# 最新体育锻炼的倡议书 体育锻炼倡议书(精选8篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-04-26

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。体育锻炼的倡议书篇一老...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**体育锻炼的倡议书篇一**

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20xx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二**

家长朋友们：

青少年是祖国的未来和希望，少年强则国家强。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……青少年的体质问题不容忽视，必须倍加引起我们的高度关注。学生的体质检测成绩将与评优、评先相联系，为积极倡导青少年参加各种体育锻炼，特倡议如下：

一、从我做起，树立健身新理念。

让我们一起走出家门，呼吸新鲜空气，跑步、跳绳、踢毽子……参加晨练，能够改善我们的神经和运动系统的功能，提高呼吸和循环系统的能力，调节心理活动，激发快乐情绪。每天晨练半小时，快乐学习一整天。请您带动家庭、自觉参加晨练。

二、从我做起，按时参加体育活动。

在学校，认真上好体育课，积极参加各种体育竞赛。大课间活动，让我们一起走出教室，拥抱阳光，积极参与课余及户外体育活动。坚持每天锻炼一小时，养成良好体育锻炼习惯。请您和同学一起，积极参加户外体育锻炼。

三、从我做起，掌握健身好方法。

生命因运动而健康美丽，生活因运动而充满快乐活力。请您掌握锻炼好方法，努力提高身体素质。

四、从我做起，树立正确育人观。

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，力争掌握两项以上能终身受益的体育锻炼基本技能，为我们孩子的健康成长护航。

为了拥有一个睿智、健康、健美的体魄，实现身心的全面发展，快快行动起来，让我们一起锻炼吧!

倡议人：

日期：xx年xx月xx日

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：

日期：xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书篇三**

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

20xx年xx月xx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：xxx

时间：20xx年xx月xx日

**体育锻炼的倡议书篇五**

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！

xxx

20xx年x月x日

**体育锻炼的倡议书篇六**

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“!

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

20\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼的倡议书篇七**

亲爱的同学们：

古希腊奥林匹亚山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”。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，可望而不可即。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。而在现实中摆在我们眼前的是并不乐观的事实。大量调查资料表明：由于长期不规律的生活方式及体育锻炼的缺乏，我国在校大学生体质已经明显下降，身体健康状况有恶化趋势。个别同学的身体状况甚至已经严重影响到了同学的正常生活与学习。

20x年的中国，为了进一步提高广大青年学生的健康和体质，国家教育部、国家体育总局、团中央联合发出了“阳光体育与祖国同行”的号召，在全国范围内掀起阳光体育运动的热潮。同时，为了响应我校开展的各种体育活动以及我院举行的“阳光体育风采月”活动，我吉首大学国际交流学院团总支学生会体育部向全院同学发出倡议：

一、倡导健康积极生活方式，早睡早起，不通宵熬夜，坚持锻炼 ;

二、充分利用学校已有体育资源、健身场地，积极参加课内外体育锻炼 ;

三、主动参与我校与园内的各种体育活动，做到我参与、我快乐，培养体育团体精神 ;

四、参加学校各种体育健身社团，提高体育兴趣，拓展自身身体素质 ;

五、积极了解体育常识与健康生活知识，积极参加志愿者活动，磨砺自己，奉献社会。

每个国交学子都有责任重视自身身体素质，积极锻造健康体魄。我们相信，如果每个国交学子都能够走到操场上，走到阳光下，融入体育运动中，都能够培养自己对体育锻炼的兴趣和爱好，培养良好的生活习惯，那么浓郁的学院体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气一定能溢满年轻而又充满朝气的国际交流学院!拥有健康的体魄一定能让我们在未来的生活和学习中尽显青春与活力。我们相信：

阳光生活，我们准备好了!

倡议人：

日期：

**体育锻炼的倡议书篇八**

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20xx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!

济宁市体育局

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