

# 2023年全民健身演讲稿(优秀5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 全民健身演讲稿篇一

各位领导，各位领队，运动员：

20\_\_年\_\_市“全民健身与奥运同行”第x届市直机关运动会已画上了圆满的句号，所有参赛队和运动员团结奋斗，顽强拼搏，赛出了风格，赛出了友谊，赛出了斗志，赛出了水平，展示了我市机关干部职工的良好精神风貌，展示了“敢为人先、自强不息”的精神，同时也体现了我市机关干部职工对2008年北京奥运的支持与期盼。在此，我谨代表市全民健身指导委员会向参加本次活动的单位，向取得优异成绩的代表队、运动员表示热烈的祝贺！向本次活动的承办单位、提供大力支持的单位及所有工作人员表示衷心的感谢！

本次“全民健身与奥运同行”运动会从4月23日的篮球赛开始，至4月29日篮球赛的结束，取得了圆满的成功，此次活动共设置了10个项目，其中有篮球、拔河、6×100米接力、集体跳绳等4项集体项目，乒乓球、羽毛球、象棋、60米袋鼠跳、30米负重赛跑、马路赛跑6项个人项目，共有57个单位的1500多名运动员参加，是今年我市市直机关规模最大的一次体育活动。

此次活动之所以能取得如此圆满，与领导的高度重视，各部门的大力支持，与相关单位的紧密配合是密不可分的。

今年年初，市委、市政府、市全民健身指导委员会对全市“全民健身与奥运同行”活动进行了统一部署，3月份市委办和政府办下文对机关运动会进行了安排。市委、市政府领导高度重视，多次组织相关部门召开协调会议，共同协商活动开幕式和赛事组织，解决活动组织过程中的资金、安保、卫生保障、场地和器材等困难，领导亲历亲为，从细节入手，在每个环节上保证了本次活动严谨、有序、顺利开展。

所有参赛单位和运动员体现了昂扬的斗志，良好的风貌和高尚的体育道德情操。通过比赛激发了团结协作精神，提升了凝聚力和战斗力；增进了友谊，加强了机关各单位之间的横向了解和交流，为全市工作开展的外部协调起到了良好的“润滑作用”。

本次运动会涉及项目和运动员是历年群众体育运动之最，活动的组织是一个系统工程，各部门以主人翁的精神，克服各自的困难，为赛事创造了有利的条件，保证了活动的顺利开展。市委组织部和编委办认真进行运动员资格审查，保证了比赛的有序组织，市卫生局为赛事提供了及时的医疗保障服务，\_\_虽然没有参加此次活动，但为篮球赛提供了场地和优质服务。\_\_日报和电视台对此次活动全程进行详实的报道，推崇了强健体魄，服务于人的综合素质全面发展的健身理念，推动了群众身边的活动，群众身边的组织，群众身边的场地的发展，为全民健身活动的蓬勃开展营造了浓烈的氛围。

《全民健身计划纲要》颁布十二周年以来，随着社会经济的发展、人民生活水平的提高、收入的增长以及生活节奏的加快和工作压力的增大，人们对“每天锻炼一小时，快乐工作五十年，幸福生活一辈子”这句话的理解和认同逐渐深入，运动和健身日益成为人们生活的一种主流方式，我们当前需要的是付诸于实践，通过组织活动，强化人们参与体育健身活动的主体自我意识，引导人们自觉地去选择适合自己的健康、科学、有效的体育健身手段和方法，并使人们真正认识取健身在现代人生活中的重要性的长期性。

## 全民健身演讲稿篇二

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！

## 全民健身演讲稿篇三

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！

## 全民健身演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

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。

在我看来，除了在运动会报名参加长跑比赛以外，在平日的学习之余，长跑也可以成为我们的一种很好的健身方式。普林斯顿大学古尔德研究所所长伊丽莎白·古尔德以及美国国家卫生研究所的蒂莫西·肖恩菲尔德在他们合著的书中这样写道：

“来回奔走的老鼠的海马区和不运动的老鼠的海马区有很大的不一样。在来回奔走的老鼠的海马区中，不但兴奋性神经元和兴奋性突触在增加，抑制性神经元也受到了进一步激活。可以认为，此神经元有抑制因应激反应而变的活跃的兴奋性神经元的作用。”

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。

在这个世界上，最明亮的东西是阳光，最宝贵的东西是健康。跑步是对生命的赞歌，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！”

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。

## 全民健身演讲稿篇五

尊敬的各位领导，全体运动员、裁判员：

大家上午好!

飞火流霞迎盛世，欢歌笑语贺新春。今天，我们非常高兴地迎来了20xx年“全民健身节”，借此机会，我代表镇党委，镇政府向长期以来重视关心全民健身事业的各级领导、有关部门和社会各界表示衷心的感谢!向积极参与全民健身节的广大群众表示崇高的敬意!

国运盛，体育兴。体育的起源和发展，一直体现着人类对自身生存、命运、生活和社会发展的关怀。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。近年来在镇党委，镇政府正确领导下，我镇体育事业取得了长足进步，全民健身热潮蓬勃兴起，人民体质不断增强。全民健身节的举办将是我镇广大群众展示健康向上、奋发有为精神面貌的一个舞台;将是展示我镇人民风采的一道靓丽风景线;将是我镇群众陶冶情操、强身健体、表现自我的一次盛会。在此，我代表镇党委，镇政府向本次活动的胜利开幕表示衷心祝贺!

随着整个社会物质、文化生活水平的不断提升，群众文化事业也得到了长足发展。发展体育运动，增强群众体质，弘扬体育精神，对农村建设一支来之能战，战之能胜的队伍和进一步发展壮大、做精做强精神文明都具有非常重要的推动意义。这次全民健身节活动，不仅是对群众政治素质、精神风貌的一次检阅，也是对农村青年体质、竞技才能、品德修养



等综合素质的考验，更是各参赛单位、竞争意识、团队拼搏精神的综合体现。让我们以本次活动为契机，进一步增强以人为本的意识，切实加强农村文化建设，进一步弘扬和培育体育精神，为全镇进一步发展增添新的智力支持和精神动力。赛场上的胜负是暂时的，但自强不息的精神是永远的，争取自身工作岗位的“最优”业绩才是我们新时代建设者应当不懈追求的目标。

我希望在这次活动中，我们的参赛队员都能拿出良好的竞技状态，迎接竞争的挑战；展现出一流的团队精神，本着“增强沟通，展示风采”的原则，在比赛中发扬风格，赛出水平，赛出友谊，赛出和谐，为全镇三个文明建设再展豪情，再建新功！

最后，预祝全民健身节圆满成功！祝同志们身体健康、家庭幸福、工作顺利！谢谢大家！