

2023年健康运动演讲稿(通用10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

健康运动演讲稿篇一

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！

健康运动演讲稿篇二

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。下面是本站小编为大家整理的几篇我运动我健康的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

你们好！

今天我为大家发言的题目是《我运动，我健康》。

莎士比亚说过“只有运动，生活才会不断进步”；的确，生命在于不断运动，只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

今年全市的中小学运动会就要开始了，昔日那运动会上的点点滴滴我们记忆犹新，竞技场上的运动员奋勇拼搏，用顽强的毅力，用强健的体魄，赢得了一潮又一潮的掌声，运动会上所创造的价值在我们心中却是永恒的，它所表现出来的顽强奋斗的精神，更高、更快、更强的理念永远激励着我们前进。

运动——像一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远揭示着团结的真正含义。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，强健自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，

一颗上进的心，才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。

各位领导、老师、同学们，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。为此，我想同学们一起大声说：“如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，请来参加运动吧。”因为，只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。

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。

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动我健康！》

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。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。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；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运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；饭后在家或附近慢走十分钟。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。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，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！

健康运动演讲稿篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动 我健康 我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体

育的激情，体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

唐 . 11. 7

健康运动演讲稿篇四

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动、我快乐、我健康》。

体育工作作为学校工作的一个重要组成部分，对于增强同学们的体质，提高成绩，培养集体主义精神和健康积极向上的心态都起着重要作用。运动会作为学校体育工作的重要一环，是检验学校运动水平高低的一个标志，也是同学们展示风采的一个舞台。

同学们，再过几天，我们一直期待的小学生田径运动会即将拉开帷幕，展示我们西山人风采的时刻又一次向我们走来！为了备战这次运动会，全体师生都投入了相当大的精力和努力，我们的体育老师，认真负责，选拔运动员，精心排练入场式；各年段的教练、老师指导运动员们积极备战，刻苦训练。在此我提议用我们最热烈的掌声向为这届校运会所付出

辛勤努力的工作人员表示感谢。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

因此在校的赛场上，运动员是代表各班参加比赛的，各班同学要按照学校指定的区域就座，要发扬团队精神，在竞赛规则许可的情况下，要组织拉拉队，服务队，为本班参赛的运动员加油，为本班参赛的运动员服务。运动员的成绩就是班级的成绩，运动员的荣誉，就是班级的荣誉，运动员的欢乐就是班级的欢乐。

全体运动员无论胜负都要尊重每一位为运动会工作的裁判员，要礼貌对待每一位竞赛对手。无论运动员的成绩好坏，全体同学都要为运动员的拼搏精神喝彩。每一位运动员无论成绩好坏，只要能坚持跑到终点，完成比赛任务就是胜利者。冠军只有一个，但胜利者却不止一个，胜利是属于坚持到底、完成比赛任务的每一个运动员。

是运动会就要讲成绩，正像奥运会那样，讲究“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。我们的运动会也是这样，要求运动员在比赛时全神贯注，要求运动员在比赛时充分发挥平时训练的水平，克服大赛带来的心理障碍，比出成绩，比出水平，但更要比出风格、比出友谊。我们是校级运动会，所有的竞争都是友谊的竞争，是友好的竞争，时刻都要讲风格，讲友谊，讲谦让，讲精神风貌。

总之，我们的运动会，要开出团结，开出文明，开出友谊，也开出拼搏精神来，最后预祝我校第十一届小学生运动会取得圆满成功。

健康运动演讲稿篇五

当今，随着经济与科技的快速发展，电气化、机械化、自动化逐渐代替了人体的大部分动作，使人体的运动在逐渐的减

少。而随着人们生活水平的提高，人体内食用的高脂、高糖、高蛋白又因运动的逐渐减少而积聚增多。因此，以上一少一多，使人体的正常新陈代谢功能下降，患肥胖症、糖尿病、高血压、脑中风、心脏病的发病率在逐渐的增多；心脏的功能也会因一少一多早衰十年以上，癌症发病率要比经常运动的人高7倍；动脉硬化、肾病、胆石症、骨质疏松症、精神抑郁症的发病率也在明显升高。

1、运动可增强体质：健身运动，可增加肺活量，使得气体充分交换，增加血中含氧量，加快新陈代谢；增强大脑皮层的兴奋和抑制过程；使心肌纤维粗壮，加强心肌收缩，改善心肌供血；还能改善睡眠质量，减轻生活压力，减少沮丧和焦虑；防止胆固醇在血管中的沉淀，可以有效地预防动脉硬化、高血压和冠心病的发生。

2、运动可防止人体器官衰老：经常运动能促进人的血液畅通，为机体各部位细胞通过微血管提供充足的营养，使得组织器官减缓衰老。增强平衡能力和耐力。

3、运动可延缓大脑衰老：研究证实，人从30岁以后，每天有1万个脑细胞死去；70岁以后，脑细胞只剩1/3。健身运动及勤于思考的人，脑血管经常处于舒展状态，减缓神经细胞衰老，有助于改善记忆，提高思维能力。

4、运动可延缓骨质老化：改善骨骼肌与关节韧带的弹性和韧性等，从而提高骨骼抗拉、抗折、抗压和抗扭转的能力。运动还能提高关节和韧带活动的幅度、灵活性和准确性；改善骨骼血液循环，增强物质代谢，使骨骼有机成分增加。

5、运动可增强机体的免疫功能：一是运动可促进身体的新陈代谢更加旺盛，从而避免体内衰老细胞的恶变。二是运动能促使心肌收缩有力，使体内血液循环加快，并使血液中吞噬细菌、病毒和癌细胞的白细胞明显增多，而且能更及时、迅速清除疾病。三是运动时身体所产生的内源性致热物质，能

促使体内的t淋巴细胞增多，而t淋巴细胞所分泌的抗体能够有效地歼灭侵入人体内的细胞和毒素。

6、运动可改善消化系统功能：促使腹直肌、腹壁肌活动，加强消化道的蠕动和消化腺的分泌，促进食欲，改善肠胃道血液循环，增强消化腺功能，对肠胃起到按摩作用。有利于食物的消化和营养物质充分地吸收，减少萎缩性胃炎的出现，防止胃下垂、胃神经官能症、便秘等。

7、运动可改善内分泌调节功能：运动改善体内糖的代谢，防治糖尿病；能降低胆固醇，防止动脉硬化；能控制体重，促进多余脂肪的利用，防止发胖。

8、运动可改善肾脏功能，促其排出代谢废物。

9、运动可改善生殖系统的功能：由于对内分泌系统的刺激，特别是性腺，使人保持正常的青春活力，还能改善性功能和提高性生活质量。研究表明，40岁以上经常运动的女性比不运动者的性生活更和谐。

10、运动可延缓皮肤老化：皮肤的健康是人健美的表征。皮肤老化也是肌体衰老的表现。运动可使皮肤血液丰富，血液运送氧气、营养物到达皮肤，使人容光焕发，充满活力，防止衰老。保持皮肤健美，主要从运动、营养、睡眠等方面来加以保养。

11、运动可使人精神愉快：运动不仅可以促进人体各种系统功能旺盛、协调；还可以通过运动参与各种社交活动，提高人的生活质量，增加生活乐趣。

经常适当地进行体育运动，能达到锻炼身体、祛病延年的目的，但如运动过度则对人有害无益。所以，运动锻炼应该根据自己的年龄、身体状况，选择适合自己的运动，不要违背常规，使身体过于疲劳，还要注意在饭后及刚睡醒后不宜剧

烈运动，以免给身体带来不利影响。

健康运动演讲稿篇六

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：锻炼身体没有时间，完全是借口。

20xx年的里约奥运会虽然已经圆满结束了，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吧，我的演讲结束，谢谢大家！

健康运动演讲稿篇七

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是：《我运动我健康！》

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实，学业、

事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零，没有健康的身体其他的一切都无从谈起。

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。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。而我们除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动呢？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；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，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学回家可以跑跑步，或者打打羽毛球等；饭后在家或附近慢走十分钟。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。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，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！谢谢大家，我的发言完毕。

健康运动演讲稿篇八

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言；“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”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰；“一生的运动是永远青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。运动是永远不会过时的话题。

21世纪的钟声早已敲响。我想，在这个世纪里，会有越来越多的人更加珍爱生命、更加关注健康。因为，放眼五洲四海，整个世界正朝着和平与进步的方向发展。人类的生存环境好了，生命也才变得更加宝贵。再俯首看看自己，虽然拥有健康并不等于就拥有了一切，但失去了健康，必将失去一切。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯，以交通工具代替走路，以电梯代步的现象已很普遍，有很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。

日前，甲型h1n1流感全球蔓延。为了自己以及他人的健康，我们应该严格的遵守学校对于防控流感疫情而实施的措施，自觉量体温，一发现异常，立即报告班主任。从细微处做起，爱自己就是爱他人。

冬末春初正是温度变化较大、容易感冒的季节，而感冒带来的威胁，除了发烧流涕外，还会引起许多并发症，如气管炎、支气管炎等。更严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等严重的感染性疾病。所以，生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。人体免疫系统每天都要面对各种各样病毒的侵害，最常见的要数感冒病毒。有数据统计表明，各种不同的感冒病毒可高达200种，免疫系统在每次面对不同病毒侵害时，难免疏漏防范。一旦免疫系统薄弱时，感冒就容易趁虚而入。天气

变化大、过度疲劳、精神紧张以及长期处于封闭环境都会造成免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。因此，对付感冒最有效、也最健康的方法是提高自身的免疫力，那么我们就从运动做起。

为此，提醒大家：运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。运动使你精力充沛，从容不迫地应付日常生活和工作。运动使你处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，利于休息。运动使你应变能力强，能适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病具有一定的抵抗力。运动使你体重适当，体形匀称，身体各部比例协调。运动使你反应敏锐。运动使你四肢灵活，无疼痛。运动使你头发光泽，无头屑。运动使你肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。运动的好处多多，如果一一列举出来，恐怕连你自己都觉得：运动真是太好啦！

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗青春的心。才能更好地立足于当下而实现我们的理想。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，因此当我们面对生活得挫折与磨难时就多了一些自信与乐观。就拿刚刚结束的期中考试来说，有的同学将自己的水平发挥的淋漓尽致，而也有一些同学没能够发挥出真实的水平，无论是因为什么原因而导致了我们的成功与失败，我们都应该用良好的心态来面对它，胜者不骄，败者不馁！

快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，健康成就快乐。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，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！

从现在开始，我运动，我健康，我快乐！

健康运动演讲稿篇九

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：端正书写姿势保护身心健康。

古人说过：站如松，坐如钟，行如风，卧如弓。一个人做到站、坐、行、卧姿势正确，既有利于展现一个人的姿态美，更有利于身心的健康。站有站姿、坐有坐姿，同学们学习过程中需要读书、写字，我们读书、写字也应该保持正确的姿势。但是，老师们发现一个令人揪心的现象，同学们的读写姿势严重不符合要求，尤其是书写姿势。陈老师初步统计，每班只有三分之一的同学写字姿势完全正确。

同学们，你们知道正确的书写姿势对你们的成长多么重要吗？如果你想提高学习效率，请保持端正的姿势，因为端正的姿势能让大脑较长时间保持清醒，思维处于更活跃的状态。从医学角度，端正坐姿比伏着写字能增大肺活量30%-50%，有利于健康成长和智力发育，增强学习效率。如果你想拥有健康的体型，请保持端正的姿势，因为我们正处于身体的生长阶段，长时间不正确的姿势会使我们的脊椎弯曲，骨骼不能正常生长，严重的甚至会驼背。如果你想拥有明亮的双眼，请端正书写姿势，因为国家卫生部近视眼重点实验室的一项调查研究得出结论：青少年近视眼95%缘于错误的书写姿势，患近视的学生大都喜欢拇指与食指对捏或交叉握笔，并且近视度数越深，采取错误姿势的比率越高。如果你想写一手好字，请端正书写姿势，因为写字姿势正确了，呼吸才会顺畅，精神才能集中，书写才够认真仔细，规范整洁，一笔一画才能伸展自如。

同学们，可见，我们每个人都应该端正书写姿势。前一段时间，老师已经为你们做了端正书写姿势的专题指导，你们都应该知道正确的书写姿势要做到四点：一是头正、肩平、背直、足安；二是手离笔尖一寸远，胸离桌沿一拳远，眼离书本一尺远；三是三指合一、掌口如杯、掌心空虚；四是书写过程中能保持正确姿势。这四点中最难做到的是最后一点，书写过程中能保持正确姿势。只有做到了这一点才能说你已经养成了端正书写姿势的好习惯。而要做到这一点，需要经过长期的，反复的，持之以恒的训练。这一定是个艰难的过程，在这过程中，你们不仅要练习正确书写姿势，更要经受毅力、耐力的考验，因为，只要有一点点的意志不坚定，所有的努力都会前功尽弃。同学们，让我们从现在开始，努力做到“姿势不对不动笔”，“提笔即是练字时”。我们要自我告诫，还要互相提醒，所有的老师也会及时为大家鼓劲、加油。

那么，就从今天开始努力吧！努力端正书写姿势，保护我们的身心健康。

健康运动演讲稿篇十

“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，它不仅可以在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：

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。

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。

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！