体育倡议书(模板12篇)

一分钟，可以让我们与他人建立深刻的联系。怎样在一分钟内概括复杂的问题，让读者一目了然？以下是小编为大家收集的一分钟目标规划策略，帮助你更好地实现梦想。

体育倡议书篇一

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，我国在学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。

20xx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：

年月日

体育倡议书篇二

各位老师，各位同学：

大家上午好!

人最宝贵的是生命、生命最重要的是健康。为提高全民族和青少年的健康素质，国家教育部、国家体育总局、共青团中央发出号召，倡议在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，今天我们在这里响应市教育局的号召，继上学年的校园阳光体育活动，今天我们又

举行了新学年的阳光体育活动的启动仪式。

同学们，青少年是祖国的花朵，更是祖国的未来，中华民族，几千年的文明历史，几千年的沧海创伤，虽然创造过足以光耀人类历史的文明，但也有过不堪回首的积弱贫穷，甚至曾被人冠以“东亚病夫”。中国共产党领导的新中国成立后，中华儿女终于挺直了腰杆，伸直了脊梁，毛主席就曾发出过号召“发展体育运动，增强人民体质!”直至今天的“阳光体育，全民健身”运动，无不彰显了进步、和平、发展的奥运精神。作为跨入新世纪的一代青少年，我们应该怎么去做呢?我认为，全体同学都应该响应学校的号召，积极投入到阳光体育运动中来，提高了自己的身体素质，增强了自己的耐力素质，才能够更好的学习和生活，才没有辜负所有关心我们的师长和父母的期待。为把我校阳光体育活动引向深入，促进我校阳光体育运动的有序开展，学校团支部向全校同学发出倡议：

北京奥运会的“人文奥运”理念，其核心是以人为本、和谐发展，充分体现了科学发展观的要求。每个人的生命都只有一次，善待生命是我们的责任。我们坚持以人为本，必须重视身心健康。没有健康就没有小康，没有健康就没有一切。树立“我运动、我健康”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’精神状态迎接祖国六十华诞。

我们要牢固树立“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的理念，给健身以时间和空间，保持高昂的热情，主动参加体育社团组织，积极参与丰富多彩的各类健身活动。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。

奥林匹克是一面旗帜，也是一种追求，奥林匹克运动会更是实力的较量，意志的对抗，其核心精神“更高、更快、更强”更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，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!为了健康的体魄，为了美好的人生!行动起来吧!同学们，让我们都来参加体育运动，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号扎根在我们心里。“为了同一个世界，同一个梦想”让我们共同参与“阳光体育”，共同唱响阳光体育之歌，让我们的生活永远充满阳光，让我们永葆朝阳般的激情和风采!

xxx

xx年xx月xx日

体育倡议书篇三

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。

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。

积极参与哦。

xx学院音乐学院分团委学生会

20xx年3月

体育倡议书篇四

全局职工：

生命在于运动，幸福源于健康。为进一步倡导全局职工树立积极、阳光、健康、向上的生活方式，愉悦身心，远离亚健康，我们向全局职工发出如下倡议：

一、倡导健康新理念，形成健身好风尚。有了健康的体质，才能幸福的生活，有了健康的体质，才能更好的.工作。让我们唱响“全局健身”主旋律，倡导“关注健康，珍爱生命，善待身体，快乐工作”的观念，树立“每天健身一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，在全局职工中形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、选择锻炼新方式，培养健身好习惯。坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的慢跑、快走、广播操、太极拳、踢毽子、篮球、足球、羽毛球、街舞、瑜伽等健身活动。坚持养成每天1小时体育锻炼的习惯，做到工作、健身两不误。

三、学习运动新知识，掌握健身好方法。要树立科学健身意识，主动学习健身知识，认真制定长期的健身计划;要循序渐进，选择适宜运动，讲究方法，避免运动疲劳;要注意增加营养，保持充足体力，提高防病能力，远离亚健康;要提倡以户外健身为主的有氧运动，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动。

四、全局职工如有意参加集体锻炼，每天早6点半至7点半可以自愿在局网球场或其他地方健身运动，倡议在局居住的大学生职工们，尽量全部参加健身运动。

尊敬的各位职工们，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，以健康的体魄、饱满的热情、积极投入到全民健身来，为建设文化农电、活力农电、开放农电、强而精富而美的和谐农电勇立新功!

xxxx

20xx年xx月xx日

体育倡议书篇五

1.健康是运动的基础，运动是健康的’源泉，

2.以强健的体魄，迈向21世纪。

3.全民健身，重在参与。

4.为了更好地工作，请参加体育锻炼。

5.拥有强健的体魄，才能挑起事业的重担。

6.小康是目标，健康是基础。

7.您要健康，请参与锻炼；您要幸福，请参加锻炼，

8.劲者健之本，俭者福之源。

9.提倡科学健身，增强国民体质。

更多经典广告词推荐：

英语广告词大全

中国移动广告词

牛仔经典广告语

汽车广告语大全

低碳生活的广告词

lg广告照明广告词

体育倡议书篇六

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。

体育倡议书篇七

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、释放自己、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

体育倡议书篇八

各位兄弟姐妹：

现代医学和体育科学研究表明，体育锻炼对健康至少有七大作用：

一是预防心血管病。心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手，我国死于心血管病的人居各疾病首位。大量研究表明，参与有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管病形成和发生的危险性。

二是改善呼吸系统的功能。人在体育锻炼中呼吸过程加深，会吸进更多氧气，排出更多的二氧化碳，从而使肺活量增大，肺功能加强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强，其呼吸显得平稳、深沉、匀和，频率也较慢，安静时呼吸频率为7～11次/分，而不锻炼的人呼吸频率为12～18次/分，女性比男性快2～3次/分。

三是提高消化系统的功能。体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个肌体的代谢增强，从而提高食欲;另外，还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏和胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

四是改善神经系统的功能。人的活动是在神经系统支配下的协调活动，坚持锻炼的人常表现为肌体灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是神经系统功能健壮的表现。

五是降低糖尿病发生的危险性。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高，从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。

六是控制体重与改变体形。过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%～25%，那么，他的死亡危险率会增加到30%。由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧，故可控制体重，改善体形和外表。

七是延年益寿。有一项持续30年的研究显示，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大31%。原因主要在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

为深入贯彻落实《全民健身条例》，响应蒋书记在“七一”表彰会议上的讲话精神，增强大家身体素质，在镇机关形成崇尚健康、热爱体育风尚，培育机关健康的文化，特向机关全体人员发出如下倡议：

一、提高认识，从现在开始自觉进行体育锻炼。从现在开始，走到户外，拥抱阳光，融入自然，积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育锻炼，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。要由“要我锻炼”转化“我要锻炼”，克服自身的惰性，排除各种不利因素的干扰，培养对某项体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的良好习惯。让我们每个人都做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

二、循序渐进，持之以恒地科学锻炼。锻炼要遵循人体发展和适应环境的生理规律。人体各器官系统的活动功能，有一个逐步适应，逐步提高的过程。锻炼身体的运动量要由小到大，运动的持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，锻炼的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。等到正常了，要做到每星期至少锻炼3-4次，每次不少于一小时。开始了，就不要停止!让锻炼身体成为一种习惯、成为生活不可确实的一部分，不浅尝辄止，不暴冷暴热，要持之以恒，坚持到底。

三、因人而异，选择适合自己的健身方式。锻炼要适量负荷、因人而异。因为锻炼的效果，很大程度上取决于运动刺激的强度，运动量太小，对机体的影响轻微，不足以引起人体生理功能的变化，锻炼效果不佳。运动量过大，反而有损身体健康。引起运动性疾病。

普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用心率百分数来确定，即有氧锻炼，以本人最高心率的70-80%的强度;无氧锻炼以本人最高心率的90%的强度进行锻炼。最高心率的直接测量比较困难，一般用(xx年龄)来估算每分钟的最高心率。
如20岁的人适宜负荷量应控制在心率
为(220—20)xx(70-80%)=140-160次/分的范围内。坚持因地制宜，因人而异，根据自身身体状况，可每天参加晨跑、晚练、广场舞、工间操等活动，带动机关群众体育蓬勃开展。

四、提高兴趣，踊跃参加集体体育活动。参加单位统一组织的体育活动可增强单位的凝聚力和战斗力。镇将在国庆、元旦等合适的时间举办一些适宜的体育比赛，希望大家平时加强锻炼，届时展示良好的锻炼成果。

五、全面发展，建立个人健康体系。世界卫生组织(who)在其中对健康作出的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。健康包括三方面，即身体健康、精神健康、社会适应良好。单就身体健康，有四方面因素影响，即运动、饮食、心态和遗传。

大家平时要从这四个方面着手，适量运动、科学饮食、调整心态，达到全面健康。另外，体育锻炼要与运动卫生、环境卫生和饮食卫生结合起来，才能达到促进健康、增强体质的效果，希望大家在家里和单位要养成讲究卫生的习惯，把家里和镇机关创建搞好。

只要你想锻炼，运动场随时就在你身边!各位兄弟姐妹，“如果你想睿智，跑步吧;如果你想健康，跑步吧;如果你想健美，跑步吧”!为了我们的工作、生活和事业，为了我们的家庭、单位和社会，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极参加体育锻炼，不断完善身体、发展身体、修炼人生、健康心灵、健全人格，在体育运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生!积极参加全民健身，为构建和谐社会作出新的贡献!

xxxx

20xx年xx月xx日

体育倡议书篇九

进一步强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健，共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联共同决定，从20xx年开始，在全国高校范围内全面启动和广泛开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动。

我校定期开展东莞理工学院体育文化节，大力弘扬大学生的体育精神，积极营造校园体育运动文化氛围，为学生提供各式各样的锻炼平台，激发大学生的体育锻炼热情，努力提高大学生综合素质。在此，东莞理工学院学生会向全体同学郑重发出以下倡议：

一、提倡积极健康的生活方式，不通宵熬夜，作息有规律，坚持定时锻炼。

二、充分利用我校现有的’各种体育资源，坚持在课外时间利用各项运动设施，积极参与体育锻炼。

三、响应学校“传承体育文化，弘扬运动精神”的号召，积极参与我校各种体育活动，加强体育锻炼，养成良好的生活习惯，培养团队合作精神。

四、主动学习各种身体保健知识，强化自我保护能力，提升自身身体素质。

五、带动身边的人参与到体育锻炼活动中来，努力营造浓厚的校园体育文化氛围。

各位同学，为了你和身边关心你的人，请对自身的身体健康负起一份责任，并为创建健康校园、运动校园贡献自己的一份力量，带动更多同学关注和参加到争创“大学生百炼之星”的活动中！祝各位同学身体健康、幸福快乐每一天！

倡议人□xx

20xx年xx月xx日

体育倡议书篇十

老师们、同学们、家长们：

委、政府、社会各界特别是学校、家庭的高度关注。 省运会

2014

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。

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。 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!

xxx

20xx年x月x日

体育倡议书篇十一

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xx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，每组30次左右。收腹举腿，坚持每天做2组，每组30次左右。跳绳，每天跳3组，每组1分钟左右。仰卧起坐，每天做3组，每组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，每组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，每组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□xxxx

时间□20xx年xx月xx日

体育倡议书篇十二

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