

# 最新体育锻炼的倡议书(汇总10篇)

安全标语的宣传应该与实际相结合，有针对性地提醒人们防范具体的安全风险。用哪些方式更好地传递安全知识？以下是一些优秀的安全标语范例，希望能对大家的工作和生活安全有所助益。

## 体育锻炼的倡议书篇一

亲爱的同学们：

运动能增强体质，提高机体的抵抗力和对自然环境的适应能力，从而预防疾病发生。在体育锻炼过程中，自然界的各种因素也对人体产生作用，如日光的照射、空气和温度的变化以及水的刺激等都会使人体提高对外界环境的适应力。所以，经常参加体育活动的人不仅身体强壮，而且活泼、聪明、反应敏捷、接受新鲜事物也快，平时也极少生病。

体育运动还能使人体态健美，体育锻炼贵在坚持，只有持之以恒才能收到理想的效果。这就是国家为什么要设立全民健身日，估计大家一起健身，也是适应人民群众体育的需求，促进全民健身运动开展的需要，是进一步发挥体育的综合功能和社会效应。丰富社会体育文化生活，促进人的全面发展的需要，是促进中国从体育大国向体育强国目标迈进的需要，也是对北京奥运会的最好纪念。

古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧！如果你想保持健康，跑步吧！如果你想更加健美，跑步吧！”体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术！拥有一个健康强壮的体魄是每个人的追求。而在现实中，摆在我们眼前的并不是乐观的事实：很多同学都待在宿舍里看电视剧、打游戏，缺乏体育锻炼。“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动。

同学们，都运动起来吧。走出宿舍，走到操场上来，走到阳光中，去呼吸新鲜的空气，沐浴和煦的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动。我们衷心的希望您有一个健康的身体。

现在，音乐学院分团委学生会已经开始实施每日体育锻炼计划，并号召广大同学加入我们的体育锻炼大军中，希望大家积极参与哦。

XXX

20xx年x月x日

## 体育锻炼的倡议书篇二

亲爱的朋友们：

是啊，这正是本该青春蓬勃的我们现在的写照，难道我们就这样算了么？

不！不能平啊！我们还这么年轻！这么向上！只怪这身体，不能给我们提供更多的能量！

在领导给我们提供了这么好的条件下，我们能不珍惜吗？我们难道不想解救自己的身体吗？

各位朋友，快快行动起来吧！说小一点，你的身体情况，代表着你的健康；说大一点，你的身体情况，却代表着一个国家的健康！现在，让我们的健康活跃在操场上，赶紧释放你们的身体吧！让我们大家都成为一位在阳光下欢笑的“阳光孩子”！

倡议人□xx

20xx年xx月xx日

## 体育锻炼的倡议书篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为全面贯彻中央《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》文件精神，推广“热爱运动，享受健康”的生活理念，展现青春活力，增进身心健康，让大家更好的学习与生活，自今日起，我校“冬季长跑我班最强”活动正式启动。活动要求：每天以班级为单位完成规定的跑步里程。参考距离基数为：小学生800—1000米，初高中生1000—1500米。活动期间各学部政教处联合团委大队部制定相关评比标准，每月对各班级间操长跑活动进行综合评比，对于精神面貌、步伐整齐、口号响亮等评比指标得分最高的班级，由学部每月进行表彰和奖励。在此，少先队大队部向全体中小學生发出以下倡议：

- 1、认真上好每一节体育课，课间积极参加体育运动，如乒乓球、篮球、足球、跳绳、跑步，以及一些健康有益的体育游戏等。
- 2、每天坚持参加跑步运动，除以班级为单位完成基础跑步里程之外，课间及活动课时间也积极的加入到跑步运动中来，增强心肺功能，提高身体素质。
- 3、在节假日休闲的同时，不忘积极参加各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

同学们，“冬季阳光体育长跑活动”是全国亿万学生阳光体育的重要内容。跑步，不仅能强健我们的体魄，培养我们坚韧的毅力和拼搏的精神，还能帮助我们在运动中学会互相帮

助、支持、鼓励和合作，在运动中学会互相尊重和理解。

冬天只能冻住土地，却冻不住我们如火的激情。让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，在红色的环形跑道上尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，让我们迸发朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐健康的美丽人生吧！

谢谢大家！

\_\_\_\_\_

20\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

## 体育锻炼的倡议书篇四

全体同仁：

司行政部为倡导运动生活和丰富大家文化生活需要，特此向公司全体同仁发出倡议：

做好准备，我们一起去运动吧！公司将会经常性的组织体育活动，大家都踊

跃的参与进来，享受运动带来的激情与快乐吧！只要经常锻炼，一定可以赋予你健康的体魄和愉悦积极的心态。酷爱运动的你，想要运动的你，和尚未养成运动习惯的你，马上行动起来，让我们一起释放激情，享受运动带来的无限快乐和活力！

每天锻炼一小时，健康工作四十年，幸福生活一辈子。

倡议人：\_\_\_\_\_

时间：20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 体育锻炼的倡议书篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为全面贯彻中央《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》文件精神，推广“热爱运动，享受健康”的生活理念，展现青春活力，增进身心健康，让大家更好的学习与生活，自今日起，我校“冬季长跑我班最强”活动正式启动。活动要求：每天以班级为单位完成规定的跑步里程。参考距离基数为：小学生800—1000米，初高中生1000—1500米。活动期间各学部政教处联合团委大队部制定相关评比标准，每月对各班级间操长跑活动进行综合评比，对于精神面貌、步伐整齐、口号响亮等评比指标得分最高的班级，由学部每月进行表彰和奖励。在此，少先队大队部向全体中小學生发出以下倡议：

- 1、认真上好每一节体育课，课间积极参加体育运动，如乒乓球、篮球、足球、跳绳、跑步，以及一些健康有益的体育游戏等。
- 2、每天坚持参加跑步运动，除以班级为单位完成基础跑步里程之外，课间及活动课时间也积极的加入到跑步运动中来，增强心肺功能，提高身体素质。
- 3、在节假日休闲的同时，不忘积极参加各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

同学们，“冬季阳光体育长跑活动”是全国亿万学生阳光体育的重要内容。跑步，不仅能强健我们的体魄，培养我们坚韧的毅力和拼搏的精神，还能帮助我们在运动中学会互相帮

助、支持、鼓励和合作，在运动中学会互相尊重和理解。

冬天只能冻住土地，却冻不住我们如火的激情。让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，在红色的环形跑道上尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，让我们迸发朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐健康的美丽人生吧！谢谢大家！

XXX

20xx年xx月xx日

## 体育锻炼的倡议书篇六

、来宾、老师们、同学们：

大家好！

年北京奥运会。全国上下正在蓬勃开展迎奥运亿万人民阳光体育活动，我校将突出“青春奥运健康”这一主题，开展各种形式的学生阳光体育运动。深入每一位教师、学生和家长的'心中，让全社会都来关注我们学生的体质健康。学校班主任要认真动员和号召学生参加课外体育活动，任课教师也要积极参加、带动学生参加体育锻炼，形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围。希望同学们能在课间走出教室，走到操场上来，走到阳光中去，呼吸清新的空气，沐浴和煦的春光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美丽，体会运动的快乐。

同学们，我们是祖国的未来，是民族的希望，北京奥运会成功与否直接关系到祖国的荣誉、尊严和发展，让我们从自身作起，从今天作起，努力革除有悖公德、有违诚信、有损形象、污染环境、危害秩序等不健康不文明现象，为提高全社会的文明素质，增强中华民族的自豪感、自信心和凝聚力作

出应有的贡献。

生命在于运动，幸福源于健康。

，投入学习工作，创造幸福生活！

我运动我健康！我健康我成功！我成功我快乐！

谢谢大家！

xx班全体同学

## 体育锻炼的倡议书篇七

全校师生：

为了贯彻落实“美丽中国梦”的理念，加强体育锻炼。结合我校实际，确保学生每天1小时体育锻炼，培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

为此，学校向全体师生发出倡议：

坚持“健康第一”的指导思想，确保每天体育锻炼一小时”，养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，锻炼和发展身体的各项素质和能力。

在这里介绍几种锻炼的方法：

跳绳：锻炼方法：一分钟跳绳。每次100次以上。

立定跳远：锻炼方法：原地向远处跳，每天练习30次以上。

蹲立起：锻炼方法：每次进行100—200次的练习，每天尽量能完成500次的练习。

踢毽：锻炼方法：一分钟踢毽。每次40次以上。

长跑：每天坚持慢跑600——1000米

其它：在家中锻炼仰卧起坐：锻炼方法：一分钟仰卧起坐。每次20次以上。

每人根据自身情况，制定每天的锻炼计划，做到每日一炼，循序渐近的提高自己的身体素质。

科学的体育锻炼，坚持经常性、安全性、全面发展相结合的原则，提高锻炼效果，避免伤病事故。

要做好准备活动，预防运动创伤

冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

防止伤害事故发生要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

倡议人□xxxx

时间□20xx年xx月xx日

## 体育锻炼的倡议书篇八

亲爱的朋友们：

上午好！

是啊，这正是本该青春蓬勃的我们现在的写照，难道我们就这样算了么？



不！不能平啊！我们还这么年轻！这么向上！只怪这身体，不能给我们提供更多的能量！

但是，在这天气也来恭贺的日子里，也是十万火急的时候，领导给我们送来了温暖与关怀：看看这刚清扫过的干净宽阔的操场；四周音质清透的扬声器；周围绿色青葱的树木；台上满脸慈爱的老师……对！加上一张张稚气活脱的笑脸，呵！是我们的！因为我们好高兴，我们将告别过去疲乏的身体，加入拯救身体的行动了！从今以后，我们将拥抱健康了！

一个完整的人，不但要心灵健康，同时也要身体健康！试问自己，你是一个完整的人吗？

各位朋友，快快行动起来吧！说小一点，你的身体情况，代表着你的健康；说大一点，你的身体情况，却代表着一个国家的健康！

现在，让我们的健康活跃在操场上，赶紧释放你们的身体吧！让我们大家都成为一位在阳光下欢笑的“阳光孩子”！

倡议人□xxx

时间□20xx年xx月xx

## 体育锻炼的倡议书篇九

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

“生命在于运动”，健康的身体人人可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人可以得到，秘诀更是坚持运动。为全面贯彻中央《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》文件精神，推广“热爱运动，享受健康”的生活理念，

展现青春活力，增进身心健康，让大家更好的学习与生活，自今日起，我校“冬季长跑我班最强”活动正式启动。活动要求：每天以班级为单位完成规定的跑步里程。参考距离基数为：小学生800—1000米，初高中生1000—1500米。活动期间各学部政教处联合团委大队部制定相关评比标准，每月对各班级间操长跑活动进行综合评比，对于精神面貌、步伐整齐、口号响亮等评比指标得分最高的班级，由学部每月进行表彰和奖励。在此，少先队大队部向全体中小學生发出以下倡议：

认真上好每一节体育课，课间积极参加体育运动，如乒乓球、篮球、足球、跳绳、跑步，以及一些健康有益的体育游戏等。

每天坚持参加跑步运动，除以班级为单位完成基础跑步里程之外，课间及活动课时间也积极的加入到跑步运动中来，增强心肺功能，提高身体素质。

在节假日休闲的同时，不忘积极参加各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

同学们，“冬季阳光体育长跑活动”是全国亿万学生阳光体育的重要内容。跑步，不仅能强健我们的体魄，培养我们坚韧的毅力和拼搏的精神，还能帮助我们在运动中学会互相帮助、支持、鼓励和合作，在运动中学会互相尊重和理解。

冬天只能冻住土地，却冻不住我们如火的激情。让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，在红色的环形跑道上尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，让我们迸发朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐健康的美丽人生吧！

谢谢大家！

倡议人□XXXX

时间□20xx年xx月xx日

## 体育锻炼的倡议书篇十

亲爱的朋友们：

是啊，这正是本该青春蓬勃的我们现在的写照，难道我们就这样算了么？

不！不能平啊！我们还这么年轻！这么向上！只怪这身体，不能给我们提供更多的能量！

各位朋友，快快行动起来吧！说小一点，你的身体情况，代表着你的健康；说大一点，你的身体情况，却代表着一个国家的健康！现在，让我们的健康活跃在操场上，赶紧释放你们的身体吧！让我们大家都成为一位在阳光下欢笑的“阳光孩子”！

倡议人□xx

20xx年x月xx日