

徒步队年终总结 感悟徒步徒步的句子(大全8篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

徒步队年终总结篇一

（一） 未来的路上，等待我的也许是荆棘，也许是指南针，我不知道。我唯一可以肯定的是，我该对未来有信心，因为我在努力。

（二） 你要努力，你想要的，只能你自己给；别人给的，你要问问自己，拿得起么。

（三） 出门在外，不是看你的脾气有多大，而是看你的本事有多强。不管做什么，不管站在什么位置，记住实力永远都大于一切。

（四） 办大事者，以多选替手为第一义，满意之选不可得，姑节取其次，以待徐徐教育可也。

（五） 江湖很大，我很渺小，以前我不争，是性格，现在死磕的争分夺秒，是因为我的梦，我的理想。

（六） 人生就像数学中的一道道难题，只有顽强不懈努力地克服那一道道难题，你才会拿一百分，你才会获得更多经验，获得更多知识。

（七） 这世间，最大的遗憾不是失去，也不是离别，而是拥有的时候没有好好珍惜，分开的时候不曾好好告别。

（八） 健康是最佳的礼物，知足是最大的财富，善良是最好的品德，关心是最真挚的问候，牵挂是最无私的思念，祝福是最美好的话语！

（九） 在一切变好之前，我们总要经历一些不开心的日子，这段日子也许很长，也许只是一觉醒来。有时候，选择快乐，更需要勇气！

（十） 啊，同学们，让我们在飞逝而去的时间波涛上，乘风破浪，驶向成功的彼岸！

（十二） 人生不是一支短短的烛炬，而是一只由我们暂时拿着的火把；我们一要把它燃得十分光明辉煌，然后交给下一代的人们。

（十三） 我不能完全左右世界，同样的，世界也不能完全左右我！努力吧，没有什么不可以。

（十四） 很多事情你只有亲身经历了才会明白，很多问题你只有在行动中才能够找到解决的办法。

（十五） 一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。

（十六） 一步主动，步步主动，步步领先，享受光荣；一步被动，步步被动，步步落伍，煎熬受穷。

（十七） 别认为昨日的辉煌今天仍然照人，别相信昨日的黄花今天依然芬芳，不随时调整心态跟上时代步伐，与时俱进，就很难使自己从胜利走向辉煌！

（十八）不要等待机会，而要创造机。成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起持续积累而成的。

（十九）人有时候会突然变得脆弱突然地就不快乐，突然地被回忆里的某个细节揪住，突然地陷入深深的沉默，不想说话。

（二十）幸运之神的降临往往是因为你多坚持了一会儿，多迈出了几步，多找了一条路，多拐了一个弯。

（二十一）坚强的人并非不会哭泣，而是懂得安静下来，哭上一会，然后又重拾武器继续奋斗。

（二十二）努力和效果之间，永远有这样一段距离。成功和失败的唯一区别就是，你能不能坚持挺过这段无法估计的距离。

（二十三）心在哪里，成就就在哪里，只要用心去做了就不论成绩大小，都能让你感到开心和愉悦增强自信心。

（二十四）不要凡事都依靠别人，在这个世上，最能让你依靠的是你自己；在大多数情况下，能拯救你的，也只能是你自己。

（二十五）如果事与愿违，就相信上天一定另有安排；所有失去的，都会以另外一种方式归来；相信自己，相信时间不会亏待你。

（二十六）生活中，有很多不公平，别抱怨，因为没有用。再怎么不开心，生活都得继续，不如笑着度过每一天。

（二十七）在这个充满喜悦的日子里，在长久的离别后，愿新年的钟声代给你一份宁静和喜悦，和新世纪的祝福。

（二十八） 每当我看天的时候，我就不喜欢再说话，每当我说话的时候，我却不敢再看天。

（二十九） 复杂的事情要简单做。简单的事情要认真做。认真的事情要重复做。重复的事情要创造性地做。

（三十） 我们不说为功名利禄而拼搏，最起码也该为自己的将来奋斗，所以我们一定要富有拼搏精神。

（三十一） 最充实的人生，是不断把句号变成逗号；最绚丽的人生，是不断把逗号变成感叹号。

（三十二） 新“四有”新人：好歹有套房，大小车一辆，家里有婆娘，下有小儿郎。让我们自力更生、艰苦创业，为实现“四有”目标而努力奋斗！

（三十三） 一种活法，坚持了很久，依然感觉不到快乐，那就选择改变。放下过去，让心归零。

（三十四） 感动能催生恋情，但我们总不能天天感动，付出能获得爱情，但我们难能处处付出，爱需要欣赏，情需要喜欢。

（三十五） 把懒惰的情绪放一边，把丧气的话收一收，把积极性提一提，把矫情的心放一放。所有你想要的，都得靠自己的努力才能得到。

（三十六） 如果有人没有按你所希望的方式来爱你，那并不代表他们没有竭尽所能地爱你。

（三十七） 有的人，每天和你争吵，却不曾怪罪你。有的人，连争吵都没有，却已经消失在人海。其实，冷漠比争吵更可怕。

（三十八） 人生在世，没有谁能一直陪着谁，没有人可以永远依靠。有些路，总得一个人走完，有些事，总得自己去经历，有些时光，总得独自挺过去。

（三十九） 对待过去不要过度追悔，失去的都是永远。活在当下，是回首过去，展望未来后的领悟。

（四十） 成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，然而当初的芽却浸透了生命的血雨，洒满了奋斗的泪泉。

（四十一） 当你真想要做一件事的时候，是不会想“别人怎么看”的。一件事，一旦想太多，一定做不成。

（四十二） 流星虽然陨落了，却用美丽的光芒划破夜空；乐曲虽然结束了，却用激昂的旋律振奋人心。

（四十三） 再大的事，到了明天就是小事，再深的痛，过去了就把它忘记，就算全世界都抛弃了你，你依然也要坚定前行，因为，你就是自己最大的底气。

（四十四） 成熟是你学会善待自己，照顾好自己。不要随便开始，不要急着妥协；一切都是最好的安排。

（四十五） 只有经过思维的知识，才能进入大脑；只有保持理智的行动，才能实现价值。

（四十六） 希望从今后可以朝着太阳生长，做一个温暖的人，不卑不亢，清澈生活，早安！

（四十七） 你不努力，谁也给不了你要的生活，想要的生活都是自己努力挣来的，靠人不如靠己。

（四十八） 成功对于永不懈怠的人是里程碑，对于骄傲自满的人是包袱，对于不求进取的人是祸害。

（四十九）失去的我们不妨让其失去，因为它可让我们少些惆怅；得到的我们不妨少些满足，因为它可让我们多些清醒。

（五十）并不是随着年纪的成长，每一个人都会变得更加成熟的，有的人就算是见得多，也不一定懂得多。凡事靠自己，也要相信自己。

徒步队年终总结篇二

“生命在于运动”，这是法国思想家伏尔泰的一句名言。缺少运动的生命是短暂的，其生活质量也是不高的。据统计现如今工作压力，生活方式等导致百分之七十的人处在亚健康状态，精神萎靡、失眠、记忆力下降。

现在社会上有很多健身方式与方法，但大多数健身方法学起来很复杂，需要场地、器材、资金和大块时间，这很不利于普及，也不容易坚持下去。而走路是人们天生就会的，只要稍微掌握一下要领，就能达到健身的效果，而且是一劳永逸的方法。

“健康走”路是防病健身最实惠的方法。如果每天都能坚持走20分钟以上，就可以舒展四肢、加快血液循环。保持正确姿势的“快步走”能降低血压、血糖、提高肺活量、保持血管柔韧性，使心血管系统保持最佳功能，降低患心脏病风险，有利于放松精神、减少不良情绪、保持大脑敏锐、提高身体免疫力，有利于促进新陈代谢、增进食欲、调节睡眠、预防或减轻肥胖。

我想强调这样一个观点：体育运动和健康人类自身的生存和需要，它本身不需要通过外部强制手段来唤醒这种意识，实施这种行为。体育运动和健康不仅仅是个体生命得以延续和保障的前提，也是群体生命得以延续和保障的前提。它不仅具有单纯的生理学意义，也具有社会学和哲学的意义。

站在生命的角度看，运动是人的本质属性之一；站在培养人的角度来看，体育运动是人全面发展的基础。体育运动不单健体、健形，而且健脑、健心、健神、健美、健德、健性、健情、健趣、健意志、健(建)信心、健耐力、健生活态度、健自然和谐、健人际关系……体育运动是一种精神，是一种文化。

总之，重视和开展好体育运动一定会有更加健康和更加美好的人生。

徒步队年终总结篇三

我们学校每年都有一项重大的活动——徒步拉练。这个活动只有六年级的学生才能参加，我们羡慕极了！现在我也是一名六年级的学生了，这等好事终于轮到了我们身上。

那天，我们在学校里宣过誓之后，就浩浩荡荡地进发了。我们在从学校前门绕到后门之后，就一直向东走去。

我们在走了二十多分钟后，走过了一座桥，桥下是一条河，清澈的河水仿佛是一面明镜，又如同一条明如玻璃的带子。河的两岸都是郁郁葱葱的树林，偶尔有几个游人在树林里来回走动。

过了桥，两边的景色不再是高楼了，大部分都是树林，偶然看见几片田地，几个村庄。在林林总总的树林中，一些造型独特的石头和雕刻在树林中若隐若现。这块石头仿佛是一只仰头啼鸣的公鸡，那些石头好像在捉迷藏。我们一路上充满了欢声笑语。几个小时后，我们看到不远处有一个小广场，那就是我们的目的地。

我们来到小广场的中心，这有一片比较宽阔的场地，适合我们做游戏。我们按预定的位置坐下，游戏马上就要开始了。

轮到我们班上场了！许一诺在原地转五圈后，另两名同学拿起跳绳，像装了马达一样跳起来。我们在一旁大声地为他们加油打气。在他们跳了四下的时候，其中一个人不小心绊了一下，所以又要重新开始。我们班同学都捶胸顿足，大呼可惜。此时许一诺已经转五圈，又该跳绳了，我们紧张兮兮地盯着那几名同学，生怕他们再有失误。终于，这几名同学不失所望，顺利过关。

各项游戏按顺序依次进行。各班也依次上场进行游戏。各项游戏都结束后，高老师走到中间，念各项游戏的排名情况。虽然我们没有得到好名次，不过？——重在参与嘛！

徒步队年终总结篇四

- 1、倡议市民每天连续快速行走至少三公里；
- 2、倡议上班族在三公里的距离内坚持步行上下班；
- 3、倡议徒步喜好者每年加入三次团体徒步运动；
- 4、倡议青少年们在每年的寒暑假有组织地加入三天以上长距离的徒步运动。
- 5、倡议各人在徒步历程中关注环保和公益事业，为构建“人与人、人与自然、人与社会”梨城三和谐康健局面做出孝敬。

我们徒步的目的：就是让你在行走的历程中寻觅生命的真谛，感受自然的美好，探索文化的秘密，缔结真挚的友谊。朋友们，让我们迈开双脚、携手共进，走出康健、走出美好！

徒步队年终总结篇五

领导小组：（兼评委会）

1、活动时间：4月28日13点

2、参加人员：街道机关（约50人）、综合执法（8司法所（2人）、地税所（3人）、社区工会（60人）。

3、活动内容：

（1）徒步行路线：街道门前集合——新华大街——白山街——斯大林路（樱花大道）——新启街——革新街——203公园（樱花园、停车场）。

（2）在203公园停车场举行趣味活动。

（3）活动结束后到指定地点领取纪念品。

4、活动要求：

（1）请各单位于4月20日前将参加人员名单报街道总工会，（根据参加人员情况进行分组）。

（2）各单位要严格遵守活动时间，遵守比赛规则，注意自身安全、注意环保，保证此次活动顺利开展。

（3）参加活动的人员要求身心健康、无突发疾病或高血压心脏病等慢性病（隐瞒参加比赛，后果自负）。

徒步队年终总结篇六

正值秋高气爽、景色宜人的金秋之际，观赏胡杨的壮美和秀丽的大好时节，为丰富我院全体职工的文体娱乐活动，提高职工身体素质，营造健康向上的文化氛围，不断增强单位的凝聚力，在院领导的大力支持下，由院工会精心组织全体职工参与的徒步竞赛活动，于9月30日上午在东岸一站至金胡杨风景区的公路上举行，设计院职工及其家人共33余人参加

了本次比赛。

9月30日早晨，天公作美，天空一览无云，是个出行的大好时光，一大早，同事们都整齐的集中在单位门前，在工会主席沈媛莉安排好出行的注意事项后，大家有序地坐上大巴，十点整准时出发。一路上，大家放下工作，放松心情，激情高昂。一路欢声笑语的尽享秋之美景，车子行驶很快，不多久便到了东岸第一管理站的大门前，在阿站长的帮助下我们制定了此行的活动计划。稍作休整之后，大家都调整到最佳状态，整装待发。随着工会主席沈媛莉一声令下，徒步比赛正式开始，起点东岸大渠第一管理站，终点金胡杨旅游风景区大门口，行程共计5.7km□

甚至放弃了争夺名次的努力，一路走马观花，尽享身边美景。最终我院老同志买买提明艾山以50分钟的成绩得到设计院男子第一名，在女子组中戚文娟同志以54分钟获得女子第一名。

比赛结束，大家边探讨徒步心得，边朝金胡杨旅游风景区内部行去，一路上大家谈笑风生，不一会便到了风景区，顿时，大家便被眼前的美景所深深吸引，入秋后的金湖杨景区，层林尽染，随处可见一片片五彩斑斓灿烂的迷人景象。红的是果树，黄的是胡杨。碧空湛蓝、白云悠悠。“湖杨、叶河水、绿洲、戈壁”四位一体的独特自然风貌展示了一幅塞外边疆的独特画卷，让人流连忘返。大家顾不上身体的疲惫，便纷纷寻景拍照留念。

自由活动一小时之后，大家便聚在一起进行了本次活动的最后一个项目—聚餐，在宴会开始之前，我们首先对本次活动做了个小结，感谢东岸一站阿站长对本次活动的大力帮助和支持，之后举行了“隆重”的颁奖仪式，获得名次者和完成全程徒步者都拿到了丰厚的礼品作为奖励，最后，我们共同举杯庆祝了本次活动圆满成功。

本次的徒步竞赛活动既突出了趣味性，又体现了竞争性，使

大家在辛勤工作的闲暇之余，既锻炼身体，又陶冶了情操，使大家在繁忙的工作中得到了休憩。也让大家之间有了互动的机会，增加了了解，为以后更好的工作，打下了坚实的基础。此次春游活动在欢乐的气氛中圆满地画上了句号，给大家留下了美好的回忆。

徒步队年终总结篇七

学校举行了徒步活动，星期六到底还是来了！刚七点，我就早早地起了床，整理好一切就背着小书包冲去学校了。徒步咯徒步咯，十八公里让我感到刺激又害怕。在学校进行了一系列步骤后，终于出发了！一开始我还是很兴奋，和同学有说有笑的，很是悠闲。

更恐怖的在后头，正当我气喘吁吁的时候，还要上坡，偏偏是走到一半的时候，最累的时候，光是看着，我就害怕了，老师见状，立马“威逼”：不准休息！我只好咬着牙，一鼓作气，拖着早已麻痹的双腿慢吞吞地往上爬着时不时喝几口水，看看周围的同学，也是大汗淋漓的样子，一看也是快不行了，可是他们仍然在坚持，为了自己的荣誉，也为了集体的荣誉，苦苦支撑。我心头一动：他们都可以坚持下来，我又怎么可以落后？学校举行徒步的目的，不就是想让我们懂得贵在坚持，团结就是胜利吗？想到这里，我咬紧牙关，与同学们肩搭肩准备猛冲上坡顶。

徒步队年终总结篇八

二、活动时间□20xx年月日9点至11点(最好放在周末)

三、活动路线：环巴城镇鳊鲤湖(东阳澄湖)一圈，约5.5公里，约

1.5小时(见下图)

四、活动对象：全体干部职工(建议55周岁以下，性别不限，自愿报名)

五、活动概要：

1、分组进行，10人组成一个团队，每个团队要求3名异性。预计共7-8队。(自由组合、选出队长)

2、沿途在补水节点设置团队任务，预计共设置4个游戏任务节点【起点、终点、中途2个】。

3、在团队游戏活动中，各团队自行争取徒步所需物资，先到者先得，完成团队任务最快最好的队伍获得奖品、奖励。

六、前期准备：

1、路线：路线考察在员分工;月日，联系安排车辆。

2月月日前准备活动旗帜、旗杆□logo即时贴、服装等。

3、食品：提前一天准备，矿泉水2瓶/人,共合计瓶;红茶绿茶饮料1瓶/人共合计斤(根据市场情况而定)。

5、奖品：月参与奖：

寻宝奖品：

6、其他：相机、清凉油、创可贴、笔、双面胶、透明胶、剪刀、白纸、任务卡、奖品卡、食品卡、游戏道具。

七、活动具体流程：

1、乘车前往目的地途中，自行进行团队分组并选出队长。

2、徒步人员注意事项:(1)本次活动必须徒步走完全程，不得坐车打车搭车。(2)活动中遵守组织纪律，听从指挥，不单独行动。(3)活动过程中不得乱扔垃圾，采摘花草，践踏草坪，使用文明用语，切勿出现有损工商形象的行为。

3、月日，在昆山宾馆集合，统一乘车前往。分发矿泉水1瓶/人。

4、8点准时出发。

5□

6、起点出发：

(1)起点各队进行小游戏活动【活动内容：待定】选出1-8名队伍。第一名队伍第一个出发，第二、三名队伍1分钟后出发，第四、五名队伍再1分钟后出发，其余队伍1分钟后出发。(裁判出发)

7、队伍到第一个节点：

(1)队伍全员抵达第一节点后按各队抵达顺序进行

(2)任务：待定

(3)全队通关任务完成后，领取第一节点的奖励，获得logo标贴。奖品有：橙子、香蕉、垃圾袋。

8、队伍到达第二个节点：

(1)队伍全员抵达第二节点后按各队抵达顺序进行

(2)任务：待定

9、队伍到达终点(和起点一致):

(1)全队到达清点人数，排出抵达顺序。(前三名抵达的队伍获得提示，如：藏宝位置)

(2)任务：全体人员到达后方可开始寻宝活动。

(3)发放奖品有：

11、活动后期工作：

(1)活动后由客车统一带回至昆山宾馆，中途有下车的提前通知司机。路线为：待定。

(2)进行活动总结。

12、经费预算：

13、如因天气等不可抗力造成的原因(大风、下雨)，室外徒步活动改期举行。