# 最新体育锻炼的倡议书(模板12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-02-13

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。体育锻炼的倡议...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**体育锻炼的倡议书篇一**

各位兄弟姐妹：

现代医学和体育科学研究表明，体育锻炼对健康至少有七大作用：

一是预防心血管病。心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手，我国死于心血管病的人居各疾病首位。大量研究表明，参与有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管病形成和发生的危险性。

二是改善呼吸系统的功能。人在体育锻炼中呼吸过程加深，会吸进更多氧气，排出更多的二氧化碳，从而使肺活量增大，肺功能加强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强，其呼吸显得平稳、深沉、匀和，频率也较慢，安静时呼吸频率为7～11次/分，而不锻炼的人呼吸频率为12～18次/分，女性比男性快2～3次/分。

三是提高消化系统的功能。体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个肌体的代谢增强，从而提高食欲；另外，还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏和胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

四是改善神经系统的功能。人的活动是在神经系统支配下的协调活动，坚持锻炼的人常表现为肌体灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是神经系统功能健壮的表现。

五是降低糖尿病发生的危险性。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高，从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。

六是控制体重与改变体形。过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%～25%，那么，他的死亡危险率会增加到30%。由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧，故可控制体重，改善体形和外表。

七是延年益寿。有一项持续30年的研究显示，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大31%。原因主要在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

为深入贯彻落实《全民健身条例》，响应蒋书记在“七一”表彰会议上的讲话精神，增强大家身体素质，在镇机关形成崇尚健康、热爱体育风尚，培育机关健康的文化，特向机关全体人员发出如下倡议：

一、提高认识，从现在开始自觉进行体育锻炼。从现在开始，走到户外，拥抱阳光，融入自然，积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育锻炼，以饱满的热情投入到体育锻炼中来，用健康的体魄和饱满的精神状态更好地投入到工作和生活中去。要由“要我锻炼”转化“我要锻炼”，克服自身的惰性，排除各种不利因素的干扰，培养对某项体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的良好习惯。让我们每个人都做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

二、循序渐进，持之以恒地科学锻炼。锻炼要遵循人体发展和适应环境的生理规律。人体各器官系统的活动功能，有一个逐步适应，逐步提高的过程。锻炼身体的运动量要由小到大，运动的持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，锻炼的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。 等到正常了，要做到每星期至少锻炼3－4次，每次不少于一小时。 开始了，就不要停止！让锻炼身体成为一种习惯、成为生活不可确实的一部分，不浅尝辄止，不暴冷暴热，要持之以恒，坚持到底。

三、因人而异，选择适合自己的健身方式。锻炼要适量负荷、因人而异。因为锻炼的效果，很大程度上取决于运动刺激的强度，运动量太小，对机体的影响轻微，不足以引起人体生理功能的变化，锻炼效果不佳。运动量过大，反而有损身体健康。引起运动性疾病。

普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用心率百分数来确定，即有氧锻炼，以本人最高心率的70－80%的强度；无氧锻炼以本人最高心率的 90%的强度进行锻炼。最高心率的直接测量比较困难，一般用（220－年龄）来估算每分钟的最高心率。如20岁的人适宜负荷量应控制在心率为（220—20）x（70－80%）=140－160次/分的范围内。坚持因地制宜，因人而异，根据自身身体状况，可每天参加晨跑、晚练、广场舞、工间操等活动，带动机关群众体育蓬勃开展。

四、提高兴趣，踊跃参加集体体育活动。参加单位统一组织的体育活动可增强单位的凝聚力和战斗力。镇将在国庆、元旦等合适的时间举办一些适宜的体育比赛，希望大家平时加强锻炼，届时展示良好的锻炼成果。

五、全面发展，建立个人健康体系。世界卫生组织（who）在其中对健康作出的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。健康包括三方面，即身体健康、精神健康、社会适应良好。单就身体健康，有四方面因素影响，即运动、饮食、心态和遗传。

大家平时要从这四个方面着手，适量运动、科学饮食、调整心态，达到全面健康。另外，体育锻炼要与运动卫生、环境卫生和饮食卫生结合起来，才能达到促进健康、增强体质的效果，希望大家在家里和单位要养成讲究卫生的习惯，把家里和镇机关创建搞好。

只要你想锻炼，运动场随时就在你身边！各位兄弟姐妹，“如果你想睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想健美，跑步吧”！ 为了我们的工作、生活和事业，为了我们的家庭、单位和社会，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极参加体育锻炼，不断完善身体、发展身体、修炼人生、健康心灵、健全人格，在体育运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生！积极参加全民健身，为构建和谐社会作出新的贡献！

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书篇二**

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。

广西艺术学院音乐学院分团委学生会

2024年3月

**体育锻炼的倡议书篇三**

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:

1、跳绳：锻炼方法：一分钟跳绳。每次100次以上。

2、立定跳远：锻炼方法：原地向远处跳，每天练习30次以上。

3、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。

4、踢毽：锻炼方法：一分钟踢毽。每次40次以上。

5、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。

三、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。

四、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。

五、冬季锻炼注意事项

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。

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书篇四**

全校师生：

为响应全国开展亿万学生“阳光体育运动”的号召，吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极主动参与体育锻炼，培养体育锻炼的兴趣和习惯，有效提高学生体质和健康水平，更好落实学校教育要树立“健康第一”的精神，学校斥巨资修建了新的田径运动场，带给校园的是整体面貌的变化和运动场所的全新改善。新田径运动场各项设施均按国家标准修建，新场地现已成为全校师生运动健身的理想场所。为了保证体育教学、训练比赛和广大师生锻炼的正常进行，维护保养好运动场地，使其为我校师生提供更好更长久的服务，在此，我们向全体师生发出如下倡议：

一、请不要穿钉鞋、高跟鞋等非运动鞋进入场地，不要带利器进入操场，不得在草坪上跳绳。

二、请均衡使用六个道次，以延长场地的使用年限。

三、请不要随地吐痰，不得进食口香糖和泡泡糖，不要携带食物进入操场，不要乱扔果皮纸屑瓜子壳等垃圾。请把垃圾带出操场，你带走的是垃圾，留下的是干净;你扔下的是肮脏，捡起的却是品德。

四、严禁在运动场内吸烟或使用明火，以免损坏操场或引起火灾;

六、请不要在操场上使用有颜色的喷剂，操场上只有三种颜色，红色是激情，绿色是生命，白色是和谐。

七、雨天若脚下有泥土，则禁止穿翻运动场，请不要携带宠物进入运动场内，不得骑任何车辆或滑板、旱冰鞋等进入活动。

八、当您看见有其他人有破坏场地的行为时，您有权利和义务上前去阻止。当您发现周围有纸片或杂物时，您有义务将它拾起扔进垃圾桶。

同学们，优美的环境让我们懂得珍惜，学会爱护;优美的环境，让我们知书达礼，更加文明;优美的环境，让我们学习进步，道德高尚;优美的环境，让我们学会谦让，学会做人。在优美的环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养。我们满怀激情，畅想未来。我们不只是要爱护我们的操场，校园里的一草一木我们都要爱护，构建和谐校园需要我们每一个人的力量。从你我做起，从身边做起，做一个有心之人。

同学们，如果你有一个颗热爱生活的炽热的心，那还有什么事情做不到呢?我们相信，在大家的共同努力下，我们的操场会更加美丽，更加富有青春活力!爱我操场，举手之劳;护我操场，人人有责!

\_\_\_\_\_\_

20\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼的倡议书篇五**

xxx：

，学校斥巨资修建了新的田径运动场，带给校园的是整体面貌的变化和运动场所的全新改善。新田径运动场各项设施均按国家标准修建，新场地现已成为全校师生运动健身的理想场所。为了保证体育教学、训练比赛和广大师生锻炼的正常进行，维护保养好运动场地，使其为我校师生

提供

更好更长久的服务，在此，我们向全体师生发出如下倡议：

一、请不要穿钉鞋、高跟鞋等非运动鞋进入场地，不要带利器进入操场，不得在草坪上跳绳。

二、请均衡使用六个道次，以延长场地的使用年限。

三、请不要随地吐痰，不得进食口香糖和泡泡糖，不要携带食物进入操场，不要乱扔果皮纸屑瓜子壳等垃圾。请把垃圾带出操场，你带走的是垃圾，留下的是干净；你扔下的是肮脏，捡起的却是品德。

四、严禁在运动场内吸烟或使用明火，以免损坏操场或引起火灾；

六、请不要在操场上使用有颜色的喷剂，操场上只有三种颜色，红色是激情，绿色是生命，白色是和谐。

七、雨天若脚下有泥土，则禁止穿翻运动场，请不要携带宠物进入运动场内，不得骑任何车辆或滑板、旱冰鞋等进入活动。

八、当您看见有其他人有破坏场地的行为时，您有权利和义务上前去阻止。当您发现周围有纸片或杂物时，您有义务将它拾起扔进垃圾桶。

同学们，优美的环境让我们懂得珍惜，学会爱护；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境，让我们学习进步，道德高尚；优美的环境，让我们学会谦让，学会做人。在优美的环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养。我们满怀激情，畅想未来。我们不只是要爱护我们的操场，校园里的一草一木我们都要爱护，构建和谐校园需要我们每一个人的力量。从你我做起，从身边做起，做一个有心之人。

同学们，如果你有一个颗热爱生活的炽热的心，那还有什么事情做不到呢？我们相信，在大家的共同努力下，我们的操场会更加美丽，更加富有青春活力！爱我操场，举手之劳；护我操场，人人有责！

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书篇六**

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:

1、跳绳：锻炼方法：一分钟跳绳。每次100次以上。

2、立定跳远：锻炼方法：原地向远处跳，每天练习30次以上。

3、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。

4、踢毽：锻炼方法：一分钟踢毽。每次40次以上。

5、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。

三、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。

四、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。

五、冬季锻炼注意事项

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：\_

20\_年\_月\_日

**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:

1、跳绳：锻炼方法：一分钟跳绳。每次100次以上。

2、立定跳远：锻炼方法：原地向远处跳，每天练习30次以上。

3、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。

4、踢毽：锻炼方法：一分钟踢毽。每次40次以上。

5、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。

三、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。

四、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。

五、冬季锻炼注意事项

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。

\_\_\_\_\_\_

20\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼的倡议书篇八**

老师们、同学们：

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;如果你想健康，跑步吧;如果你想更加健美，跑步吧。”“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。

我向全校师生发出倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，用健康的体魄和饱满的精神状态迎接北京20\_\_年奥运会。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，革除不良的上网习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园、原野，亲近自然，释放自我，融于团队。每天坚持锻炼一小时，努力掌握2项以上日常锻炼的体育技能，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，是一种境界，更是团队精神的最佳体现。让我们快乐运动起来吧，让健身成为增进健康、娱乐身心、发展友谊、完善自我的主要渠道，享受强身健体之益、享受科学文明的生活方式之益、享受高尚品格的教育熏陶之益!

老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和-谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆青春的激-情和风采!

倡议人：\_

日期：20\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼的倡议书篇九**

老师们、同学们、家长们：

青少年是祖国的\'未来和希望，少年智则国智，少年强则国强。加强青少年体育锻炼，切实保障广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，对于国家富强和民族振兴具有重大而深远的意义。目前，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下且呈现低龄化趋势，超重和肥胖青少年的比例明显增加，因身体羸弱而在军训场上晕倒的现象屡见不鲜……“体质不强，谈何栋梁?”，青少年的体质问题不容忽视，必须倍加引起各级党委、政府、社会各界特别是学校、家庭的高度关注。

改善青少年体质最简便最有效最直接的方式是体育锻炼。体育锻炼不仅能够锻造强健的体魄，而且可以培养健康生活方式、塑造美好心灵、磨练坚强意志、增进团结友爱。体育锻炼也是素质教育的重要组成部分，与德育、智育、美育、劳动技术教育等诸方面相辅相成，心理健康依靠德育美育，身体健康需要体育运动。第23届省运会2024年将在我市举办，这是我市承办的水平最高、规模最大、影响最广的综合性体育赛事，是全市人民的体育盛会。以省运会举办契机，教育引导广大青少年牢固树立强身健体报效祖国的远大理想，弘扬“更高、更快、更强”的奥林匹克精神，培养富有强健体魄、坚强意志、蓬勃朝气和昂扬精神的社会主义建设者和接班人，是全社会的共同责任和义务。为此，市体育局向广大青少年及家长、老师们发出倡议，在广大青少年中叫响“我运动、我快乐，你运动、你健康”。

——家长要树立正确的教育观、成才观，根据孩子的身体状况和爱好，为孩子选择1—2项体育项目进行锻炼，并支持其主动参加学校大课间体育活动，力争掌握两项以上能终身受益的体育锻炼基本技能。

——学校要指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，鼓励孩子积极参加户外体育锻炼，因地制宜地经常开展学生体育活动和竞赛，做到人人有体育项目、班班有体育活动、校校有体育特色，积淀独特的校园体育文化，培养德智体全面发展的学生。

——广大青少年要按时上好每一节体育课，积极参加各种体育竞赛，在跑道上飞奔、在绿茵场上驰骋、在篮板下跳跃;要坚持每天锻炼一小时，在学习之余，走出教室，远离网吧，走到操场上、走进大自然、走到阳光下，弘扬个性、释放自我、融入团队;要以饱满的热情投身到体育运动中去，培养良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，把体育运动培养成为兴趣爱好，把拥有健康体魄作为人生财富，把积极参加体育锻炼作为终身习惯。

市体育局向全市人民承诺，全市各级体育部门将充分发挥职能作用，建设更多的青少年身边的健身场所，开展更多的青少年身边的健身活动，开发更多的锻炼项目和健身方法，提供更多的锻炼运动指导，为提升青少年身体素质搭建广阔平台。

第23届省运会的脚步越来越近，又一个充满希望春天已经到来。让我们一起行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，积极倡导“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”，共同唱响“阳光、健康、和谐”的美妙旋律，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验美好生活。让我们一起行动起来，在运动中领略体育的魅力、享受体育的愉悦、感受体育的美丽，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态和进取的精神，奏响人生激越豪迈的乐章，让古老的孔孟大地激发出更加蓬勃的朝气和旺盛的活力!

xx市体育局

20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书篇十**

全体师生们：

“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼，可望而不可及。我们应该从小做起，从现在做起，人人参与体育锻炼，为今后的工作、学习打下结实的基础。

每个同学都有自己的理想，有的想当科学家，有的想当医生、军人、老师而实现这些理想前提，就是你必须要有一个健康强壮的身体。

希望同学们能在学习之余走出教室，走到操场上去，去呼吸清新的空气，去沐浴温暖的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在活动中领略体育魅力，感受体育运动带来的快乐。也许有些同学会说，我很喜欢体育锻炼，可作业这么多，没有时间锻炼呀？！同学们，你们知道8—18的道理吗？现在参加体育锻炼，学习体育知识，掌握体育技能技术，虽然会占去你们一点学习时间，但是你们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，并能培养良好的锻炼习惯和独立锻炼的能力。这不仅仅保证了你们学习，最重要的是满足了你们将来升学就业的终身需要。

老师们，您还在埋头备课吗？还在电脑前整理资料吗？为了孩子们的未来，也请您站起身来，关掉电脑，去操场吹吹风，晒晒太阳，运动运动吧。这样，我们才可以更好的投入工作，才可以在教育战线上走的更远，才可以在生活的蓝天里健康快乐的翱翔。

广大师生们，就让我们充分利用学校现有的体育资源，积极参加课内外体育锻炼吧！大家可以根据自己的爱好和能力主动参与学校各体育健身社团如：乒乓球社团、羽毛球社团、篮球社团等里。至少要选择一项运动项目并积极主动的坚持锻炼，让体育成为我们的生活方式。

各班主任老师、任课老师要认真动员和号召学生参加学校的体育活动，更要身先力行的带动学生参加体育锻炼，使校园形成“人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃”的体育氛围。

体育锻炼将使我们矫健、端庄！

体育锻炼将使我们坚强、勇敢！

体育锻炼将使我们敏捷、聪明！

体育锻炼将使我们愉悦、欢畅！

请大家走进操场沐浴阳光；融入自然，享受生活！梦想会与阳光齐飞，健康能与体育同行！

让我们行动起来吧！

倡议人：xxx

时间：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书篇十一**

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吗？

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？

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“！

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书篇十二**

进一步强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健，共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联共同决定，从20xx年开始，在全国高校范围内全面启动和广泛开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动。

我校定期开展东莞理工学院体育文化节，大力弘扬大学生的体育精神，积极营造校园体育运动文化氛围，为学生提供各式各样的锻炼平台，激发大学生的体育锻炼热情，努力提高大学生综合素质。在此，东莞理工学院学生会向全体同学郑重发出以下倡议：

一、提倡积极健康的生活方式，不通宵熬夜，作息有规律，坚持定时锻炼。

二、充分利用我校现有的\'各种体育资源，坚持在课外时间利用各项运动设施，积极参与体育锻炼。

三、响应学校“传承体育文化，弘扬运动精神”的号召，积极参与我校各种体育活动，加强体育锻炼，养成良好的生活习惯，培养团队合作精神。

四、主动学习各种身体保健知识，强化自我保护能力，提升自身身体素质。

五、带动身边的人参与到体育锻炼活动中来，努力营造浓厚的校园体育文化氛围。

各位同学，为了你和身边关心你的人，请对自身的身体健康负起一份责任，并为创建健康校园、运动校园贡献自己的一份力量，带动更多同学关注和参加到争创“大学生百炼之星”的活动中！祝各位同学身体健康、幸福快乐每一天！

倡议人：xx

20xx年xx月xx日

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