

健身演讲稿(优秀6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

健身演讲稿篇一

从起，每年 8月8日被定为我国“全民健身日”。在今年“全民健身日”到来之际，我同大家一起，共叙体育健身话题。今年xx-x区“全民健身日”活动的主题是“迎省运、创广东省体育先进区”。在此，我呼吁全区人民积极行动起来，认真按照国家、省、市关于开展好“全民健身日”活动的指示精神，以饱满的热情、积极的态度投身到“全民健身日”活动中来，共创“省体育先进区”，掀起“全民健身日”活动的高-潮。

一、全面动员，全民参与，增强体育健身自觉性

各新闻媒体要广泛宣传“全民健身日”活动的重要意义，多角度、全方位报道各单位组织开展“全民健身日”活动的情况以及广大人民群众积极参与全民健身活动、追求健康文明生活方式的生动事例，结合创建“省体育先进区”、迎接省运会等活动，营造全社会关心体育健身事业的良好氛围，使“全民健身日”活动家喻户晓、人人皆知，有效引导人民群众参与健身、崇尚健身，增强体育健身的自觉性。

二、加大力度，稳步推进，力促我区体育事业再上新台阶

各级各部门要以此次“全民健身日”活动为契机，把“全民健身日”活动同创建“省体育先进区”、迎接省运会紧密结合起来，把各项体育工作抓紧抓好，大力推进体育会展中心

建设，加快推进农民体育健身工程，积极推动“省体育先进区”创建，力促我区体育事业再上新台阶。

三、因地制宜，从我做起，积极开展体育健身活动

“全民健身日”活动期间，全区各类公共体育场馆要免费或优惠向广大群众开放，社会体育指导员要积极为“全民健身日”活动提供技术指导和服务。中小学校要利用暑假组织学生开展“阳光行动”体育活动。广大群众应当坚持“业余自愿、户外为主、小型多样、因地制宜、因人而异、适时适度”的原则，从自身做起，充分利用我区现有各种体育设施和运动场地，开展慢跑、快走、广播操、健身舞、太极拳、球类运动等适合自身特点的健身活动。

同志们，生命在于运动，健康掌握在自己手中。我们要积极倡导科学、健康、文明的健身方式，增强体魄，提升全民身体素质，使人人拥有“好体魄、好生活”，使xx-x区全民健身的风景线更加亮丽多彩，使“和谐惠阳”的建设更富成效。

谢谢大家！

健身演讲稿篇二

大家早晨好！

今天，我们在这里隆重举行xx市首届“全民健身日”活动启动仪式。值此，我代表中共□xx市人民政府对xx市体育局领导莅临霸州，现场指导“全民健身日”活动表示热烈的欢迎！

经国务院批准，自20xx年起，每年8月8日定为“全民健身日”。

“全民健身日”的设立，充分体现了党和国家对全民健身事业的高度重视和关怀，是党和政府坚持以人为本、重视提高全民族健康素质的重要举措，是北京奥运遗产社会化、全民化的重要成果。

今年是国务院批准设立全国“全民健身日”的第一年，也是全民健身活动借奥运会举办成功、继承弘扬奥运遗产、积极探索全民健身活动长效机制的重要年份。设立“全民健身日”，一是以此纪念北京奥运会，永志铭记和和谐盛世中国体育的崛起之日。二是有利传承奥运文化，推进群众体育，让北京奥运的“我参与、我健康、我快乐”变为经常性的活动。三是有助强化现代体育理念，让体育就是生活等更加深入人心，让身心更健康。四是体现法制体育建设的要求。从这个意义上说，它既是纪念日，更是活动日，既是动员推广日，更是参与实践日。为切实做好“全民健身日”活动的组织实施工作，使设立“全民健身日”的成果真正惠及全体人民，真正体现广大人民群众和体育爱好者的共同愿望，市政府对首个“全民健身日”活动的指导思想、活动内容等做出明确规定，动员和号召全社会广泛关注、重视，引导和鼓励最广泛的人民群众参与体育健身，享受体育发展成果。

根据霸州实际，我市今年“全民健身日”活动为主线，确定本次活动的主题是：“人人共享体育，体育造福人人”。通过广泛深入宣传和组织开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的体育健身展示、交流、比赛、辅导、培训等活动，全面展示我市全民健身活动的蓬勃发展，提高全社会对设立“全民健身日”重大现实意义的认识，增强全民的体育健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，在全社会形成崇尚健身、参与健身，追求健康文明生活方式的良好环境和氛围，不断推进公共服务体系建设，进一步加大体育文化精品工程建设力度，为建设惠及全市人民的小康社会做出贡献。

今天全市的“全民健身日”活动除主会场外，各乡镇区办也都结合各自实际，安排了丰富多彩的体育健身活动。我相信，通过“全民健身日”及各类体育健身活动的举行，在霸州大地一定会掀起一个上下联动、乡村互动的全民健身热潮。

最后，我衷心希望全市人民通过本届“全民健身日”活动，牢固树立“体育就是生活，健身就是健康”的理念，走出家

门，走向室外，健步走向健康，阔步走向小康。进一步培养科学文明健康的生活方式，让体育健身成为人们生活的一部分，使更多的人真正享受到体育带来的健康和快乐，让体育在人的全面发展与和谐社会构建中发挥更加积极的作用！

最后，祝本届“全民健身日”活动取得圆满成功！

谢谢大家！

健身演讲稿篇三

“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”在这个春光明媚的周日，我们一家人来到了位于运河旁的健身步道上游玩。

古运河距今已有2500年的历史，它经历过历史变迁，沉淀着悠久的历史文化。这条健身步道长约64公里，铺着一块块青石板。走上步道，视野中满是绿色草坪，像给大地铺上了一层柔软的绿地毯，五颜六色的鲜花点缀在草坪上，真是春色美艳，令人心旷神怡。

你看，樱花、白玉兰、海棠花都不甘落后，竞相开放。有的已经完全绽开了笑脸；有的才展开两三片花瓣儿，像害羞的小姑娘在绿叶间若隐若现；有的还是花骨朵儿，看起来饱胀得马上就要破裂似的。空气中到处弥漫着花香。

河岸上的垂柳吐出了嫩芽，青翠欲滴的柳条迎风飘扬，小燕子也随之伴起舞，给健身步道增添了许多生机，我情不自禁地吟诵起了贺知章的诗句：“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。”一阵微风吹过，水面泛起了阵阵涟漪，仿佛一位老人脸上写满了岁月的皱纹，这不正是冯延巳诗中写到的“风乍起，吹皱一池春水”吗？河上有一座桥，名叫“兴贤桥”。它横跨在河面水，将两岸连接起来，一艘艘满载货物的船只在这座桥下来来往往，好一派繁忙的景象！

我们站在桥上，一边听爸爸讲运河的故事，一边望着这条犹如巨龙般的运河，河对岸有一座亭子名叫“文昌阁”，远远望去，只见亭子顶端有一个葫芦，四个角高高地翘起，四根柱子用力地撑起了亭子的“帽子”，柱子上还刻有花纹呢！给人一种古色古香的感觉。

傍晚，太阳公公下班了，人们吃完晚饭，三五成群地来到健身步道上说着，笑着，呼吸着天然氧吧，好不惬意！你瞧，那个大哥哥耳朵里戴上了耳机正在跑步呢，他那矫健的身姿和这健身步道，搭配是多么的天衣无缝。我和弟弟也跟着跑了起来，你追我赶，一阵阵欢笑声洒满整个健身步道。散步、慢跑，孩子们跑在大人前面打闹着，嬉戏着。这边奶奶们随着音乐跳起了广场舞，那边爷爷们全神贯注地练起了太极拳。

这里不仅景色秀丽，气候宜人，更多的是能带给我们欢声笑语。这不仅仅是一条健身步道，更是一条快乐步道。

健身演讲稿篇四

体育是社会发展和人类文明进步的重要标志，全民健身更是一件利国、利民、利家、利己的大好事。今天，我们在这里隆重举行“全民健身月”活动启动仪式，在此我代表监狱党委对积极筹划此次活动的全体同志表示衷心的感谢！对参与本次活动的广大民警职工及家属以诚挚的问候！

体育锻炼不仅可以增强体质，而且在培养顽强拼搏的精神、超越自我的品质和提高人们的生活质量等方面，都起着重要的促进作用。全民健身活动是一项国家倡导、社会支持、全民参与的社会系统工程。近年来，在监狱党委高度重视和狱属单位的积极努力下，全狱上下形成了浓厚的全民健身氛围，无论是健身场地、健身组织，还是健身项目、健身人群都得到了快速发展，特别是8个文体俱乐部成立后，组织开展了丰富多彩的文体活动。民警职工活动中心的建成更是激发了民警职工及家属参与活动的热情，各个活动场地都活跃着健身

爱好者的身影，健身操、太极拳剑、交谊舞、篮球、羽毛球等项目同台竞艺，成为我狱一道亮丽的风景线。他们在为自己赢得好体魄、好生活的同时，也丰富和美化着监狱文化生活。

今年是国务院批准设立“全民健身日”的第六年，结合我狱实际，今年我狱全民健身月的活动主题是“全民健身促健康同心共筑中国梦”。此次活动中，我们将开展全民健身长跑、篮球、排球等多种形式的体育赛事，广泛调动广大民警职工及家属的参与热情和积极性，从而把我狱的全民健身月活动推向高潮。

此次活动后，我衷心希望民警职工及家属继续发扬“天天健身，天天快乐”的体育健身精神，积极投身到全民健身行列，将健身运动进行到底，牢固树立“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念，享受体育健身带来的健康与快乐，迅速掀起全民健身的新热潮。

最后，预祝本次全民健身月系列体育活动取得圆满成功！谢谢大家！

健身演讲稿篇五

老师们、同学们：

早上好！

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，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。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。

还有，我们要认真上好体育课，做好课间操。要知道，这段

时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其它的事情。与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。

健身演讲稿篇六

运动奏响生命，运动点燃我们的。

生命无止境，运动无极限。

你是否羡慕别人完美的身材，来这里其实你也可以。

做健身，我们是认真的。

年轻态，动起来。

来健身，你的健康我保单。

运动创造崭新生命。

营造时尚生活，展现人生自我。

身体健康者常年轻。

塑造完美身段，享受健康人生。

生命在于运动，健康在于健身。

自信心，年轻态。

健康的体魄，永恒的追求。

健康与优美的邂逅，精彩时尚新生活。

美丽人生，从健康体态开始。

要健身，来这里。

运动是我们充满活力，活力让生命变得美丽。

汗水、，有你、有我。

生命在于运动，生活在于历练。

甩掉游泳圈，我们在这里。

健美让身心更美好。

到健身房，刷存在感。

打造完美身材，给此刻的自己一个的交代。

淡泊名利，动静相济，劳逸适度。

磨练肌胳，防病御症。

到健身房，活力久长。

青春的呼唤，心跳的韵律，生命的火焰，梦想的放飞。

一卡在手，健康我有。

男人该对自己狠一点，女人该对脂肪狠一点。

给我一张体检表，送你一本健康证。