

2023年阳光运动倡议书(精选5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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

阳光运动倡议书篇一

在希腊古老的'岩石上，镌刻着这样的格言：“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。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强的意志、健全的人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的体育锻炼形式。

在北京奥运会成功举办后的今天，党和国家发出了“全民健身与奥运同行”的号召，发起了“阳光体育与祖国同行”主题冬季长跑运动活动，希望通过开展冬季长跑活动，磨练我们的意志品质，培养我们的良好锻炼习惯，提高我们的体质，特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年。

现在，我们向全体同学和老师倡议：

- 1、每次开始跑步之前告诉自己：我有信心！
- 2、每天坚持跑步之后告诉自己：我有毅力！
- 3、每分钟抖擞精神，告诉自己：我能坚持！
- 4、每一步充满自信，告诉别人：我很阳光！

们的家长、我们的邻里以及所有的人坚持每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

人人争优达标，让运动——成为我们终生的兴趣爱好；让健康——成为我们全面发展的不懈追求；让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符。

来吧，亲爱的同学们，来吧，敬爱的老师们：

阳光运动倡议书篇二

健身跑防治冠心病跑速要慢，不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的，慢速跑对心脏的刺激比较温和。同时在跑步的过程中还要注意一下几个方面：

1、步幅要小。动作要均衡，小步幅跑可主动降低肌肉在每跑一步中用力强度，尽可能减缓疲劳程度，延长跑步时间。

2、跑程要长。跑程长时人体可主动地将当前血液中的血糖全部消耗掉，同时还可消耗掉体内蓄积的多余热量，这种主动消耗，是降低血脂、血糖、缓解血压的最好方法。

3、要因人而异。这是从事健身跑的重要原则，每个人的体质和病情不同，因此在跑步中一定要结合自身情况进行。

4、注意科学营养。许多人认为跑步的运动量很大，需大量补充动物蛋白，这是一种误区，慢跑主要是消耗血糖，对蛋白质的需求不大，跑步后补充碳水化合物食品为宜。

5、走跑交替进行锻炼。可以先走一段，然后再慢慢跑一段，这样交替进行锻炼，最后慢慢缩短走的时间，加大跑步时间，直至过渡到跑30分钟。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

阳光运动倡议书篇三

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。

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□xxx

20xx年xx月xx日

阳光运动倡议书篇四

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學生发出以下倡议：

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！

XXX

xx年xx月xx日

阳光运动倡议书篇五

在希腊古老的岩石上，镌刻着这样的格言：“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。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强的意志、健全的人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的体育锻炼形式。

在北京奥运会成功举办后的今天，党和国家发出了“全民健身与奥运同行”的号召，发起了“阳光体育与祖国同行”主题冬季长跑运动活动，希望通过开展冬季长跑活动，磨练我们的意志品质，培养我们的良好锻炼习惯，提高我们的体质，特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年。

现在，我们向全体同学和老师倡议：

- 1、每次开始跑步之前告诉自己：我有信心！
- 2、每天坚持跑步之后告诉自己：我有毅力！
- 3、每分钟抖擞精神，告诉自己：我能坚持！
- 4、每一步充满自信，告诉别人：我很阳光！

们的家长、我们的邻里以及所有的人坚持每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

人人争优达标，让运动——成为我们终生的兴趣爱好；让健康——成为我们全面发展的不懈追求；让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符。

来吧，亲爱的同学们，来吧，敬爱的老师们：