

# 最新运动与健康演讲稿内容 运动与健康 演讲稿(通用9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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 运动与健康演讲稿内容篇一

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xx xx□11□7

## 运动与健康演讲稿内容篇二

“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！

## **运动与健康演讲稿内容篇三**

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。以下是豆花问答网为大家整理的运动与健康主题演讲稿资料，提供参考，欢迎您的阅读。

生命在于运动，运动铸就快乐

亲爱的同学们、老师们：

相信热爱运动的同学都会有这样的体会：在学习和生活中遭受压力，遇到暂时难以解决的困难，心情压抑无法宣泄时，跑跑步、打打球既可以增强体质，也给了你释放不良情绪的机会。不良情绪排除后，人的心理敏感强度也就得到了提高，同样的烦恼对他们的影响会减弱，相应的抗挫折能力、心理承受力就会增强。北京大学儿童青少年卫生研究所曾在2011年发布过一份青少年心理健康数据统计报告，调查显示，有运动习惯的青少年，出现心理问题的概率要远远低于平均水平。体育运动本身就是一种挫折教育，它既需要付诸热情又需要抵抗挫折。无论在什么困难面前都可以保持积极的心态，这就是体育运动的意义。姚明曾在参加一次学生活动时说过一句名言，“努力不一定成功，但放弃一定失败”；创造了北京奥运会“八金”奇迹的美国著名游泳运动员菲尔普斯也曾说过，战胜失败的唯一办法是更加勤奋；中国第一位网球“大满贯”单打冠军选手李娜曾表示，她希望与球迷们分享的人生经验不只是成功的体验，还有失败经历。这无不体现了体育运动带给他们的人生智慧。

我们还可以通过体育运动找到与自己志趣相投的人，促进良好的人际交往。比赛场上的宿敌，私下的关系未必剑拔弩张。孙杨和韩国的朴泰桓这对亚洲泳坛的宿命对手都曾在对方处于低谷中时公开表示鼓励，孙杨评价朴泰桓是“第一个为亚洲泳坛做出巨大贡献的人”，2011年仁川亚运会，孙杨还在赛场为朴泰桓送去了一个生日蛋糕；福原爱和中国女乒队的交情，那简直是半部中国女乒史，她和中国女乒队的关系一直非常好，一口十级东北普通话更是流利的很；当今羽坛名字总是紧密相连的林丹与李宗伟，二人交锋，李宗伟输多赢少，和他人比赛他都是胜券在握，唯独面对林丹时总是在关键时刻手软，有球迷戏称李宗伟对林丹是“又爱又恨”，林丹却说两人之间没有恨，都是爱！这些奥运冠军们对待友谊的态度让我们敬仰，我们虽然不是奥运冠军，但在体育运动时也有很多交朋友的机会，容易找到志同道合的伙伴，交流分享自

已在体育运动方面的乐趣，互相倾诉学习或生活方面遇到的烦恼，更有利于让我们保持乐观向上的生活态度。

在已经过去20--年巴西里约奥运会上，中国女排夺得了奥运冠军。在这场让所有中国人泪目的比赛中，我们看到女排姑娘每一次得分、每一次协作回球后都会轻轻拥抱、绽放笑容、互相鼓励，这就是女排队员对团队精神的最好理解。女排队员们把国家队当作自己的家人，为了家人而战，为了梦想而战，这种对团队精神的深刻理解，让女排精神有了温暖的人性光芒。是的，体育运动可以让我们在运动中学会合作，增强团体协作的能力，在集体的交流中积累经验，学会在集体中与他人沟通的技能，进而对集体产生归属感，找到自身存在的价值，获得自信。

同学们，人生需要静坐的安谧，散步的悠闲，安谧、悠闲可以让我们思考；人生也需要运动的激情，运动可以让我们激情四射，充满活力。在马拉松比赛中，到达终点远比获得一个名次更重要。其实回头想一想，我们的学习又何尝不是呢？努力的过程永远比结果更具价值。后天就是运动会了，希望参赛的同学们加油，取得好成绩。也希望不参赛的同学能够作运动员们的坚强后盾，不仅要为他们加油助威，更要做好后勤保障工作。当然我更希望更多的同学能够参与到体育运动中来，在青春的年华奔跑起来，永远对未来充满希望，永远选择坚持，永远都不放弃对梦想的追求，跑出自己的精彩，跑出不一样的灿烂人生。让体育运动成为一种情怀，让体育运动成为你快乐的源泉，让体育运动成为你一生的朋友。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

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：

第一、坚持每天早上认真晨跑。跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。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。

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20xx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！

在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义非凡的一周，大家知道我们盼望已久的一年一度的春季趣味运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体健康。

首先要提醒大家，在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。



- 2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。
- 3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。
- 4、运动会上，各运动员都应注意个人安全，以免摔跤扭伤的脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。
- 5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

每一处都很认真的范文。

运动健康主题演讲稿

运动与健康演讲稿

运动与健康演讲稿

运动与健康演讲稿大全

运动健康演讲稿

## 运动与健康演讲稿内容篇四

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。

俊康需要运动，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，我们磨练了坚强的意志；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。

## 运动与健康演讲稿内容篇五

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！

## 运动与健康演讲稿内容篇六

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

## 运动与健康演讲稿内容篇七

大家早上好！

随着我们进入21世纪，我认为在这个世纪，越来越多的人将珍惜生命，更加关注健康。因为，放眼世界，整个世界都在朝着和平进步的方向发展。当人类的生存环境好了，生命就变得更加珍贵。再低头看看自己。虽然拥有健康不代表拥有一切，但失去健康，就失去了一切。那就让运动来弥补失去的健康吧，现在就做健康运动。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈。人们整天忙于工作、学习、人际交往和家庭事务。而且交通发达，高楼大厦多。出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯。用交通工具代替步行，用电梯代替步行，这是非常普遍的。许多人忽视了运动对于保持和促进健康的重要性。由此，因缺乏运动而导致的不健康因素、亚健康状态和各种疾病日益显现。

冬末春初是气温变化大，容易感冒的季节。除了发烧和流鼻涕，感冒的威胁还会引起许多并发症，如气管炎和支气管炎。更有甚者，甚至可能引发肺炎、心肌炎等严重传染病。所以，生活中不要对普通感冒掉以轻心。人类的免疫系统每天都要面对各种病毒，其中最常见的就是感冒病毒。统计显示，不同的感冒病毒多达200种，每次免疫系统受到不同病毒的攻击，都不可避免地要做好防范。一旦免疫系统薄弱，就容易感冒。天气变化大，过度疲劳，精神压力大，长期处于封闭环境，都会导致免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。所以对付感冒最有效最健康的方法就是提高自己的免疫力，所以要从运动开始。

为此，提醒大家，运动对健康是非常必要的。别忘了进行科学适当的运动，可以让我们健康美丽，快乐长寿。运动让你精力充沛，从容应对日常生活和工作。运动让你乐观、积极，愿意承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，有利于休息。运动可以让你适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病有一定的抵抗力。锻炼使你体重适当，身材匀称，身体各部分比例和谐。锻炼会增强你的反应。运动让你的四肢灵活，不痛不痒。运动让你的头发有光泽，没有头皮屑。运动让你的肌肉和皮肤有弹性，走路也容易。运动有很多好处。如果你一一列举，恐怕连你都觉得：运动真的很棒！

健康需要运动，运动促进健康。只有时刻锻炼自己，端正心态，锻炼身体，才能拥有一颗健康的心，一颗年轻的心。这样才能更好的立足当下，实现理想。我们都知道“运动有益身心健康”，这不仅是生理上的，也是心理上的。我们在提高身体素质的同时，也升华了心理素质，所以当我们面对生活中的挫折和磨难时，我们更加自信和乐观。以刚刚结束的期中考试为例，有的同学把自己的水平展现的淋漓尽致，有的同学却没能展现出自己的真实水平。无论是什么原因导致我们的成功或失败，我们都应该以良好的心态面对它。成功者不骄不躁，失败者不气馁！

幸福有苦有甜有酸有涩。生活充满了乌云和阳光。在运动中，我们可以体验五味人生，丰富多彩的生活。运动传递健康，健康制造快乐。体育——一个永不倒下的大浪，最亮的星，一束最灿烂的花。它总是诠释着人生的最高境界，总是揭示着团结的真谛，总是揭示着努力的最终回报。运动让生命更有活力，让生命颤抖！

## 运动与健康演讲稿内容篇八

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。

## 运动与健康演讲稿内容篇九

关于运动健康演讲稿演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。下面是关于运动健康演讲稿，请参考！篇1：我运动,我健康,我快乐爱的同学们：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》。

尊敬的各位老师，亲“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。“运动是目的，理想是标准。

”这是法国文学家雨果的一

”这是莎士比亚的生追求；“只有运动，生活才会不断进步。信仰。还有毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康，一切都等于零。同学们有了强健的体魄我们才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气奋发地去迎接生活中的种种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！锻炼身体从小处

说是为自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民。全民族身体素质的提高，需要我们每一个人的努力！康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！

“如果你要健”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，挑战自己的开始。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2：我运动,我健康,国旗下讲话稿们，大家早上好！

老师们，同学今天我国旗下讲话的题目是“运动是目的，理想是标准。

大家早上好！

尊敬的学校领

。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。

争当品德优良、团结友爱的好少年，正如陶行知爷爷说：小当体魄强健、活泼开朗的好少年。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！