护绿小卫士。

阳春三月，草长莺飞，又是一年春草绿，田野花草吐芳香。春天是一年一度的植树节，在这个特别的日子，同学们，你想到了什么呢？花草树木是人类的朋友，没有它们，就没有盛夏的清涼，就不会有新鲜的空气……绿树对我们的生活环境是如此的重要。

人人都是护绿天使，我们要用绿色的实际行动去影响周围的人。我倡议：保护校园环境，共建绿色校园。让我们爱护每一片绿叶，爱护每一棵小草，爱护每一朵鲜花。让绿色生命激发我们热爱生活，热爱学习，珍惜时间的激情。让我们共同携手，让一粒粒种子花开似锦，让一颗颗小苗绿树成荫。

我们相信，同学们一定会将对花木养护的热情转化为持之以恒的行动，用勤劳的双手为树苗浇浇水，施施肥，除去绿化带中的垃圾，草坪中的杂草。让校园永远绽放出绿色的生机和活力。同学们也一定会把养护的花木当成了自己的好朋友，

自觉保护身边的一草一木，不践踏草坪，不攀摘树枝花朵，并勇敢地阻止攀折树木、践踏花草的行为，做一名爱绿护绿的小卫士，让校园里有更多的护绿天使。一份耕耘一份收获，你们的劳动将会增长你们的智慧，同时也将收获一个花园式的校园。让红领巾与碧草、绿树、红花共同成长吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

六年级锻炼身体的演讲稿篇九

亲爱的同学们：

我们已携手走过了六个春秋。六年来，我们相识、相知、相伴，情深似海，已如亲人；六年来，我们手牵手、心相连，共同赢得了无数的荣誉，共同成就了一个优秀的班集体。在这里，我们曾挥洒过汗水，也收获过硕果；在这里，我们曾流下过泪水，也绽放过微笑。蓦然回首，那一切的一切皆如昨日一般，那点点滴滴近在眼前。何等美好！何等珍贵！怎能相忘！

今天是一个令人难忘的日子。因为在今天我们已经圆满完成了小学阶段的全部课程，即将步入人生中新的里程。更因为今天是一个离别的日子，今日之后，我们就得离开生活了六年的母校，离开朝夕相处的老师、同学。每当想到我们这个班级将不复存在，每当想到我们这些师生将从此离别，心中不胜惶恐！不胜悲痛！难以舍弃！今天早上就连我们教室的表都停止了转动，就让他永远定格在早上8点我们上学的时间吧！

别了，同学们！天下无不散酒席。可是我真的舍不得你们呀！毕竟我们在一起生活了6年，不是亲人却胜似亲人。

短短的六年时光，老师与你们朝夕相处，六年中老师为每一位同学的成长而高兴，虽然你们常被老师批评，但你们也是

老师的开心果，许许多多次的称赞，荣誉属于你们自己的努力，点点滴滴的批评后老师也是知道同学们的进步虽然很小，但他同样有力的展示着你们告别了天真，慢慢走向了沉稳；脱去了童年的稚气，获得了自信；抛弃了依赖，学会了选择；懂得了自尊、自立、自强。

别了，同学们。你们即将告别离我们朝夕相处的校园！希望你们知道老师打心眼里喜欢你们，打心底希望你们成功。希望你们明白，毕业只是人生阶段中第一个小的站点，做片刻停歇，积聚力量，为的是开拓下一个崭新的征程。今天，我们在这里依依惜别，明天，你们将带着各自的梦想扬帆起航，乘风破浪，展翅飞翔，搏击长空，去开创新的人生之路。

别了，同学们！我会永远想念你们的！请你们相信，无论你们走到哪里，无论你们离开多少年，我将永远关注你们；关注你们的成长，关注你们的发展，我更殷切地期盼着你们早日成为栋梁之才！

最后老师衷心祝愿同学们快乐安康，学习进步，鹏程万里！

六年级锻炼身体的演讲稿篇十

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

我是三年级的xxx□不知不觉，期末将至，同学们都已经进入到紧张的复习阶段。为了提高复习效果，保证期末考试能够圆满完成，今天我讲话的内容和考试与复习有关：

首先，认真复习。复习是为了搞好考试，提高成绩。通过复习，查漏补缺，巩固已掌握的知识，补上遗漏和未掌握好的东西，使我们成为一个有知识有能力的人。

其次，养成良好习惯，提高学习质量。课上认真听讲，用心思考，积极记忆，规范训练、不懂就问、有错必改、积极参

与学习活动，搞好堂堂清、单元清。课下养成良好的复习习惯，同学们可以把重点的和不理解的问题记在笔记本上，及时向老师、同学请教，弄懂为止。对于老师在复习期间留的作业要独立思考、认真完成。特别是平时学习成绩不理想的同学，更要加强学习的自觉性，把更多的时间投入到学习中。

最后，我们在抓好期末复习的同时，每一位同学应一如既往地遵守好学校的各项规章制度，常规纪律是搞好学习的前提和保证，做一名“德智双全”优秀学生。

同学们！“一分耕耘，一分收获”，我们今天所做出的努力是为了明天的幸福。我们有一万个理由相信，同学们是好样的，一定会认真投入复习，一定能向自己的父母交上一份满意的答卷！

祝老师们期末工作圆满顺利！祝六年级的大哥哥、大姐姐们以优异的成绩升入中学！我们要以你们为榜样，好好学习，做一名玉山镇中心小学优秀的小学生！