# 全民健身运动倡议书示例（共五篇）

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-09-08

*第一篇：全民健身运动倡议书示例在日常生活和工作中，我们可以使用倡议书的机会越来越多，通过倡议书可以激起更多的人响应，在最大的范围内引人们起共鸣。为了让您在写倡议书中更加简单方便，一起来看看吧!下面给大家分享关于全民健身运动倡议书，欢迎阅读...*

**第一篇：全民健身运动倡议书示例**

在日常生活和工作中，我们可以使用倡议书的机会越来越多，通过倡议书可以激起更多的人响应，在最大的范围内引人们起共鸣。为了让您在写倡议书中更加简单方便，一起来看看吧!下面给大家分享关于全民健身运动倡议书，欢迎阅读!

全民健身运动倡议书1

巴山蜀水，英雄辈出，蜀中体坛，群星绽放。为激发全市广大群众关注体育，参议健身的热情，让广大群众享受体育发展带来的健康与欢乐，我们向全市人民发出倡议：

一、以灾后重建为契机，大力营造良好的全名健身氛围。我们要弘扬抗震救灾精神，感恩自强，顽强拼搏。投身到全民健身活动中去，强健身体，为我市精神文明建设注入新的活力，为国有灾后冲劲爱你提供精神动力。

二、“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”。要健康，锻炼去。要快乐，锻炼去。要活力，段离去。让我们从体育健身中感受快乐，享受健康、文明、时尚的生活。让青春和快乐永驻，让健康魅力永驻，让体育风采无限。

三、积极搭建健身平台。各级各类机关、企业、事业单位和体育部门要高度关注广大群众的健康，完善全民健身组织网络，添置体育健身器材，为广元群众健身提供必要的条件和方便，让6月10日“四川省全民健身日”活动，称为广元群众体育平拍，让强身健体称为广大群众生活的重要内容，使广元全民健身活动蔚然成风，为创造幸福美好的明天，构建和谐共赢贡献力量。

同志们行动起来吧!为了健康的体魄，幸福的家庭，行动起来吧!为了友谊，为了名族的振兴，让我们共同唱响“全民健身”的主题，共同开创广元群众体育新局面。

全民健身运动倡议书2

\_\_\_\_年1月，国务院批准将每年的8月8日定为“全民健身日”。

“全民健身日”的设立，充分体现了党和国家对民健身事业的高度重视和对人民群众身体健康的无限关怀。为此，特向全国人民发出如下倡议：

一、树立健身新理念。每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。健康的体魄，是勤奋工作的基础，是幸福生活的保障。运动能使人健康、快乐、时尚。天天健身，天天快乐。请您积极参加体育锻炼。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开持之以恒的体育锻炼。养成健身好习惯，使您在运动中获得好体魄，好生活。请你坚持体育锻炼。

三、掌握健身好方法。坚持因人而宜、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方法，使您更好的强身健体，不断增强身体素质，提高生活质量。请您掌握好锻炼方法。

全民健身运动倡议书3

今天是我们国家设立的首个“全民健身日”。“全民健身日”的设立，充分体现了党和国家对全民健身事业的高度重视和对人民群众身体健康的无限关怀。为此，特向全省人民发出如下倡议：

一、树立健身新理念。每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。健康的体魄，是勤奋工作的基础，是幸福生活的保障。运动能使人健康、快乐、时尚。天天健身,天天快乐。请您积极参加体育锻炼。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开持之以恒的体育锻炼。养成健身好习惯，使您在运动中获得好体魄，好生活。请您坚持体育锻炼。

三、掌握健身好方法。坚持因人而宜、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方法，使您更好地强身健体，不断增强身体素质，提高生活质量。请您掌握锻炼好方法。

同志们!全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，共同唱响“迎接亚运会，创造新生活”主旋律，积极参与全民健身，倡导科学、文明、健康生活方式，为实现人的全面发展、构建和谐广东做出贡献!

全民健身运动倡议书4

广大市民朋友们：

全民健身活动是促进人的健康发展的基本途径，是提高城市文明程度和群众文明素质的重要手段，是提升人们快乐幸福指数的重要方式。为进一步在全市掀起全民健身热潮，我市将于20\_\_年5月24日(7:00—17:00)举行全民健身活动，活动的主题是全民健身“挑战日”——美丽渭河动起来，活动主会场设在渭南市中心广场，分会场包括信达广场、渭河北大堤、城区各全民健身活动站点及各县(市、区)。借此机会，我们向广大市民发出倡议：

一、树立健身新理念。树立“全民健身，从我做起”的健身意识，倡导“每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”健康生活理念，在全市广大干部群众中形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开持之以恒的体育锻炼。大力倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，开展慢跑、快走、登山、球类、健身操、跳绳、踢毽子等适合自身特点和兴趣的.健身活动，养成每天锻炼1小时的好习惯，为你的身体健康进行“充电”。

三、学习健身新知识。树立科学健身意识，主动学习健身知识，制订健身计划;坚持循序渐进，根据个人体质选择适宜运动，讲究锻炼方法，避免运动疲劳;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。

让我们一起行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，充分展示渭南人民积极健康、昂扬向上的精神风貌，为建设富裕文明和谐活力的陕西东大门、共筑中国梦作出新的贡献!

全民健身运动倡议书5

全民健身活动是促进人的健康发展的基本途径，是促进社会文明进步、民族兴旺发达的重要保证，是弘扬先进文化，提高城市文明程度和群众文明素质的重要手段。根据市委三届三次全委会提出的建设“健康重庆”的要求，为进一步在全市掀起全民健身高潮，建设“健康重庆”，我们倡议：

一、树立“全民健身，从我做起”的体育意识，不断提高自身健康素质，为提高全民族的健康水平而努力。

二、选择适合自身特点的体育健身项目，坚持长期锻炼、科学锻炼。倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念。

三、各机关、企业、事业单位要领导带头，职工参与，在上班期间坚持每天上午十点做两遍第八套广播体操。

四、各大中小学校坚持开展好“两操一课”(即广播体操、眼保健操，课外活动课)，认真上好体育课，强健学生的体魄;推动学校体育与社会体育协调发展。

五、大力倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，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如健步走、长跑、登山、球类、健身操等健身活动。

六、积极参加全民健身活动，强健体魄，陶冶情操，营造文明、健康、安定、祥和的社会氛围，促进人的全面发展，促进人与人和人与自然的和谐，充分展示重庆人民团结进取、追求卓越的精神风貌。

让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，积极营造“健康重庆”的良好氛围，为重庆全面落实“314”总体部署，做出新的贡献!

全民健身运动倡议书示例

**第二篇：参加全民健身运动的倡议书**

关于参加全面健身运动的倡议书

集团公司广大团员青年：

美丽的家乡，美丽的五九，是我们激情创业，施展才华的富饶热土，这片热土需要我们点亮青春，燃烧激情，青春激情更需要我们有阳光般的朝气，为了响应集团公司开展全民健身运动的号召，提升生活质量，增强体质，集团公司团委特向广大团员青年发出如下倡议：

一、为了健康的体魄，为了美好的人生，让我们给健身以时间和空间，保持高昂的热情，告别不健康、不文明的生活习惯，培养健康的生活方式，热爱崇尚全民健身运动，以饱满的热情投入到全民健身运动中来。

二、按照集团公司“转变之年，学习之年、体质向上之年”总体要求，树立“健康第一”的理念，积极踊跃参加国标舞、太极拳大赛。

三、积极行动起来，养成自主锻炼的习惯，每天坚持户外运动一小时，走在阳光下，走向大自然；呼吸清新的空气，沐浴和煦的春光，踊跃参加各种丰富多彩的体育活动。

四、坚持参加体育锻炼，养成锻炼身体的良好习惯，提高自我保健能力和体质健康水平；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。

开展全民健身运动是集团公司企业文化的重要内容，同时也是增强广大团员青年综合素质的重要举措，希望广大团员青年积极响应集团公司关于开展全民健身运动的号召，并以此为契机，积极的投身到

各种体育运动中去，养成锻炼意识。

企业的发展需要力量，企业的繁荣需要力量！健康的体魄无疑是我们释放青春，奉献企业的不竭动力！让我们共同唱响“健康、和谐”的主旋律，投身到全民健身运动中来，牢固树立“健康第一”的运动理念，充分释放我们的热情与朝气，去感受体育的永恒和魅力，抓住生命的健康和活力！

**第三篇： 全民健身运动口号**

全民健身运动口号

在日常学习、工作或生活中，大家一定都接触过一些使用较为普遍的口号吧，口号具有非常明显的时代特征和行业特色。你知道什么样的口号才能称之为经典吗？下面是小编收集整理的 全民健身运动口号，仅供参考，欢迎大家阅读。

全民健身运动口号 1

1、音符让音乐有了旋律，运动让生命充满健康。

2、60岁的身体，20岁的心脏，体育运动使之然。

3、体育是运动的艺术，运动是体育的灵魂。

4、健康你我他，幸福千万家。

5、给你一两项体育爱好，交给你一把健康的钥匙!

6、生命在于运动，运动要讲科学!

7、搏生命之极限，铸青春之辉煌。

8、创新思路，务实巧干，努力集龙岗体育事业发展之大成。

9、青春的呼唤，心跳的韵律，生命的火焰，梦想的放飞。

10、长寿又健康，生活质量高。众人百般求，莫忘锻炼好。

11、健康的身体，幸福的家庭，文明的社会。

12、锻炼身体，增强体质，抵抗疾病。

13、快乐体育，幸福人生!

14、保持健康是对自己负责，也是对社会负责。

15、大力发展体育事业和产业，促使其真正成为现代服务业中独树一帜的崭新业态，是我们坚持人本发展、转型发展、创新发展、和谐发展的重要内涵。

16、我运动，我快乐，争做时代好少年!

17、生命无止境，运动无极限

18、运动与生命同在，青春与快乐永存!

19、发展体育事业必须始终坚持两手抓：一手抓竞技体育人才的培养;一手抓群众体育运动的普及。

20、科学锻炼，有益健康;快乐健身，精彩人生。

21、开展全民健身，共建和谐社会。

22、运动是快乐的源泉，快乐是生命的财富。

23、谱写生命之歌，弘杨运动精神。

24、留下你的汗水，展现你的风采，演绎一出精彩!

25、积极行动起来吧，让人人都有体育爱好，个个养成运动习惯，真正成为龙岗的一种时尚和风气。

26、儿童健身，天真活泼;青年健身，朝气蓬勃;中年健身，强身壮体;老年健身，延年益寿。

27、发展体育事业，壮大体育产业。

28、健身竞风流，人生更精彩!

29、创体育盛世，增城市魅力!

30、留下你的汗水，展现你的风采，演绎一出精彩。

31、生命在于运动，成功在于拼搏。

32、参加全民健身，畅享快乐人生!

33、让运动挥散汗水，让青春闪耀光芒。

34、健康的体魄，永恒的追求。

35、各级领导干部不断增强对发展体育事业的紧迫感和原动力，将是这个地区人民的福音。

36、体育无处不在，运动无限精彩。

37、让激情进发，为生命喝彩。

38、青春在歌唱，生命在欢腾!

39、做阳光少年，展自我风采!

40、健康就是生产力，健康就是战斗力，健康就是凝聚力。

41、平日多运动，远离亚健康!

42、我运动、我健康、我快乐!

43、生命在于运动，运动源于健康。

44、生命在于运动，运动需要毅力，毅力来源与拼搏。

45、发展体育运动，增强人民体质、贯彻执行《中华人民共和国体育法》。

46、青春在歌唱，生命在欢腾。

47、每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

48、运动奏响生命，运动点燃我们的激情。

49、健康是人生第一财富。

50、体育使学校充满活力，学校因体育勃发生机。

51、终点不是梦，重点是突破。

52、运动是我们充满活力，活力让生命变得美丽。

53、运动让生活更美好。

全民健身运动口号 2

1、让健康谱写生命的乐章。

2、谱写生命之歌，弘杨运动精神。

3、音符让音乐有了旋律，运动让生命充满健康。

4、儿童健身，天真活泼；青年健身，朝气蓬勃；中年健身，强身壮体；老年健身，延年益寿。

5、健康你我他，幸福千万家。

6、健康是人生第一财富。

7、开展全民健身，共建和谐社会。

8、锻炼身体，增强体质，抵抗疾病。

9、体育无处不在，运动无限精彩。

10、终点不是梦，重点是突破。

11、健身锻炼贵在坚持，持之以恒，必有得益。

12、生命无止境，运动无极限

13、运动奏响生命，运动点燃我们的激情。

14、发展体育事业，壮大体育产业。

15、健康的身体，幸福的家庭，文明的社会。

16、生命不息，运动不止。

17、运动让生活更美好。

18、人人参与来健身，全民体质大提升。

19、保持健康是对自己负责，也是对社会负责。

20、青春在歌唱，生命在欢腾。

21、创全民健身示范城，建和谐幸福新水城。

22、运动比拼富二代，健康赛过高富帅。

23、职工健康是个宝，企业发展不可少。

24、强健体魄，健康生命。

25、健康门第春常在，锻炼之家福有余。

26、人类需要体育，世界向往和和平。

27、生命无止境，运动无极限。

28、开展体育活动，增强员工体质。

29、赛场树新风，文明看行动。

30、活动有方，五脏自和。

全民健身运动口号 3

1、科学锻炼，有益健康；快乐健身，精彩人生。

2、留下你的汗水，展现你的风采，演绎一出精彩。

3、生命在于运动，运动源于健康。

4、运动与生命同在，青春与快乐永存！

5、生命在于运动，成功在于拼搏。

6、健康的体魄，永恒的`追求。

7、生命在于运动，运动需要毅力，毅力来源与拼搏。

8、大力发展体育事业和产业，促使其真正成为现代服务业中独树一帜的崭新业态，是我们坚持人本发展、转型发展、创新发展、和谐发展的重要内涵。

9、运动是快乐的源泉，快乐是生命的财富。

10、每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

11、积极行动起来吧，让人人都有体育爱好，个个养成运动习惯，真正成为龙岗的一种时尚和风气。

12、搏生命之极限，铸青春之辉煌。

13、体育使学校充满活力，学校因体育勃发生机。

14、让运动挥散汗水，让青春闪耀光芒。

15、体育是运动的艺术，运动是体育的灵魂。

16、运动是我们充满活力，活力让生命变得美丽。

17、我运动，我快乐，争做时代好少年！

18、让激情进发，为生命喝彩。

19、青春的呼唤，心跳的韵律，生命的火焰，梦想的放飞。

全民健身运动口号 4

运动牵手健康；

健身———365；

全民健身与奥运同行。

发展体育运动，增强人民体质、贯彻执行《中华人民共和国体育法》。

实施《全民健身计划纲要》，掀起全民健身高潮。

发展体育运动，增强人民体质。

全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。

生命在于运动，运动要讲科学。

锻炼身体，增强体质，抵抗疾病。

健康就是生产力，健康就是战斗力，健康就是凝聚力。

健康你我他，幸福千万家。

有了好身体，才有好日子。

健康的身体，幸福的家庭，文明的的社会。

开展全民健身，共建和谐社会。

全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。

人人运动，人人健康，增强体质，抵抗疾病。

科学锻炼，有益健康。

走向户外、绿地、阳光、沙滩。

保持健康是对自己负责，也是对社会负责。

健康是人生第一财富。

运动运动，百病难碰；每日练走步，不用进药铺；每日练练跑，身体天天好。

儿童健身，天真活泼；青年健身，朝气蓬勃；中年健身，强身壮体；老年健身，延年益寿。

我运动，我青春；

快乐健身，精彩人生；

全民健身运动口号 5

1、让健康谱写生命的乐章。

2、谱写生命之歌，弘杨运动精神。

3、音符让音乐有了旋律，运动让生命充满健康。

4、儿童健身，天真活泼；青年健身，朝气蓬勃；中年健身，强身壮体；老年健身，延年益寿。

5、健康你我他，幸福千万家。

6、健康是人生第一财富。

7、开展全民健身，共建和谐社会。

8、锻炼身体，增强体质，抵抗疾病。

9、体育无处不在，运动无限精彩。

10、终点不是梦，重点是突破。

11、创新思路，务实巧干，努力集龙岗体育事业发展之大成。

12、生命无止境，运动无极限

13、发展体育事业必须始终坚持两手抓：一手抓竞技体育人才的培养；一手抓群众体育运动的普及。

14、发展体育事业，壮大体育产业。

15、发展体育运动，增强人民体质、贯彻执行《中华人民共和国体育法》。

16、生命不息，运动不止。

17、运动让生活更美好。

18、各级领导干部不断增强对发展体育事业的紧迫感和原动力，将是这个地区人民的福音。

19、保持健康是对自己负责，也是对社会负责。

20、青春在歌唱，生命在欢腾。

21、科学锻炼，有益健康；快乐健身，精彩人生。

22、留下你的汗水，展现你的风采，演绎一出精彩。

23、生命在于运动，运动源于健康。

24、运动与生命同在，青春与快乐永存！

25、生命在于运动，成功在于拼搏。

26、健康的体魄，永恒的追求。

27、生命在于运动，运动需要毅力，毅力来源与拼搏。

28、大力发展体育事业和产业，促使其真正成为现代服务业中独树一帜的崭新业态，是我们坚持人本发展、转型发展、创新发展、和谐发展的重要内涵。

29、运动是快乐的源泉，快乐是生命的财富。

30、每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

31、积极行动起来吧，让人人都有体育爱好，个个养成运动习惯，真正成为龙岗的一种时尚和风气。

32、搏生命之极限，铸青春之辉煌。

33、体育使学校充满活力，学校因体育勃发生机。

34、让运动挥散汗水，让青春闪耀光芒。

35、体育是运动的艺术，运动是体育的灵魂。

36、运动是我们充满活力，活力让生命变得美丽。

37、我运动，我快乐，争做时代好少年！

38、让激情进发，为生命喝彩。

39、青春的呼唤，心跳的韵律，生命的火焰，梦想的放飞。

40、健康就是生产力，健康就是战斗力，健康就是凝聚力。

41、健康的身体，幸福的家庭，文明的社会。

42、运动奏响生命，运动点燃我们的激情。

**第四篇：全民健身运动**

全民健身运动

方塔小学 何怡

一、教学目标

1、知识：了解自己所在社区开展的健身运动，明白这些运动对身体健康的意义。

2、方法与技能：通过调查、观察、体验以及设计有意义的健身运动来进一步体会健身运动带给人们的意义和快乐。

3、情感、态度和价值观：能够维护自身健康的意识，感知社区健身运动的公共性并能积极参加社区健身运动。

二、教学重点难点

了解自己社区开展的健身运动，维护自身健康意识，感知社区健身运动的公共性。

三、教学准备

教师：一些健身用具，几幅照片

学生：完成课前调查表

四、教学过程

（一）社区健身运动内容多

1、（播放宣传片片断）你们看到了谁在干什么？

2、学生交流

3、师：是的，大家都在健身呢。你们社区开展过健身运动吗？又有哪些健身设施？课前老师让大家调查自己生活的社区。我们一起交流一下。

4、学生交流（师生互动展示老师收集的图片）。

5、师：大家说得真好，原来我们生活的社区开展了那么多丰富多彩的健身运动。

（二）社区健身运动意义多

1、师：你参加过哪些社区健身运动？

2、（学生小组交流）师：大家来说说。

3、根据学生说进行分类a社区组织的、居民自发组织的b家庭参加、个人参加、团体参加

4、师：在这些健身运动中你参加过什么活动，有什么感受？

（学生交流）

5、师：为什么社区要开展这么多健身运动？

（学生交流，预设：多锻炼体质好，方便不用花钱，心情舒畅……）

6、师：体质好，心情好让大家更健康，能更好的参与工作和学习。社区健身运动是全社区居民一起活动，这是我们应该注意些什么？小组讨论一下，制定一份《参加社区健身运动注意事项》。

7、学生小组讨论，并制定。

（三）社区健身运动主意多

1、师：我们都是社区的一份子，都应该为社区健身运动出谋划策。我们也来设计一些有意义的，适合在社区居民中开展的活动吧？

2、出示：设计注意事项1能全员动起来2简单易操作3强度适中4经常参与能增强人们体质。

3、设计社区健身运动方案（小组设计）

4、实物投影展示，组长说明。

5、每组选择一个活动方案进行活动

6、师小结：我们大家在活动中人们不仅锻炼了体魄而且也享受到运动的快乐。社会为我们大家健身提供了越来越有利的条件，而我们大家体质的增强也需要每个人的参与。

**第五篇：开展全民健身运动的几点想法**

开展全民健身运动的几点想法

组织局馆干部职工，开展体育锻炼，一方面是响应全民健身的号召，另一方面是为了丰富局馆干部职工的文体生活，增强身体素质，消解工作疲劳。考虑到我局馆的具体情况，组织开展一些运动强度不太大的活动，如登山等运动，是比较适宜的。以下是有关这项工作的一些想法。

一、登山。组织局馆干部职工开展登山运动，一是因为这项运动强度不大；二是这项运动组织工作相对简单；三是山区空气清新，有利于身体健康。开展这项运动，有两种方式可供选择。

1、选择石家庄市区周边的景区，如苍岩山、清凉山、封龙山等，一天往返。行程大致可安排为：早上7点钟出发，抵达后，开始登山，午餐可在景区饭店就餐，如所选景区有相应条件，也可考虑同志们自带食品，集体野餐，午餐后如景区内或附近有漂流等项目，可组织参加或自行参加。

2、选择周边地区或省市的景区，如野三坡、狼牙山等地，两天往返。内容安排与第一项类似，考虑到需要在景区住宿，可组织举行篝火晚会等活动。

二、拓展训练。拓展训练是近几年流行起来的一种。它的目标是通过等方式，是受训者增强。

三、组织体育比赛。组织局馆干部职工开展羽毛球、乒乓球、毽球、台球、跳绳等体育项目的比赛，这些运动强度适中，难度适中，对训练和比赛场地要求简单，便于局馆干部职工日常练习和比赛，有两种方式选择：

1、本局馆自行组织比赛，各个项目全体干部职工自由报名，比赛顺序抽签决定，采取单轮淘汰制，决出前两名，奖品可考虑为U盘等经济实用的物品。

2、与其他机关单位联合组织，以机关为单位，进行比赛，除了上述比赛项目外，还可考虑设置篮球、接力赛等团体项目。

四、举办舞会。交谊舞是一项的运动，适应人群广，便于开展。可组织局馆干部职工参加，每月或每两周举办一次，时间可安排在周五下午五点钟之后，地点可选择机关食堂。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找