

音乐小组活动计划内容(大全5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

锻炼身体演讲稿篇一

大家早上好！今天我讲话的主题是《迎着晨风去锻炼》。

对于我们来说，坚持体育锻炼首先应该做到：认真做好每天的早操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。所以，我们必须克服畏难情绪，勇敢的投入到晨风中，去做操、去跑步、去跳绳、去锻炼，展示我们坚强的意志，练出我们健康的体魄，搏出我们生命的精彩。

我希望：从今天开始，从现在开始，让我们掀起冬季体育锻炼的高潮。让我们用实际行动投身到活动中去，坚持锻炼，让我们的体格更强健，让我们的意志更坚定，让我们的生命更精彩。让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的好少年！

锻炼身体演讲稿篇二

今天，我们在这里召开全市选派年轻干部挂职工作会议。会议的主要任务是，贯彻落实党的十七大和全国组织工作会议精神，实施《20____—20____年____市培养选拔年轻干部、少数民族干部、女干部和党外干部工作规划》。通过选派一批年轻干部到县(区)、到乡镇、到市直机关、到市级企业挂

职锻炼，进一步拓宽我市年轻干部、少数民族干部、妇女干部和党外干部的培养渠道，加快培养一批善于做群众工作、能妥善应对复杂局面、有处理实际问题能力的优秀干部，努力造就一支能密切联系群众、具有较强综合素质和工作能力的干部队伍。今天这个会议，既是一个动员会，同时也是一个欢送会。下面，我讲几点意见。

一、充分认识选派优秀年轻干部到基层挂职锻炼的现实意义

实践出真知，实践出人才。在实践中锻炼干部，是我们党培养干部的一条根本途径。党的十七大要求，要加大培养选拔优秀年轻干部力度，鼓励年轻干部到基层和艰苦地区锻炼成长，提高年轻干部马克思主义理论素养和政治素质。市委历来重视对年轻干部、少数民族干部、女干部和党外干部的培养选拔，20____年制定出台了《20____—20____年____市培养选拔年轻干部、少数民族干部、女干部和党外干部工作规划》。去年下半年以来，我市围绕《____市20____—20____年培养选拔年轻干部、少数民族干部、女干部、党外干部工作规划》，开展了面向社会公开推荐优秀年轻干部、少数民族干部、女干部和党外干部工作，涌现出一批文化水平较高，素质较好，有发展潜力的年轻干部、少数民族干部、女干部和党外干部。今年，我们决定在去年公开推荐和民主推荐的基础上推荐出来的年轻干部和后备干部中选派一批优秀年轻干部到基层、到机关、到企业进行挂职锻炼。

(一)从全市大局来讲，做好挂职干部工作是现实发展的需要。

培养锻炼年轻干部是一项关系党的事业后继有人的重要战略任务，也是我市实施人才强市战略的重要举措。只有从源头上培养党政管理人才、企业管理人才，从基础上造就人才队伍，通过在艰苦复杂环境和急难险重工作中培养锻炼干部，才能努力造就一支能密切联系群众、具有较强综合素质和工作能力的干部队伍，能担当历史重任的接班人。近年来，我市党政干部队伍总体结构不断优化，但从现实情况来看，在

年龄、文化、知识、专业结构上还存在着一些不尽合理的地方。比如：从学历看，高学历的干部人数还不多；从专业看，学工业、金融、外贸、城市规划的干部比较少；从年龄看，有的班子年龄老化，年轻干部相对偏少，个别班子有“断层”的情况。此外，对年轻干部、女干部、少数民族干部和非中共党员干部的培养选拔还有待于进一步加强。对这些情况，我们既要从小加强领导班子和干部队伍建设的视角来着手，又要从实现我市确定的奋斗目标的高度来考虑，在加强党政人才队伍建设上狠下功夫。而加强党政人才队伍建设，最重要的一条，要靠我们加强自身的人才队伍建设。通过采取包括培训、挂职锻炼等在内的多种形式，不断提高党政干部的整体素质，不断适应我市改革开放和经济建设的需要。

(二)从干部个体来讲，做好挂职干部工作是锻炼干部的需要。

优秀年轻干部是干部队伍中的一支新生力量，从一定意义上代表着干部队伍的将来，承载着我们事业发展的希望。加强年轻干部的培养锻炼，始终是我们各级党组织和组织部门的一项重要战略举措。对优秀年轻干部而言，关键是要加强实践锻炼。近年来，我市在干部的实践锻炼上进行了积极探索，也取得了一定成效。实践证明，选派干部挂职，是加强实践锻炼的有效措施之一，符合年轻干部的成长规律。通过挂职锻炼，有利于年轻干部增长见识，丰富阅历；有利于他们启迪思维，拓展思路，有利于他们拓宽视野，增长才干。

(三)从挂职干部派出单位和接收单位来讲，做好挂职干部工作是促进工作互动的需要。

大家知道，由于所处位置的不同、所站角度的差异，机关和乡镇基层、机关和企业考虑问题时，会有各自的局限和不足。通过干部的互派，能够促进机关与基层、机关与企业的沟通与交流，会从一定程度上促进相融互动。基层来的干部，能够把下面的情况带上来，发挥了解基层、熟悉群众的优势；上级机关的派下去的干部，能够把上面的信息带下去，发挥

宏观把握、理性思维的优势。这种相融互动，会增进上下之间的联系与交流。上级机关在制定政策措施时，更能增强科学性和可操作性；基层在落实、执行政策时，更能增强自觉性和主动性，提高执行力。同时，挂职干部将为接收单位带来新的思想、新的观念，注入新的气息、新的活力。

二、加强领导，强化管理，确保挂职工作取得实实在在的效果

选派干部挂职锻炼的成效如何，关键在于加强领导，强化管理。为此，我们明确规定，干部在挂职锻炼期间，由市、县(区)两级组织部门和挂职单位共同管理。

(一)各单位要重视和支持这项工作。

近年来，我们安排年轻干部进行挂职锻炼，都是外派到经济发达地区比较多，大规模的安排干部到县区、乡镇、到市直部门、到企业挂职，还是第一次。各接收单位要高度重视这项工作，要根据实际，制定好培养挂职干部的工作计划，单位主要领导要具体负责挂职干部的帮带工作，向挂职干部详细介绍本单位的基本情况、工作职能等，使挂职干部能尽快进入角色。此外，在生活上给予挂职干部更多的关心和支持，发现问题及时帮助解决。要经常听取挂职干部的意见，了解他们的思想、工作情况。在挂职锻炼结束时，帮助他们认真做好总结，负责地做出组织鉴定。

对挂职干部要做到政治上充分信任，工作上充分放手。各单位要把挂职的同志当作本单位的干部一样看待，给挂职干部压担子、压任务，尽量让他们多参与一些实质性工作，使他们在实际工作中积累经验、增长才干，在实践中经受锻炼和考验。

(二)加强对挂职工作的协调和管理工作。

市委组织部要定期召开座谈会，听取挂职干部的工作汇报，了解挂职干部的思想、工作动态。要及时总结挂职工作中的一些好经验、好做法，在全体挂职干部中予以推广，以达到相互学习、共同提高的目的。各县(区)组织部门也要加强对本县(区)派出的干部和市里下派到本县(区)挂职的干部管理，经常与挂职单位联系，了解挂职干部工作和生活以及思想等方面的情况，尽量为他们解决一些实际困难和问题。在挂职中期和结束前，市、县两级组织部门要会同各接收单位一起对挂职干部进行全面考核。并将考核结果作为使用干部的重要依据之一。

三、加强锻炼，努力实践，牢固树立符合科学发展观要求的政绩观

这次上派下挂选派的67名优秀年轻干部和后备干部，都是经过组织认真研究确定的。参加挂职锻炼的同志们，工作要与原单位脱钩，行政关系不转。挂职锻炼时间安排是，挂县(区)长助理时间为一年，挂乡镇党委副书记、乡镇长助理为一年，到市直机关挂局长、主任助理或副科长的为半年，到企业挂厂长(经理)助理的为半年。挂职期间一般不再接受原单位的工作安排。下面，我对挂职干部提几点希望。

(一)要树立学习为本的观念，以学习促转变。

挂职干部到新单位后，环境变了，职务变了，职责变了，工作变了，需要虚心学习，及时转变角色，尽快适应工作。要把学习作为一种政治责任，一种精神追求，一种思想境界来认识，力争快学、多学、巧学，把需要学习的东西学到手。快学，就要尽快学习做好工作所必需的基本理论、政策法规、业务知识和技能技巧，把理论功底进一步打牢，业务知识进一步熟悉，技能技巧逐步掌握。多学，就要在熟悉了解工作业务的同时，全面学习其它相关知识，包括党的建设、干部队伍宏观管理以及经济、历史、哲学、文学等方方面面的知识。巧学，就要注意学习方法，结合自己的学习习惯，拟定

合理的学习计划，扬长避短，循序渐进。在学习问题上，一定要谦虚，只有把自己摆在低处，才能学到东西，如果高高在上，是学不到东西的。特别是下派干部，要甘当“小学生”，放下架子，融入群众。

(二)要树立求真务实的观念，以实干促提高。

挂职锻炼时间比较短，希望大家一定要克服“做客”的思想和短期行为，特别是挂职半年的同志，不要觉得时间短、无所作为而放松自己，也不要觉得自己不是挂职接收单位的正式人员，就认为工作干好干坏与自己关系不大而对工作不负责任。一是要安心。要克服“挂职不到位、挂职不挂心”的临时思想，真正安下心来，沉下身子，增强工作的积极性、主动性和创造性。二是要融入。要尊敬领导，团结同事，摆正自己的位置，处理好人际关系。特别是下派干部，要维护班子的团结。只有先共好事，才能干好事。三是要有所作为。对自己所负责的工作，要敢于负责，敢挑重担，不能瞻前顾后、缩手缩脚，该管的不管，该做的不做。工作中要注意要发挥自身的优势，到上级机关挂职的干部要把基层的情况带上来，帮助市级机关在工作、决策、服务上更加切合基层实际，发挥自己的作用；到基层挂职的干部要把上面的信息带下去，发挥自身思想观念新、信息多、联系面广的优势，为基层多出主意、出思路，帮助基层解决一些实际问题。

(三)要树立艰苦奋斗的观念，以行动树形象。

同志们要明确：挂职不是去做官，而是去接受锻炼。大家到新的挂职单位后，无论是工作上，还是生活上，都会遇到很多困难。特别是到基层去的干部，目前乡镇的条件总的来说还比较艰苦，大家要做好吃苦的思想准备。要坚持工作高标准，生活低要求。只有经受住艰苦条件磨砺的人，才堪重任。越是条件艰苦，大家自律越要严。我们的一言一行、一举一动不仅仅是代表个人，而且代表派出单位，要管住自己的嘴，不该吃的不吃；管住自己的腿，不该去的地方不去；管好自己

的八小时以外，不该做的事不做，树立好挂职干部的形象。

同志们，选派优秀年轻干部到基层、到上级机关、到企业挂职锻炼，事关我市干部队伍建设和领导班子建设的大事，是为建设富裕民主文明和谐新____，实现全面建设小康社会宏伟目标提供坚强的组织保证和人才保证的一项重要举措。希望每一位挂职干部树立勇于实践，艰苦奋斗的精神，在挂职锻炼期间，进一步开阔视野，丰富阅历，增长才干，提高组织、决策、管理、领导能力和水平。我相信，我市选派年轻干部到基层挂职锻炼的工作一定会取得圆满的成功。

最后，祝同志们挂职期间身体健康，工作顺利！

锻炼身体演讲稿篇三

大家好！

我爱读书，从小就爱。

小时候，母亲常常对我说：“我觉得你一定会是一个有用的人，为什么呢？因为你爱读书。”是的，我爱读书。

读书是像旅游一样的愉快，因为游遍祖国的大好河山，就像是读了一本十分有趣的书一样有趣，爬过艰难的险程就像是读懂了一篇文章的大意。品尝人间的美食就像读完一本书的乐趣一样。读书可真是像旅行一样愉快。

读书吧。书是可以带来快乐与美丽的！

谢谢大家！

锻炼身体演讲稿篇四

大家早上好！

我今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天的到来，给南方的天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，能锻炼身体，增强体质。

冬天体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加，提高了人们的御寒能力。坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人高8—10倍。

冬天体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬天体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的细菌，还能促进身体骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们少年儿童来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬天锻炼好处很多，锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

锻炼身体演讲稿篇五

大家早上好！今天我讲话的主题是《我运动我健康》。

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别再让梦等待！

动起来，成功会向你敞开！

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

运动不但给我们带来了快乐，还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远！

运动还给植物带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水分和养分，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

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。

锻炼身体演讲稿篇六

大家好！人生目标可分为长远目标和短期目标。如果一个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，一切的努力都将是无用功。但如果一个人没有短期的’目标，他将不知道自己每天要做些什么，脚步不知道朝什么方向迈出。将人生的长远目标划分成一个个节点，就成了每一个时期的短期目标，仿佛人生的驿站。所有的短期目标都指向同一个方向，为长远目标做基础，这就是所有成功的人所遵循的公式。

“千里之行，始于足下”。即使有了目标，实现它也需要一个过程。成功的人是最有理想、最明智，也是最有毅力、最坚定。他们懂得一切的成功都不是一蹴而就的，都需要通过艰苦卓绝的努力，不断地改进和提高；成功的人绝不会只以事情做完为满足，而会要求自己不断地做得更好，以获取更大的成功。

希望我们每一个人从现在开始就制定人生目标，从点滴做起，落实人生目标。抛弃那种无聊地重复着自己平庸的生活，努力去挖掘自己内在的潜力，激发自己的闪光点，相信是金子不论在哪里迟早都会发光的道理，不管遇到什么艰难险阻，终究会取得成功。新生活就从确定目标之日开始。

我的演讲完毕。

谢谢大家！