

# 促进全民健身演讲稿 全民健身日的演讲稿 (大全5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 促进全民健身演讲稿篇一

为了进一步增强身体素质，教育部、国家体育总局、共青团中央决定在11月至明年4月举办以“阳光体育与全民健身同行”为主题的冬季长跑活动，这充分反映了国家对学校体育工作和学生体质健康状况的高度关注，也是我们每一个学生非常欢迎、值得高兴的事情。因此，我校在今天举行隆重的“阳光体育“冬季长跑启动仪式。

为全面推进学校体育工作的蓬勃开展，形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的冬季校园体育氛围，从今天开始，学校将利用早操、课间操、体育课、课外活动组织同学们参加阳光体育冬季长跑活动及跳绳、拔河、丢沙包等体育游戏。通过各项丰富多彩的体育活动，使同学们锻炼身体，强健体魄。

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育中来。希望同学们都能够走出教室，走向操场，踊跃参加体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐，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!

最后，祝我校的“阳光体育”冬季长跑活动取得圆满成功!祝全校师生身体健康、心情愉悦!谢谢大家!

为了响应教育部、国家体育总局、共青团中央的号召，动员广大青少年学生积极参加体育锻炼，以健康的体魄迎接新挑战，实现党中央、国务院提出的用5年左右的时间使学生体质健康水平明显提高的工作目标，结合我校实际，开展阳光体育冬季长跑活动。

最明亮的东西是阳光，最宝贵的东西是健康。体育是对生命的赞歌，体育运动代表一种蓬勃向上的文化。早在2500多年前，古希腊的一块巨石上就刻有这样的字句：“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!”你想拥有丰盈而完美的生命吗?那就请运动吧。今天，我们启动阳光体育冬季长跑运动，就是号召我们全体学生走出教室，走进阳光，走到操场上来，呼吸大自然赐予的清新甜润的空气，沐浴和暖旖旎的春光，积极投身到丰富多彩的体育锻炼中来，在运动中体验生命的活力与欢畅，感受阳光的温和与恬美，领略体育运动的艺术和魅力。

下面我宣布：什字中学阳光体育冬季长跑运动起跑仪式现在开始!

## 促进全民健身演讲稿篇二

太极拳的魅力在于具有较高的健身养生功效。许多科技工作者对太极拳的功理、功法进行了各种测试与研究，结果表明，太极拳运动完全符合科学健身的规律，它对人体的神经、循环、呼吸、消化、骨骼、关节以及肌肉等，都有积极的影响。

练习太极拳要求做到心平气和，精神内守，用意念引导动作，处处柔缓圆活，速度均匀而有规律。这就需要在与人体各个肌群相应的运动神经中枢之间，以及运动神经中枢与植物神经中枢之间达到高度的协调。这种有规律的调节过程，能改善各种器官的功能。现代医学研究得出，长期练习太极拳者，脑电波的清醒波占主导地位，大脑处于良好的觉醒状态，这种状态能增强人体的内脏功能及免疫能力。因此，坚持太极拳锻炼，对神经衰弱、失眠、头晕、记忆力弱，以及由神经系统功能障碍造成的其他疾病，均有良好的防治效果。

常言道：“人身血脉似长江，一处不到一处伤。”这形象地说明了人体气血畅活对健康的重要性。太极拳是一种螺旋式的弧形运动，这种运动过程对血管与淋巴管能起到良好的机械按摩作用，促使阻塞的或狭小的动脉两侧的小血管分支得以扩张，保持气血畅活。同时，太极拳的练习又要求全身肌肉的放松，从而反射性地引起血管舒张，最终减轻心脏负担，使高血压得以下降。因此，经常练习太极拳可以明显提高心肌的机能，改善心脏的泵血功能，降低血管阻力和血黏度，从而对心、脑血管系统的疾病起到良好的防治作用。

太极拳运动中的开、合、虚、实动作，要求与呼吸相结合，即实为呼，虚为吸。练习太极拳时，要气向下沉，即“气沉丹田”。这样可以保持胸宽和腹实的状态，使得胸部舒适、自然，腹部松沉，从而能有效地放松紧张的呼吸肌，改善肺通气量，增强肺脏的代偿功能，延缓肺腑呼吸系统的衰老。因此，练习太极拳能有效地防治气管炎、肺气肿等呼吸道疾病。

练习太极拳，要求做到呼吸深长、“气沉丹田”，这样能增加膈肌和腹肌的活动幅度，对胃肠等器官起着一定的按摩作用，进而增强胃肠蠕动，促进消化液的分泌和胃肠等内脏器官的血液循环，最终提高胃肠道的消化和吸收功能。因此，长期练习太极拳，对消化不良、便秘、慢性胃肠炎等消化系统的疾病均有良好的防治作用。

练习太极拳时要求做到松静安舒，以意领气，用意念引发劲力。这种劲力是在意念的引导下呈螺旋式运动时产生的，它发源于腹部，并通过腰部运至四肢，最后到达手指和足尖。这种螺旋式运动过程，能诱发机体内部的自动按摩，加快血液循环和新陈代谢。因此，长期练习太极拳，不但能保持骨骼、肌肉应有的弹性和韧性，使各关节周围组织的营养状况得以改善，而且还对关节变形、肌肉萎缩等病症有良好的防治效果。

## 促进全民健身演讲稿篇三

各位领导，同志们、同学们、居民朋友们：

在这绿色葱葱，生机盎然的季节里，我们迎来了xx区第十八届体育日盛会。全区干部群众将以争先的精神，拼搏的毅力，弘扬体育运动精神，展现xx人民团结进取，文明向上的精神风貌，展现真抓实干，开拓创新，努力建设新xx的昂扬斗志。

倡导健康的文化体育活动是促进人的健康发展的基本途径，是促进社会文明进步、民族兴旺发达的重要保证，是弘扬先进文化，提高城市文明程度和群众文明素质的重要手段。

多年来□xx区委、区政府十分重视和鼓励全民健身活动的开展，从实践“三个代表”重要思想的高度，充分认识大力开展健身运动的重大意义，为广大干部群众创造良好的健身场所，营造健康的文化氛围，以健康的文化活动吸引了干部群众广泛参与，培育了城区文化底蕴，提高了干部群众投身新xx建设的凝聚力和战斗力，促进了三个文明建设协调发展。值此体育盛会□xx区精神文明建设指导委员会办公室向全区干部群众、中小學生发出倡议：要深入开展全民健身活动。树立健康的新理念，把组织、引导干部群众参加健康向上的文化体育活动，做为落实“三个代表”重要思想，弘扬先进文化的具体体现，通过全民健身活动，强健体魄，陶冶情操，营造

文明、健康、安定、祥和的社会氛围，促进人的全面发展，促进人与人的和谐，人与自然的和谐，充分展示xx人民精神振奋、团结进取、追求卓越的新风貌。要把全民健身活动蓬蓬勃勃、深入扎实地开展起来，充分发挥和利用辖区资源优势，全面开放各类体育场(馆)、中小学校操场、社区文化广场等活动阵地，从关心爱护干部职工的身心健康出发，组织开展形式新颖、生动活泼的文体活动，保持旺盛的精神状态；从关心爱护下一代健康成长出发，在中小学校中大力开展适合青少年特点的体育运动，为他们肩负未来打下坚实的基础；从关心、提高群众生活质量出发，组织、引导社区居民踊跃参加健康、文明、科学的健身活动，使追求健康成为xx人民的新风尚。

让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全面健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态和进取的精神，热爱生活，创造生活，努力为大连市首批进入全国文明城市行列，为构建和谐xx营造昂扬向上的氛围，做出更大的贡献！

我的发言到此结束，谢谢大家。

## 促进全民健身演讲稿篇四

太极拳：是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。起源于古代骑兵的枪法、长柄大刀法。其基本用法是：开、合、发。踩着高跷来使用长枪、长柄大刀。太极始于无极，分两仪。由两仪分三才，由三才显四像，演变八卦。

太极拳在这一方面有其独到的教化功能，也是人们称太极拳为道德拳的主要原因。太极拳的套路和动作符合科学原理，周身虚实变化，使人体机能处于最有利的工作状态，从而增强人体的免疫能力。

太极拳的套路和动作都具有一定的科学性，与仿生学、力学原理紧密相连。

仿生学是国际上一门比较新颖的科学，它涉及生物学、生理卫生学、数学、物理学和遗传工程学等学科知识。它将各种生物所具有的功能，作为仿生模型来进行研究和实验，运用这些形式、结构和功能，创造出更完美、更妥善和更实用的新型机械、仪器和技术，为人类作出较多的贡献。

在武术中对仿生学的研究、实践和运用，不但起步很早，而且比较广泛精深。“因观鹊蛇之斗智，仿禽兽之飞跃……而创太极拳。”这些说法虽无实考，但创拳之始，“仿生”即渗入武术领域却是显而易见的。人在与生物的共存中，受飞禽走兽的生活习性和勇猛灵巧的动作、威武雄壮的体态所启示，创造了各种强身壮骨的运动。东汉末年，名医华佗模仿虎、鹿、猿、熊、鸟五种动物的形态和动作，创编了举世闻名的“五禽戏”，把人体运动与动物的形态动作，既形象又完美地结合起来，对人体各部位进行系统的有目的的锻炼，以增强其抵抗能力。从太极拳中的白鹤亮翅、金鸡独立等招式动作和名称也显而易见，陈王廷在创造具有“自强”和“自卫”效能的太极拳运动中，借鉴古代高人“仿禽兽之飞跃”是必然的。

太极拳中的白鹤亮翅、金鸡独立等招式，均是白鹤、金鸡动作。鹤，体态俊美、外表安闲。鹤之精在足，鹤之神在静，鹤拳主要模拟鹤立如松、慢步探身、展翅斜飞、凌空环视、捕食于水等形态。从美学角度来看，白鹤亮翅是自然、生动、健美的。鸡，具有司晨报晓之灵和争强好斗之性。它站立时，安如磐石，稳如泰山；行走时，敏捷轻巧，悄然无声；拼搏时，嘴爪奋进，勇猛善战。鸡拳仿效的是鸡的灵巧、好斗、动静分明等特点。太极拳金鸡独立在攻防含义中的作用是，对方打来，我方用右手挑开对方，同时抬腿屈膝前提，用膝关节顶撞对方。

在陈式太极剑套路动作名称中，还有青龙出水、凤凰展翅、凤凰点头、拨草寻蛇、饿虎扑食、野马跳涧、白蛇吐信、黑熊翻背、燕子啄泥、鹰熊斗智、灵猫扑鼠、犀牛望月、白猿献果、黄蜂出洞等仿生的动作。

圆是自然界中最不好擒拿的物体了，也是最能化解来力的形状之一。太极拳则是通过太极拳顺逆缠丝的螺旋运动，来完成太极拳圆形的显象。太极拳拳谱要求：“运动如抽丝”；“运动如缠丝”；“任君开展与收敛，千万不可离太极”；“妙手一运一太极，迹象化完归乌有”。可以看出，太极顾名思义，它是一个圆。练太极拳时，全身处处是太极，根据拳理所要求“一动无有不动，一圈无有不圈”。在画圈时，在外形上有手圈、肘圈、肩圈、胸圈、腹圈、胯圈、膝圈、足圈；在体内则是气流流注旋转。练圈时由大圈练到小圈，小圈练到无圈。无圈，就是外形看不到圈。当演练者能够做到练拳时无圈之形，而有圈之意时，说明其人功夫已达上乘境界。

太极拳运动的形象如螺旋，同时这种螺旋又必须走弧线，犹如子弹通过枪膛的来复线后运动于空间，既有螺旋形的自我旋转，又有抛物线的运动路线。这种运动路线，就是在一动全动的要求下，动作时掌心由内往外翻或由外往内翻，使之形成圆的形象。

太极拳缠丝运动按其性能又可分为两种基本的类型：一种是掌心由内往外翻的顺缠丝，顺缠丝内绝大多数是掬劲；另一种是掌心由外往内翻的逆缠丝，逆缠丝内绝大多数是捋劲。这两种缠丝存在于太极拳运动的一切过程中，并贯穿始终。因此，在一切动作中亦皆包含着掬、捋劲的相互转化，它们是运动中的基本矛盾，同时又相互转化于一体之中。

## 促进全民健身演讲稿篇五

各位领导、各位来宾，广大的市民朋友们：大家早晨好！

今天，我们在这里隆重举行xx县第四届“全民健身日”活动启动仪式。值此，我代表中共xx县县委、县人民政府对领导莅临xx县，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。

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，县委县政府对第四个“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。

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。

今天全县的“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xx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，我衷心希望全县人民通过本届“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！