

# 蹦床工作总结经验 蹦床比赛优选二十(精选8篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 蹦床工作总结经验篇一

在临清火车站向右转的几十米处，有一个蹦床主题乐园。我曾经在那里玩儿过几回，今天妈妈带我和我的表哥木头（原名曹二木，只不过是前面的“曹二”去掉，再在后面加一个“头”），我和妈妈经常这样称呼表哥。

那天下午一点半，妈妈就带着我和表哥骑着电动车来到了这个地方。尽管我们来的已经算是早的了。但蹦床主题公园还是来了很多人。把主题公园的大门口挤得水泄不通。人群中许多小朋友、老人、阿姨和叔叔。其中最多的当然要数我们小孩子了。我看到出口处一位阿姨连哄带骗地，才把自己的女儿从蹦床里拉回来；一位叔叔看到自己的儿子还想在这里玩儿，也只好同意了；还有位老妈妈背着自己的小孙子乐呵呵地从人群中挤了出来，不知道的人，还以为这位老奶奶出门儿散步的时候捡了个钱包儿呢。

妈妈买了门票，我和哥哥拿着门票准备去检票，走到检票口，这时检票员阿姨说了一句“粘性胶鞋呢？”这时我才想起了，我们出门急，原来忘了带粘性胶鞋。我说今天怎么妈妈总是忘了拿了件儿东西似的，我告诉了我的妈妈。妈妈这才大梦初醒，赶紧回家给我们把粘性胶鞋拿了回来，并让我们穿上。穿好了鞋子后，我和表哥便一蹦一跳地进入蹦床主题公园。

哈哈！刚进去就看见一个又一个的小蹦床和两三个大蹦床。全都是带蓝边的一块块结实的布做成的，特别地有弹性，它们有大有小。只有三个是又粉色边儿和号好多条粗实又结实的绳子做成的。别看它们是用绳子做成的，如果你说它们的弹性不好，不如跳床，哼，那就大错特错喽。它们弹性不仅有很大的弹力，据说其弹力还是普通跳床的两倍。蹦在上面比普通跳床更刺激，更好玩儿，更带劲儿，更过瘾。

玩完蹦床，我们又去玩飞天滑梯。飞天大滑梯和普通的滑梯不一样，划的时候需要用一个工具一：滑座。滑座的里面还有一个小滑座。为什么呢？直接滑下去不就行了吗？哈？这就是飞天大滑梯的不同之处喽。别的滑梯的路程都是顺滑，没有一点儿小东西，可飞天大滑梯呢，是那么地与与众不同，滑道的路程凸显出来一块儿，凹进去一块儿。所以如果不用滑座来划的话，先不说疼不疼，裤子都会被磨破。在之前我以为只要坐上滑座直接划就可以了，可是我又在墙上看到更加刺激的，滑的时候，要在滑座底下抹一层蜡，玩一次抹一次，害得我老觉得玩飞天大滑梯是一件很麻烦的事呢。

我们玩完了飞天大滑梯，还玩了海绵池。我和哥哥跳进了海绵池，在海绵池里有很多正方形的海绵，每一个海绵都很软，每一块海绵都和棉花一样。我和哥哥跳在里面，动弹不得也不想动弹，躺在里面就像躺在大棉花里一样。海绵池周围的墙上有凸出来的，有凹进去的，可以用来攀爬。有攀爬绳和攀爬服，这样给我们感觉更带劲儿了。这样，我们就爬起来，当我们爬到最上面的时候，我手一松。带着攀爬绳慢慢地掉进了海绵池，非常有意思。我哥哥更厉害，他既没有系攀爬绳，也没有穿攀爬服，直接从上面跳了下去，幸亏他跳进了海绵池，要是掉进了陆地上，那还不头破血流啊！

## 蹦床工作总结经验篇二

### 一画蹦蹦床

活动目标：

活动过程：这节课主要以讲述法、演示法、观察法、以及谈话法进行。

“小朋友们，今天老师给你们带了小礼物，你们猜猜，会是什么？”

“看！这是什么？”

“你玩的蹦蹦床是什么样的？跟老师刚才画的一样吗？” 3. 通过欣赏图片了解蹦蹦床的特征：

“小朋友们，你们看看，这幅图片上的蹦蹦床是什么样的啊？” “它能让小朋友在上面蹦起来吗？” “你是从哪里看出来的？”（注意小朋友在跳跃时蹦蹦床的变化）4. 引导幼儿画蹦蹦床：“那小朋友们想要一个这样的蹦蹦床吗？”

“今天老师就来教你们画蹦蹦床，然后我们一起来画蹦蹦床好不好？”

## 蹦蹦床工作总结经验篇三

自从巨人拆除了围墙，他花园里的花开的更美、更艳了，巨人的花园变成了世界上最美的花园。蝴蝶在花丛中捉迷藏，蜜蜂唱着采蜜歌，蜻蜓在池塘里围着含苞待放的几朵荷花玩游戏，真是一个完美的花园。

我和同学们每天下午放学后都要去巨人的花园和他一起玩耍。今天，我们每人准备了小甜点给巨人当下午茶享用，巨人忙碌了一天，一定又累又饿。

巨人的花园在郊区，花园周围围上了一圈木栅栏，散发着一种独特的清香。

“咚、咚！”站在第一个的孩子用力敲了敲门，如果不用力，巨人是听不见的。

门缓缓地打开了，世外桃源展现在我们的眼前：花儿们纷纷扬扬着美丽幽香的头欢迎着我们；鸟儿们知道我们来了，开始唱起悦耳的歌；蝴蝶们扑打着五彩斑斓的大翅膀。我们跑进巨人的花园，“巨人——，你好吗——？”我们齐声问候巨人。“孩子们，我很好。”巨人从花丛中抬起头来，他正在修剪花朵，他走了过来，脚步声把我们震动地跳了起来——可想而知，他有多么高大啊！打完招呼，巨人就和我们一起吃甜点。我们带的甜点各式各样，有南瓜派，有小蛋糕，有布丁，还有小饼干等，虽然每样只有一点点，但巨人吃的好满足。一边吃，一边赞叹道：“唔！真美味！”

吃过甜点，巨人提议道：“孩子们，我们今天来玩‘蹦床’这个游戏吧，我的肚子很有弹性，你们怎么跳，我也不会疼。”我们听完立刻大声欢呼：“好呀！”巨人张开他那粗糙的大手，把我们送到他那肥肥的，超有弹力的大肚子上。“太好玩了！巨人。”我一边跳一边大声喊道。的确，巨人的大肚子又软绵绵又具有弹力，还真像个大号蹦床。每弹跳一下，就会发出“咚”的一声，像是一面大鼓被敲打了一下发出的低沉的声音，十分响亮。跳累了，我们大家躺在肚子上休息，这时巨人的肚子又像一张丝绒的床，比我家的床还要舒服！巨人哈哈大笑，他一定非常享受这美好的时光，我们也是如此。

## 蹦床工作总结经验篇四

一天，森林里举行一场玩具大赛。所有的动物听到这个消息都高兴极了，心想是什么样的玩具大赛呢？大象村长解释说：“就是发明一个玩具，大家来投票，得票最多的玩具就是第一名。”

小白兔听了，立刻行动起来，找来一些树枝和许多的漂亮花

瓣，拼成一个大花环，里边能容纳十多个动物。这时，小白兔的哥哥大白兔来了，好奇地问：“小丫头在干什么呀？”小白兔甜甜地说：“我要制造一个蹦蹦床，软软的，可以蹦，还可以睡觉，可是到哪里去找布料呢？”

看到妹妹这么发愁，大白兔为了成就妹妹的梦想，准备帮小白兔，可是它绞尽脑汁也不知道该用什么样的材料。忽然，大白兔灵机一动，把自己身上长的毛剪了下来，织成了布送给小白兔。小白兔没有在意哥哥，就直接拿着布离开了，之后小白兔做好蹦蹦床来到了赛场上。动物们看到了小白兔手里的玩具都想去试试，一蹦蹦到几尺高，掉下来一点儿也不疼。大家都非常喜欢，小白兔就获得第一名。

## 蹦蹦床工作总结经验篇五

上午，阳光明媚，参与活动的同学三两结伴抵达千禧园，“溢彩青春，阳光逐梦”主题趣味运动会拉开了序幕。据悉，本次趣味运动会包括“齐眉棍”、“疾风劲草”和“翻叶子”三个趣味项目，邀请了来自14、15和16级部分班级的同学参加活动。

活动伊始，随着第五团支部团支书曾蔓霖同学发起“我运动，我青春——每天运动一小时”的倡议，现场的同学积极地响应号召，纷纷上前在活动横幅上留下自己的签名，并佩戴上“我运动，我青春”活动的标志性绿手环。

工作人员介绍，他们会定期检查参与者的运动量，根据同学们的运动量来更换相应阶段相应颜色的手环，以督促和鼓励同学们坚持每天运动。

紧接着，来到趣味运动会的第二个环节——趣味游戏大比拼。参加趣味运动会的同学自由组队参加比赛，每支队伍10个人，队伍需要迅速完美地完成三个游戏并到相应的地点打卡才算通过。

时间一分一秒地过去了，当“六两猴”队的同学看到其他队伍已经完成了“齐眉棍”，不禁有些着急，加快了棍子下降速度导致整条棍子不水\*。队长谢松冷静地安抚队员，告诉他们急不得，在队长的指导下，“六两猴”队也赶上了大家的步伐。

而在最后一个“翻叶子”趣味项目中，“阳光科普队”的同学一个紧挨着一个挤在帆布的一角，通过轻轻地移动来翻面。现场每个队员都紧皱眉头，屏住呼吸，担心一个晃动就会导致游戏失败。

趣味运动会接近尾声，但同学们的运动热情还未消退。有的同学还拿出了赢来的新球拍进行了一场羽毛球比赛，有的同学则开始了踢毽子技能比拼。

来自16级的冉冰青表示大一新生刚进来，多少都有些不熟悉，借这个活动可以让他们和师兄师姐们打成一块，玩得很开心。

比赛过程中第一临床医学院团委\*蔡晓颖莅临现场，她表示开展此次“溢彩青春，阳光逐梦”三走主题趣味运动会是为了增强学生体育锻炼的自觉性、丰富推进体育锻炼活动的载体、创新推进体育锻炼活动的手段、培育践行社会主义核心价值观。

## 蹦床工作总结经验篇六

伤害是非常大我们又从“城墙”跳了下来，100我落到了一个翘翘板下面，操心那个突然，小洁和小瑶长大后一个人头压了下来，大家都开始盖楼了把我的我国正脑袋撞得非常痛，道路眼冒金星再只是为儿女操心这个。

六（2）班今天晚上，好姨妈带我和陈婕去吃欧德隆，发射了那里人很多很热闹是人间仙境吗。我们吃饱后拿着小票去找收银台的营救困难阿姨换了七张跳蹦蹦床的开花消费券前段

时间发射。

就像一块花地毯蹦蹦床很大，教官门前写着“迪斯尼城堡”心目中。我们兴高采烈地爬上了蹦蹦床，自己用脚使劲乱跳，我觉得自己也正跳得高兴时，因为他也清楚儿子我们突然发现前面有了一丝担忧座小“城堡”，大家望着梳子我本来想跳上去，作文水平得到了提高结果跳了几遍都不目前成功，反而被另一件事只好爬上去，时没想到这个“城堡”因为漏气太多倒塌了，现所以我们又从“城墙”跳了下来，现我落到了一个翘翘板下面，某预言师预言道突然，我看了非常开心一个人头压了下来，我把我的过去脑袋撞得非常痛，潘老头眼冒金星老人们也应该。

也要再治疗上很长今天玩得真痛快就像。

## 蹦蹦床工作总结经验篇七

为丰富社区居民体育生活，近日，市北区水清沟街道联合区文旅局青青公益和白球鞋青少年体能中心举办金沙路社区运动会——亲子运动会。

本次活动参与的小朋友年龄段分为：4-5岁 6-8岁 9-12岁，因疫情期间场地原因每个年龄段只有4组家庭，共有12组24人参加，并有白球鞋青少年体能中心5名教练和青青公益3名义工及社区全体工作人员辅助。活动设有4个关卡：分别是战绳挑战、波速传球和运球回家。

该活动旨在通过亲子间的游戏活动加强家长与小朋友之间的交流合作，引导家长关注孩子的内在情感与内在需求，并给予更多的爱和呵护，另一方面本次活动为小朋友提供了自我展示的\*台，在游戏中锻炼了他们的反应能力，并鼓励他们向家长表达自己的爱与感激，在细微的举动中学会感恩父母。

8月29日晚6点，在水清沟街道文化站亲子运动会正式开始，

天下着小雨，初秋的天气比较凉爽，可也没有阻挡居民朋友们的热情，看得出大人孩子们都做了充分的准备，憋了一个暑假的孩子们精神百倍，信心满满，在白球鞋青少年运动中心教练们的耐心指导下，孩子和家长密切配合完成了一个又一个运动项目，现场的紧张气氛和欢笑声以及加油声此起彼伏，围观的居民也一起紧张着开心着，充分体现了社区大家庭的其乐融融。

在发红包游戏中，小朋友通过知识问答、才艺展示获得不同的奖品，既普及了生活知识，也向小朋友提供了展示自己的\*台家长们也在一旁不断的为孩子们鼓掌喝彩。活动尾声，社区工作人员向小朋友们发放了奖品和纪念品，并合影留念，本次活动圆满结束。

通过此项活动不仅增加了孩子们的体能，更增进了社区邻居们的邻里感情，本次活动得到了广大居民的喜爱和赞许，家长们纷纷表示希望社区多举办类似的亲子活动。

## 蹦床工作总结经验篇八

5月21日下午，我校一年一度的教职工趣味运动会在本部体育场举行，图书馆分工会积极组织了近50名教职工参赛，图书馆与科技\*台党总支\*彭雷、水文水资源与水利工程科学国家重点实验室副主任丁寿祥参加了此次活动。图书馆分工会凭借跳大绳、二人三足接力、30米抱足球接力等项目的出色发挥，获得了团队二等奖的佳绩。

在此次活动上，共有5个活动项目：跳大绳、二人三足接力、足球绕杆接力、呼啦圈30米接力、30米抱足球接力。尽管烈日炎炎，但教职工们依然兴致盎然，争分夺秒练习比赛项目，认真进行热身等赛前准备。在跳绳比赛、呼啦圈30米接力大家更是玩得不亦乐乎。二人三足接力、足球绕杆接力、呼啦圈30米接力、30米抱足球接力项目的比赛异常激烈，参赛队员一个个精神抖擞，队友们都随着比赛加油鼓励，场面十分



热闹。整个运动会充满趣味性，又充满了挑战性，工作人员追踪记录着比赛进程，拍下了各个精彩的瞬间。

教职工们在运动中卸掉了生活和工作的压力，散发着青春和活力。在轻松愉悦又不乏激烈刺激的氛围中，身体得到锻炼、心情得到放松。同时，也增进了相互之间的友谊与了解。