# 2024年体育锻炼的倡议书英语(优质13篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-04-26

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。体育...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**体育锻炼的倡议书英语篇一**

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：xxx

时间：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇二**

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：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇三**

全体师生们：

法国哲学家锹德罗说：“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。

相信我们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！

让我们运动起来吧！

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书英语篇四**

尊敬的老师、同学们：

为了更好地响应教育部提出的“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”倡议活动，展示我校教职工拼搏进取、勇于创新的精神风貌，增强学校的凝聚力和向心力，推动教职工体育活动健康开展，提高广大教职工身体素质，校工会和体育系向全体教职工发出“我运动、我健康、我快乐”阳光体育锻炼活动的倡议。

生命在于运动，幸福源于健康，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。

提倡在不影响工作的前提下，全体教职工积极参加多种多样的体育锻炼活动，倡导践行“三个一”的体育运动计划。即：每人参加一项体育活动项目：大家可以根据自己的兴趣爱好，参加不同的已成立的体育协会（各协会名称附后）或可自发组织新的协会及体育兴趣小组，校工会可以协助活动的有关工作。每个组织选定负责人，定期或不定期地举办各种体育活动。每天锻炼一小时：课外，每个人可以为自己定下锻炼时间，时间和形式根据情况自由安排。每周星期四（下午4：30—6：00）进行一次全体教职工集体体育活动，由各活动组织负责人组织与联系，报校工会登记，校工会组织协调，体育系承办。

学会适时调整不健康心态和改变有害健康的生活方式，戒烟限酒、合理膳食、适量运动；与人为善、积极沟通，建立和谐的人际关系。

全体教职工同志们，让我们积极行动起来，全面参与“阳光体育运动”，工作之余走出教室，走出办公室，走向操场，走进大自然，走到阳光下，呼吸清新的空气，沐浴和煦的阳光，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。并祝愿每位教职工在运动中快乐，在运动中健康！

学校操场，学校体育馆，职工之家（图书馆五楼），职工活动室（体育馆一楼左侧）。

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书英语篇五**

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京20xx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：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇六**

尊敬的家长朋友们：

秋天来了，天气渐渐地变凉了，正是孩子们锻炼身体的大好时节。为了增强幼儿的体质、锻炼运动能力、磨练幼儿的意志，我园将于20xx年10月18日至11月12日期间组织主题为“我参与、我快乐、我锻炼、我健康”——东风幼儿园“阳光体育节”活动。

本次体育节，我们除了进行多种形式的户外活动以外，还将开展一些特色体育活动，有“大家动起来阳光体育节倡议书及活动口号征集活动”、“我是运动小健将”评比活动“玩法变变变”体育器械展示活动、“全家总动员”亲子体育游戏、“健康快乐走一走”负重障碍走活动、“健康、运动我知道”活动等等。这些活动都是为了让幼儿能够健快乐的成长！

为了让孩子能有一个健康的.体魄，顺利度过传染病高发的秋冬季节，在这里我向全体家长提出几点倡议：

1、坚持晨练。请家长把每天早上来园前的这段时间作为自己的晨练时间，和孩子一起在小区的运动场地内跑跑步、做做操，多呼吸一些新鲜空气。

2、每天离园回家后，请和孩子一起在小区内进行一些适宜的体育活动，如跳绳、拍球、打羽毛球、骑儿童单车、玩滑梯等。

3、请爸爸妈妈每周与孩子一参与亲子体育游戏，训练幼儿反应力、协调性、敏捷性等，同时不断增进亲子之间的感情。

秋天是收获的季节，让我们和爸爸妈妈一起到大自然中，去爬山、去采摘……小朋友们让我们走到阳光下，运动起来，快乐起来吧！

倡议人：xxx

时间：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇七**

全校师生：响应国家“阳光体育”锻炼的号召，全面推进学校素质教育，认真落实“健康第一”的理念。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。为了减少冬季各种疫情的高发，保证我们师生的健康，丰富我校课余生活。结合我校实际，确保学生每天1小时体育锻炼，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。全校师生7：30—8：00到校后，可到各班划分区域组织活动。在这里介绍几种锻炼的方法：

1、跳绳：一分钟跳绳，每次90次以上。

2、踢毽：一分钟踢毽，每次40次以上。

3、皮筋：4—8人一组，胜负交换练习。

4、蹲立起：每次进行30—50次的练习，每天尽量能完成200次的练习。循序渐进逐渐增加。

5、长跑：每天坚持慢跑600——1000米。

6、仰卧起坐：(在家也可以练习)一分钟仰卧起坐。每次20—30次，循序渐进逐渐增加。

另外：照镜子、猜猜我是谁、击鼓传花、成语接龙、跳房子、抢凳子、金掰掰银掰掰、炒豆豆、火车过隧道等等。(课间十分钟)

三、每人根据自身情况，制定每天的锻炼计划，做到每日一炼，循序渐进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：

1、着运动装不带坚硬锋利的物品。

2、室内活动不乱窜乱跑。

3、要做好准备活动，预防运动创伤;

4、冬季锻炼穿着要适当，并保护好外露的皮肤;

5、防止伤害事故发生，要避免在大风、极寒、大雪、雾霾中锻炼。

倡议人：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇八**

全体师生们：

法国哲学家锹德罗说：“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。

相信我们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!

让我们运动起来吧!

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

20\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼的倡议书英语篇九**

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；

五、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。

六、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。

七、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xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇十**

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。

“文明其精神，野蛮其体魄”这是一位伟人经常引用一句名言。寒假正是锻练身体的大好时候，因为寒冷天气中进行体育锻练，较其它季节更能强身健体。根据研究的结果：要使身体锻练获得增强体质的效益，锻练的频率每周最少3一5次，如果停止锻练2周，则需要5周至2个月的重新锻练才能恢复至原有水平;停止锻练4一12周，已改善的心肺功能要下降50%。为此，向同学们发出倡议：

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寒假期间的体育锻练中来，用健康的体魄和饱满的精神状态迎接2024年体育中考。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻练习惯。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。每天坚持跑步1600米，努力掌握2项以上日常锻练的体育技能，养成良好的体育锻练习惯，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、选择合适的运动方式与运动项目，人的健康体能主要有三个方面：心肺耐力、肌肉力量和柔韧性，因此锻练也由这三方面入手，其间有氧运动和无氧运动要结合，并经常进行柔韧性练习。以下介绍几种简单的锻练方法：下面的练习根据自己情况选择3—4个练习进行锻炼，锻炼时要注意安全。跑步练习，坚持每天跑1600米左右，或快跑10分钟，或慢跑20分钟，也可以用打篮球比赛、足球比赛、追赶游戏等代替跑步，但要半小时左右。蛙跳，坚持每天跳3组，毎组30次左右。收腹举腿，坚持每天做2组，毎组30次左右。跳绳，每天跳3组，毎组1分钟左右。仰卧起坐，每天做3组，毎组1分钟左右。实心球动作练习：用足球、篮球、矿泉水瓶等代替实心球做快速前抛动作10次左右;用重物快速挺举20次左右;俯卧撑，每天做2组，毎组20次左右;背起，锻练背阔肌的，俯卧躺下，胸部着地，让人按住你的脚，手放脑后，身体尽量上仰，每天做2组，毎组20次左右。

同学们，为了我们的学习、生活和未来，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，坚持每天锻练一小时，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：\_\_\_\_\_\_

时间：20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

**体育锻炼的倡议书英语篇十一**

全市广大体育健身爱好者：

你们好！

每当旭日初升或夜幕降临，伴随着优美的音乐旋律，居民小区、广场上、公园内体育健身爱好者们积极参加体育运动，既锻炼了身体，又丰富了生活，成为我市一道亮丽的风景。但是，随着各种健身项目的推广普及，也出现了一些影响社会和谐的矛盾和问题。为营造良好的城市公共秩序与和谐发展的社会氛围，促进全市健身项目文明、健康、有序发展，我们发出如下倡议：

1、广大健身爱好者应充分发挥在“美丽xx”建设中的模范带头作用，积极展现“每天锻炼一小时、健康工作每一天、幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福、我快乐”的意识，在全市形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。用健康的.生活方式、文明的行为影响、带动身边的人，促进文明和谐新xx建设。

2、选择健身场地时，应遵循因地制宜和科学文明的原则，尽量选择远离住宅和学校集中区域。在公共场所活动时，应自觉遵守交通秩序，不占用公共道路，不妨碍他人正常通行。因场地有限引起纠纷时，相关团队应友好协商解决。

3、遵守国家环境噪声污染防治法规，爱护自身听力健康，避免干扰他人作息。有音乐伴奏的健身项目，一般应在每日上午7时之后，晚间9时之前开展。声源（扬声器、音响等）音量适宜。多个团队在同一场地或同一区域开展活动，音乐交叉形成干扰时，应友好协商控制音量。逢高考、中考等特殊时段，请暂停活动。

4、保护公共环境，爱护公共设施，不随地吐痰、乱扔废弃物，不在公共建筑、植物和公共设施上悬挂、张贴、刻画以及摆放各种标志和物品，不践踏草坪、攀折园林植物、损坏园林设施。

5、文明锻炼，科学健身，健身活动内容健康，遵守国家法律、法规及相关政策规定，不以任何借口组织和参加封建迷信邪教等活动。

广大健身爱好者们，让我们携起手来，从我做起，从现在做起，尊重社会公德，维护公共秩序，加强自律，文明健身，在陶冶情操、丰富生活的同时，不影响和妨碍他人的工作生活，用我们的舞姿扮靓城市，为创建美丽、幸福、和谐新xx贡献自己的一份力量。

倡议人：xxx

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书英语篇十二**

尊敬的老师、同学们：

毽球是从我国古老的民间踢毽子游戏演变而来，是中华民族传统体育宝库中的一颗灿烂的明珠，深受人民群众的喜爱。因为占地面积小、器械简单、男女老少皆宜，趣味性和灵活性强，毽球已成为全民健身活动的重要内容。踢毽球有利于提高人们的反应、灵敏和动作协调的能力。可以培养组织纪律性和互相合作的精神，又能培养克服困难，争取主动，掌握有利时机的本领。

在此，我要向升学部全体老师和同学发出倡议：希望大家积极参与到“毽球运动”中来，积极开展全民健身活动。让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的思想深入到我们每一位老师和同学心中。希望大家在学习之余，能充分利用各种课余时间，走出教室、办公室，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毽球活动，在运动中感受体育的魅力，体会运动的快乐，感悟健康的人生。

另外要特别感谢学校领导对我们的毽球运动重视和大力支持，为我们每位同学准备了一个崭新的毽球，在此希望同学们爱惜和保护好我们的体育器材，学校将不定时进行检查，发现缺失和损毁将由同学们自己补齐。

老师、同学们，行动起来吧，从我做起，从今天做起，让毽球飞起来吧，让大家的生活更加丰富多彩！

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书英语篇十三**

老师们、同学们：

大家好！

冬天，是一年的末尾，也是一个适合锻炼身体、增强体质的季节，教育部发起了“阳光体育冬季长跑”活动，号召广大中小学生锻炼耐力、体力及身体素质，更加健康地学习和生活。这对我们每一个中小学生都有着极其重要的意义。古希腊有一句格言:“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！”由此可见，运动对于我们有多么重要。

中国

奥林匹克运动的先驱者张伯苓先生说:“教育里没有了体育，教育就不完全”。体育不仅能够强身健体，而且处处体现着德育的功能。他能够调节我们的心理，锤炼我们的意志，提升我们的自信心；还能够培养我们团结、合作、坚韧、友爱的品质；更能陶冶我们的情操，启迪我们的智慧，丰富我们的人生！因此，我要在这里向大家发出倡议:多运动，多锻炼，让自己的身心变得更加强大，在运动中放松心情，释放压力，用健康的\'体魄和饱满的

精神

迎接生命中的每一天。让我们响应祖国号召，积极参加阳光体育冬季长跑活动，用强健的体魄和饱满的

精神

投入到每一天的学习和生活中，用良好的体质和心理素质面对生活中的种种挑战，跨过重重难关，去迎接属于自己的世界，自己的未来！谢谢大家！

倡议人：

12月1日

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