

2023年文明精神野蛮体魄班会课件 加强体育锻炼的倡议书(大全7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

文明精神野蛮体魄班会课件篇一

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：__年__月__日

文明精神野蛮体魄班会课件篇二

亲爱的同学们：

健康是生命的基石，拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。而目前摆在我们面前的现实并不乐观，大量资料显示，由于不规律的生活方式及合格率体育锻炼的缺乏，我国在校大学生体质明显下降，身体健康状况有恶化趋势，个别学生的身体健康状况已经影响了正常的学习和生活。

为了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、团中央曾在全国掀起阳光体育运动的热潮，吉林省

教育厅、体育局、团省委近期又发出了r18;关于在学生中开展‘健康假期’活动的通知r19;加强体育运动，增强健康意识，倡导健康的生活方式，提高同学们的体质，是我们新一代青少年学生走向未来，实现理想抱负，承担起社会责任的前提。为此，在辞旧迎新、寒假即将到来之际，我们向全省在校学生发出倡议：

一、倡导积极健康的生活方式，早睡早起，不通宵熬夜，每天坚持锻炼一小时，养成良好的生活习惯。

二、充分利用假期放假期间住地体育资源和健身场所，积极参加户外各项体育运动，如跑步、爬山、徒步、武术、溜冰、滑雪和各种球类等运动，加强体育锻炼。

三、提高健康意识，养成良好的健康习惯。每天坚持早起一小时。保护口腔清洁，保持口腔卫生;预防近视，避免长时间使用电脑和手机，坚持眼保健操天天做，保护视力。

四、积极了解体育常识和健康生活常识，自觉养成终身体育的习惯和健康习惯。坚持每天喝一杯奶，不到卫生条件差的饭店就餐，不吃“垃圾食品”，讲究食品卫生，健康合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩和肥胖率的增加，让身体更加健康。

五、积极参加各种丰富多彩和富有情操的假期活动，欣赏高雅艺术，收看健康的电视节目，阅读启迪人生的书籍，陶冶情操，让生活更加阳光灿烂。

六、加强心理健康保健意识，多看一些心理健康知识，阅读有关心理方面的书籍，参加有关心理方面的活动，接受有关心理方面的培训，提高应对外界压力的能力。

七、积极参加校外有益于社会的慈善活动和公益性志愿者活动，磨砺自己，关爱他人，奉献社会，多给社会一点珍爱，

为生命喝彩，让生命不再有任何遗憾。

八、每天帮助父母干一件家务，减轻家庭负担；利用寒假期间从事社会勤工俭学活动和其它科技、文学艺术创作、摄影等活动，提高学生的假期生活乐趣和质量，丰富学生的假期生活。

亲爱的同学们，让我们积极行动起来，走出教室，走出校园，走向大自然中去，充分利用寒假的美丽时光，去锻炼自己、健康自己，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和社会活动，在运动中感受体育的魅力，体会运动的快乐，感悟健康人生的真谛，在未来的生活和学习中，奉献青春，服务社会，尽显青春活力。

让我们相约明天，爱自己，爱家人，爱社会，让体质和心灵和谐成长！让我们的生活更加充满阳光！

倡议人□xuexila

日期□20xx月xx日

看了寒假体育锻炼倡议书的人还看

1. 关于体育锻炼的倡议书
2. 寒假社会实践优秀倡议书
3. 寒假安全倡议书
4. 寒假假期倡议书范文精选
5. 大学寒假倡议书

文明精神野蛮体魄班会课件篇三

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。

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!

新郑市龙湖镇实验小学

20__年5月12日

文明精神野蛮体魄班会课件篇四

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。

一、树立“健康第一”理念,提高体育运动意识。

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。

二、积极参与，自觉养成锻炼身体的习惯。

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。

三、保持平衡的心态和健康的生活方式。

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！

四、活动场地。

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）。

校工会体育系

20xx年11月14日

文明精神野蛮体魄班会课件篇五

全院教职工同志们：

经常性的体育活动，可以提高身体素质，提高人体适应环境和抗疾病的能力，还可以使人精神振奋，情绪饱满，精力充沛，对工作和生活充满激情和活力。所以，参加体育活动是我们工作和生活不可或缺的组成部分。

在校运会来临之际，学院党委、行政、工会号召全体教职工参加体育活动，这既是对我们身体健康状况的关怀，也是对我们保持充沛精力的要求。为此，体育部、环化系工会特向全院教职工提出倡议如下：

一、积极响应学院号召

倡议全院各分工会在全体教职工大会上宣传学院提出周四参加体育活动的重要意义，对个人身体健康和做好各项工作的有利之处；倡议全体教职工按照学院规定时间到运动场地参加真实、有效的体育活动，并希望领导在体育活动中起模范带头作用。

二、采取切实有效措施

倡议全体教职工按照各类体育活动特点和规律参加相应活动，并在活动结束后填写参加活动的名称和时间段表格；倡议各分工会对教职工参加体育活动的情况进行抽查，并作为年终综合考评的依据之一；倡议各系(部)对参加体育活动表现好的同志，或没有因为健康原因影响工作的同志进行一定形式的鼓励。

三、运用科学锻炼方法

倡议长期未参加体育活动，或参加体育活动少的同志一定要注意循序渐进原则。要选择适合自己的运动项目，采取有效的锻炼方法，控制一定的活动量，达到身体舒适不疲劳，不影响第二天工作，且身体状态、感觉良好的目的。

倡议人□x

日期□xx年xx月xx日

文明精神野蛮体魄班会课件篇六

老师们，同学们：

大家好！

我是三年级1班学生朱妍。今天我国旗下讲话的题目是：《加强体育锻炼，提高身体素质》。

“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞靠我们，我们重任在肩，任重而道远。”

我们青少年身体素质，关系到个人的发展，关系着祖国的未来。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。体魄健壮，意志坚强，志向远大，才能实现个人梦和强国梦。

有这么一句谚语“冬练三九，夏练三伏”，鼓励人们不怕严寒酷暑，贵在坚持，贵在运动。

同学们，为了我们的健康，为了我们的学习，加强体育锻炼，提高身体素质，让我们拥有更健康的`体魄，迎接明天的挑战和实现明天的理想。

我的讲话完了，谢谢大家。

文明精神野蛮体魄班会课件篇七

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！

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日