

2023年全民健身活动小结 全民健身日活动总结(实用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

全民健身活动小结篇一

20xx年8月8日是我国第三个“全民健身日”，也是我国举办奥运会3周年纪念日，为了增强全民健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，xx社区在街道领导的正确指导下，开展了一系列“全民健身日”活动，现将20xx年“全民健身日”活动开展情况总结如下：

为开展好xx社区“全民健身日”活动，成立了社区“全民健身日”活动工作领导小组，由社区书记任组长，副书记任副组长，太极队、秧歌队、舞蹈队等负责人为成员的领导小组，结合xx社区实际，制定了《xx社区20xx年“全民健身日”活动方案》唱响“全民健身，全民共享”活动主题。

- 1、为了进一步提高全民健身意识，帮助居民提高科学的健身观念，8月8日在xx社区文体活动室，组织社区居民开展一次以“每天健身一小时、快乐工作每一天”健身知识讲座。
- 2、为更好地推动社区全民健身活动的深入开展，促使社区居民积极参与各项全民健身活动，8月10日上午九点钟，社区以“全民健身，全民共享”为主题，组织社区居民举办一场“参与全民健身、展现活动”。
- 3、想通过这种行动，使更多的青老年朋友走出家门，每天早上6—8点进行跳舞、健身操、太极拳、健身秧歌等项目的排

练，作为全民健身宣传，营造全民健身的良好社会氛围。

通过经上系列活动的开展，充分调动了xx社区居民的参与热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，在社区进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

xx社区

20xx年8月17日

全民健身活动小结篇二

8月8日是我国第一个“全民健身日”。苏村社区在社区广场举办了“每天锻炼一小时”为主题的全民健身日宣传活动。

今天上午，社区主任带领社区委员和40余名志愿者在社区广场通过表演节目、在社区醒目的街道粘贴标语、发放资料等多种形式，向广大居民宣传崇尚健身、参与健身，追求健康文明生活方式的理念。让更多的居民了解每天锻炼一小时，幸福生活一辈子。

此次活动，共发放宣传资料100余份，张贴宣传标语40余条。不少群众自发加入宣传队伍，提高了居民参加健身运动的意识。

全民健身活动小结篇三

为全面贯彻实施《全民健身条例》和《全民健身计划(一)》，陆良县人民政府接市人民政府曲府办明电〔〕112号文件后，县人民政府陈县长和分管文体广电局的县委、县人民政府赵副县长，立即作出批示：县文化体育广播电视局拿出实施方案组织开展好20全民健身日活动，进一步丰富全县人民群众的体育文化生活，推动全民健身活动深入持久开展。《实施方案》以陆府办明电〔2011〕102号下发后，各乡(镇)、县直

各机关、企事业单位、学校、驻陆单位、各体育协会积极行动，宣传和活动并举，比赛与健身结合，营造了陆良体育大县、健康生活、构建和谐、科学发展的体育节日氛围。具体开展活动总结如下：

一、加强领导，提高认识

为加强对我县“全民健身日”系列活动的组织领导，确保各项活动有序开展，县人民政府在接到通知后，分管副县长即做出批示：请县“全民健身领导小组”各成员单位相互配合支持，做好各自的工作，积极搞好第三个全民健身日的各项活动。文体局积极贯彻落实县政府的要求，结合我县实际制定措施，由文体局牵头，把“全民健身日”活动的项目计划组织落实到各单位和协会，项目分到个人，个人联系到项目的实施者，未落实的追究个人责任，形成了层层负责，层层落实的项目责任制，为整个活动的顺利开展提供了组织保障。

二、加快宣传，营造氛围

全民健身是一项提高全民身体素质的社会系统工程。宣传全民健身，烘托全县全民健身日的活动氛围，是动员和组织群众加入各种形式的体育锻炼，提高国民整体素质，促进群众体育事业发展的重要举措，实施全民健身，具有深远的历史意义和重大的现实意义。因此，全面实施全民健身，动员和组织全县广大群众广泛，是全县人民共同的心愿。在“全民健身日”活动中，通过广播、电视、报纸、网络、悬挂横幅、标语、发放传单、小册子，设置临时咨询点等途径和方式广泛宣传全民健身日活动，积极营造良好社会氛围。

(一)在8月8日，各乡(镇)、县直各机关、企事业单位、学校、驻陆单位、各体育协会认真组织活动，并通过广播、电视、《爨乡陆良》杂志等媒体和标语口号等方式，广泛宣传《全民健身条例》、《全面建设计划(2011—20)》和全民健身日活动主题，宣传浓厚的宣传氛围，做到了家喻户晓、人人皆

知。

(二)围绕2011年“全民健身日”的活动主题：“每天锻炼一小时”和宣传口号：“我健康、我快乐”；“天天健康、天天快乐”；“好体魄、好生活”；“全民健身、你我同行”；“参与全民健身，乐享低碳生活”做宣传。

(三)在全民健身日，各体育协会进行了各类健身活动的展演，展演结束后，发放科学健身宣传册，提高了人民群众科学健身意识。

三、全民参与，注重实效，全民健身日活动丰富多彩

为确保“全民健身日”活动顺利进行，县活动领导小组统一思想、提高认识、明确目标，文化体育广播电视局按照县委、县人民政府的统一部署，在全县各个乡镇、县直各企事业单位进行广泛的宣传发动，积极参与全民健身活动。

8月8日晚7:00，“全民健身日”文体展演在爨文化公园广场拉开序幕，中共陆良县委、副县长赵华芬等出席了展演仪式，会上赵华会作了激动人心的讲话，她强调要坚持“全民健身、全民快乐”的宗旨、“以人为本、科学健身”，“我参与、我健康、我快乐”的活动主题。继续保持北京奥运会激发的体育热情，不断提高人们的健康意识和积极参与体育锻炼的自觉性，让更多的人享受体育带来的健康快乐，形成健康文明的生活方式，促进陆良体育事业的全面发展，为构建文明和谐陆良做积极贡献。

全民健身日文体展演的内容丰富、形势多样，有健身舞、健美操、太极拳、拉丁舞、烟盒舞、小脚乐、霸王鞭、大刀舞、唱红歌、柔力球、少儿轮滑、少儿跆拳道等多个精彩的表演节目，演出赢得了阵阵掌声，有爷爷、奶奶看孙子表演的，有孙女、孙儿看爷爷、奶奶表演的；更有丈夫看妻子表演的，还有妻子看丈夫演奏的。真正体现了全民健身的热潮。

四、突出特色，活动形式多样化

(一)充分发挥体育协会作用，开展好全民健身活动

在“全民健身日”活动中，我县充分发挥个体体育协会作用。门球组织了37个队316人参加，进行了为期两天的比赛；地掷球组织了20个队，100人参加，进行为期一天的比赛；羽毛球组织了6个队，50人参加，进行了为期一天的比赛；乒乓球组织了35人单打，进行了为期两天的比赛；陀螺近50人参加活动；健身舞蹈晚会在爨文化广场演出，参赛11个队，240人，19个项目，为时2小时的演出，观众达3000多人。

(二)各行业、单位开展活动情况

1、陆良县青少年体育俱乐部

以陆良县职业技术学校体育部为龙头的青少年体育俱乐部下属9个成员单位除常年进行训练的篮球、足球、田径、柔道、摔跤外，在假期间为增加培养学生兴趣爱好、丰富活动内容，增设了健身操、体育舞蹈、武术等项目的培训，提高了社会效益。

(三)乡镇

全县10个乡镇按照全民健身工作目标和任务，在党委政府的统一领导下，积极抓好群众性体育活动，广泛开展了形式多样、富有成效的文体活动，丰富了基层群众的业余生活，提高了科学健身意识，增强身体素质。特别是板桥镇、召夸镇、芳华镇根据本镇的实际，开展了富有特色的健身活动。各乡镇还做了广泛的宣传，唱响了“生活奔小康、身体要健康”的主旋律。

(四)县直机关、企事业单位

为丰富广大职工的体育文化生活，满足全县职工日益增长的健康需求，推动全民健身活动深入持久开展，积极引导全民科学健身、积极向上的生活理念，陆良县大部分县直机关、企事业单位常年举行各类型体育活动。8月8日，各机关、企事业单位以各种各样的形式组织了活动，庆祝第三个“全民健身日”：县农业局举行了篮球、拔河、象棋、扑克竞赛；县工业园区组织了拔河、游泳、乒乓球、篮球、门球等体育健身活动；县委机关、政府机关、县纪委、县委组织部等单位也经常性的开展体育健身活动。参加活动人数占单位人数60%以上，通过这些活动的开展，增进了友谊，加强了交流，提升了干部职工的凝聚力和战斗力，各单位建立了长效活动机制。

总之，我县各级领导高度重视“全民健身日”系列活动，措施得当、宣传到位、气氛浓烈，活动内容多样化，突出特色、主题鲜明，极大地丰富了广大人民群众体育文化生活。通过系列活动的开展，进一步促进了我县体育事业的蓬勃发展。

全民健身活动小结篇四

为了深入贯彻落实《全民健身计划纲要》、庆祝第七个全国“全民健身日”，以“老健美，中国梦”、“全民健身、幸福中原”为主题，在广大老年朋友中进一步掀起体育健身的热潮，努力营造全民健身氛围，根据省老年体协部署及市县老年体工委通知，我镇开展了20xx年全民健身日系列活动。在市县老年体工委的关心指导下，在镇党委、政府的大力支持下，我镇各村举办了形式多样的老年人健身活动。现将健身活动情况总结如下：

一、领导重视，建立健全领导小组和组织机构

在上级全民健身日活动通知下发后，我们及时向镇党委、政府主要领导作了详细汇报，并结合我镇实际情况，提出了符合我镇实际情况全民健身日活动计划和实施方案，得到了镇党委、政府领导的肯定和支持。我镇成立了20xx年全民健身

日活动领导小组，领导小组还召开专题工作会议，各村、各校积极响应，纷纷结合各自特点制定健身计划，形成全民健身工作齐抓共管个新局面。做到组织机构健全，各项活动有序开展。

二、突出全民健身日活动主题“老健美，中国梦”

“全民健身，幸福中原”开展了一系列的体育活动，大力营造全民健身活动的舆论氛围，积极为广大群众体育健身提供良好条件。

各村召开两委会，安排部署老年人健身活动。村老年协会组织老年人开展适合老年人體格的广场健身舞、扭秧歌、象棋等娱乐活动。南平、中城、南xx□北xx□东滩等村举办了老年人广场健身操活动。由于夏季天气炎热，雨天较多，村老年协会组织老年人晚饭后在村委会大院进行健身活动。健身活动以慢节奏、轻音乐为背景，老年人迈着轻缓的步伐，舒展手臂，跳起健身舞。在西xx□大平、黑玉、杨家坪等村组织老年人开展扭秧歌活动。老年人健身活动从8月初开始，持续了1个月，并将长期坚持下去。广大老年人积极参与各项健身活动，锻炼了身体，陶冶了情操，丰富了老年生活，促进了农村和谐稳定。

三、全民健身日活动期间，在镇政府举办了乒乓球、篮球等比赛。

为掀起全民健身热潮，镇体工委在政府活动室举办了乒乓球比赛。参赛选手有年轻人，也有老年人。广大老年干部积极参加，比赛自始至终在团结友谊的气氛中进行。广大党员干部群众纷纷积极参加到活动中来，极大丰富了群众的精神生活，提高了机关干部凝聚力。

四、利用各种宣传工具，加强宣传力度。

通过广播、宣传栏，大力宣传《体育法》的内容和健身日的要求，围绕“老健美，中国梦”、“全民健身，幸福中原”、“我运动、我健康、我参与、我快乐”等宣传口号，发放体育小知识宣传单，全民建设倡议书，积极组织以老年人为主要参加者的体育健身活动，镇村并对各项活动进行宣传总结。

全民健身活动小结篇五

去年是《全民健身计划纲要》颁布实施十六周年，同时又是贯彻落实《全民健身条例》的重要一年，去年的8月8日是第二个全国“全民健身日”。为倡导全新的全民健身理念，不断扩大体育人口，大力宣传全民健身的意义及宗旨，广泛开展形式多样的体育健身活动，提高广大教职工健身的意识，促进我国体育事业全面协调可持续发展，推进由体育大国向体育强国迈进，使教职工能够充分认识到养成体育健身的习惯对提高身体素质的重要性，从而自觉加入到健身活动中去，我园工会积极开展各项活动，现总结如下：

一、统一思想，整合资源，激励健康的活动氛围。

大力开展群众性体育活动，是时代的需要，是国情的需要，也是广大人民群众迫切需求。我园工会各领导和责任人努力抓好群众性的体育活动项目，积极引导健康向上的活动氛围。由于统一了思想，整合了我园传统的体育活动项目，开展了健康向上的体育活动，使得体育活动开展得有声有色。

二、围绕主题，制定方案，扎实有效地开展工作。

根据上级精神，我园工会及时制定了工作方案，并根据活动主题开展了各种系列活动，确保了活动团队、活动时间、活动内容、活动场地四落实，通过活动加大宣传力度，大力宣传《体育法》、《纲要》、《条例》的内容和健身日的要求，积极组织了以教职工和幼儿为主要参加者的五个阶段的体育健身活动，各项活动受到大家的热烈欢迎。

三、活动特点

1. 活动在基层。

健身活动完全贴近大家，在大家身边举行，在活动内容上，有呼啦圈、拔河比赛、跳绳比赛、早操比赛等多种活动，适合教职工和幼儿参与，并且都是大家喜闻乐见的健身项目。

2. 计划有创新。

今年的全民健身周活动，计划周密，内容丰富，在组织形式上充分体现了社会体育社会办的新思路。

3. 放眼未来，真抓实干，建立长效的活动机制。

群众性的. 体育活动是提升国民身体素质的重要渠道，为了有效的开展此项工作，我们在今后的工作中将从以下两个方面开展好工作。

第一，提高对群众性体育活动的认识，把群众体育活动工作摆上重要的议事日程，积极开展丰富多彩、形式多样、生动活泼、科学文明的大家体育健身活动。

第二，按年、按季度、按团队开展好竞赛活动，参与组织好学园体育竞赛活动。逐步建立起长效活动与管理体制，使全民健身活动既有一定的规模性，又有一定的群众性。

全民健身活动小结篇六

20xx年8月8日是我国“全民健身日”，也是世界大学生运动会即将开幕的日子，为增强全民健身意识，带动我市体育爱好者养成良好的体育锻炼习惯，xx市超越长跑协会开展了“全民健身日”活动，现将活动开展情况总结如下：

为开展好本次“全民健身日”活动，在市文体局协助下，成立了“全民健身日”活动工作领导小组，由长跑协会会长刘鹏任组长，由长跑协会秘书长李振伟任总指挥，姜明涛、侯继臣、孙世龙、董兴凯、范静、李财负责活动的组织安排，制定了《20xx年8月8日全民健身日活动日程》，并以“全民健身、你我同行”为主题，制定了口号：天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上。时间20xx年8月8日于尚志中学体育场。

1、以宣传全民健身，健康和谐为核心。人员由长跑协会人员、xx市体校学生及参加健身长跑活动的人员组成，计100余人。全体活动人员排列整齐，两侧高举“天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上”横幅，其他人员挥舞小旗，迈着矫健的步伐，伴着运动员进行曲，高喊“天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上”，口号声在尚志中学体育场上空回荡。不时地引来了周围群众的关注，从他们那灿烂的笑脸上显示着振奋与激情。

2、团结友谊，拼搏向上。活动的第二项内容是8×200男女混合接力赛。参赛人员由长跑协会和尚志体校人员组成四组，每组8人（男6人、女2人）共计32人。发令声一响，四名女队员组成的第一棒就冲了出去，她们当中有xx市近年业来包揽长跑、登山冠军的，有获得过xx市中长跑冠军的，更有获得全国冠军的运动员，她们的英姿让在场的男队员都很惊讶，场上队员你追我赶，咬牙坚持，场下互相鼓劲，一时间，呐喊声、加油声，叫喊声响成一片，仿佛大运会已经开始。

3、健身联系你我，共享快乐生活。活动的第三项内容是全体人员根据自己的爱好特点，自由选择活动的内容。有做单杠的、有双杠的、有打篮球的、有踢毽的，有压腿的，有炼腰的，他们叁个一帮、两个一伙，一会儿杠上杠下，一会儿围杠旋转，毽子你来我往，身前背后左右飞扬。年长的精神矍

铄，年少的朝气蓬勃。闲暇间，闲聊几语，谈谈感受，唠唠家长，相互沟通，同享快乐。远处时而传来悠扬的音乐，树上的鸟儿也在轻轻的鸣唱，整个操场和谐自然。

通过经上系列活动的开展，充分调动了人们参与运动的热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣。

全民健身活动小结篇七

8月8日是全民健身日，江北区举行全民健身日宣传活动，发放科学健身的宣传册，以及毛巾、环保袋等纪念品，为市民现场讲解健身的安全与技巧。

夏季锻炼应避免高温时段，切忌锻炼结束立即喝冰水。

当天，区属重点国企重庆华恒文化体育产业发展有限公司在石子山体育馆广场设立健身知识咨询站，为市民讲解健身的安全与技巧。

“夏季锻炼应避免高温时段，选择早上或晚上锻炼最佳。”石子山体育公园运动场馆负责人介绍，由于天气炎热，夏季健身，很多市民习惯运动结束后，立即喝冰水，其实这样做对人体伤害是很大的。在刚刚结束运动时，应该先慢走几分钟，再进行补水，水可以放少量的盐和糖，切忌不能喝冰水，因为一冷一热，容易中暑且伤胃。

运动减肥需坚持20分钟以上，夏季游泳也要注意防晒和补水

对于想利用夏季减肥的年轻人，公园运动场馆负责人现场支招，称减肥其实主要是减脂，建议夏季减肥的群众选择有氧运动，如慢跑、游泳，其中慢跑需坚持半个小时以上，游泳需坚持20分钟以上，才能起到燃烧脂肪的效果。

有人认为游泳在水里，不易晒伤，不易缺水，事实上恰恰相反。该负责人提醒，特别是选择室外游泳的群众，应避免高温时段在太阳下游，身体一会儿湿一会儿干，皮肤很容易被晒伤，游完泳建议喝点淡盐水，补水、补盐。

针对夏季老年人锻炼，公园运动场馆负责人建议选择阴凉的室内锻炼，时间不易过长、强度不易过大。