

# 高校毕业答辩 毕业生德育答辩评语(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育运动倡议书篇一

健身跑防治冠心病跑速要慢，不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的，慢速跑对心脏的刺激比较温和。同时在跑步的过程中还要注意一下几个方面：

- 1、步幅要小。动作要均衡，小步幅跑可主动降低肌肉在每跑一步中用力强度，尽可能减缓疲劳程度，延长跑步时间。
- 2、跑程要长。跑程长时人体可主动地将当前血液中的血糖全部消耗掉，同时还可消耗掉体内蓄积的多余热量，这种主动消耗，是降低血脂、血糖、缓解血压的最好方法。
- 3、要因人而异。这是从事健身跑的重要原则，每个人的体质和病情不同，因此在跑步中一定要结合自身情况进行。
- 4、注意科学营养。许多人认为跑步的运动量很大，需大量补充动物蛋白，这是一种误区，慢跑主要是消耗血糖，对蛋白质的需求不大，跑步后补充碳水化合物食品为宜。
- 5、走跑交替进行锻炼。可以先走一段，然后再慢慢跑一段，这样交替进行锻炼，最后慢慢缩短走的时间，加大跑步时间，直至过渡到跑30分钟。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 体育运动倡议书篇二

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

XX年XX月XX日

## 体育运动倡议书篇三

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？

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”！

## 体育运动倡议书篇四

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3月

## 体育运动倡议书篇五

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。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日