

健身运动总结(精选6篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

健身运动总结篇一

xx年全民健身周活动主要有以下五大特点：

在全民健身周活动中，各地在“农村体育年”这个大的主题下，结合当地实际，进一步提出了活动实施的主题与宣传口号。如北京的“人人健身与奥运同行”、“雅典—北京健步走”；天津的“走向奥运，走向健康”、“青少年体育援助”；吉林的“万人生态健步行”；上海的“运动—让身体更健康”；江苏的“小手拉大手，大手牵小手，健康手拉手”、“人人健身，每天运动半小时”；江西的“新体育，新农村，新生活”；陕西的“零距离为农民健身服务”；贵州的“看贵阳新变化，走全民健身路”等宣传口号特色鲜明，鼓动性强，极大地唤起了广大人民群众参与体育健身活动的热情与积极性。

xx年，各级党政领导对全民健身周活动的重视程度更加提高。出席开幕式并讲话和亲自参与体育健身活动的人数明显增加。如湖南省级党政军领导出席的125人次；海南省100多位省、厅级领导参加体育比赛，带头打造“健康岛”品牌；新疆、南海、宁夏、山西、吉林等领导班子全体出席启动式、单项活动或参与单项比赛；江苏、西藏、河北、山东、黑龙江、上海、重庆等省（区、市）领导出席主持启动式并讲话；广西有450多名县处级干部参加体育比赛活动。其余各省及市、县党政领导也都出席了当地大型活动的开幕式，同广大人民群众一起融入全民健身的大潮中。

随着全民健身周活动的社会影响不断加大，社会关注程度大大加强，工、青、妇、教等部门与体育部门联合举办活动的越来越多。许多企业也开始关注到全民健身这块热土，支持这项“利在当代，功在千秋”的事业。如北京市吸纳社会资金265.5万元、湖北得到社会赞助100万元，用于建设全民健身工程。新闻媒体也热切关注着全民健身周期间所发生的新闻事件，以多种形式和手段进行全方位的报道，拉近了舆论宣传同人民群众之间的距离，为健康奔小康服务。许多电视台、报纸、广播电台还设置了“体育新闻”、“体育指导”、“走，锻炼去”、“健身时代”等全民健身专栏，广东电视台派出了20名记者采访报道体育三下乡活动。

各地在组织健身周活动中，设置宣传车、宣传点、图片展等近5万多个（次）；制作挂图、宣传材料、知识手册、宣传画等422多万张（份）；悬挂横幅、标语15万余条，同时还编写了大量的板报、墙报、简报，出版了体育健身方面的图书几十种，多渠道、多形式地加强全民健身周的宣传。

各地在举办全民健身周活动时注意形式多样，内容丰富，突出当地特色，深受群众欢迎。如河北结合第11届省运会，组织了体育三下乡、社区运动会等多项活动。社区运动会分两个阶段，采取预赛在基层分散搞，决赛集中到省健身城展演的办法，参加者1万多人；天津市举办的.第一套市民广播操展演，参加者上百万人，年龄最小的4、5岁，最大的80岁；青海组织300个家庭1000多人开展了家庭体育趣味赛；宁夏举办了第二届“好家庭”健身路径、健身歌赛，参加者800多人；江苏提出城乡挂钩，在全省开展城乡结对子、城乡联动万人健步行、社区运动会、居民和中小學生健身路径比赛、家庭健身大赛等活动；江西开展了千人登庐山、家庭趣味运动会，参加者年龄最大的86岁，最小的4岁；吉林提出“实施农民健身”，举办了乡村健身打擂台、社区体育健身大赛等活动；山西庆祝省老年体协成立20周年，举办了第二届老年运动会，吸引了上百万老年人参加了8个项目的比赛。

xx年全民健身周活动，各地还注意突出区域和民族特色，使之更加适合群众的兴趣与爱好。如内蒙古举办“农牧民运动会”；辽宁丹东开展了畅游母亲河—鸭绿江活动；安徽举办了示范乡镇篮球赛和自行车载重赛、赛龙舟等；山东结合纪念甲午战争110周年组织了横渡刘公岛海湾活动；上海组织了农村青年健身跑和商务楼宇白领青年单车游上海活动；浙江以渔港为赛场，沙滩当擂台，举办农民运动会和渔民文体节；河南组织体坛名将同农民进行体育比赛和表演；广东汕头举办国际渡海节；四川组织170多支运动队、健身队深入基层辅导；贵州黔南布依族自治州平塘县组织了玉水鹅飞节龙舟赛，其他地方开展了斗鸡、斗牛、赛马、舞龙、舞狮等活动；西藏举行了赛马、马术、拔河、抱石头、押加、长跑、赛牦牛等活动；甘肃的赛骆驼、赛马、摔跤、大众拔河、赛牛、赛羊等也颇具地方特色；青海的沙滩摩托，宁夏的农民体育节，新疆的“民族健身操”，大连的登楼梯比赛，深圳的乡镇、社区广播操比赛以及新疆生产建设兵团七十一团中小学生的“健康伴我，我爱健康”演讲比赛等，都充满了趣味性、娱乐性和健身性，吸引了众多各民族人民群众踊跃参加。

各省（区、市）体育局一手搞活动，一手抓基础设施建设，为农村、社区等基层单位办实事，树立了体育在人民群众心目中的良好形象。河北省投资xx万元，建造一个市级全民健身中心、一个沧州市全民健身中心和第二批社区健身苑。各市体育局投入800万元，在村镇、社区、公园、广场建设体育健身设施；广西实施了“百、千、万、百万”工程，建一百个水泥篮球场，增加一千名三级社会体育指导员，为一万名农民进行体质测试，开展百万人健身长跑活动；重庆全力打造“两江四岸”健身工程；广东、陕西宝鸡市向贫困山区和灾区送去几百万元的体育健身器材，帮助恢复体育设施，以及“千名社会体育指导员下乡”送知识、送技术到农民身边；江苏分管体育工作的副省长深入社区视察全民健身活动；厦门市人大代表到农村考察体育设施情况，并写出“加强农村体育设施建设，丰富农民业余文化生活”的考察报告，进一步引起领导及有关部门对农民体育健身活动的关注。

品牌是效益，品牌是形象。通过打造全民健身品牌，既能更好地贯彻以人为本，亲民、利民、便民的指导思想，又能把全民健身事业做大做强，提升体育健身工程的品位，树立体育的良好形象。在第10个全民健身周期间，各地比以往更加注重对全民健身品牌的打造，努力创造各地的特色。如上海、江苏、浙江三省市的“长三角体育圈”大联动极具创意。他们跨越地域界限，利用各自优势，开展轮滑、自滑船、秧歌、趣味健身走、环太湖自行车、门球等体育健身活动，在主赛场联动的基础上，又开展了上海、南京、江苏联动和江苏昆山市的社区联动活动，进一步扩大了全民健身活动的范围，以强强联合之势共同打造“长三角”的体育品牌。他们在举办这些活动的同时也起到了增进友谊，加强交流，相互促进，共同发展的作用；山西利用新建造的大运高速公路，不失时机地发动666公里长的公路沿线村镇，协力打造“大运体育走廊”。在国家支持下，第一期工程已在大运高速路沿线8市31县116个乡镇568个村建起500块水泥篮球场、25个全民健身工程和10个青少年体育俱乐部，直接受益的农民群众达200万人；吉林围绕体育三下乡、大擂台和青少年冰雪冬令营三个品牌，全省上下协力打造，不懈努力，决心把它做强做大做亮；湖北根据当地山多水广的特点，临水的打“水”品牌，靠山的作“山”文章，武汉、宜昌、恩施组织了横渡长江挑战赛、国际龙舟赛、闯滩节，黄石、黄冈、神农架、咸宁等组织了以登山为主题的系列健身活动，使活动更加贴近群众生活，增强了健身活动的生命力，也使“山”、“水”品牌凸显出来，成为吸引游人、拉动经济发展的亮点品牌项目。

各省（区、市）体育局以全民健身周为契机，把各项群众体育工作有机地结合起来，互相促进。北京市总结出“六结合”，即人人健身与奥运同行结合，健身周与群体工作结合，大型活动与基层小型活动结合，健身周与推广健身方法结合，宣传、树立体育彩票形象与健身周结合，健身周与科学指导结合。这既是北京的经验，也是各地全民健身周活动的实际做法，对今后继续搞好健身周活动有一定的指导与借鉴意义。

各地在全民健身周活动中，重心逐渐移向社区和农村，投入了大量的人力、物力和财力，建造了一大批体育健身设施。如何更好地发挥这些体育设施的作用，造福于人民，更好地把社区、农村体育工作搞好，山西提出了社区应做到五有、四要、三有利的要求，五有是有机构、有投入、有规划、有制度、有活力；四好是行政基础好、领导保障好、群体网络好、活动内容好；三有利是有利于社区稳定、社区生活质量的提高和社区风气的向上。从一个侧面反映出了各地对社区、乡镇体育设施的建设与管理。

健身运动总结篇二

经国务院批准，自2009年起，每年8月8日定为“全民健身日”。为使“全民健身日”这个新设定的体育节日为我县广大人民群众所了解，进一步掀起群众体育锻炼和健身的热潮，我县根据湖北省体育局、教育厅等九部门和州政府的决定和要求，扎扎实实开展了全民健身启动仪式。现将我县开展“全民健身日”活动启动仪式工作介绍和总结如下。

“全民健身日”的设立，一是可以以此纪念北京奥运会，永志铭记和谐盛世中国体育的崛起之日。二是有利传承奥运文化，推进群众体育，让北京奥运的“我参与、我健康、我快乐”变为经常性的活动。三是有助强化现代体育理念，让体育就是生活等更加深入人心，让身心更健康。四是体现法制体育建设的要求。从这个意义上说，它既是纪念日，更是活动日，既是动员推广日，更是参与实践日。为使我区广大人民群众提高对以上观念的认识，我们确定在我国第一个“全民健身日”到来之际，借启动仪式开展有声有色的重大活动。区文体局领导班子在7月26日召开了专题会议，把全民健身日启动仪式的举行纳入8月的工作计划，对全民健身日活动作出了部署，拟订了具体的活动内容，并向县委和政府作了工作汇报。会同有关单位和部门，就全民健身日启动仪式活动各方面的事宜作出了整体安排。

8月7日在富拉尔基区的各个主要街道和路口悬挂宣传横幅和标语46条，出动宣传车两台。8月8日下午2：30，我县“全民健身日”启动仪式主会场设在县行政中心，宽大的广场可容纳数万群众；前来参加启动仪式有八个乡镇和各单位领导，以及各行各业的干部职工和人民群众近3万人，县四大家领导出席了启动仪式活动，由政府副县长魏来良主持，文体局局长岳琼介绍启动仪式的有关情况，县政协主席杨吉富作了重要讲话，村级代表在启动仪式上表决心，最后，县人大常务副主席莫北平宣布全民健身启动仪式开始。

之后，举办了自行车环城比赛，有84名自行车爱好者参加了竞技。除主会场外，另设有两个分会场，有近千名体育爱好者，分别在不同的场地同时表演了土家摆手舞、威风锣鼓和腰鼓，观众2万余名。这些活动的开展，使全民健身观念和体育参与意识在人民群众中进一步得到加强，将在来凤掀起新一轮全民健身活动的高潮。

区广播电视台对“全民健身日”启动仪式过程进行了全程录像，8月9日至13日晚，在新闻联播后的黄金时段，向全县人民播出，使全民健身日活动成果进一步深入人心。

全民健身日启动仪式举行后的一段时间里，各乡镇、机关、学校、事业单位和社会团体，相继举办各种纪念性的大小体育比赛和活动18次，参加活动的1万余人次。

健身运动总结篇三

今年的8月8日是全国第四个“全民健身日”，也是《全民健身计划》颁布后的第二个“全民健身日”。为了更加深入贯彻落实《全民健身条例》，促进我乡体育事业全面协调可持续发展，根据市体育局的统一部署，结合我乡实际和自身特点，开展了一系列健身活动，现总结汇报如下：

一、领导重视，社会关注，够坚强有力的组织保障 为了更好

地推进全民健身活动健康有序的开展，我乡及时调整了由文化站、妇联、团委、宣传、综治及各村、各校等10余个部门单位组成的全民健身活动领导小组，并研究制定下发了全民健身月活动方案，落实部署了各成员单位责任与分工，统一思想，整合资源，为全民建设月活动的顺利开展奠定了坚实基础。

随着全民建设月的有序推进及社会影响力的不断加深，社会关注度有了大大地加强，群众参与健身的积极性空前高涨，企事业单位关注支持体育事业的全面发展，实现了突破。

二、大小结合，形式多样，全民健身活动异彩纷呈 8月8日—10日，我想围绕“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的“全民健身日”活动主题，以“全民健身日”为契机，全乡体育活动场所全部对外开放，“全民健身活动日”组织开展了“全民参与，崇尚健康”行动相结合，与构建和谐宁海活动乡结合，与健康宁海，幸福人民相结合的丰富多彩的全民大健康活动，活动内容主要有农民拔河比赛、篮球、乒乓球及各类棋牌赛在内的13项大小比赛。观看群众数百人，场面蔚为壮观，广大群众享用一次“品种齐全”的体育健身大餐，全民欢快乐过一个热烈、健康的“体育节”。

三、强化基建，树立形象，全民健身再上新台阶 本着“一手搞活动，一手抓建设”的理念，乡村各部们充分利用“全民健身月”活动契机，投入了大量的人力、物力、财力、刷新了活动室，增添了一些活动器材，为全民健身活动的开展，为群众健身活动的拓展，奠定了鉴定基础。

四、立足长效，注重全民，全民健身活动纵深推进 围绕“全民健身日”活动主体，拓展健身的时空范围，将健身活动与群众活动相结合，将大型活动与小型活动相结合，将健身活动与推广健身方法、健身科普宣传、咨询辅导、项目推广、交流展示相结合。在我乡今年的“全民健身日”中，适时设立

“全民健身知识”竞赛，加强了健身知识的科学指导，也加强了群众参与建设的积极性。对我乡今后更好地搞好全民健身活动发挥了重要的作用。另外，我乡还突出本乡特色，开展符合大众口味，贴近生活的中小比赛，不断激发群众健身热情，崇尚健身的新的生活追求，是体育发展成果惠及全民。

333333人民政府

二〇一二年八月二十二日

健身运动总结篇四

经国务院批准，自20xx年起，每年8月8日定为“全民健身日”。为使“全民健身日”这个新设定的体育节日为我县广大人民群众所了解，进一步掀起群众体育锻炼和健身的热潮，我县根据湖北省体育局、教育厅等九部门和州政府的决定和要求，扎扎实实开展了全民健身启动仪式。现将我县开展“全民健身日”活动启动仪式工作介绍和总结如下。

“全民健身日”的设立，一是可以以此纪念北京奥运会，永志铭记和谐盛世中国体育的崛起之日。二是有利传承奥运文化，推进群众体育，让北京奥运的“我参与、我健康、我快乐”变为经常性的活动。三是有助强化现代体育理念，让体育就是生活等更加深入人心，让身心更健康。四是体现法制体育建设的要求。从这个意义上说，它既是纪念日，更是活动日，既是动员推广日，更是参与实践日。

为使我县广大人民群众提高对以上观念的认识，我们确定在我国第一个“全民健身日”到来之际，借启动仪式开展有声有色的重大活动。县文体局领导班子在7月26日召开了专题会议，把全民健身日启动仪式的举行纳入8月的工作计划，对全民健身日活动作出了部署，拟订了具体的活动内容，并向县委和政府作了工作汇报。会同有关单位和部门，就全民健身日启动仪式活动各方面的事宜作出了整体安排。

8月7日在县城的各个主要街道和路口悬挂宣传横幅和标语46条，出动宣传车两台。8月8日下午2：30，我县“全民健身日”启动仪式主会场设在县行政中心，宽大的广场可容纳数万群众；前来参加启动仪式有八个乡镇和各单位领导，以及各行各业的干部职工和人民群众近3万人，县四大家领导出席了启动仪式活动，由政府副县长魏来良主持，文体局局长岳琼介绍启动仪式的有关情况，县政协主席杨吉富作了重要讲话，村级代表在启动仪式上表决心，最后，县人大常务副主席莫北平宣布全民健身启动仪式开始。之后，举办了自行车环城比赛，有84名自行车爱好者参加了竞技。除主会场外，另设有两个分会场，有近千名体育爱好者，分别在不同的场地同时表演了土家摆手舞、威风锣鼓和腰鼓，观众2万余名。这些活动的开展，使全民健身观念和体育参与意识在人民群众中进一步得到加强，将在来凤掀起新一轮全民健身活动的高潮。

农村体育活动的开展在我县还是较薄弱的版块，为进一步加强农村体育工作，使广大农民追求健康文明生活方式，提高全社会对设立“全民健身日”重大现实意义的认识，我县借全民健身日启动仪式营造声势，举办了“来凤县农民健身工程发放仪式”活动。将国家给我县16个村的农民健身工程配套器材，安排集中发放，16辆贴着大红标语的大车，满载体育器材绕城一周后，驰往四面八方。

县广播电视台对“全民健身日”启动仪式过程进行了全程录像，8月9日至13日晚，在新闻联播后的黄金时段，向全县人民播出，使全民健身日活动成果进一步深入人心。

全民健身日启动仪式举行后的一段时间里，各乡镇、机关、学校、事业单位和社会团体，相继举办各种纪念性的大小体育比赛和活动18次，参加活动的1万余人次。

健身运动总结篇五

“2011中国健身榜样·全民健身大行动”

活动概要

1、什么事情？

我们健与美杂志社主办的“全民健身的大行动·2011中国健身榜样”活动即将开展，特别邀请贵俱乐部参加。

2、什么是“全民健身大行动”？

“全民健身大行动”是国家体育总局批准的，中国体育报业总社主办，由健与美杂志社承办的每年一度的全民健身推广活动之一，去年的主题是“运动改变我”。基本形式是召集全国各地的20~30家大中型健身俱乐部的300家店面，同时举办一次为期40天的会员塑身活动，最后评选出若干奖项。今年，全民健身大行动主题为“2011中国健身榜样”，活动将由各个俱乐部组织教练进行为期30天的健身改变活动，最终评出是大健身榜样、50位优秀教练。活动将通过这些优秀分子，影响更多的人选择健康的生活方式，并向社会公众展示健身行业健康、专业的形象。活动还将归纳整理参与选手的训练、营养方案及健康生活方式体会，通过媒体向公众推介。

3、这个活动对俱乐部有什么帮助？

首先，这是国家体育总局批准的官方公益活动，参与进来有助于提升贵俱乐部的品牌美誉度。其次，我们对这次活动投入大量资金和实物，用于获奖教练的激励。

再次，我们杂志在活动前、中、后会进行专题报道，贵俱乐部的名称□logo都会刊登在杂志上，贵俱乐部更多的图文介绍会刊登在我们官网上，对于表现突出的参赛选手，我们会择

优予以报道。本次活动我们还将邀请30家主流媒体参与报道，加上转载，预计将有百余家媒体报道本次活动。

最后，本次遴选的都是各地具有代表性的俱乐部，加入这个活动，除了代表贵俱乐部本身所具有的实力所之外，还能形成一个团队的概念，有助于提升贵俱乐部在区域市场的竞争力。

4、这个活动大概流程是怎样的？

这个活动其实就是一次各个俱乐部的联合行动。在规定的时间内，每个俱乐部内部举办一次教练塑身比赛。然后再把比赛的前三名报给组委会，由专家评审组评选出2011中国健身榜样之十佳教练（10名）和优秀教练奖（50名）、全民健身贡献奖（俱乐部奖）等。

5、这个活动需要我们付出什么？

俱乐部不需要付出任何现金开支。

由于是俱乐部教练塑身比赛，比赛成绩一定程度上体现了教练们的技能水平，建议俱乐部将本次比赛与教练考评相结合。

各俱乐部可以根据自身实际情况，结合本次活动设计自身的活动方案，比如“员工塑身大赛”，“教练技能大比拼”，前提是把教练塑身比赛包含进去。

6、俱乐部该如何参与？

健身运动总结篇六

为满足广大人民群众日益增长的体育需求，纪念北京奥运会的成功举办，国务院决定从20xx年起，把每年的8月8日定为“全民健身日”。根据上级有关通知要求，为促进第一

个“全民健身日”活动的开展，扩大“全民健身日”的社会影响，丰富我县群众体育文化生活，县委、政府决定举办**县20xx年“全民健身日”系列体育活动，现将活动有关情况总结汇报如下：

为加强对本次活动的领导，县委、政府成立了以县委书记为名誉主任，县委副书记、县长为主任，县委、人大、政府、政协分管联系体育工作的领导为副主任，县委办、政府办、教育局、财政局、卫生局、体育局、广电中心、团县委、县妇联等相关部门领导为成员的**县20xx年“全民健身日”系列体育活动组委会，组委会下设办公室在体育局，负责日常工作，组委会的成产，确保了本次活动各项工作的顺利进行。

**县20xx年“全民健身日”系列体育活动从8月1日开始至8月10日结束，主要活动内容包括以下几个方面：

根据县委、政府的统一安排，本次“全民健身日”系列体育活动各乡（镇）的活动内容，各乡（镇）均认真落实县委、政府工作布署，组织开展了贴近生活、方便群众参与的体育活动，活动主要包括篮球、乒乓球、羽毛球、田径比赛、拔河比赛、趣味性体育活动，老年门球、老年人健身操等。

按照县委、政府的要求，结合我县全民健身工作的实际，县体育局在本次活动期间，组织开展了以下活动。

为推动全县全民健身运动及少数民族体育运动健康快速发展，县体育局于8月3日至6日举办了云南省少数民族健身操（**）培训班。

本次培训班由我局参加市局培训班的两位同志担任教练，共有来自全县各乡（镇）、各部门的100余名健身操骨干参加了培训，广大参训人员积极性高，学习干劲足，通过培训，为我的少数民族健身操推广工作吹响了冲锋号。

8月7日上午，我县召开了**县20xx年“全民健身日”系列体育活动开幕式，县委、政府、人大、政协、省中长跑队张国伟教练等领导嘉宾出席了开幕式。开幕式结束后，穿城赛跑比赛开始，共有来自全县各行业的540余人参加了男女中学生组、青年组、中年组等六个组别的角逐。为扩大宣传力度，还邀请了在**集训的省中长跑队全体队员为穿城跑赛领跑。

乒乓球比赛分邀请单位组和县直单位组。其中邀请单位组有男、女各3支代表队参加比赛，县直单位组有21支男队，13支女队报名参赛。比赛时间从8月7日开始，8月9日结束，共进行了73场比赛。

羽毛球比赛分邀请单位组和县直单位组两个组。邀请单位组有男队4支，女队3支代表队参赛，县直单位组有男队12支，女队9支代表队参赛。比赛时间从8月7日开始、8月9日结束，共进行了61场比赛。

**县20xx年“全民健身日”系列体育活动的开展，为我县第一个“全民健身日”营造了良好的氛围，并迅速在全县掀起了全民健身的新热潮，有力地推动了全县全民健身工作的快速健康发展。