# 2024年全民健身倡议书(大全9篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-04-02

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。全民健身倡议书篇一运动美化生活，健身促进发展。值此“一...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**全民健身倡议书篇一**

运动美化生活，健身促进发展。值此“一二九”运动80周年纪念日来临之际，我市举办的“诚德堂杯”环文湖长跑比赛活动在这里拉开了帷幕。为进一步弘扬“人人参与健身，全民强身健体”主题，形成关心健康、热爱体育和崇尚健身的新风尚，特向全市人民发出如下倡议：

一、构建健身机制，打造健身好平台。倡议各单位要不断完善全民健身组织网络，改善全民健身基础设施，构建全方位、多层次的全民健身服务体系，逐步形成健身管理制度化、健身活动多样化、健身指导常态化的新机制。

二、树立健身理念，形成健身好风尚。要积极树立“健康第一、终身锻炼”和“体育生活化、健身经常化”的健康理念，人人参与健身活动，人人享受健康生活，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。

三、主动科学健身，掌握健身好方法。要科学地制定健身计划，掌握科学的健身方法，劳逸结合，循序渐进，提倡有氧、富氧和户外运动，提高身体素质，增强身体抵抗力，保持健康体魄，在活动中享受健身的乐趣。

四、坚持经常健身，养成健身习惯。 “每天健身一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”已成为生活新时尚。健身锻炼要适时适度、坚持不懈、持之以恒，选择适合自身特点和兴趣爱好的健身活动，主动健身、自觉锻炼，不断为自己的身体充电。

全民健身，利国利民，让我们一起行动起来，从我做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生，让我们的生活更加多姿多彩，让我们以精神饱满、斗志昂扬的强健体魄投入学习、工作和生活，为建设美丽的家乡、为实现中华伟大复兴做出更大的贡献。

**全民健身倡议书篇二**

今天是我们国家设立的首个“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对人民群众身体健康的无限关怀。为此，特向全省人民发出如下倡议：

一、树立健身新理念。每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。健康的体魄，是勤奋工作的基础，是幸福生活的保障。运动能使人健康、快乐、时尚。天天健身,天天快乐。请您积极参加体育锻炼。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开持之以恒的体育锻炼。养成健身好习惯，使您在运动中获得好体魄，好生活。请您坚持体育锻炼。

三、掌握健身好方法。坚持因人而宜、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方法，使您更好地强身健体，不断增强身体素质，提高生活质量。请您掌握锻炼好方法。

同志们!全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，共同唱响“迎接亚运会，创造新生活”主旋律，积极参与全民健身，倡导科学、文明、健康生活方式，为实现人的全面发展、构建和谐广东做出贡献!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**全民健身倡议书篇三**

全校教职工：

随着生活节奏的加快与生存压力的增大，高校教师逐步扩大的亚健康状况令人堪忧。据上海社科院最新公布的数据显示，在北京，知识分子的平均寿命从10年前的59岁降到了调查时期的53岁。36岁的浙江大学教授何勇、36岁的清华大学教师焦连伟、45岁的清华大学教师高文焕……一个个生命的相继早逝，为我们敲响了关注健康的警钟。

为提高我校教职工身体素质，进一步掀起全民健身新高潮，推进健身生活化、常态化、科学化、普及化，在我校形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的新风尚，校工会现面向全校教职工发出如下倡议：

要树立“关注健康、珍爱生命、善待身体、快乐工作”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，把健身作为生活的重要组成部分。生命在于运动，幸福源于健康。身体健康是对个人、家庭和社会负责的行为。

要循序渐进的锻炼，持之以恒的健身，找几个一起健身的伙伴，随时随地动一动，养成习惯，坚持不懈。每人每周至少锻炼3次，每次时长不少于1小时，不断为身体充电，为健康投资，为生命蓄能，为幸福加油。

要学习科学的健身知识，制订科学的健身计划，坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的活动。适时适度运动，保持良好心态，追求身心和谐，享受健康生活，感受生命精彩。

各基层工会、教职工文体协会要充分发挥自身优势，创造条件，做好组织、引导和服务工作，动员全体教职工积极参与学校组织的各种文体活动，提高教工活动中心和各基层工会的健身器材使用率。

全民健身，利国利民。让我们积极行动起来、运动起来，从我做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生。以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态和进取的精神，为构建和谐校园作出贡献。

倡议人：xxx

时间：xxxx年xx月xx日

**全民健身倡议书篇四**

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础，是社会文明的标志，是团结和谐的象征。今天，是我们国家设立的第4个“全民健身日”，他的.设立充分体现了党和国家对全民健身事业的高度重视和对人民群众身体健康的无限关怀。为此，我们在全市发起“科学健身，健康共享”为主题的全民健身活动，现向全市人民发出如下倡议：

一、树立健身新理念。每天锻炼一小时，健康生活一辈子。健康的体魄，是勤奋工作的基础，是幸福生活的保障。运动能使人健康、快乐、时尚。天天健身，天天快乐。请您积极参加体育锻炼。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开持之以恒的体育锻炼。养成健身好习惯，使您在运动中获得好体魄，好生活。请您坚持体育锻炼。

三、掌握健身好方法。坚持因人而宜、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方法，使您更好地强身健体，不断增强身体素质，提高生活质量。请您掌握锻炼好方法。

全民健身，你我同行。同志们，让我们一起行动起来，从我做起，从现在做起，在健身活动中收获快乐，在快乐中享受生活！大家一起为构建和谐、幸福肇庆作出新的贡献！

肇庆市体育局

xx年8月8日

**全民健身倡议书篇五**

全市各机关、企业事业单位、人民团体、学校：

全民健身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。根据市委三届三次全委会提出的建设“健康重庆”的要求，为进一步在全市掀起全民健身高潮，建设“健康重庆”，我们倡议：

一、树立“全民健身，从我做起”的体育意识，不断提高自身健康素质，为提高全民族的健康水平而努力。

二、选择适合自身特点的体育健身项目，坚持长期锻炼、科学锻炼。倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念。

三、各机关、企业、事业单位要领导带头，职工参与，在上班期间坚持每天上午十点做两遍第八套广播体操。

四、各大中小学校坚持开展好“两操一课”（即广播体操、眼保健操，课外活动课），认真上好体育课，强健学生的体魄；推动学校体育与社会体育协调发展。

五、大力倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，坚持因人而宜、适时适度的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的如健步走、长跑、登山、球类、健身操等健身活动。

六、积极参加全民健身活动，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，促进人与人和人与自然的.和谐，充分展示重庆人民团结进取、追求卓越的精神风貌。

让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，积极营造“健康重庆”的良好氛围，为重庆全面落实“314”总体部署，做出新的贡献！

倡议人：xx

时间：xx年xx月xx日

**全民健身倡议书篇六**

全民健身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。根据市委三届三次全委会提出的建设“健康重庆”的要求，为进一步在全市掀起全民健身高潮，建设“健康重庆”，我们倡议：

一、树立“全民健身，从我做起”的体育意识，不断提高自身健康素质，为提高全民族的健康水平而努力。

二、选择适合自身特点的体育健身项目，坚持长期锻炼、科学锻炼。倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念。

三、各机关、企业、事业单位要领导带头，职工参与，在上班期间坚持每天上午十点做两遍第八套广播体操。

四、各大中小学校坚持开展好“两操一课”（即广播体操、眼保健操，课外活动课），认真上好体育课，强健学生的体魄；推动学校体育与社会体育协调发展。

五、大力倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，坚持因人而宜、适时适度的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的如健步走、长跑、登山、球类、健身操等健身活动。

六、积极参加全民健身活动，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，促进人与人和人与自然的和谐，充分展示重庆人民团结进取、追求卓越的精神风貌。

让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，积极营造“健康重庆”的良好氛围，为重庆全面落实“314”总体部署，做出新的贡献！

**全民健身倡议书篇七**

尊敬的各位领导、各位来宾、亲爱的社区朋友们：

今天是我国第xx个“全民健身日”，也是纪念北京奥运会成功举办xx周年纪念日。

我国设立全民健身日，充分体现了党和政府对全民健身事业和提高全民族健康素质的高度重视和亲切关怀，是国家关注民生、顺应民意的重大举措，通过‘全民健身日’的宣传和带动，让健身成为人们生活的一部分，使人民群众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。

为此，我们发出《全民健身促健康同心共筑中国梦》倡议。具体倡议如下：

1、希望广大市民每天拿出15至60分钟时间参加全民健身体育锻炼；

2、每一名参加锻炼的人都应重视和学习科学的健身方法；

4、在有条件的社区和单位，可采用定时、定点方式开展有组织的集体锻炼。

为了帮助大家锻炼，更好地服务广大居民，xx市xx社区活动组委员会正在联合各街道办事处共同组建xx社区健身健康服务中心和xx社区健身健康服务站。

我们衷心的希望，广大市民朋友们能够积极地参加到“全民健身促健康，同心共筑中国梦”的队伍中来，并持之以恒的坚持下去。用我们的\'实际行动，为提高中华民族的整体健康水平做出我们应有的贡献！

全民健身倡议书篇运动改变生活，健身促进和谐，健康创造未来。值此第八个全民健身日到来之际，为不断增强广大人民群众主动参与体育健身的意识，提高全民健康素质，形成关心健康、热爱体育和崇尚健身的新风尚，特向全县人民发出如下倡议：

健康的身体，是专心学习的前提，是辛勤工作的资本，是幸福生活的保障。倡导大家积极树立“每天锻炼一小时，天天都是健身日”、“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”的健身意识，给健身以时间和空间，把心动变成行动，把感受变成享受，请你踊跃加入体育锻炼。

健身的好习惯，是身体健康的基础，是人生宝贵的财富，是走向成功的阶梯。生命在于运动，健康的体魄离不开坚持不懈的体育锻炼。养成健身好习惯，是您在运动中取得好体魄，好生活。请您坚持体育锻炼。

只有科学健身，才能强身健体；只有科学健身，方可全民健康。倡导大家坚持因人而异、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方式，是您更好的强身健体，加强身体素质锻炼，提高生活品质。请您把握锻炼好方法。

倡议各级党政组织、社会团体、企事业单位积极开展群众喜闻乐见、丰富多彩的健身运动，让全民健身活动进农村、进企业、进机关、进社区、进广场、进学校、遍及城乡，深入千家万户。各级机关干部职工，要积极争做“全民健身，你我同行”的表率，引导和带动广大人民群众参与健身活动，培养积极、阳光、健康的生活方式，共同创造美好生活。

朋友们，让我们一起行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生，积极投身到全民健身热潮中去！为“健康山西”建设，为构建文明芮城、和谐芮城、健康芮城、幸福芮城做出新贡献！

**全民健身倡议书篇八**

广大居民朋友们：

全民健身活动是促进人的健康发展的基本途径，是提高城市文明程度和群众文明素质的重要手段，是提升人们快乐幸福指数的重要方式。为进一步在全社区掀起全民健身热潮，我们倡议：

树立科学健身意识，主动学习健身知识，制订健身计划；坚持循序渐进，根据个人体质选择适宜运动，讲究锻炼方法，避免运动疲劳；提倡以户外健身为主的有氧运动，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动。

让我们一起行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，充分展示喻家坡人积极健康、昂扬向上的精神风貌，为建设富裕文明和谐活力的喻家坡作出新的贡献！

倡议人：xxx

日期：xxxx年xx月xx日

**全民健身倡议书篇九**

广大市民朋友们：

今天是第六个全民健身日。市政府将组织5000人参加全民健身日启动仪式及健步走活动。为此，我们xx市城区18个健身站向全市人民发出倡议：

一、建立健身新理念。有了健康的体质，才能幸福地生活;有了健康的体质，才能更好地学习。让我们唱响“全民健身”主旋律，树立“每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的理念，强化“我运动、我健康、我快乐”的意识，在全市广大干部群众中形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开坚持不懈的体育锻炼。养成健身好习惯，坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的锻炼方式，坚持养成每天锻炼1小时的好习惯，做到工作、健身两不误。

三、学习健身新知识。树立科学健身意识，主动学习健身知识，制订健身计划;坚持循序渐进，根据个人体质选择适宜运动，讲究锻炼方法，避免运动疲劳;提倡以户外健身为主的有氧运动，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动。

朋友们!全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，积极参加全民健身活动，提倡文明、健康生活方式，为早日实现中国梦作出应有的\'贡献!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn