# 生命在于运动演讲稿(优秀9篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-07-15

*演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。生命在于运动演讲稿篇一敬爱的老师、亲爱...*

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

**生命在于运动演讲稿篇一**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”，没有运动也就没有生命。如果说健康是“1”，那么财富、荣誉和地位，都是这个“1”后面的零，人生中有了健康这个1，后面的零才有意义，健康不代表一切，但是失去健康就会失去一切。只有热爱运动、坚持运动，我们才能拥有健康，才能拥有幸福的人生!

同学们，我们要积极响应“亿万青少年阳光体育运动”的号召，保证每天进行一小时的体育锻炼，让热爱体育、参加锻炼、崇尚运动成为我们的自觉行动。我们要认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄!除此之外，当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走;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。运动不在于多激烈，而在于持之以恒。只要坚持下去，一定会收到事半功倍的效果。

在古希腊奥林匹克的岩壁上保留着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧;如果你想健康，跑步吧;如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强健的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧!”

来吧，亲爱的同学们!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!

我的`演讲到此结束，谢谢大家!

亲爱的同学们：

你们发现没?这些天我们学校操场上特别热闹。同学们在运动会来临之前紧锣密鼓地训练着，他们每天或跑步，或跳高，或跳远„„尽管汗流浃背，但大家毫不放松，谁都希望在学校运动会上获得佳绩为班级争光啊!我和同学们一样都热切地期盼着校运动会的到来，因为我们都深深地懂得“生命在于运动”这句话的内在涵义。 我相信，运动让我们享受幸福。是地球的运动，让春夏秋冬四季交替，万物生生不息。你看，那被雪压折的枝条，来年一定会再次露出尖尖角;那被火烧尽的小草春风吹又生;那被风吹散的蒲公英自有落地生根处。大自然奇妙的运动规律，给了我震撼，还让我深切感悟到了“生命在于运动”的真谛。

我坚信，运动为我们提供了榜样的力量。是姚明让nba知道了王者风范的中国，是刘翔使中国人的名字垂青竞技比赛史册。是张怡宁对世界宣布，国球运动，中国当仁不让，生命在于运动!平凡的拔河让我们众志成城，普通乒乓球让中美两国友好建交。同样的，我永远都会记得2024年7月13日，中国申奥成功的那一天，祖国的发展因运动而大放光芒，四海远扬。

如果细胞没有了运动，那么生命将不再长久;如果我们没有了运动，那么生活将索然无味;如果国家没有了运动，那么历史停滞不前。

所以，我呼吁：生命在于运动，同学们，让我们运动起来吧!增强体魄，精力充沛，让我们的世界因运动而充满生命力!也让我们的运动在安全、文明、有序的时刻陪伴下，向着更快、更高、更强迈进!

1.生命在于运动演讲稿

2.初中作文：生命在于运动

3.生命在于运动小学作文

4.生命在于运动精选作文

5.小学作文：生命在于运动

6.生命在于运动作文

7.生命在于运动初中作文

8.作文：生命在于运动

**生命在于运动演讲稿篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

很荣幸能在这，在亲切而庄严的国旗下做演讲。今天我演讲的题目是生命在于运动。

法国作家伏尔泰说过：生命在于运动；而我们民间也有更为直白的说法：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思，就是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：常运动，多运动。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间。上体育课不积极，甚至有的同学装肚子疼来逃避体育课；课间操也在装模作样、应付了事；眼保健操就更不用说了，所以有些同学站久了就会晕倒。

这让我想起了原先的我，一点都不喜欢运动，经常感冒耽误上课。后来，爸爸要求我晨跑，当时我极力反对，既耽误时间又消耗体力的事我可不想干，可是爸爸坚持让我晨跑。刚开始，我没跑几步就呼呼喘粗气，跑上几百米就得休息一会儿。坚持了一段时间，我的体质增强了。现在的我不但身体好了，学习也有了很大的进步。

同学们，运动，不仅仅是锻炼身体，增强体魄，还会有别样的收获。你想啊，浸润在阳光中，运动的生命便在阳光里展现风采。那是多么美好啊！

没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。！

同学们，让我们行动起来吧！让我们的校园生活因运动而充满生命力！让我们的运动在安全、文明、有序的环境下，向着更快、更高、更强迈进！让我们牢记：我运动，我健康，我快乐！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**生命在于运动演讲稿篇三**

今天是我最高兴的一天。这快乐来自于重新体验到了自身的活力。

前些天发现离家不远的一个篮球场后，每天都带着儿子去打篮球。那球场用铁网围起来，捡球很方便。球场四周是绿色，在一个非常大的开放式绿色公园的边缘。

球场上最小的孩子小学三年级，最老的人大约有五十多岁。我发现自己是球场上最放得开、笑得最多的人。今天有两个孩子猜我35岁，另一个孩子看看我儿子，再看看我，猜我40岁。一起打球的人都喜欢我，尤其是孩子。他们和我一起疯玩，我逗得他们很开心。一个孩子问我明天还来不来，我说明天我们要去游泳。他显得很失望，然后要求我记下他家的电话，要我去打球时一定事先打个电话给他，他就不玩别的，来和我一起打球。于是，我的地址簿上第一次出现了一个孩子的名字：朱家伟。

第一次打球时，半小时后我即感到有些不适。但几天下来，打一个多小时，依然丝毫不觉得累，依然在球场上腾跃。今天的状态更是好，一连十几个三步上篮，气不喘。更让我自己吃惊的是，几次因为球场上剩余的积水差点滑倒，我都反应非常迅捷地稳住了身形。这都归功于我以前的锻炼。一个同龄的朋友开玩笑说，想不到你这个年龄肌肉还这么好，你儿子倒全是肥肉。我说，是啊，本来就是想帮孩子减肥的，想不到自己玩得这么开心。

我儿子1.77米，85公斤，偏胖。但已经比先前好多了，他1.68时曾经达到过85公斤。

运动使我真实地感觉到了生命的活力，感觉到了自己真的还年轻。我想，无论金钱、权力、名声，都不能带给人这种真实的快乐、由衷的欣喜。我打电话给大妹，对她说，希望在我外甥女痊愈后，每天坚持运动。打打羽毛球也好，每天不能少于45分钟。与健康相比，金钱、知识、所有“重要”的事情，都是次要的。突然我想到，那些占用孩子们的体育课的教师，应该受到最严厉的谴责。

五年前我曾经坚持跑步。跑步比较枯燥，但我依然坚持。后来我发痔疾，便不能锻炼了。我一直念念不忘要锻炼身体。最近重新开始运动，仿佛获得了新生。现在即便有出版社约我翻译我最想译的书，如果要占用我运动的时间，我也不干。除了非常特殊的情况，我不会为了任何事放弃运动。如果来不及做饭，就不做，下馆子。如果没钱下馆子了，就吃盒饭，甚至吃两个馒头也行。但我不会放弃运动的时间。在运动中我感觉到生命永远年轻。

把自己封闭在世俗的观念里，封闭在一个千辛万苦挣来的精致空间里，是衰老的捷径。在绿地上，在运动场上，在野外，暂时忘掉所有的事情，自由地奔跑跳跃，像野生动物一样享受生命本身，这种快乐天堂也无法比拟。

今天最快乐的又一个原因是我们在回家的路上，看见了彩虹。我儿子14岁第一次看见彩虹。他曾经要求我带他去看彩虹。我说，那是可遇而不可求的。

人的一生有许多事可遇而不可求，你再努力也无法办到。但快乐你是永远可以做到的。快乐与否在于你自己。朋友们，从自己的牢笼里走出来，在你的身体状况允许的程度上，去自由地运动，去享受生命，不要顾虑，不顾及面子，不计任何得失，不要羞怯。

运动，只是运动。快乐属于每一个人。那时，你的快乐肯定远胜于打高尔夫的富豪，更胜于那些高官厚禄整日里盘算着如何欺骗民众、如何屏蔽和删除真理和自由之声的丑类。

**生命在于运动演讲稿篇四**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈;晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。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。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的`对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**生命在于运动演讲稿篇五**

老师们、同学们：

大家早上好！今天我讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩。重要差别就在于运动。

科学家曾做过这样的试验，将20~30岁的健康男性志愿者分为a/b两组，a组的人连续20个昼夜躺在床上，不准坐起、站立或在床上活动。b组也基本如此，但每天允许在专门的器械上锻炼四次。20个昼夜后，a组不少人从床上一站起，就头晕目眩，心跳不正常加速，脉搏微弱，血压下降到危险程度，还有的竟昏过去。而b组则仍保持着试验前的工作能力与机能水平。从实验中不难看出，缺乏锻炼对健康有极大的伤害。

然而，由于现在青少年普遍缺少锻炼，健康指数出现了危险的信号。据调查，近年来，我国学生体能素质连续下降十年，学生耐力持续下降二十年，肥胖比例明显上升，近视不良率居高不下，“三人行，必有眼镜”，比比皆是，严重影响了青少年的成长。身心健康是我们成长成材的基础，正如教育部长周济叔叔所说：“没有健康的体魄，即使品质再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上自已的幸福生活”。让我们高兴的是，当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题，“加强青少年体育、增强青少年体质”已经是全党全社会关注的问题，07年，以北京奥运会以契机，在全国深入开展“阳光体育运动”掀起亿万学生体育锻炼的热潮，我们学校也积极为小朋友创造条件开展了许多丰富多彩的体育健身活动，如，午间体育游戏、课间韵律操、早晨的集体舞等，让我们在操场上、在阳光下享受运动的快乐。

本周，我校一年一度的体育节又将拉开帷幕，这是学校的一件大事，召开运动会，是真正落实增强我们学生体质的一个重要举措，是发挥我们体育特长和身心特点的舞台。参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；参与运动，会令我们拥有健康与快乐。

如果没有经历跑步中的冲刺，，我们就不能深深地懂得坚持的意义，无法理解终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

如果没有经历跳高中的一跃，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。

如果没有经历掷铅球的技巧，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。

如果没有经历运动场面，不参与其中，就不可能体会因为胜利而欢呼的激情和喜悦。

当我们训练得满头大汗时，我们更清楚坚持到底就是胜利；当我们看到一遍遍的对列排练有满意效果时，我们更懂得了成功的背后就是付出；当我们在同伴的呐喊中奋勇直前时，我们更明白团结的力量大无比。

同学们，老师们，让我们一起努力、一起期待运动带给我们的精彩！

**生命在于运动演讲稿篇六**

同学们：

大家好，我是来自8（11）班的徐xx，今天我要说的主题是：生命在于运动。

这是法国著名文豪，启蒙运动的.巨匠——伏尔泰所说的名言。这位伟大的哲学家喜欢游泳、爬山、骑马、击剑等运动。一直到80岁高龄时，他还和朋友一起登山看日出。可以说，运动占了他生命中很大的比重，我们也足以看出他对于运动的重视。

生命先是源于运动。在数十亿年前，一些物质在不停运动时才偶然构成了生命。如果粒子不做无规则运动，地球或许到现在还是一片荒凉。生命也是盛于运动，那些远古藻类的不停运动使它们覆盖了大半个地球。

而等到我们的先祖出现，迁徙运动使他们走出了非洲大草原遍布全球，他们跨过山和大海，穿过雨林兽群，在崇山峻岭间奔跑追逐野兽，在湍急溪流中扑腾寻找食物。他们每天都在不停运动着、寻找着可以果腹的食物，可以说，生命还依托于运动。如果我们的先祖不运动，大自然的残酷法则便会把他们淘汰。当然，运动的意义并不止肢体上的，也同样指精神上的运动——思考。因为思考，我们才让工具这一名词变得不再陌生。因为思考，我们才能玩弄火种于股掌之间。也正是因为思考，人类社会才能不停滞地向前发展。思考，让我们的生命凌驾于其它生命之上。

先祖们持续了万万年的运动才诞生了现在的我们，但随着现代社会的不停发展，我们似乎也渐渐丧失了他们的“运动”精神。

我们的体质变得不像原来了。一届运动会下来，校园里似乎都会平添几副拐杖。

我们的思考能力也不像从前了。在面对一道稍难点的理科题时，我们好像都已经习惯于放弃，去选择直接翻看答案。

那么，为了实现“生命在于运动”，作为初中生的我们应该怎么去做呢？以下是我的几点建议：

1、全面锻炼，注意均衡。作为正在身体发育阶段的我们，锻炼身体是为了增强体质，打下牢靠身体基础。所以，我们不能仅凭个人兴趣爱好，应该把诸如跑、跳、投掷、攀登等基本活动能力项目作为锻炼主要项目。

2、坚持不懈，持之以恒。体育锻炼时，我们要有毅力，有勇往直前，坚韧不拔的精神。使锻炼成为自己的习惯。

3、循序渐进，逐步提高。不能一口吃成胖子，我们应该为自己分别制定短期与长期的运动目标，在身体承受范围内不断超越，逐渐提高。

4、合理分配用脑时间，可以采用：清晨记忆。上午思考。晚上复习。睡前回顾的学习方法。

5、养成自主思考的习惯。面对做不出来的题目，我们可以选择先放一放，一段时间后再换个角度思考。或许就能看出解题的思路。

运动，是生命的体现。从数十亿年前的草履虫开始，运动就已经成为生命中不可或缺的一部分。正如伏尔泰说的那样：生命在于运动！同学们，让我们为了自己，为了未来，一起运动起来吧！

**生命在于运动演讲稿篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家早上好：

今天我演讲的题目是：是谁给了我运动的勇气 是谁给了我运动的勇气

塑胶的大操场，碧绿的草坪、鲜红的跑道，完善的健身设施，多彩的文化墙，为莘莘学子们提供了运动的乐园。在这里，即使是寒冷的冬天，我们也能感受到浓浓的春意；在这里，即使用尽全力去奔跑，我们也不用担心会跌到摔伤；在这里，我们可以尽情的享受运动的快乐。

爱给了我运动勇气。看到篮球场上同学们那矫健的身姿；就能听到同学们热情的呐喊；看到运动场内跑步的身影，就能听到同学欢呼与鼓励；看到足球场上同学们挥汗如雨的激情，就能感受到互助与团结。这呐喊、这欢呼、这鼓励、这团结都给了同学以勇气，让他们在运动场上纵情驰骋，让火红的青春在爱中尽情飞扬。青春给了我运动的勇气。这是上帝的安排，青春赋予运动，运动服与青春，彼此间相拥，彰显与我们身上，隔着岁月的音符一起绽放，来吧，就在这鲜红的跑道上来证明我们的实力，我相信，体育界的这一个月，少不了我们的努力、汗水。

在运动中我成长了。谢谢大家，我的演讲到此结束。

**生命在于运动演讲稿篇八**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好!我是四(1)班的×××，今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈;晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。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。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的\'笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**生命在于运动演讲稿篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自高一（14）班的xx。我今天演讲的主题是“生命在于运动”。

在上个星期，我们成功举办了高一年段乒乓球赛和篮球赛。这离不开同学们的积极参与，也离不开领导、老师们的支持与帮助。赛场上充满了同学们高涨的热情，青春的汗水肆意的撒在激情的场地上。运动，让原本繁重的学习生活变得更加丰富、更加精彩。生命，在其中也变得更有价值、更有意义。

足球赛体育户外分割线世界杯运动，带来的是体育精神，让生命更精彩，这两次比赛有两个场景让我印象颇深。乒乓球赛场上，经过双方激烈的对打，总冠军终于诞生了，记录好比分的我原以为双方会和之前比赛一样，打完就走人，而此次的男单冠军何易隆同学却主动和第二名握手，这让我感觉到他不仅是乒乓球技术冠军也是当之无愧的道德冠军，这是我们xx学子应有的友谊精神。在15班与17班的篮球比赛上，最后几十秒，15班比分比17班比分还差一分，平常人内心会很慌张，满脑子都是会输了比赛的场景，而陈冠谕同学没有放弃，一直积极进攻，最后一记漂亮的三分球反超17班，奠定比赛胜局，这也是xx学子不到最后永不放弃的精神。

运动，使我们有更强健的体魄，生命因此变得更加顽强。身体是劳动的资本，如果没有一副好的身体，即使是一个简单的任务也很难完成。如今我们都是高中生了，伴随着的是沉重的学业任务，没有健康的.身体怎能吃得消？锻炼身体最好的方法就是运动。利用课余时间，活动活动身体，放松放松心情，不仅能获得健康的身体还能获得更高的学习效率。

运动，能让我们离成功更进一步，生命也能展示出它的价值。举个例子，像美国这样的发达国家，存在这样的现象：上层精英们的体型往往是匀称的，他们有乐观的心态面对生活，积极锻炼自己的身体和头脑，在自己的事业上追求成功。而肥胖的人往往是社会的下层，因为他们只会吃一些垃圾食品，对生活没有远大的追求，“懒”成了他们的习惯，生活在下层是理所当然的。体育运动，不仅仅是锻炼身体那么简单，它能改变一个人对生活的态度，从而改变对生命价值的追求。

我们xx学子是积极的、阳光的、拼搏的，在本周即将开幕的运动会上肯定会有非常出色的表现，将会谱写属于自己的新篇章！

我的讲话完毕，谢谢大家！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找