# 2024年做阳光少年演讲稿(3篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-08-10

*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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。做阳光少年演讲稿篇一大家早上好！我们来自...*

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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**做阳光少年演讲稿篇一**

大家早上好！

我们来自二年四班，今天我们国旗下讲话的题目是“强身健体做阳光少年”。

有一句经典的广告：生命在于运动。运动，让我们享受快乐；运动，让我们拥有健康的体魄；运动，让我们的生活更加美好。

同学们，健康是生命的保障，健康是巨大的财富，拥有健康，你将拥有完美的人生，拥有健康，你将拥有最大的幸福。记得中央电视台著名主持人周涛说：“在美貌、金钱和健康面前，我会毫不犹豫地选择健康。原因很简单，因为没有好的身体，什么都不会有。”健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻磨炼自己，纠正自己的心态，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。

那么，怎样才能有一个健康的体魄呢？我想，一定要了解健康知识，了解各种体育锻炼的方法。作为我们在校学生，最好的办法就是锻炼身体，有了强健的体魄，将来才能报效祖国。说起报效祖国，乒乓球冠军邓亚萍就是一个很好的范例。她5岁跟爸爸学乒乓球，由于她身材矮小，造成了种种不便。于是，她下定决心，每天早早起床锻炼，并制定了锻炼计划。后来，她进国家女队，她凭借超人的毅力，坚持锻炼身体。功夫不负有心人，邓亚萍夺得了100多个世界冠军，创造了乒乓球历史上无人能比的邓亚萍时代。

众所周知的著名数学家陈景润，他从小刻苦钻研，工作起来就是十几个小时，甚至几十个小时，他忽视了身体锻炼，柔弱的体质难以承受艰巨的科学研究。虽然，他成了数学史上的巨人。但好景不长，因为陈景润身体虚弱，结果英年早逝，留给世人的是无尽的遗憾。他的过早离去，是我国数学界上的一大损失。试问，失去健康，我们能好好学习，报效祖国吗？失去健康，我们能快乐地工作、幸福地生活吗？失去健康，我们的五星红旗，能一次又一次地在奥运会场上冉冉升起吗？想想我校的一些同学平时做操懒懒散散，动作也不到位。长跑坚持不住，总是半途而废。试问，这样的现状，我们还有理由不锻炼身体吗？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，开放出纯洁的花朵，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，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；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。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！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，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！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，提升自我的人生价值。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。

**做阳光少年演讲稿篇二**

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学们：

大家好！我是四年级一班的刘明心。我为大家演讲的题目是：我是一名阳光少年。

如果生命是一条河流，那么岁月的阳光就是最晶莹，最灿烂的浪花；如果人生是一列快车，那么有阳光的岁月就是窗外无尽的美景。

问我世界上最美的东西是什→←么，我会说：“是太阳！”在一个阳光明媚的日子，我想让它渗透到我的每一个细胞，感受它，欣赏它。

人们经常把“阳光”和青少年联系在一起，称之为“阳光少年”。我很高兴我是一个阳光男孩，我想我喜欢阳光，找到自己美丽的彩虹！

其实，我说我是一个阳光少年，不想太张扬自己，但我想说：作为班级的一员，校大队的成员，我工作非常努力，做好本职工作，也非常努力学习；作为家里的一个小成员，作为一个女儿，我尽了自己的职责，并遵循了一个10岁孩子的习惯。

在学习上，我努力学习，努力学习，成绩总是很好，我知道学习是为了自己学习。只有好好学习，父母才会满意，这是对父母最好的回报。

在学校，我是我们班升旗仪式的主持人。我经常代表班级参加学校组织的演讲比赛，取得了优异的成绩。

我很感激学校给了我很多展示自己的机会，正是因为这个机会，我想：“我一定要为班级争光！”它让我充满信心，所以我很阳光；在课堂上，张先生给了我很多锻炼自己的机会，比如参加一些演讲比赛和舞蹈兴趣小组，这给了我信心，让我更加阳光。

每天早上，我都会说：“做个阳光少年真好！”我感到很高兴在我的心里。我觉得每一个阳光都很幸福，因为，我有自己最大的追求，自己最好的祝愿。

我们有自己的动力，我们是理想的阳光青年。我的日子充满阳光，我的日子充满色彩。那是因为，我是阳光少年，我豪放，我轻松，我简单，我诚实，我简单，我有一个梦想，理想。

既然是花，我就开；既然是树，我要长成栋梁；因为我是一个阳光少年，我将成为最优秀、最优秀的阳光少年！

**做阳光少年演讲稿篇三**

尊敬的评委，老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自三年级五班的徐妍钰。今天我演讲的题目是《当阳光学生，做最美少年》。

什么是阳光老师说，阳光是太阳的光芒，给了我们温暖。爸爸说，阳光是生命的河流里，最晶莹、最灿烂的浪花。妈妈说，阳光是窗外变化无穷的美丽风景。而我想说，阳光是世界上最美好的东西！它来自内心，是荡漾在脸上的微笑，明朗而又灿烂，快乐而又自信。

每次在外面遇到我认识的人，我都会以最友好的方式和他们打招呼；即使在家，我也坚持使用礼貌用语，有客人来了我会主动打招呼，招待客人，做好小主人。

在学校，我以最好的成绩来报答老师对我的教育之恩。作为班级的晨读班长，我总是最早到达教室，当好同学们晨读的表率。课余时间，我真诚地和同学

们相处，成为同学们的贴心小伙伴。

在家里，身为家庭里的一位小成员，我和爸爸妈妈一起分担家务，如自己的袜子和碗筷自己洗、自己的被子自己叠、自己的作息自己安排，养成了良好的日常生活习惯。

阳光，是温暖的，是灿烂的。正如有首歌的那样只要人人都献出一点爱，世界会变成美好的未来。我希望自己是阳光的，我要把我的阳光辐射到更多人身上，让他们感受到温暖和希望，让快乐进驻每个人的心中。希望老师，同学能付出一份努力，让世界变得更加美丽！我相信，有你们的全力支持，世界会更加阳光灿烂！

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