

最新行动健身的演讲稿(精选9篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

行动健身的演讲稿篇一

有一种节约叫做光盘，有一种公益叫做光盘，有一种习惯叫做光盘。

——题记

亲爱的朋友们，你们一定很熟悉水吧！

水是我们这个世界上最常见、最美好、也是最神秘的物质。

水就在我们的身边，时刻陪伴着我们；为我们的生产和生活服务。

可是我们对水太不重视了，许多人毫无顾忌地浪费水，平白无故地把水弄脏，使人无法再用，造成原本不富余的这种资源更感紧缺，甚至于形成水流。

水是人类赖以生存和发展的重要资源之一，是不可缺少、不可替代的特殊资源。

没有水就没有使命，就没有文明的进步、经济的发展和社会的稳定，世界上的水资源是有限的。

我们要节约用水，合理利用每一滴水，使每一滴水体现出它

的价值。

所谓光盘，就是吃光你盘子中的美食。

这些微小事情都散发着公益爱心，在“光盘”行动中，很多盆友身体力行，吃光盘中所有食物，成为身边榜样。小编和大家共同约束：反对浪费，从我做起，光盘行动，大家行动起来！

厉行勤俭节约，反对铺张浪费。

其实吃光自己盘子里的食物，不但给环境减少了污染，更体现了我们的勤俭节约，不浪费食物的传统美德。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”意思是说吃每一碗粥，每一碗饭时，应该想想这碗粥里有多少人的付出，多少能源的消耗，真是来之不易；我们生活所需要的每半根丝，每半缕钱，都要常常想想其中包含几多物质能源和几多人的心血，应该好好珍惜，这句话告诫人们养成勤俭节约的美德要从日常生活、穿衣吃饭做起，不要铺张浪费。

切莫把日常微小的事情看轻了，从儿不知珍惜。要知道每一件东西·的背后有多少人的辛勤付出，有多少能源的消耗；桩桩来之不易。

全世界饥饿人数超过10亿！全球平均每年饥饿死亡人数达1000万，每六秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡！如我们每天的食物浪费5%，就可以救活400万的饥民！

文明就餐，不仅仅是个人良好素质的表现，更是一种美德的塑造。其实“光盘行动”就在我们身边，如果你看、寻找就能发现！让我们致力于“光盘行动”中吧！节约食物，珍惜食物。

从自己做起，从身边做起，从现在做起，让我们共同创造文明社会。

行动健身的演讲稿篇二

今天，我们在美丽的__举办__县首届__杯全民自行车比赛。在这里，我谨代表__街道党工委办事处，代表__10万居民、2万产业工人，对大家的到来表示热烈的欢迎!(鼓掌)

自行车运动有着广泛的群众基础，深受人们喜爱，科学研究表明，自行车运动是一种最能改善人们心肺功能的耐力性锻炼，不仅能够增强人的智慧和意志，还能减肥、健美。目前，不论富豪贤达还是平民百姓，为了健康健美，为了提高生活质量，都纷纷加入到自行车运动的大军中来，自行车运动已经风靡全世界。

为了提升__的城市品位、推动和普及全民健身运动，特别是推动自行车运动，__街道决定举办这次比赛。这次比赛得到了__公司__分公司、__县__自行车专卖店、__县__风之速车友会和__县__馆大力支持。以上单位能够赞助这次比赛，显示了他们雄厚的经济实力，展示了他们致富不忘回报社会的的良好品格，以及致力于全民健康运动的奉献精神!在这里我谨代表筹委会对以上单位表示诚挚的感谢!(鼓掌)

友谊第一，比赛第二。我们在这里比赛，我们在这里相识，让这次比赛成为大家相识、友谊的桥梁，成为大家健康人生的新的起点。

预祝比赛圆满成功!

行动健身的演讲稿篇三

大家好!

在这个到处都在收获的日子里，我们偏关县老龄委举办了首届老年全民健身运动会。这样的活动，充分展示了我们偏关老年朋友的精神风貌和不凡的气度、气魄。就像这硕果累累的秋天一样，但愿各位老年朋友青春常在、笑口常开、精神矍铄、生活幸福。

春夏秋冬，少青壮老，青春易逝，岁月难再，这是谁也无法抵抗和改变的自然规律。我们无法挽留时间，但我们可以改变自己的心情；我们无法改变自己的年龄，但我们可以永葆青春的风采。有一句话说得富有哲理：真正的老人不是年龄老，而是心在变老。反过来说，我们若能怀着一颗年轻的心，那么多大的年龄也仅仅是个表象。不怕霜雪染鬓发，就怕心灵被秋霜。老年朋友们，永葆心情快乐，这是人生的第一要诀。

时代发展，社会进步。如今的中老年朋友们，生活富足，福寿安康。在我认识的这些朋友里，无论说起谁家，也定是儿孙满堂，有的甚至有了重孙，这就是家庭幸福美满的象征。上有古稀老人，下有孝子玄孙，这样的家庭一定是令人羡慕的上等家庭，他们的儿女和后代也一定是受人尊重的。但愿各位老年朋友，能够清醒而快乐地看到自身的价值，找准自己的位置，发挥应有的作用，实现人生的目标。多做好事、善事，多交好人、大人；坐看清风明月，笑谈古往今来；烦恼的事少想，牢骚的话少说。做一个健康、快乐、受人喜欢和尊重的老人。

朋友们，身体是所有的、最大的本钱。拥有一个健康、强壮的体魄，才能实现以上所说的一切。多步行，少坐车，这是强身健体的一个简单而又实用的方法。我的亲身体会充分证明了这一点。但愿今天的运动会能够唤醒我们更多人的健康意识和文明意识，让老年人生活得更加愉快，让家庭变得更加美满，让阳光变得更加灿烂，让社会变得更加和谐。

谢谢各位。

行动健身的演讲稿篇四

世界粮食数据显示，饥饿是人类的头号杀手，平均每年夺去1000万人的生命；中国社科院统计，我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。如果每天浪费的粮食回收5%，就可以多救活四百万饥民。

有人打过这样一个比方：十三亿人的嘴加在一起比世界上最大的广场——xx广场还大。而且如果一个人一天节约一粒米，全国13亿人可节约2186万斤，那么多米可以救济4000多灾民吃10年，可以给1000多名学生吃60年。

什么是光盘行动？

“光盘行动”倡导厉行节约，反对铺张浪费，带领大家珍惜粮食、吃光盘子里的食物。

光盘行动由一个热心公益的人发起，光盘行动的宗旨：餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做；养成生活中珍惜粮食、厉行节约反对浪费的习惯。正在发起的“光盘行动”，试图提醒与告诫人们：饥饿距离我们并不遥远，而即便时至今日，珍惜粮食，节约粮食仍是需要遵守的古老美德之一。

行动健身的演讲稿篇五

大家上午好！

今天，我们在这里隆重集会，举行20xx年“全民健身日”活动及“体彩杯”全民健身月系列体育活动启动仪式。值此，我谨代表、县政府向关心和支持我县体育事业发展的各级各部门和社会各界人士、广**乡居民表示衷心的感谢！向参与本次活动的广大健身爱好者致以诚挚的问候！

国运盛，体育兴。体育是一个地区经济实力和社会文明的象征。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、县政府高度重视和体育主管部门的全力推动下，全县上下认真贯彻落实《全民健身计划》，努力构建全民健身服务体系，无论是健身场地、健身路径、健身组织，还是健身项目、健身人群都得到了快速发展。到目前为止，全县城参与健身人员数万人，每天清晨或傍晚，县城的各大广场都活跃着健身爱好者的身影，广场舞、交谊舞、健身腰鼓、健身操、太极拳剑等项目同台竞艺，成为我县一道亮丽的风景线。他们在为自己赢得好体魄、好生活的同时，也丰富和美化着城乡生活。

今年是国务院批准设立“全民健身日”的第四年，结合我县实际，今年我县全民健身日的活动主题是“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。此次活动中，我们将适时开展如篮球、山地自行车公路赛、乒乓球等多种形式的体育赛事，广泛调动广大群众的参与热情和积极性。各乡镇、各部门及企事业单位还将组织小型、多样、分散、就近、就地及群众喜闻乐见的健身活动，从而把我县的全民健身月活动推向高潮。

此次活动后，我衷心希望广大健身爱好者继续发扬“天天健身，天天快乐”的体育健身精神，将健身运动进行到底；希望体育主管部门以“全民健身日”为契机，广泛开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的全民健身活动，努力营造崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好社会氛围；希望全县广大群众能迅速行动起来，积极投身到全民健身行列，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！

行动健身的演讲稿篇六

大家好!我演讲的题目是：“青春无悔，阳光成长”。

来到三中，父母希望我们健康地成长，老师希望我们快乐的成长。要健康，要快乐，唯有自律的养成。一个好的习惯将会让人受益一辈子。

来到三中，我们求知若渴。半年过去了，我们流下了汗水，收获的知识，养成了自律，我们健健康康的成长，我们快快乐乐的生活。

同学们，我们按时作息，积极学习，对问题不是不懂装懂，对学习不耻下问，这是对自己的负责。是的，起初，我们都感觉这很难，严于律己，说起来容易，当做起来的时候，却感觉不容易。有的人打了退堂鼓，可是有的同学却坚强的挺过来，他们就是那些品学兼有的人，是我们学习的榜样。

风可以穿越荆棘，靠的是藐视一切挫折的勇气，与顽强进取的毅力。同学们，给自己一个目标，让青春为他燃烧。

天其实并不高，海其实也不远，青春只会在奋斗中发光，在自律中重生。

我们都知道：“青春是美丽的。”好比朝阳。她的美丽不仅仅是绚烂的外表，更美在恪尽职守，更美在严于律己。没有自律，青春是野草，漫无边际的草长，有了自律，青春是盛开的牡丹，娇艳芬芳。

我们虽然普通，但是这里的严格管理让我们并不普通，我，你，还有他们，所有的寒窗苦读的学子都在追逐着同样的梦，那就是让青春无悔;我们骄傲，那是因为我们所做的是一份人生最美的答卷。

青春给未来插上飞翔的翅膀，青春的我们要对自己负责，对生活负责，在本学期所剩不多的时间里，严于律己，紧紧抓住每一分每一秒，尽我们最大努力，做一次最有力的冲刺。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，让年轻的梦没有终点。我们要亲临黄埔迎风高歌，黄鹤楼顶，目穷千里，橘子洲头，中流击水，书生意气，挥斥方遒。

我很欣赏《烈火青春》里的一句话：青春就是要让火来烧。这把火就从自律烧起，把懒惰燃成灰烬，把虚伪烧成黑烟，让自律成就青春梦想，我愿意。在座的各位同学，你们愿意吗？向蓝天，向大海，大声呼喊：燃烧青春，自律自尊。

青春是美丽的花儿，自律是精心的呵护。要开出人生最美的花朵，就要自律，自尊，自强。

无规矩不成方圆。上课做不好听讲，自习做不好练习，问题做不到独立思考，一切做不到自律，又怎么能谈到自强，自立。如果那样，青春的梦想翅膀会折断，青春的花儿会枯萎，成功的路途更坎坷，人生的前方更暗淡。

同学们，难道我们不想吗？我们要做一个有用的人，我们做不到吗？我们一定能，一定行。

那就让我们从今天做起，从小事做起。清晨，早点起床，按时自习，把作业做好，把功课温习；课前做好准备，把笔记重新巩固；听课认真，孔子说：学而不思则殆，思而不学则罔；孟子说过：终日而思不如片刻的学习。

同学们，今天我以三中为荣，明天三中以我为荣。

一日之计在于晨，一年之计在于春。用激情迎接日出，让朝阳为青春、为自律、为自强喝彩。

我衷心祝愿在座的各位同学拥有快乐的今天，美好的明天。
在三中，阳光的成长，成为三中校园美丽的风景。

自律万岁，自强万岁。

行动健身的演讲稿篇七

大家好!常言道：“滴水之恩，当涌泉相报。”其实，我今天要讲题目就是“感恩，我们在行动”。

近年来，随着社会环境的变化，多元文化的影响，以及教育的缺失，使包括感恩在内的许多中华传统美德受到了不同程度的冲击，感恩之心，报恩之情，在不少人心目中大打折扣。一些青少年以自我为中心，漠视宝贵的亲情、友情、师生情，更有不少独生子女有了唯我独尊，骄横任性，只想索取，不思回报的思想，厌学贪玩，迷恋网吧，甚至早恋，不求上进，盲目攀比，不懂得体谅父母的辛劳，肆意挥霍父母的血汗钱，令人遗憾的成了“不懂感谢，不愿感激，不会感动”只知道索取的“冷漠一代”。

试想，像这们的同学对待父母尚且如此，又怎么敢奢望他们会善待老师和朋友呢?如果国家有难，又怎么敢指望他们为国家抛头颅洒热血呢?如果人人都这么自私自利的话，社会哪里还会有温情呢?如果我们生活在这个失去温情的世界，那么我们活着又有什么意义呢?这是多么可怕的事情啊!如果今天真是你生命中的最后一天，你又会去做什么呢?我们要做的第一件事情，就是报答养我育我的父母!为他们献出自己的一份爱心。光靠喊口号是没有任何用处的，我们应该用我们的实际的行动来关爱我们的父母。

感恩父母、孝顺为责。同学们应该都学过朱自清的《背影》与史铁生的《我与地坛》吧!我每读一次，都感到泪要掉下来，因为我想到了我的父母，今年清明节，我回家看望父母，要返校上班了，可天下着雨，从我家到公路还有一段泥巴路，

于是我爸就推出三轮车，让我和我朋友坐在上面，一直推着我们去公路上等车，直到我们上车后，我父亲才推着车子回去。我朋友说：“你一定要把你爸背影记下来”，同学们，现在给你们一分钟时间，你们闭上眼睛，想想你的父母吧！……好！想完之后，你是否发现，爱其实就在我们的身边，我们并不缺少爱，缺少的只是发现爱的双眼。

其实，爱我们的人还很多，比如教给我们知识的老师。“生我者父母，成我者师也”，所以我们要感谢我们的老师。

我们不仅要感恩父母，感恩老师，还要感恩学校。

感恩学校，文明为责。我们要感谢给我们提供学习机会和场所的××学校。我们老师也要感谢给我们提供就业岗位和锻炼的××学校。可有同学却偏不爱护她，甚至抱怨这是垃圾学校，李校长曾经为我们作了一个生动的比喻：一辆卡车，在没有装上东西时我们叫它卡车，可有一天，它被安排去运输垃圾，最后人们都叫它垃圾车，同学们，明白其中的意味了吗？你还这样去叫你的母校了吗？或者有同学还在说，我要是上一中、二中就好了，其实我告诉你一句话，希望你们能永远记住：最重要的不是你身在何处，而是朝什么方向走。或者有同学还在抱怨，说学校伙食差，学校床板硬。那我先给同学们讲个故事吧。传说，有个寺院的住持，给寺院里立下了一个特别的规矩，每到年底，寺里的和尚都要面对住持说两个字。第一年年底，住持问新和尚心里最想说什么，新和尚说：“床硬”。第二年年底，住持又问新和尚心里最想说什么，新和尚说：“食劣”。第三年年底，新和尚没等住持提问，就说出两个字，同学们猜猜看是哪两个字——“告辞”。住持望着新和尚的背影自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜！可惜啊！”同学们，三年时光，你们来这里干什么的？三年后能否修成正果，就要看你们自己了，文明起来吧！振作起来吧！让××学校明天以我为荣。

我们还要感恩挫折和失败，让人生走向成功，同学们，挫折

和失败是我们最好的老师，它能让我们更加成熟，最后迎接我们的便是成功。我们要感谢批评过我们的人，感谢指责过我们的人，甚至要感谢打败过我们的人，因为这些磨砺了我们的意志。

同学们，行动起来吧！让我们举起手臂，一起宣誓：感恩父母，孝顺为责；感恩老师，进步为责；感恩学校，文明为责；感恩社会，奉献为责，感恩挫折和失败，让人生走向成功。

行动健身的演讲稿篇八

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动 从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把来不及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

这些都是在浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做好“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。

“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！

“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

行动健身的演讲稿篇九

今天，我们在这里隆重举行“学雷锋、见行动、我为创卫做贡献”活动启动仪式，主要目的就是进一步动员和组织青少年学生，大力弘扬文明新风，积极践行公民道德规范，彻底告别不文明行为，积极倡导社会新风，提升文明素质，共建美好家园，为某县经济社会健康和谐发展，营造良好环境。

阳春三月，是全国学雷锋活动月，雷锋精神是中华民族传统美德的一种积淀，是一种随着时代进步而不断发展的与时俱进的精神，全县开展“学雷锋、见行动、我为创卫做贡献”活动就是要学习雷锋同志，弘扬雷锋精神，就是要我们广大市民、每位青少年学生共同参与，凝心聚力，以“学雷锋，见行动”活动为契机，积极参与省级卫生城市创建活动，把文明送进千家万户，共建文明和谐的城市家园。

学雷锋、见行动，就是要牢固树立“主人翁”思想，从我做起，从小事做起，从现在做起，明是非，知荣辱，自觉抵制恶行陋习，跟时代同进，与文明同行。

学雷锋、见行动，就是要大力倡导文明礼貌之风，做到卫生整洁，仪表文明，谈吐礼貌，语言文明，遵守礼仪，行为文明；助人为乐，尊老爱幼，见义勇为，团结互助，互利互惠，与人为善，邻里和睦，扶贫济困，助残扶弱。

学雷锋、见行动，就是要大力倡导保护环境和公物之风，爱护花草树木，爱护公共绿地，尊重环卫工人的劳动；爱护公物，爱护公共建筑、基础设施，文明使用公用电话和公民健身器材，勇于同破坏环境的行为作斗争。

学雷锋、见行动，就是要大力倡导遵守秩序之风，遵守道路交通规则，遵守社会基本道德准则，实现社会和谐；争当文明市民，养成文明行为，塑造文明新风，用我们每个人的实际行动，积极推进省级卫生城市建设。

同志们、同学们，某县是我们的共同家园，需要我们精心呵护；创建省级卫生城市是我们的共同责任，需要我们齐心协力。让我们积极投身到创建省级卫生城市的行动中去，向陋习宣战，与文明同行，为某县添彩！我相信，有广大干部群众积极参与，有全体同学的共同努力，省级卫生城市创建工作一定能够结出丰硕的果实，某县的明天一定会更加美好！

最后，预祝全县“学雷锋、见行动、我为创卫做贡献”活动取得圆满成功！

谢谢大家！