

# 2023年全民健身发言稿 全民健身日的演讲稿(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 全民健身发言稿篇一

正当伦敦奥运会如火如荼举行，中华奥运健儿奋力夺取奖牌之际，我们在这里举行\_\_年全民健身日活动启动仪式，主要目的是号召广大人民群众开展健身活动，以更加饱满的热情、更加充沛的精力投入工作和生活，推动广安经济社会又好又快发展。

国运盛，体育兴。体育是精神文明建设的重要内容，是人们增强体魄、锻炼意志、交流情感的重要载体。近年来，广安市体育事业取得了长足进步，今年市及各区市县新组建了体育局，成功承办了\_\_年全省青少年乒乓球和武术散打锦标赛，我市体育健儿在全省各类锦标赛中夺得金牌6枚，奖牌总数突破20枚，创历史最好水平，有力地带动了全民健身活动的蓬勃开展。

全民健身日是为了纪念2008年北京奥运会而特别设立的。设立全民健身日，是对全民健身事业的高度重视，是提高全民族健康素质的重要举措。体育部门要积极向上争取支持，加强社区群众性体育设施和各类体育场馆建设，深入贯彻《全民健身计划》，精心策划开展全民健身活动，同时大力发展竞技体育，提升全市竞技体育水平。教育部门要不断完善学校体育设施，大力开展“阳光体育”运动，建立学生健康档案，努力增强学生体质。各机关企事业单位要组织干部群众开展丰富多彩的健身活动。各类公共体育场馆要免费向群众

开放，吸引更多群众参加健身活动。各类体育社会组织要充分发挥沟通联系作用，搭建好全民健身活动平台。各教练员、体育教师要为全民健身活动提供指导服务。广播、电视、网络等媒体要全方位、多视角报道全民健身活动开展情况，营造浓厚的舆论氛围。

同志们，开展全民健身活动，是一种科学、文明、健康的生活方式。只要我们坚持“每天锻炼一小时”，就一定会“健康工作五十年、幸福生活一辈子”。希望广大干部职工积极投入全民健身活动，再掀我市全民健身活动的新高潮。

最后，祝大家身体健康，工作顺利，生活愉快！

## 全民健身发言稿篇二

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是“全民健身”。

我校将在本周五和周六举行第\_\_届运动会。众所周知5000m是运动会中最漫长的一道赛程，在报名参赛的运动员身上，我们将看到的不仅是他们敢于挑战的勇气，更能感触到的应该是他们坚持到底不言放弃的恒心与毅力。

当然，人不是老鼠。但古尔德博士指出“也有其他若干研究结果表明了运动减轻了人的不安状态”。这不能说是个大的发现，但可以认为比起不运动的人的海马区，有活力的人的海马区难以受到压力的负面影响。

可见，坚持跑步不仅可以起到强身健体的作用，还可以提高我们大脑的抗压能力。正如村上春树在跑步的哲学里说，一天跑一个小时，来确保只属于自己的沉默的时间，至少在跑步时不需要和任何人交谈，不必听任何人说话，只需眺望周围的风光，凝视自己便可。这段时间是宝贵的一刻，缓解压力，释放自己，和自己对话。

在跑步锻炼这一方面，我校就为同学们提供了一个非常优越而又合理的方案。在每个晴天的第二节下课，我们都会在操场上进行跑操。也许，一开始有很多同学难以接受、难以坚持跟着队伍跑完三圈。可当你每天坚持着跑完，也许一个星期，也许一个月后，你会发现三圈对你来说根本算不了什么，你甚至可能会喜欢上这种持久的运动。每天珍惜自己的每一小步，每天努力去超越昨日的一小步，你会发现，成长在慢慢到来，因为跑步带给你的好处不仅仅只有身体的强健，更重要的是他教会你的努力与超越。又正如村上春树所说的“跑步对我来说，不独是有益的体育锻炼，还是有效的隐喻。我每日一面跑步，或者说一面积累参赛经验，一面将目标的横杆一点点地提高，通过超越这高度来提升自己。至少是立志提升自己，并为之日日付出努力”。

在跑步时，尝试把自己当做一名跑者。你所有的信念就是：我是一个跑者，因为我在跑步，不是因为我跑很快，不是因为我跑很远；我是一个跑步者，因为我说我是，没有人能说我不是。

都说“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。全民健身，不仅仅是一句响亮的口号，更需要一点一滴付诸于行动。那么，作为敢担当，有智慧，能做事的瑞中学子，就让我们从自己做起，从在操场上迈开我们的双腿开始，奔跑吧！同时期待运动员们在赛场上尽显风采，也预祝我校举办第64届运动会圆满成功！

谢谢大家，我的演讲完毕。

## 全民健身发言稿篇三

今天，我们在这里隆重集会，共同庆祝澳升健身俱乐部盛大开业！

首先，我代表镇党委、政府，对澳升健身俱乐部开业表示热烈的祝贺！向前来参加开业典礼的各级领导、各位来宾表示热烈的欢迎和诚挚的问候！

淄川东坪社会福利化工厂是集科、工、贸为一体的综合性企业。多年来企业高度重视精神文明建设，大力营造企业文化。曾承办过全区、全镇演讲比赛、象棋比赛等各类大型文化活动。企业每年都举办运动会、联欢晚会等，丰富了广大职工的文化生活，也增强了广大职工的使命感、责任心和凝聚力。

公司紧跟时代潮流，顺应群众需求，投资70余万元，建成全区最大规模的高档健身俱乐部，设有健身房、瑜伽房、台球室、乒乓球室、棋牌室等，秉承“健康、时尚、专业、经典”的品牌经营，给广大群众提供时尚、专业、全面的健身服务。这是我镇文化事业发展中一个重要里程碑，也是我镇文化战线的一件喜事、盛事，为全镇全民健身运动的发展和精神文明建设做出了突出贡献！

## 一、坚持方向抓提升

全面小康社会不仅应当有繁荣的经济，也应当有繁荣的文化；不仅应当有充裕的物质文明，也必须有高度的精神文明。高度精神文明是建设全面小康社会的强大动力和保障机制。我们很高兴的看到□x镇在经济实力大幅提升的同时，站在时代的高度，充分认识文化事业在建设全国一流小康示范镇进程中的地位与作用，树立“大文化”意识，在精神文明建设上也抢占了前沿阵地，走上一条以物质文明发展推动精神文明建设，以精神文明成果促进物质文明在更高起点继续发展的新路，希望你们以此为起点，不断充实，勇于创新，持之以恒，再创佳绩。

## 二、发挥优势抓成效

文化中心拥有图书馆、影剧院、电子文化站、健身中心、游

泳馆和青少年艺术培训中心等多项设施功能，集艺术性、标志性、实用性于一身，是我县一流的文化基础设施，必将极大地丰富人民群众的业余文化生活，有效抵制不良文化倾向的侵蚀，并为镇域内各级学校提供开展素质教育的良好基地与精神食粮。它必将对x镇精神文明建设将起到极大的推动作用□x镇应该以文化中心落成为契机，充分发挥文化中心的硬件优势与集聚效应，做足机遇文章，凭风借力，激流勇进，使x镇的文化事业迈上一个崭新的台阶。

### 三、健全机制抓管理

文化中心的运行，在确保其公共服务功能的前提下，我们应该采用市场化的科学管理，健全管理机制，提高运行质量，以期达到公共财政使用效率的最大化。我们鼓励多样化的运作模式，欢迎有志于文化事业的社会力量参与文化中心的运营管理，使文化中心的运作取得经济效益与社会效益的“双赢”。同时，这也将为新时期大型文化基础设施的运行管理摸索出了一条市场化的新路。

同志们，让我身后的这座崭新的文化中心来见证x镇文化事业的蓬勃发展，见证经济社会的繁荣稳定。我们有理由相信□x镇这颗“东海明珠”一定将更加熠熠闪光，璀璨夺目。

## 全民健身发言稿篇四

大家好！

大家上午好！今天我国旗下讲话的题目是：健身健心，你我同行

首先，在心理方面拥有正确的自我观念，能了解自己，悦纳自我，能体验自我存在的价值。乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。善于与同学、老师和亲友保持良好

的关系，乐于交往，尊重友谊。面对挫折和失败应具有较高的承受能力，具有正常的自我防御机制。面对生活始终保持热情，热爱集体。拥有现实的人生目标和社会责任感。要有安全感、自信心和自主性，而不是保持过强的逆反状态。凡是宽以待人，对他人要宽宏大量，乐于帮助他人，为他人着想。学会沟通、交流、倾诉自己的想法。

其次，在生活方面，养成良好的生活习惯是至关重要的。现代科学研究证明，人体的生命活动时生物钟的严格控制之下有节制地进行运转的。所以只有遵循自然规律，才能保持身体健康。此外保持青春活力的另一秘诀在于运动，体育运动不仅可以促使头脑清醒，思维敏捷，并且还可以调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力，提高人体的适应能力和对疾病的抵抗力。

总之，保持良好的身心健康，对如今的学习生活和未来的`发展都起着至关重要的作用。所以，同学们，我们不仅要在课内学习上狠下功夫，也要合理安排课余时间，学会自我放松，调整状态。让我们行动起来，为了美好的明天，做一个阳光少年吧！

谢谢大家！

## 全民健身发言稿篇五

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市委□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，市委市政府对首个“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！