

### 難忘的一場比賽(1)

各位老師、同學，大家早安！

今天我要和大家分享一場讓我印象深刻的比賽。那是在去年學校運動會的400公尺賽跑，我被選為班上的代表。

記得當時，聽到自己的名字被叫到時，既興奮又緊張。興奮的是，能代表班級出賽，感覺自己肩負著全班的期待；緊張的是，400公尺的賽道那麼長，我怕自己會跑不完。

比賽當天，我站在起跑線上，心跳得像小鼓一樣咚咚響。隨著裁判的槍聲一響，我像一支離弦的箭衝了出去。起初，我卯足了勁往前跑，但跑了一半，雙腿開始發酸，呼吸也越來越急促。

就在我快要放棄的時候，我突然想起班上的同學們在終點為我加油的畫面。那一刻，我鼓起所有的勇氣，咬緊牙關繼續往前衝。最後，雖然我沒有得到第一名，但當我跨過終點線的那一刻，我感到無比的成就感。

透過這次比賽，我學到了很多。我知道了什麼叫做堅持不放棄，也明白了團隊合作的重要性。更重要的是，我發現自己比想像中還要勇敢。

謝謝大家！

### 難忘的一場比賽(2)

各位老師、同學，大家早安！

今天我要和大家分享一場讓我印象深刻的跳繩比賽。

記得那一次，學校舉辦了一年一度的運動會。我報名了最喜歡的跳繩項目，心裡既期待又緊張。練習的時候，我每天都努力地跳呀跳，希望能跳出好成績。

比賽當天，我站在起跑線上，心跳得像小鼓一樣咚咚響。輪到我了，我深吸了一口氣，雙腳快速地交替，繩子在我眼前飛舞。我越跳越快，感覺自己好像能飛起來一樣。可是，就在我快要完成的時，繩子不小心打到我的腳，我差一點就跌倒了。

雖然最後沒有拿到第一名，但我一點也不難過。因為我知道，我已經盡力了。而且，在這次比賽中，我學會了堅持不放棄，也更了解自己的能力。

(這時候，你可以問問自己以下的問題，並把答案加到演講稿裡，讓你的演講更生動有趣)

比賽前你做了哪些準備？比賽過程中，你遇到哪些困難？比賽後，你有什麼感受？你從這次比賽學到了什麼？

結尾

這次的跳繩比賽，是我最難忘的回憶之一。它讓我明白，比賽的勝負並不重要，重要的是我們在過程中所學到的東西。希望大家也能找到屬於自己的難忘比賽，並從中成長。謝謝大家！

思考：

對哪一場比賽印象最深刻？在比賽中遇到了哪些挑戰？從比賽中獲得了哪些啟發？

建議：

內容調整：這份講稿僅供參考，你要根據自己的情況，對內容進行適當的調整和修改。

語氣：除了開頭的問候語，其他部分可以採用較為活潑、充滿感情的語氣，讓聽眾身歷其境。

肢體語言：搭配簡單的肢體動作，例如：跑步的姿勢、比出勝利的手勢等，讓演講更生動有趣。

細節描述：除了比賽過程，還可以加入一些比賽前的準備，例如：如何訓練、克服心理壓力等。

眼神：說話時，可以看著台下的同學，與他們進行眼神交流，增加互動性。

練習台風：在正式比賽前，多加練習幾次，熟悉講稿內容，並注意語速和節奏。

情感表達：可以更深入地描述自己當時的心情變化，例如：緊張、興奮、挫折、成就感等。

啟發思考：結尾時，可以引導聽眾思考：比賽的意義是什麼？我們可以從中學到什麼？

時間控制：在練習時，要特別注意演講的時間，確保能在兩分鐘內完成。

加入個人特色：鼓勵你發揮自己的想像力，用自己的語言來表達自己的故事讓故事更生動有趣。

簡潔有力：兩分鐘的時間很短，學生要學會用精簡的語言表達自己的想法。

### 「我最喜歡的一堂課」演講稿(1)

大家好，我是五年級的○○○。今天我要跟大家分享我最喜歡的一堂課。

你們猜猜看是什麼課呢？是充滿數字的數學課？是充滿實驗的科學課？還是充滿故事的國語課？都不是！我最喜歡的，是每週的美術課。

每次美術課，我都會覺得自己好像變成了一位小畫家。老師會帶我們用不同的材料，畫出各種各樣的東西。有時候，我們會用水彩畫出美麗的花朵；有時候，我們會用黏土捏出可愛的小動物；有時候，我們還會用拼貼的方式，做出獨一無二的藝術作品。

記得有一次，老師要我們畫一幅「我的夢想」的畫。我畫了一架飛向太空的火箭，因為我長大後，想當一名太空人，探索宇宙的奧秘。當我完成這幅畫的時候，覺得自己好像真的坐上了火箭，飛向太空，那種感覺真是太棒了！

美術課不只是讓我學會畫畫，還讓我學會了怎麼去觀察生活中的事物。例如，我現在會特別注意花朵的顏色和形狀，也會觀察小動物的動作和表情。這些觀察，都讓我畫出的作品更有生命力。

美術課也讓我變得更自信。每次完成一幅作品，我都會迫不及待地想跟大家分享。當大家稱讚我的作品時，我心裡就會充滿了成就感。

所以，美術課不只是一堂課，它更像是一個魔法世界，讓我可以盡情地揮灑我的想像力，創造出屬於我自己的藝術作品。

謝謝大家！

延伸提示：

個人化：鼓勵你用自己的話，描述上課的有趣經驗或深刻感受。例如：

「記得有一次，我畫了一隻長著翅膀的豬，老師說我的想像力很豐富。」

「我喜歡用水彩畫，因為顏色暈開的感覺很美。」

具體描述：透過具體的細節，讓聽眾身歷其境。例如：

「我用藍色畫天空，用綠色畫草地，再用黃色畫太陽。」

「我用黏土捏了一個大眼睛的外星人，還給它戴了一個帽子。」

表達情感：讓聽眾感受到學生對這堂課的熱愛。例如：

「每次上美術課，我都覺得時間過得太快了。」

「美術課讓我感到非常快樂和放鬆。」

結尾呼應開頭：讓演講更有結構。例如：

「所以，美術課就是這樣一堂讓我充滿快樂和創造力的課程。」

提醒：演講時間約為2分鐘，建議你挑選2-3個重點來描述。

「我最喜歡的一堂課」演講稿(2)

各位老師、同學，大家早安！我是五年級的○○○，今天我要分享我最喜歡的一堂課。

你們猜猜看，我最喜歡上什麼課呢？是充滿數字的數學課？還是文言文古色古香的國語課？都不是喔！我最喜歡的是——（停頓一下，吊足聽眾胃口）科學課！

為什麼呢？因為科學課就像一扇通往神奇世界的門，讓我充滿好奇心。記得有一次，老師帶我們做實驗，把小蘇打和白醋混合在一起，只聽「砰」的一聲，瓶子裡冒出了好多泡泡，就像火山爆發一樣！那一刻，我感覺自己就像個小科學家，發現了一個新奇的現象。

除了做實驗，科學課還讓我學到很多有趣的知識。我知道了為什麼天空是藍色的，為什麼植物會開花結果，還知道了許多動物的秘密。每次上科學課，我都覺得時間過得特別快，總是意猶未盡。

科學課不僅讓我學到知識，還培養了我的觀察力和思考能力。每次做實驗，我都要仔細觀察實驗現象，然後思考其中的原因。這讓我養成了愛動腦筋的好習慣。

我想對大家說，科學的世界充滿了無限的奧秘，只要我們保持好奇心，勇於探索，一定會有更多的驚喜在等著我們。

謝謝大家！

演講小技巧：

開場吸引注意：用一個問題或一個有趣的例子，立刻抓住聽眾的注意力。

內容豐富有趣：除了說明喜歡的原因，還可以分享一個具體的例子，讓聽眾身臨其境。

語言生動活潑：使用一些擬聲詞、比喻等，讓演講更生動有趣。

表達自信大方：站姿挺拔，眼神交流，語速適中，展現自信的一面。

練習：多次練習，熟悉內容，克服緊張情緒。

注意事項：

時間控制：兩分鐘的演講時間要把握好，不要太長或太短。

內容精煉：選擇最精彩的部分進行分享，避免冗長。

台風穩健：儘量避免小動作，保持穩定的台風。

另外，根據你的個人興趣和經歷，對講稿進行適當的修改。比如，如果學生對天文很感興趣，就可以分享自己在科學課上學習到的天文知識。

「心情煩悶時」演講稿1

大家好，我是五年級的○○○。今天我要和大家分享，當我們心情煩悶的時候，可以怎麼做。

你有沒有想過，為什麼有時候會覺得悶悶不樂呢？可能是因為功課太多、跟朋友吵架，或是遇到一

些不開心的事。這些煩惱就像一朵烏雲，遮住了我們的心，讓我們感到心情沉重。

但是，別擔心！煩悶的情緒就像天氣一樣，會變化的。我們可以做很多事情來讓自己開心起來。

**第一個方法：找人聊聊**

當我們有煩惱的時候，跟信任的人聊聊，可以讓我們的心情變得更好。你可以跟爸爸媽媽、老師、或是好朋友說說心裡話，他們會給你建議，也會讓你覺得自己並不孤單。

**第二個方法：做自己喜歡的事**

做自己喜歡的事，可以讓我們暫時忘記煩惱。你可以聽聽音樂、看看書、畫畫畫，或是去戶外走走。這些活動可以讓我們放鬆心情，讓我們的思緒變得更清晰。

**第三個方法：幫助別人**

幫助別人，可以讓我們感受到快樂。你可以幫家人做家事、或是去社區做志工。當我們幫助別人的時候，會發現自己的問題其實沒那麼嚴重，而且還會得到別人的感謝。

**第四個方法：運動**

運動可以讓我們的身體產生快樂的激素，讓我們心情變好。你可以去跑步、打球，或是做一些簡單的運動。運動不僅可以讓我們身體健康，也可以讓我們更有活力。

**第五個方法：給自己一點時間**

每個人都需要一點時間來放鬆自己。你可以一個人靜靜地待在房間裡，聽聽音樂，或是什麼都不做。給自己一點時間，讓心情慢慢平復下來。

最後，我想說

心情煩悶是很正常的，每個人都會遇到。重要的是，我們要學會如何面對這些負面情緒。只要我們找到適合自己的方法，就能很快地擺脫煩悶，重新找回快樂。

謝謝大家！

**演講小技巧：**

語氣：說話時可以帶點笑容，讓聽眾感受到你的熱情。

眼神：與聽眾對視，可以增加演講的感染力。

肢體語言：可以搭配一些簡單的手勢，讓演講更生動。

練習：多練習幾次，可以增加自信心，也讓演講更流暢。

另外，以下是一些可以延伸的思考方向~

你曾經遇到過什麼讓你感到煩悶的事？

你通常會用什麼方法來排解煩悶的情緒？

你覺得幫助別人會讓自己感到快樂嗎？為什麼？

**「心情煩悶時」演講稿2**

大家好，我是五年級的\_\_\_。今天我要跟大家分享一個我們常常會遇到的問題：心情煩悶的時候，該怎麼辦？

相信大家都有過心情不好的時候吧？可能是考試沒考好、跟好朋友吵架，或是覺得自己什麼都做不好……這些時候，我們會覺得煩躁不安，好像全世界都在跟自己過不去。

那麼，當我們心情煩悶的時候，可以做些什麼呢？

第一，找個信任的人聊聊。我們可以跟爸爸媽媽、老師、好朋友，或是任何我們信任的人說說心裡話。把心中的煩惱說出來，就像把一顆大石頭從心裡移開，會讓我們覺得輕鬆很多。

第二，做自己喜歡的事情。聽聽音樂、看看書、畫畫畫、玩玩具……做一些自己喜歡的事情，可以讓我們暫時忘記煩惱，心情也會變得愉快起來。

第三，到戶外走走。大自然有神奇的力量，可以讓我們的心情變得平靜。到公園裡散步、呼吸新鮮空氣，或是看看美麗的風景，都能讓我們煩悶的心情得到舒緩。

第四，幫助別人。當我們幫助別人的時候，會讓我們忘記自己的煩惱，也會讓我們感到開心。我們可以幫家人做家事、幫同學解決問題，或是參加志工活動。

第五，給自己一點時間。每個人都會有心情不好的時候，這很正常。我們可以給自己一點時間，讓自己靜一靜。過一會兒，你會發現，心情就會慢慢變好了。

最後，我想說，心情不好是每個人都會遇到的問題，我們不用害怕，也不要覺得自己很奇怪。只要我們找到對的方法，一定可以讓心情變好。

謝謝大家！

**講稿重點：**

簡潔易懂：用詞簡單，句子通順。

貼近生活：舉例生活中的小事，讓大家產生共鳴。

積極向上：心情不好是正常的，但我們可以透過一些方法來改善。

鼓勵行動：提出具體的建議，鼓勵大家主動去面對和解決問題。

演講技巧建議：

眼神交流：演講時要和台下的觀眾有眼神交流，讓大家感受到你的誠意。

語速適中：語速不要太快，也不要太慢，讓大家聽得清楚。

表情豐富：透過表情和肢體語言，讓你的演講更有感染力。

練習：在比賽前多加練習，熟悉講稿內容，減少緊張感。

加入個人故事：鼓勵你分享自己曾經心情不好時的故事，讓演講更生動有趣。

多樣化的表達方式：可以加入一些小故事、比喻或排比句，讓演講更豐富。