

最新健身的工作总结 健身工作总结(汇总6篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。什么样的总结才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

健身的工作总结篇一

为了加强学院体育工作，推进全院学生的全民健身活动，在基础部体育教研室的指导下，从20xx年开始，我院陆续成立了各种体育协会及各种体育俱乐部。体育教研室派出体育教师给予指导，还充分利用现有场馆条件，加强管理，改善服务，为学生锻炼提供方便。到目前为止，我院由体育教研室牵头已经成立了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、拉丁舞、健美操、武术、太极拳、跆拳道、定向越野等十三个体育协会、俱乐部，其中羽毛球、定向越野、拉丁舞等俱乐部多次在省市级比赛中获奖。这些体育社团的成立，激发了学生参加体育锻炼的热情，使我院学生的课外体育活动蓬勃发展。在众多的体育社团中，太极拳协会以其独特的魅力脱颖而出。

1、太极拳简介

太极拳是我国的传统体育项目，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒等文化的合理内容，故太极拳被称为“国粹”。

太极拳的健身价值是多方面的：有身体上的，也有精神上的，

还有艺术修养方面的。太极拳外练全身的关节、骨骼、肌肉，内练意识、精神气质、神经功能。起初练的是动作、姿势、筋骨和皮肉，深入进去练的是意念、内气活动，从而由外至内、由内向外锻炼。这种方式就不是简单的活动了，是在意念的支配下，使人的神经系统、运动机能和呼吸系统、循环系统、消化系统、免疫系统得到全面的改善，它的健身价值是全面的、自然的、科学的。

2、我院太极拳协会的组建

我院太极拳协会始建于20xx年，为了普及传承中国的传统体育，促进全民健身运动的开展，国家体委要求在全国高校内普及二十四式简化太极拳，我院也积极响应号召，认真组织教师对学生培训，同时由体育教研室教师牵头，成立了太极拳俱乐部。自成立以来，每年新加入太极拳协会的学生多达700-800人，是各个体育社团中参加人数最多的一个项目。到目前为止，我院在校学生中，有大约2400多人是太极拳协会会员，累计参加协会人次多达7000人以上。

4、太极拳协会在我院校园文化建设中所起的作用

(1) 太极拳协会的活动是课堂体育教学的有益延伸和补充，实现了太极拳教学的课内外一体化。它能使学生在宽松、自由的环境中激发思想、熏陶品格、发展个性，巩固、深化、扩展课堂所学内容，而且特别注重技能的转化、运用和创新。协会的活动可以弥补太极拳课堂教学在内容和形式上的种种不足，更注重实践与能力。它比课堂教学更贴近学生，更丰富更灵活，更能适应学生的不同需要。

(2) 太极拳协会的活动是学生自我学习和同学间互相学习的良好形式。这种形式，有助于充分调动学生的主动性、积极性，培育其自主精神、独立品格，使其在活动中不断地认识自己、把握自己、发展自己，从而得到全面的考验和锻炼，得到深刻的启迪和教育。孔子云：“三人行必有吾师”，把许

多青年人集中到一起，这本身就是一种教育，学生社团活动充分挖掘了潜藏在学生中的教育资源，促进了同学之间的比学赶帮，取长补短，互相激励，共同提高。

(4) 体育社团的活动积极推动了全民健身活动在我院的开展，进一步促进了学生的“社会化”进程。学生社团本身就是一个小社会，同学们在太极拳协会内部，感情志趣相投，个体的心理归宿感得到了满足，同时也锻炼了处理各种人际关系的能力，更好地学会了处理较为复杂的社会日常事务。太极拳协会的活动也为同学们进一步认识社会、服务社会、塑造社会形象铺设了一座桥梁。许多同学都是通过参加学生社团的活动增进对社会了解，一步步走向社会，并对社会有所奉献的。

1、自太极拳协会成立以来，就担负着为学院每年一届的田径运动会开幕式表演的任务，因为在表演中效果突出，得到了学院领导以及市委领导的一致好评，并多次被邀请在泰州市全民健身大会闭幕式上进行表演。在表演中，学生们精湛的技艺让在场的各位领导及观众掌声不断，展现我国传统体育精神的同时，也充分向社会展现了我院大学生的风采，社会反响极佳。从20xx年起，我院太极拳协会组织、参加的活动如下：

每周一次的协会集体活动

2、协会活动有计划、有组织，影像资料齐全，09年的影像资料被江苏省全民健身网收录。

在学院乃至泰州市产生了良好效应的太极拳表演将一如既往的继续下去，太极拳协会也将在学院领导的关心与支持下继续发展壮大队伍，完善各类规章制度，丰富协会活动内容，增加日常训练项目，争取在以后的表演中以更好地表现来征服观众，发扬传统体育精神，让更多的人喜欢太极，参与到太极拳协会中来。

健身的工作总结篇二

20xx年，在上级主管部门的大力支持下，在区全民的共同参与之下，区全民健身工作开展的有声有色，取得了一定的成绩，在服务全区居民的身体素质提升，在促进全区体育事业的发展方面发挥出了巨大的作用。现具体汇报如下：

一、工作基本情况

（一）思想高度重视，提前谋划安排

20xx年，我区高度重视全民健身工作，做到早部署，早安排，将全民健身工作作为全区工作的重点之一，早谋划，早部署，结合全区实际情况，制定了区全民健身工作计划，并对计划层层分解，确保工作能够有序推进。

（二）开展全民健身，提升全民素质

今年，我们提倡“体育生活化”理念，将体育健身和日常生活相结合，倡导全区机关、企事业单位及社会团体定期开办各种主题的全民健身竞赛活动，积极推广广播操与工间操，保证在职职工每周参加一次以上体育健身锻炼，每年参加一次以上体质测试，掌握一项以上科学健身方式。中小学校要确保学生每天参加体育锻炼时间不少于1小时，并在教学制度设计方面引导学生积极参与体育锻炼。今年，我区还组队代表感市参加省十四运会的长阳巴山舞和体育舞蹈比赛，获得了可喜的成绩。

（三）加快体育健身软硬件建设，营造良好的氛围

在硬件建设方面：一是开展第六次全国体育场地普查，全面了解我区体育场地的基本情况；同时，今年对辖区内损坏健身器材登记备案，并制定修缮计划。二是增加体育健身器材的建设。自己购买了体育健身器材共***套，资金投入***元，

同时，积极争取省市配发的体育健身器材，加大了体育建设器材的建设力度，为全区全民健身工作夯实了保障。

在软件建设方面：一是开展第四次国民体质监测，了解全区国民的体质现状，为更好的开展下步体育健身工作夯实基础；通过各种方式和途径，加强宣传的力度，通过内容丰富的宣传活动，提升全民关于全民健身运动的思想意识，调动他们的积极性和参与性；二是加强全民健身师资力量的建设。举办了社会社会体育指导员培训班，使得全民健身更加具有科学性和指导性，也为全民健身运动营造了良好的人力资源保障。

二、存在问题困境

目前，我区在全民健身工作存在的主要问题，主要有以下两个方面：

一是资金不足。在推广全民健身工作中，因资金问题，造成了很多工作无法开展。

二是人力资源。专业的全民健身工作人员数量不足，影响了全民健身工作的推广。

三是体育设施匮乏。目前，我区体育设施匮乏，很多体育设施由于时间久远，破损严重。

三、下一步工作计划安排

结合我区实际，下一步工作主要计划如下：

一是思想重视，持之以恒。高度重视全民健身工作的重要性和必要性，思想重视，持之以恒。

二是加大资金投入。一方面，积极通过各种途径自筹资金，

另一方面，希望财政加大资金的支持力度。

三是加强专业人才队伍建设。建设一批专业技能强，素质高的人才队伍，促进全区全民健身工作的开展。

四是加大软硬件建设力度。结合实际，有步骤，有计划的重点做好体育设施修缮、投入建设等工作，同时将继续加大宣传力度，提升全区居民的积极性和参与性，更好的推动我区全民健身工作的开展。

健身的工作总结篇三

日的锋利。太极健身协会自成立至今，曲折常出现，困难时时有，但在校团委老师的正确领导与亲切关怀下，在校社联的热情支持下，在全体社员的共同参与下，终于一路披荆斩棘，完成了这学期的工作。

反思过去，重塑未来，为了更好的繁荣社团文化，更好的发展和建设社团，提高社团的知名度，影响力，号召力，充分发挥社团的能动性提高他们的`积极主动性，在这里对社团工作做一总结。希望能在总结过去成功经验的基础上可以更好的发展未来。在过去的日子里，太极健身协会不仅完成了这学期初制定的计划，而且也获得了令人欣喜的收获，取得了不同的成绩。

这学期的工作主要围绕两大方面展开。一是完善社团日常活动及组织框架，二是举办多项大型活动。为了进一步使我团工作及时走上正轨，并且对以后的工作提供指导和借鉴作用，我团通过会议讨论，决定成立团支部，总结好工作内容，以及做好各项活动。

这学期，太极健身协会的各项工作的积极工作，取得了很好的成绩，无论是在工作责任心还是在工作热情上都取得了很大的提高，太极健身协会在本学期的活动都获得

了同学们的踊跃参与积极好评。如欢送大三的“长亭杯”诗歌比赛，武术比赛及学习太极扇活动周。

当然，通过一些活动，我们也发现社团的一些缺点及不足，如：对一些临时出现的问题不能够妥善解决，各社团之间较为独立，没有建立相互之间的交流合作关系，而且社团内部结构不够完善，成员存在懒散的现象，社团在活动上的吸引力小。所以下学期的工作重心将放在优化社团内部及管理社团活动的秩序上，这给了社员一个很好的锻炼机会，对此我们决定下学期举办“社团活动周”。

这学年工作已经结束，太极健身协会虽然取得了成绩并获得了经验，但这离不开老师，社联对我们工作的支持以及所有成员的努力“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，我们会在以后的工作中扬长避短，继续完善我们的工作，我相信付出就会有收获，太极健身协会会越办越好。

健身的工作总结篇四

一个好的健身教练，可以给客人们带来更好的帮助，这也是为什么会有那么多人选择健身房的原因，因为有一个专业的健身教练在一旁指导，这样会更加有利于帮助自己塑造体形，而且还可以时刻提点自己哪些方面做得不正确，可以便于及时更改。

20xx年来，我在健身教练岗位上学习了许多，也有些许心得，现将其总结如下：

想成为一个优秀的教练，关键在于如何训练，如何成长提高自己，当教练不是一天就能成的事情，健身行业发展快，不断跟上时代的变化。才能取得成功，不断学习，培训更新新的技术，千万不能永远原地踏步。

保持良好心态的秘诀在于，让自己身处良好的环境，人是环

境的产物，努力给自己创造良好的环境。

很多大牌教练刚开始的时候还不如你呢，关键是他们从业时间长，跳的时间长了有经验而已。

任何的天才，取得成功人，都是自己训练出来的。老师只是起到指引作用。

不能轻浮，不要盲目自大，勇敢接受别人的意见，完善自己。

20xx即将到来，我会根据xx年的领悟，做好健身教练本职工作，不断向前！

健身的工作总结篇五

一个好的健身教练，可以给客人们带来更好的帮助，这也是为什么会有那么多人选择健身房的原因，因为有一个专业的健身教练在一旁指导，这样会更加有利于帮助自己塑造体形，而且还可以时刻提点自己哪些方面做得不正确，可以便于及时更改。

20xx年来，我在健身教练岗位上学习了许多，也有些许心得，现将其总结如下：

想成为一个优秀的教练，关键在于如何训练，如何成长提高自己，当教练不是一天就能成的事情，健身行业发展快，不断跟上时代的变化。才能取得成功，不断学习，培训更新新的技术，千万不能永远原地踏步。

保持良好心态的秘诀在于，让自己身处良好的环境，人是环境的产物，努力给自己创造良好的环境3. 时间的积累很多教练刚开始的时候还不如你呢，关键是他们从业时间长，跳的时间长了有经验而已。

任何的天才，取得成功人，都是自己训练出来的。老师只是起到指引作用。

练一万遍就比练100遍强，身体协调性性，越练越好。协调性不是天生的，是后天训练出来的。复习就能出成绩，锁定目标，专注重复。

不能轻浮，不要盲目自大，勇敢接受别人的意见，完善自己。

20xx即将到来，我会根据15年的领悟，做好健身教练本职工作，不断向前！

健身的工作总结篇六

xx年就要过去了，今年是本俱乐部明确发展方向的一年，在过去的一年里，通过大家的不懈努力，俱乐部在各个方面都取得了长足的进步和可喜的成绩，俱乐部迎来了加速发展的良好契机。在这里做个简短的总结：

今年我们参加了首届亚足联“中国展望——南京项目”的城市联赛，虽然，我们每年都要参加地方足协组织的相关业余联赛。但是，此次“城市联赛”严谨的管理，参赛队伍的质量和比赛的激烈程度都大大的强于以往。接近专业比赛的氛围大大激励了大家，面对强敌敢打敢拼，努力争胜，克服了年龄偏大、人员不整、水平差异较大的诸多不利因素，最终超额完成赛前既定目标，取得了第三名的好成绩。而且，吴与伦比在因伤缺席几轮的情况下，以绝对优势一举夺得联赛的“最佳射手”更加可喜可贺。

激烈比赛加强了龙德的凝聚力，增进了相互间的友谊，通过比赛结交了更多爱好足球的朋友和兄弟球队，季军的成绩进一步地提升龙德在业余足球圈中的知名度和影响力。这些都给龙德的发展提供了良好的契机。我们将面对机遇，深化细化俱乐部的运作，积极消化暴露出的问题，将俱乐部的建设

带向新的高度，迎接明年新一届的城市联赛。

今年在联赛的间歇期间，应兄弟球队和大家的需要组织了多场友谊和队内比赛，取得了良好的效果。随着更多的交流，增进了各队之间的了解和友谊，为南京业余足球的发展和构建更加广泛和谐的业余交流圈贡献了一份力量；此类比赛，以赛代练，保持和提高了大家的状态，为“城市联赛”取得佳绩打下良好的基础；更加重要的是，缓解了追求成绩还是提倡娱乐的矛盾，练习赛相对于报名和换人数量都有严格限制的联赛，可以有更多的人参加，随意的换人也更加适合我们这些年龄偏大的队员，可以吸引更多爱好者的加入，有利于俱乐部的持续发展。

在龙知球等有识之士的努力斡旋下，龙德的主场终于得以确定。这对俱乐部的建设和发展有着划时代的意义，突破了原来限制友谊练习赛的瓶颈，比赛的安排可以持续规律性的展开，加强和众多兄弟球队的交流合作，让更多的人通过龙德俱乐部和足球运动获得更多的快乐。

今年除了保持传统的和南通的互访友谊赛，还开辟了对东台的比赛。大家报名踊跃，东道主热情接待。比赛精彩激烈而不乏友情，联欢时更是义薄云天豪情万丈。通过“请进来走出去”，提高了龙德俱乐部在周边地区的影响，结交了很多新朋友，旅行比赛也让大家放松了心情增长了见识。

龙德版由贫穷锉公子于去年年底正式在西祠注册，今年是立足和谋求发展的一年。在大家的努力下，成功地起到了对俱乐部的宣传作用。大家多了一个联络感情的平台，俱乐部多了一个传达各类信息的渠道，利用网络不断扩大影响的同时也迎来了许多新朋友。

新朋老友欢聚一堂，激情友情不亦乐乎，版上人气鼎盛，一度突破西祠总排名200位，持续占据体育版第三名和足球版第一名的位置。对一个新生的单一体育版面，凭我们大多数人

对电脑网络的有限了解，所取得的成绩是空前和卓越的，再一次地印证了龙德的凝聚力和战斗力。