# 体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级(二十篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-07-17

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。体育锻炼倡议书作文 体...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇一**

2024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!

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇二**

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

2024年3月

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇三**

全校师生：响应国家“阳光体育”锻炼的号召，全面推进学校素质教育，认真落实“健康第一”的理念。培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展。为了减少冬季各种疫情的高发，保证我们师生的健康，丰富我校课余生活。结合我校实际，确保学生每天1小时体育锻炼，为此，学校向全体师生发出倡议：

坚持“健康第一”的指导思想，确保每天体育锻炼一小时。全校师生7：30—8：00到校后，可到各班划分区域组织活动。在这里介绍几种锻炼的方法：

1、跳绳：一分钟跳绳，每次90次以上。

2、踢毽：一分钟踢毽，每次40次以上。

3、皮筋：4—8人一组，胜负交换练习。

4、蹲立起：每次进行30—50次的练习，每天尽量能完成200次的练习。循序渐进逐渐增加。

5、长跑：每天坚持慢跑600——1000米。

6、仰卧起坐：(在家也可以练习)一分钟仰卧起坐。每次20—30次，循序渐进逐渐增加。

另外：照镜子、猜猜我是谁、击鼓传花、成语接龙、跳房子、抢凳子、金掰掰银掰掰、炒豆豆、火车过隧道等等。(课间十分钟)

三、每人根据自身情况，制定每天的锻炼计划，做到每日一炼，循序渐进的提高自己的身体素质。

四、科学的体育锻炼，坚持经常性、安全性、全面发展相结合的原则，提高锻炼效果，避免伤病事故。

五、冬季锻炼注意事项：

1、着运动装不带坚硬锋利的物品。

2、室内活动不乱窜乱跑。

3、要做好准备活动，预防运动创伤;

4、冬季锻炼穿着要适当，并保护好外露的皮肤;

5、防止伤害事故发生，要避免在大风、极寒、大雪、雾霾中锻炼。

倡议人：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇四**

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，走到大自然中去，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：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇五**

尊敬的老师、亲爱的同学们

大家早上好

为了使我们的生命焕发出热情和激-情，为了我们能有一个强壮的身体，更好地学习、工作和生活，希望全体师生都能在工作学习之余，积极参加体育活动。为此，我向全校师生发出倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。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，革除不良的习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园，亲近自然，释放自我。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。让我们在奥运精神的延续下，快乐运动起来，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。

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，让我们共同唱响“阳光、健康、和-谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目标。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。

老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐

谢谢大家

倡议人：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇六**

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8-1>8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。

老师们，您还在埋头备课吗?还在电脑前整理资料吗?为了孩子们的未来，也请您站起身来，关掉电脑，去操场吹吹风，晒晒太阳，运动运动吧。这样，我们才可以更好的投入工作，才可以在教育战线上走的更远，才可以在生活的蓝天里健康快乐的翱翔。

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!

倡议人：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇七**

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

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇八**

全校师生：响应国家“阳光体育”锻炼的号召，全面推进学校素质教育，认真落实“健康第一”的理念。培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展。为了减少冬季各种疫情的高发，保证我们师生的健康，丰富我校课余生活。结合我校实际，确保学生每天1小时体育锻炼，为此，学校向全体师生发出倡议：

坚持“健康第一”的指导思想，确保每天体育锻炼一小时。全校师生7：30—8：00到校后，可到各班划分区域组织活动。在这里介绍几种锻炼的方法：

1、跳绳：一分钟跳绳，每次90次以上。

2、踢毽：一分钟踢毽，每次40次以上。

3、皮筋：4—8人一组，胜负交换练习。

4、蹲立起：每次进行30—50次的练习，每天尽量能完成200次的练习。循序渐进逐渐增加。

5、长跑：每天坚持慢跑600——1000米。

6、仰卧起坐：(在家也可以练习)一分钟仰卧起坐。每次20—30次，循序渐进逐渐增加。

另外：照镜子、猜猜我是谁、击鼓传花、成语接龙、跳房子、抢凳子、金掰掰银掰掰、炒豆豆、火车过隧道等等。(课间十分钟)

三、每人根据自身情况，制定每天的锻炼计划，做到每日一炼，循序渐进的提高自己的身体素质。

四、科学的体育锻炼，坚持经常性、安全性、全面发展相结合的原则，提高锻炼效果，避免伤病事故。

五、冬季锻炼注意事项：

1、着运动装不带坚硬锋利的物品。

2、室内活动不乱窜乱跑。

3、要做好准备活动，预防运动创伤;

4、冬季锻炼穿着要适当，并保护好外露的皮肤;

5、防止伤害事故发生，要避免在大风、极寒、大雪、雾霾中锻炼。

倡议人：\_

日期：20\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇九**

亲爱的同学们：

为更好地学习贯彻党的\_届三中全会精神，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20\_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!

东莞理工学院学生会

20\_年3月24日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十**

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8-1>8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

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十一**

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：

日期：xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十二**

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8-1>8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。

老师们，您还在埋头备课吗?还在电脑前整理资料吗?为了孩子们的未来，也请您站起身来，关掉电脑，去操场吹吹风，晒晒太阳，运动运动吧。这样，我们才可以更好的投入工作，才可以在教育战线上走的更远，才可以在生活的蓝天里健康快乐的翱翔。

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!

倡议人：\_

日期：20\_\_年\_\_月\_\_日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十三**

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20xx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，毎组30次左右。收腹举腿，坚持每天做2组，毎组30次左右。跳绳，每天跳3组，毎组1分钟左右。仰卧起坐，每天做3组，毎组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，毎组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，毎组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：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十四**

亲爱的同学们：

为更好地学习贯彻党的xx届三中全会精神，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!

东莞理工学院学生会

20xx年3月24日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十五**

老师们、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。

我向全校师生发出倡议：

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阳光体育运动中来，用健康的体魄和饱满的精神状态迎接北京20xx年奥运会。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。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。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，是一种境界，更是团队精神的最佳体现。让我们快乐运动起来吧，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，让我们共同唱响“阳光、健康、和-谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，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：

日期：20xx年xx月xx日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十六**

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学生发出以下倡议：

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!

倡议人：

日期：

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十七**

尊敬的各位老师和亲爱的同学们，大家好：

\_\_年8月8日是我国第三个全民健身日，今年的主题是“每天锻炼一小时”。为此，我们向大家发出如下倡议：

一、增强体育健身意识。

开展体育锻炼，提高对体育锻炼重要性的认识。我们知道，健康的身体是工作、学习和生活的坚实基础。坚持和进行适度的体育锻炼可以增强体质;提高血液循环，增强心血管机能;提高身体灵活性和敏捷性;还能调节紧张的情绪，使身心得到舒展等诸多好处。为此，我们提倡“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的健身理念，请大家积极参加体育锻炼。

二、科学健身，持之以恒。

坚持因人而宜、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方法，养成科学健身好习惯;生命在于运动，健康的体魄离不开持久的锻炼，养成终身健身的好习惯。让我们在运动中获得好体魄、好心情、好生活。

三、开展丰富多彩的体育锻炼

大家可以根据自身爱好和条件，进行选择：

每天散步一小时;每天跑步一小时;每天做操一小时;每天打球一小时;每天爬一次楼梯等等。我们学校的具体安排是：冬季:课间操30分钟，课外活动30分钟;夏季：早操30分钟，课外活动30分钟，保持每天体育锻炼1小时。体育活动时间内有多种项目供大家选择，请您坚持下去，并以一己之力带动周围的老师、同学行动起来!

让我们的身体和心灵跃动起来，每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子!

倡议人：\_\_

时间：\_\_年\_月\_日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十八**

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8-1>8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

20xx年5月12日

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇十九**

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

**体育锻炼倡议书作文 体育锻炼倡议书六年级篇二十**

亲爱的同学们：

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。

20x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：

日期：

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