

2023年加强体育锻炼增强人民体质 加强 体育锻炼的倡议书(优质7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

加强体育锻炼增强人民体质篇一

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！

升学部

20xx年12月19日

加强体育锻炼增强人民体质篇二

各位领导，老师，同学们：大家好！今天我作为教师代表发言，既是荣幸又是鞭策。学校开展“促进师生身心健康”活动是落实学校办学理念的重要活动。学校在考虑师生紧张繁重工作的同时，又在考虑师生的健康，我深深的体会到学校对我们教师的关心与热爱，更会激起我们对工作的热情，对学校的热爱，对学生的情感。我们积极响应学校的倡议，学校组织的“促进师生身心健康”的活动代表了我们的的心声。大课间时间和学生们一起跑跑步，做做操，既增进了师生友谊又将自己融入到班集体中，锻炼了身体的同时又感到自己和学生在一起年轻了。大课间时间约上几位老师一起跳跳舞，打打手扑球，踢踢毽子，我们在一起运动着，欢笑着，快乐着。

大课间时间约上几位老师一起走出办公室，在校园及周边的石子路上散散步，我们锻炼着，交谈着，我们心情无比愉悦。队伍里响亮的口号声，操场上、校园里到处都是师生锻炼的身影，整个场面让人享受，最受益的是所有参加活动的师生。

我们积极响应学校的倡议，休息了，放假了，我们在乒乓球室中激烈的交战，几位老师骑自行车又要开始远征，有人来到了山里，有人来到公园，爬山的，散步的，都在抓住每一个锻炼的机会，锻炼使我们强壮起来，锻炼让我们的生活丰富多彩，锻炼使我们精力更旺盛，工作更起劲。

我们积极行动起来，锻炼身体，增强体质，只有有了健康的

身体，我们才能肩负起培养好下一代的任务，只有有了健康的身体，我们才能有更幸福的生活。

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日

加强体育锻炼增强人民体质篇三

020xx年上半年，我到浙江义乌去讲课，课程结束后来到义乌福田小商品批发市场想买一个谈判培训课程上给学员模拟谈判用的道具。逛了一会后我发现一些陶瓷工艺品比较符合我的要求。绝大多数学员不熟悉它们的价格，模拟谈判时更容易反应出学员真实的谈判水平；另外体积也不大，携带起来方便。

我逛进了其中一家陶瓷品商铺，看中了一个工艺品，向老板询问价格。店老板问我买多少，我说就买一个。他一听只买一个，毫不客气地说：“你到别的地方看看，我们这里一个是不卖的。”听了这话，我有些奇怪，原来义乌人是以“鸡毛换糖”起家的，现在怎么这么牛了，卖一个的小生意都懒得做了。幸好不只你一家，你不卖自有人会卖。我走进另一家，选了一个跟刚才差不多款式的工艺品，问老板价钱。老板说：“68元。”我一听，习惯性地与他谈判起来：“便宜点啊，人家可没有像你报的这么高。”

老板打量了我一下，说道：“就这个价，少一分都不行，要买就买，不买随便你，买一个还要和我讨价还价！”我有些纳闷了，难道义乌的商人都是这么没礼貌的吗？我也有些懊恼了，我今天还非得买一个回去不可！否则以后我怎么给学员讲谈判的课程？对这些不通礼仪之人，我得改变策略。我从电脑包里拿出了钢笔和笔记本，还有培训课上给学员拍照用的数码相机。

来到第三家，我先扫视了一下里面陈列的样品，径直走向一款陶瓷工艺品，拿下来仔细看了看，问老板：“这个什么价？”老板走了过来，答道：“28元。”我拍了一张照片，然后在笔记本上记下了价格。我又拿起另一个工艺品问：“这个呢？报实价。”老板回答：“36元，量大的话还可以商量。”我说：“量当然大，只怕到时候你拿不出货！”说完又拍了一张照片，在笔记本上记下了价格。老板一下子变得非常客气，问我是哪里的客商。我说是一个法国客商，专门做陶瓷工艺品生意，一买就是整个货柜。

这下子老板来劲了，请求我下次有机会一定把客人带过来看看。我说要见客户，先得过我这关，我看过满意了，他才可能过来看。然后我走到想买的那款工艺品边问：“这款呢，什么价？客户可能对这款比较喜欢。”老板回答：“45元。”我说：“我是否可以压50元在这，拿样品待客户看了之后还给你？”

他说：“当然可以拿去，你不需要押金，记得下次带客户过来看看我的产品，我会感谢你的。”我回答：“只要他对你的产品有兴趣，我一定会带过来的，给我一张名片。”他立即拿出了名片，满脸堆笑地双手递给我。我接了名片，也笑着与他道别，拿着“样品”离开了他的商铺。为得到我想要的谈判道具，我冒充外贸公司的采购员运用了“投石问路”策略。以这种方式来运用这一策略实属无奈，结果也有些戏剧性。

加强体育锻炼增强人民体质篇四

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：

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。

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。

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□xxx

时间□xxxx年xx月xx

加强体育锻炼增强人民体质篇五

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，身体健康状况恶化的趋势依然没有得到有效遏制，个别同学的身体状况甚至已经严重影响到了正常生活与学习。为了改变这一现状，体育教研部、学生体质健康促进与监测中心向全校同学发出倡议：

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、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。

六、认真对待每年一次的《国家学生体质健康标准》测试。

我们相信，如果每位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. 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朝气蓬勃的长春工业大学校园！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。

倡议人□xxx

时间□XXXX年XX月XX

加强体育锻炼增强人民体质篇六

同学们，老师们：

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家

是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

加强体育锻炼增强人民体质篇七

大家早上好！今天我在国旗下讲话的主题是：加强体育锻炼，让运动成为习惯！

法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：加强体育锻炼，让运动成为习惯。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，给我们一个充分展现自我的空间。每天在运动场上跑上两圈，跳上几下，挥洒一些汗水，倦意便会消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的'状态投入学习中去。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。其实不然，有句话说的好，身体是革命的本钱。所以，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有强健的体魄来保证。

运动给我们带来很多益处。它让我们健康，向上，快乐。什么是体育的最高精神?是团结，拼搏和坚持。我们应当坚持下去，永不放弃，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到运动中，让运动成为习惯。

下周四、周五，也就是12月10日、11日，我们将迎来恒丰学校第十届校运会，下面给大家提几点注意事项：

- 1、请班主任本周开始要训练本班的进退场，下周要进行彩排。
- 2、请参加运动会的运动员要开始训练所参加的项目，做好充分的准备。
- 3、运动会期间，学生要注意卫生、安全，一切行动听从指挥。
- 4、国旗队，鼓号队本周要训练进退场。

最后，希望大家在本届运动会上取得佳绩，同时在日常中加强体育锻炼，拥有一个强健的体魄。我的讲话完毕，谢谢大家。