# 三分钟演讲稿格式及范文

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-26

*演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的《三分钟演讲稿格式及范文》，供大家阅读与鉴赏。演讲稿格式　　演讲是一种交流思想、沟通感情...*

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的《三分钟演讲稿格式及范文》，供大家阅读与鉴赏。

演讲稿格式

　　演讲是一种交流思想、沟通感情的重要方式，它主要是用有声语言来传达演讲者的思想感情，收到打动，感染听众之效，达到宣传、教育的目的。换言之，演讲是在公众面前就某一问题发表自己的见解的口头语言活动。好的演讲要做到以下几点：

　　1、内容上的现实性

　　演讲稿是为了说明一定的观点和态度的。

　　2、情感上的说服性

　　演讲的目的和作用就在于打动听众，使听者对讲话者的观点或态度产生认可或同情。

　　3、特定情景性

　　演讲稿是为演讲服务的，不同的演讲有不同的目的、情绪，有不同的场合和不同的听众，这些构成演讲的情景，演讲稿的写作要与这些特定情景相适应。

　　4、语言、结构

　　演讲稿还要在情绪上具有较强的感染力，语言上做到生动感人。演讲稿的结构。演讲稿的结构通常包括开场白、正文、结尾三部分。

　　开场白是演讲稿中很重要的部分。好的开场白能够紧紧地抓住听众的注意力，为整场演讲的成功打下基础。常用的开场白有点明主题、交代背景、提出问题等。不论哪种开场白，目的都是使听众立即了解演讲主题、引入正文、引起思考等。

　　演讲稿的正文也是整篇演讲的主体。主体必须有重点、有层次、有中心语句。由于演讲材料是通过口头表达的，为了便于听众理解，各段落应上下连贯，段与段之间有适当的过渡和照应。

　　结尾是演讲内容的收束。它起着深化主题的作用。结尾的方法有归纳法、引文法、反问法等。归纳法是概括一篇演讲的中心思想，总结强调主要观点；引文法则是引用名言警句，升华主题、留下思考；反问法是以问句引发听众思考和对演讲者观点的认同。

　　演讲稿的结尾也可以用感谢、展望、鼓舞等语句作结，使演讲能自然收束，给人留下深刻印象。

篇一

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家早上好！

　　我是来自xx班的xxx。今天我在国旗下演讲的题目是《生命在于运动，运动点亮青春》。

　　草长莺飞三月天，春回大地焕新颜。阳春三月，万事万物都在竞相展现它的生机与活力。我们石竹校园，更是百花齐放，春色满园。在这生机盎然的季节里，我们应该踏着春的节拍运动起来，用运动点燃我们生命的激情，用激情谱写我们青春的华章。

　　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；一生的运动是永远的青春。这是一代伟人毛主席的成功法宝。

　　生命在于运动，人生短短几十年，活得并不长，但人来世间一遭，承担的责任却很重，要做的事情却很多。健康的身体，是一个人梦寐以求的渴望，是一个意气风发的人纵横捭阖的保证。泰戈尔说：静止便是死亡，只有运动才能敲开永生的大门。只有拥有健康，才能让我们的青春迸发出无限的激情和色彩。

　　爱因斯坦说：

　　我生平喜欢步行，运动给我带来了无穷的乐趣。俄罗斯诗人普希金也感叹：生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷。美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总统普京只要一有空，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。所以，运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。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。

　　同学们，轻轻问自己一声，每天埋头于繁重的学业中，你有多久没有走到运动场上了？运动，是不是已经离自己太远了？其实，运动，就在自己身边。早上的跑操，你可以让自己跑起来。早晨，当第一缕阳光升起时，让我们跑起来，为我们一天的学习养精蓄锐；早读，你可以让自己读起来，在大声的朗读中你可以感受到一种蓬勃向上的激情，这也是一种运动；课间十分钟，你不应整个人趴在桌子上寻找周公，而应该主动站起来，活动活动筋骨，抖擞抖擞精神；活动课是我们难得的活动时间，我们更应主动走出教室，或在校园散散步，闻闻满园的花香，或走到运动场上，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，强健我们年轻的体魄，展示我们青春的活力！青春的日子，我们不应是在沉闷、顾影自怜中度过，我们应让我们的青春焕发它该有的色彩。

　　运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。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。一百多年前梁启超曾经说过：少年智则国智，少年强则国强，让我们借着三月的春风，运动起来。运动与生命同在，青春和快乐相随。古希腊格言这样说：如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！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。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

篇二

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我国旗下讲话的题目是《节约能源，低碳生活》。

　　曾几何时，我们以为我们所赖以生存的地球是一个被水蓝色纱衣包裹着的美丽星球。可是，近年来地球生存环境却越来越不容乐观：火山、地震、海啸等地质灾害一个个接踵而至；暴雪、洪涝、干旱等自然灾害也频频发生。

　　曾几何时，我们还天真地以为地球母亲留给我们的能源取之不尽，用之不竭，可是最新统计表明：石油将在60年后枯竭，煤仅可以供人类再使用250年……

　　这一切都向我们提出了严峻的警告。保护环境、珍惜资源迫在眉睫。而改善地球环境，保护地球资源的最有效手段就是节约能源，做到低碳生活。

　　那什么是“低碳生活”呢？我们都知道，汽车开动，燃烧汽油，就要排出含二氧化碳的废气；电厂发电，工业生产等也要排出含二氧化碳的废气。这些废气就是导致全球气候变暖，灾害频发的原因。低碳生活，就是要我们在日常生活中尽量减少能源消耗，从而降低二氧化碳的排放。

　　下面老师给同学们提供一些数据，你们就会有更加真切的感受了。如果我们：

　　少搭乘1次电梯，就减少218g的碳排放

　　少开冷气1小时，就减少621g的碳排放

　　少看电视1小时，就减少96g的碳排放

　　省一度电，就减少638g的碳排放

　　省一度水，就减少194g的碳排放

　　如果全中国一起行动起来，那么我们每天可以减少约290亿kg的碳排放量。那是多大的一个数据啊！

　　我们每个人都是地球的主人，积极实践低碳生活，做保护地球的卫士是每个人的责任。亲爱的同学们，新学期，节约能源，低碳生活，你们准备好了吗？下面老师给大家提几个建议：

　　一、为新书穿上环保的新衣

　　新学期到来，同学们拿到新书，以往都是买塑料书皮，或者买漂亮的包装纸包书皮。全校几千名学生，每个人平均新书六七本，要花费多少钱啊！更重要的是，这些塑料书皮和漂亮包装纸制作要浪费能源，塑料书皮使用后还会产生白色垃圾。不妨用旧挂历、海报、牛皮纸等材料包书皮，既利于环保，还可以跟着爸爸妈妈学习，学会自己包，锻炼动手能力。

　　二、把没有用完的本子整合起来

　　新学期，新气象，文具换新的，本子买新的，书包里焕然一新。前一学期好多没用完的本子也自然被淘汰了。据资料显示，生产一吨文化纸要用20多棵树龄在20至40年的树木，需要消耗水100吨、电600度、煤1。2吨、化工原料300公斤，同时产生高浓度污水300吨。把旧本子没用完的部分整合起来吧，重新订成新的本子来使用。可以做练习，也可以当演算纸，节约了钱又节约了纸张，何乐而不为呢？

　　三、让小手帕成为校园时尚

　　曾经被人们普遍使用的手帕被遗忘，取而代之的是使用方便的纸巾。纸巾制作要砍伐树木，不仅浪费了资源，乱扔还会污染环境。而手帕却可以反复使用，既节约资源又保护了树木。所以让我们拒绝使用纸巾，随身携带小手帕，身体力行做保护地球的小卫士。

　　四、人人争当节能小标兵

　　当我们离开教室，随手关灯，关电风扇；当我们洗手时，可将水龙头开到小流量；就餐的时候，吃多少盛多少，不要浪费一粒粮食；用过一面的纸，尽量留作草稿纸……在家里，许多物品可以变废为宝，用包装品的盒子，做笔筒、储物罐；喝过的饮料瓶，做成美丽的花瓶装扮生活；比较大的纸箱，能做成垃圾桶；购物时，不用一次性塑料袋，记得带上环保购物袋；能骑自行车，就不坐汽车；能走楼梯，就不坐电梯。让我都来争做节能小标兵吧。

　　亲爱的同学们，保护地球人人有责，节能减排势在必行。让我们一起走进低碳新学期，开始节能新生活，共创绿色校园吧！

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！