# 扬体育精神展青春风采演讲稿4篇

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-02-01

*风采是汉字词语，拼音是 fēngcǎi，意为风度、神采。多指美好的仪表举止。语出《汉书·霍光传》：“初辅幼主，政自己出，天下想闻其风采。”以下是小编为大家收集的扬体育精神展青春风采演讲稿【4篇】，仅供参考，欢迎大家阅读。第1篇: 扬体育精神...*

风采是汉字词语，拼音是 fēngcǎi，意为风度、神采。多指美好的仪表举止。语出《汉书·霍光传》：“初辅幼主，政自己出，天下想闻其风采。”以下是小编为大家收集的扬体育精神展青春风采演讲稿【4篇】，仅供参考，欢迎大家阅读。

**第1篇: 扬体育精神展青春风采演讲稿**

　　行百里者半九十，当我第一次看到这句格言的时候，怎么也弄不清它的意思。走一百里路，已经走了九十里，还差十里，就到达目的地了。为什么说这才刚走了一半呢?我带着这个问题去问老师。老师讲解了半天，我还是将信将疑，可是没过多久，在一次体育课上却有了亲身体验。

　　那节体育课的教学内容是测验八百米中长跑，这可是我最头疼的一个长跑项目了。我硬着头皮站在了起跑线上。砰发令枪响了，我赶紧迈步跑起来。开始二百米，我跑得还可以，一边跑一边瞟着同组的同学们。第二个二百米我边跑边开始出汗了。我一边调节着节奏，一边暗暗给自己加油鼓劲：坚持，坚持到底就是胜利!

　　跑完七百米了，我感到浑身发酸，两腿像灌了铅，呼吸也变得气粗了，步子也迈不开了，我向前望了望，哎哟，还有一个弯道，足足有一百多米。还坚持得了吗?我问自己。十步、二十步这段跑道怎么这样长啊，比前七百米还要长。我只觉得心要从胸膛里蹦出来，嗓子又干又热，两条腿已不听使唤了，眼睛不自觉的闭上了。我听见老师同学们在喊终点要到了，冲刺啊!我睁开眼，只觉得自己要窒息了，实在没有力量向前跑了，便由跑变走，最后腿一软，跪坐在地上了。

　　同学们到达终点后，又都朝我围拢过来，几个同学说：看，就差那么二十几米!我也懊悔地摇摇头。我今天就为最后二十几米而失败了。跑完七百米只能算是跑过了一半，而失败则在这最后的几十米上，这不正是行百里者半九十吗?

　　是啊，十里对九十里而言是短的路程，但却是关键。在体育运动上，短跑的最后一秒，跳高的最后一跃，足球场上的最后一记射门，不都体现出行百里者半九十的道理吗?只有在最后关头冲上，才能获得成功，反之，则功亏一篑。

　　在学习上、生活上乃至人生道路上，止步于九十，前功尽弃的现象还少吗?就我自己而言，不也从止步于九十中得到了教训吗?行百里者半九十道出了多么深刻的哲理。

　　这件事难忘，给我深刻启迪。

**第2篇: 扬体育精神展青春风采演讲稿**

　　一个国家的强盛，应是综合国力的体现，而不只是单纯某一方面的强大。强国，科技很重要，体育也必不可少。

　　诚然，科技水平越来越成为国家强大的重要因素，国际交往中，科技水平高的国家往往更有话语权。但是，“科技强国，体育无足轻重”的观点根本就是无稽之谈。试想，走不动路的军队能打赢胜仗吗?推不动杆的机长能操纵战斗机吗?拿不起粉笔的老师能传道授业吗?因体质孱弱而得“东亚病夫”的称呼，一直被国人视为耻辱，曾经大清王朝拥有领先于全亚洲的庞大舰队，因一群弱不禁风的官兵，洋务派一腔热血终为虚无。1898年，张伯芩先生已经意识到体育的重要性，认为国人工作效率低的主要原因是体质虚弱、精神萎靡，呼吁“强我种族，体育为先”。

　　体育是科技发展的前提，因为人才是科学技术的承载者。体育锻炼可以提高个人的身体素质，只有拥有了健康的身体，人们才能够专注于学业、认真发展事业，才能够有精力去发展科技、实施创新驱动发展。996模式之下的当代人，普遍面临生活的重压，体育锻炼能够使人释放压力，保持良好精神状态。一个国家，国民体质强健、精神昂扬，才能让国家更加强盛。在科技发达的现代社会，国家依然要举行阅兵仪式，目的就在于向世界展现国家强大的军事实力，用强大的实力震慑他国，也给本国人民带来安全感。体育，是国家发展的保护伞和定心丸。

　　那些科技强国的体育都不好吗?并不是。相反，科技水平越高的国家反而越注重体育的发展。日本从幼儿园开始“冬季耐寒”训练，新加坡初三学生参加“荒岛求生”训练，美国以孩子能进校队为家庭荣耀。科技发达的国度，人们早已认识到，体育对人不仅具有体质上的促进，更有精神品质的锻造。体育运动本身就能培养人们的专注、坚韧、协作等品质，让人们学习、工作效率更高。

　　不仅如此，体育在赛场背后潜移默化地向我们灌输着强大的精神力量。疫情期间，体育频道反复播放女排夺冠的精彩瞬间，因为女排精神天然具有一种凝聚民心的力量。各种国际竞技项目比赛时，总会激发出强烈的民族自豪感和爱国热情，这都是体育特有的魅力。

　　如今，体育成为当下热点。“全民健身”、“竞技体育”等关键词点击率很高，体育强国由呐喊变为纲领性文件，体育成为中小学生的必修课，奥运会、全运会、残奥会等等受到了全国乃至世界的关注。随着时代的发展，人们认识的提高，体育将逐渐回归本位。

　　国家强盛离不开体育的发展。时光荏苒，体育强国终将梦想成真!

**第3篇: 扬体育精神展青春风采演讲稿**

　　现代社会的无数中国武打电影，都离不开中国功夫。一幕幕精彩的打斗场面，得到无数外国人的掌声和赞叹。但是，在中国人看来，那个反复出现的“东亚病夫”是如此令人愤慨。中国儿女又怎能轻易忘记那年那月那时的那段屈辱的岁月呢？

　　新中国成立以前，一个个触动人心的例子都表明了中华儿女势要摆脱“东亚病夫”这个名字的决心：吉鸿昌挂着写着“我是中国人”的牌子在日本大街上行走；霍元甲、陈真纷纷把“东亚病夫”的牌匾打成粉身碎骨……但是，决心始终敌不过现实的残酷，落后的社会始终没有令当时的中华儿女彻底摆脱掉这一屈辱的称呼。

　　新中国成立以后，中国人民的决心似乎愈加明显，而随着社会的迅速发展，中国综合国力的不断增强，中国也逐渐开始注重国民的身体素质。五花八门的体育运动开始在中国人民之间极速兴起，这也正是中国人民站起来的重要标志。

　　六十年间，一幢幢高楼大厦在中国这片热土上拔地而起，从农田到美丽的现代化建筑，世人见证了中国惊人的发展。2025年，中国人终于圆了百年的奥运梦想——北京申奥成功。从此，2025年的北京成为了世界瞩目的焦点。经过7年的建设，鸟巢、水立方等一系列的独特建筑物亮丽地呈现在全世界人的眼前。人们也不禁感慨：“这就是中国啊！”

　　从第27届奥运会的世界第三，到第28届奥运会的世界第二，再到第29届奥运会的世界第一。一路走来，一步一个脚印，一步一步地攀上一个又一个的高峰。这就是中国！

　　从独自一人代表中国参加奥运会的刘长春同志，到获得乒乓球男单世界第一的容国团，再到今天已取得无数荣誉的刘翔、张宁、林丹、张怡宁……日复一日，年复一年的艰苦训练，造就了无数的冠军。一路汗水，不顾一切地努力拼搏，只求为中国争取更多的荣誉。这就是中国人！

　　六十年的变迁，见证了一个国家的成长，见证了一个伟大中国的蜕变，见证了咱们中国人民的坚强决心！

　　时至今日，“东亚病夫”已从此不复存在。往日的“东亚病夫”已经觉醒，取而代之的是“体育强国”这个焕然一新的名字。我始终坚信，一个国家的国民的身体素质是密不可分的。

　　建国六十周年，从“东亚病夫”到“体育强国”，中国未来的道路充满曙光，充满希望。让我们彼此都记住这六十年来中国的成长历程，把中国推上一个繁荣富强的新台阶！

**第4篇: 扬体育精神展青春风采演讲稿**

　　从百年前张伯苓先生疾呼“强我种族，体育为先”，到如今“体育强国”终作为纲领性文件的提出，体育对于一个国家、民族的重要性逐渐被认知。但仍有许多人在当下仍将体育摆在无足轻重的位置，认为国家强盛只需依凭科技，这样的认知是目光短浅的，是谬误的。施以体育之露，方得强国之花。

　　诚然，当今世界一个国家的强盛与否，主要是由其科技水平决定的，但这并不意味着我们可以抛开体育、德育、美育等，一心追求智育，发展科技。科技发展依赖于人的智慧，而健康的身体、昂扬的精神状态是一个人正常工作的基本前提，体育正是这个前提的重要保障。随着“每天锻炼一小时，健康工作五十年”的口号深入人心，体育对科技发展、对国家强盛的推动力不言而喻。那些认为体育无用、只需发展科技的人，只是在幻想中构建空中楼阁，丝毫不顾根基罢了。

　　更何况，一个国家的强盛与否，不止关乎科技水平。如果一个国家能在国际社会中被认可，那么这个民族的精神面貌一定是昂扬向上的，在国际社会的发言中一定是掷地有声的。唯有体育，能够最简单、最直接地塑造人的健全体魄、健康精神，让一个民族拥有“乘风好去，长空万里，直下看山河”的气概，让这个国家以昂首之姿为世界所钦佩。试想，一个轻视体育、只顾发展科技的民族，纵使当下科技水平再先进，但国民体质虚弱、精神萎靡，民族的自信心消散，又怎么会有向前进步的动力呢?由此观之，体育对于强国的作用确实是举足轻重、不可或缺的。

　　揆诸当下，体育在中小学教育及升学考试中占据的地位越来越重要，“全民体育”正不断被提及、倡导，“体育文化”愈加丰富多彩，究其原因，正是体育与强国密不可分的观念正在深入人心，体育对人的塑造作用逐渐被重视。因此，又何谈“国家强盛只需依凭科技，体育无足轻重”?

　　施以体育之露，方得强国之花。让我们牢记“体育强国”的呐喊，在体育锻炼中淬炼精神境界，让中华民族伟大复兴的强国梦一步步走向现实!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！