

2023年户外体能活动总结报告 户外体能活动总结(优秀8篇)

通过撰写开题报告，我们可以对研究问题进行全面的分析和探讨。以下是小编为大家收集的竞聘报告范文，供大家参考。

户外体能活动总结报告篇一

在我们刚刚进入的一个新学期的第一个周末，学校组织了我們周恩来班和xx年级ap班两个班到云蒙峡景区进行野外拓展活动，本次拓展活动让我们感悟了很多，并在各个方面的能力上都取得了进步。

首先，本次拓展活动锻炼了我们的个人生存的能力。可以说，这是我一生中第一次在如此荒凉的野外的营地活动、住宿和饮食，与平常我们所住的房屋相比，这次活动是一次对自我的突破。野外如此荒凉的环境迫使我们去学习、提升我们的生存和自理能力，比如说，在没有自来水的情况下如何用矿泉水洗脸、刷牙、洗手，在没有床的情况下，如何利用睡袋、充气枕头睡觉。没有这样的野外环境，也许我们的生存能力永远都无法提升，只有真实的经历才有质的进步。

其次，野外拓展活动拉近了我们同学之间的友谊。新学期开始，可能我们互相还不是很了解，但通过集体的户外活动，我们之间的关系就会拉近很多。在本次户外拓展活动中，耐心的教官组织了我們玩多种需要团体才能玩的游戏，而且我們分为4个团队互相竞争，团队之间相互合作，更能使我們联系到一起。

最后，本次野外拓展活动可以说是枫叶对户外活动的一种创新!还记得以前学校组织过的户外活动不是去发现王国，就是去北山采摘樱桃苹果，但这一次，和以往大不相同，以一种独特的方式，更是吸引了更多同学的兴趣，给同学们带来了

快乐。

总之，本次拓展活动让我感慨良多，我也希望以后学校还会组织类似的户外活动，作为周班的一名学生我也会积极参加。

户外体能活动总结报告篇二

人生第一次露营就在这一次，已经向往好久了，这次露营由于天气原因一拖再拖，不过最后还是落实了行动，我们早就计划好了行程安排，活动安排等。

一、露营的好处

露营分为好多种，我们进行的是常规露营，也是最平常的露营活动，我们仅搭车到达露营地点，在那里可以生篝火，可以烧烤、野炊或者唱歌，最主要的是可以搭帐篷过夜的活动。我深刻体会到野外露营三大好处：首先是最贴近自然，没有什么方式比睡帐篷更加贴近大自然了，想想你身下就是大地而不是什么席梦思、钢丝床及水泥地，打开帐门就是自然界的一切，没有任何混凝土建筑遮挡你的视线，这才是真正的回归自然；其二它是随遇而安的家，只要脚下有三平方米的平地，就可以扎下一顶足够二人而居的“家”，而一顶最轻的帐篷仅1公斤左右，只要有它在身旁，就有了遮阳、避风避雨的屋了，还可以帮躲避风雪、寒流等，它是我们野外旅行的亲密伴侣，有了它我们就可以安心的旅行；其三是经济的宿营方式，在外旅行，最节省住宿费用的就是住宿帐篷，可以算一下：一顶好的帐篷应当在450元左右一顶（可住3人），爱惜的使用至少可用50次（晚）以上，那么一次的人均成本仅为3元左右，3元一晚的房费了不是很便宜吗，因而住宿帐篷既划算又卫生。当然，这些好处的代价就是要预先投资和花力气背带。

二、露营地选择

在露营地的选择上，我们征求大部分人的意见，地点选择在了月亮岛，岛如一弯修长的新月吮吸湘水，两头银白的沙滩吻着湘水碧波。月亮岛位于城区以北10公里，地处湘江主航道西侧，东望鹅羊山，西临谷山。游人将隐身于绿树丛中，享受悠闲的度假生活，尽情欣赏田园风光。岛边的柳林随风起舞，群莺纷飞；岛上长满又厚又密匍匐的青草，象一张绿油油的无边的席梦思；南向滩头是一片青翠欲滴的芦苇林，清风吹来，摆弄着苇叶，习习有声，如箫声悠扬，偶然惊起鸥鹭盘旋而飞，引发人们诗情画意无穷。月亮岛在整个湘江的岛屿中，算是最美的啦，而且离长沙不远，当我们远离都市，来到这个如室外桃源般的美丽岛屿时，所有的烦恼都一下子消失，感受的是自然的美好。

三、建设露营地

营地选择好后即要建设营地。尤其是有一定规模的野外露营地，整个营地的建设就尤为重要，分以下一些步骤：平整场地：将已经选择好的帐篷区打扫干净，清除石块，矮灌木等各种不平整、带刺、带尖物的任何东西，不平的地方可用土或草等物填平。场地分区：一个齐备的营地应分帐篷宿营区，用火区，就餐区，娱乐区，用水区，卫生区等区域。第一个先落实宿营地。就餐区应就近用火区，以便烧饭做菜及就餐。活动及娱乐区应就餐区的下风处，以防活动的灰尘污染餐具等物，并距离帐篷区应在15~20米，以减少对早睡同伴的影响。卫生区应在宿营区的下风处，与就餐区、活动区保持一定的距离。用水区应在溪流及其河流上分别上下两段，上段为食用饮水区，下段为生活用水区。在布置帐篷时，应注意：第一，所有帐篷应是一个朝向，即帐篷门都向一个方向开、并排布置。二，帐篷之间应保持不少于1米的间距，在没有必要的情况下尽量不系帐篷的抗风绳，以免绊倒人。

四、露营活动

我们准备的活动可谓丰富多彩，第一项是烧烤，这个烧烤我

们班已经举行过好多次了，和往常一样派几个会砍价的高手去买原料，在烧烤的地方，从同学们相互洗着烧烤的菜，洗着烧烤工具，烤着鸡腿分享时，明白同学之情似亲情的真正含义，在烧烤进行中，同学们各自都忙得不亦乐乎，不仅忙着了手脚，还累着了嘴巴。更让大家难忘的是那一串串经典动作“一只手在忙于烤东西，嘴里却咬着牛排，肉...，而另一只手还在忙着接同学送来的烤好的鱼丸”。虽然这一幕幕的情形是多么的平凡，但它触动了我们大家的童年时代的那种感觉，原来同学之情是那么的真切。

烧烤过后，我们休息了下便开始了我们的活动，玩游戏，而有的同学就在拿着自己的手机使劲的拍照，让它停留在我们心里，不同的鼓励话语在山谷中回响！生活在这知识爆发的年代，只有具备了勇气和信心才不会被现实所吓倒，才能战胜困难！进行着，不知不觉中，时间过得很快，大家玩的兴致勃勃，也不觉得累。一天就这样被我们愉快的玩过去了，一天中又说又笑，可惜时间不等人，我们也只好无奈的停下娱乐活动，爬进帐篷，多么希望留住时间，让它停在这一天，永远留在我们的脑海里，只要我们大家像今天一样互助互爱，团结一心，我想念我们相聚娱乐的机会是很多的，因为机会是我们自己创造的，命运是由自己主宰的！

户外体能活动总结报告篇三

野外露营是现在的一种比较时尚的活动，是人类探索大自然的必备技能。无论家里有多少面积的豪宅，到外面住住小帐篷仍是一件愉快的事情。随着社会分工日趋细化，工作变单调了，都市集中化又致使生活空间狭小又嘈杂。同时，个人收入增加了，汽车的普及增加了行动与承载量的方便，使得户外活动成为举手之劳，人们的生活方式正在改变。在各种条件都成熟的情况下，都市里的人们向大自然出发了，到野地去，搭起帐篷——这就是露营。我少年宫开展露营课，进一步丰富的学生的课外知识，通过亲自动手搭建帐篷提高青少年的动手能力，增强青少年探索大自然、改造大自然的信

心。

本次活动通过：观看露营视频—介绍露营装备—讲解搭帐篷方法—实践自己动手搭帐篷—谈心得体会5个环节进行。每个环节都设置了一些问题，要求学生积极主动的发现问题和解决问题。

第一个环节观看露营视频感受露营带来的快乐，进一步提高学生的参与兴趣，让他们对露营活动有一个整体的印象；第二个环节是介绍露营装备让学生指出哪些装备是露营的必需品，以及各种露营装备的用途及使用方法；第三个环节是讲解搭帐篷的方法，以及注意事项，在此过程中要学生认真听讲，及时发现问题；第四个环节自己动手搭建帐篷是本次活动的高潮环节，学生的认真参与程度使学生的动手操作能力发挥到了极致。

此项活动的开展是一个桥梁，是一个拉近人与自然的桥梁，青少年在这座桥梁上知道了野外露营时的必备物品什么，知道在野外晚上是怎样抵御寒冷的，选择什么样的露营地点是最安全的，知道了一些在野外通讯工具不畅通的情况下怎样和外界联系。第五个环节：谈心得体会，同学们把此活动中的感悟、感想毫不保留的和大家分享。

本次活动的开展虽然没有真正意义的走进大自然来到野外，但是本次活动的开展也是青少年野外露营前的一次演练，为他们今后走进大自然分享和大自然之间快乐做得最好准备。

户外体能活动总结报告篇四

这学期我选的体育课是《长跑体能》课。不知不觉，学习长跑体能课已经有大半个学期了。在这大半个学期的学习过程中，通过一直以来的长跑锻炼，我切身体会到，长跑锻炼对身心健康具有很大的益处。我不仅学到了许多有用的长跑技巧，从运气、呼气，到摆臂、身体姿势等等。更重要的是，

通过进行长跑运动，我强健了自己的体魄，培养了坚定的意志品质。长跑课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。下面我就结合自己的实际来讨论一下。

首先，长跑是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的竞赛性，还能增强体质。它不仅可以使人从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，它可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。大学生经常进行长跑锻炼，对心血管功能、呼吸功能的发育有很大的帮助。通常长跑锻炼，一般是清晨或夜晚，在校园、公园或在野外环境下进行，这样可以配合进行空气浴，也可以使人的大脑得到休息。对以大学生，一个好的变换的锻炼环境，可以使他们的精神得以调节，直接接触到自然，使其在学习及社会活动中更加精力充沛、朝气蓬勃。只要坚持跑步锻炼，对青少年的生理、心理发育，均与产生良好的影响。

经过这学期的切身体会，我认为经常进行长跑锻炼，是较合理的锻炼方法。长跑可以有效地提高耐力，使肌肉及心肺的耐力性工作能力得以提高。此外，这种方式中、长跑也是一种毅力的锻炼，如果青少年坚持长跑，可以培养其坚韧的耐力和毅力。同时，长跑对于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志也具有良好的作用。

科学实践证实，健身长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能。较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气量若超过平时的78倍，就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高了心脏工作能力。

生活常识和科学理论都告诉我们，健身长跑有利于防病治病。健身长跑使血液循环加快，对排泄系统有害物质起到清洗作用，从而使有害物质难以在体内停留和扩散。据测定得

知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可降低血液中胆固醇。这对老年人易患不同程度的高血脂症，继而引起血管硬化、冠心病、脑血管病等有着良好的预防作用。我们的骨骼是和你的身体需求相互协调的。长期坐在显示器前的我们让我们的骨骼越来越脆弱。而长期的，经常的运动会使你的骨骼保持健康。更进一步说就是防止我们身体内部老化的更快。经常的高强度锻炼，例如长跑，被证明可以促进人体荷尔蒙的生长。

某校的学习任务很多，竞争又激烈。以前我总是觉得生活压力很大，有时候心情不好，还影响食欲和睡眠，更不利学习。然而长跑改变了这一切。健身长跑有利于心情舒畅、精神愉快这种长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解现代社会高节奏和激烈运动带来的精神心理紧张十分有益。据医学专家介绍，这种轻松愉快的运动最能促进体内释放一种多肽物质内啡呔，从而使人产生一种持续的欣快感和镇静作用。另外，由于长跑使人情绪饱满乐观，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

另外，长跑运动还培养了我的一种拼搏精神。它不仅磨练人的意志，还可塑造人的品格。对于一个喜欢长跑、热爱长跑的人来说，它更是一种乐趣。就像我们寝室一位哥们儿说的：“几天不跑步，就觉得难受。”的确是这样的，我尤其喜欢跑步冲刺的那一时刻的激动和成就感。说到长跑精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。长跑本身，还有利于思考，有利于思维的健康和思维能力的训练。我认为：如果我们真正把自己投入到长跑运动中，就可以从中学到很多东西，对个人的学习、工作和生活也能起到积极的促进作用。

学习长跑，让我明白了什么是坚持，什么是拼搏，什么是责任感，什么是意志力我爱长跑，更爱长跑精神。虽然我现在的长跑水平仍然不太理想，但是，我会继续执着地、坚持不懈地练好长跑。因为，从长跑运动的汗水中，我能培养坚定

的毅力，能收获宝贵的健康财富！

户外体能活动总结报告篇五

西方学者克罗韦尔曾说过“动作是智力大厦的砖瓦。”这就意味着，如果一个儿童还没有身体动作方面的发展，还没有学会怎样行动，还没有学会具体的身体动作，他就无法学会怎样思维，也就无法进行脑力活动。因此，在幼儿期利用幼儿动作发展还未定型和可塑性强等特点，在体育活动中科学地选择有关身体活动的内容，尤其是通过游戏的方式加强幼儿基本动作的练习，能够提高幼儿体能，增强幼儿的体质，促进幼儿身心发展。

这个学期我们根据新《纲要》的精神，并遵循中班幼儿身体生长发育、发展的特点和规律，制订体能活动计划，以锻炼幼儿身体为基本手段，以增强幼儿体质，发展幼儿的身心素质和初步的运动能力，提高幼儿的健康水平和健康意识为主要目标，进行一系列的体育教育活动。

首先，我们将幼儿园体育活动与日常生活想结合。例如，午饭后，我们时常带着幼儿到花园里去散步，到其他班级去逛逛，不但锻炼了幼儿的身体，而且幼儿也养成了良好的生活习惯。

其次，我们有目的、有计划地实施各种能够促进幼儿身心健康的活动。

每周星期二的下午，孩子们都非常的踊跃，因为我们班的体育课有了小吴老师的加盟。他让体育课更加的规范，他给我们这个大集体注入了生机和活力。小吴老师的示范讲解语言清楚，形象逼真，引发了幼儿积极参与身体锻炼的兴趣。他还把幼儿难以理解或枯燥的动作和身体素质等练习，变成有趣的模仿游戏、具体的游戏情节、竞赛活动，幼儿身临其境的感受、沉浸在活动之中，自然而然地展开活动，轻松愉快

地进行各种身体动作的练习，发展了有关的身体素质，道德和个性品质也得到很好的培养。

同时，我们也积极地鼓励幼儿做好早操，全面锻炼身体，养成良好的习惯。大部分幼儿能够坚持每天做操，认真完成队行队列的变换，肌体对环境的适应能力有所提高，疾病的抵抗力有增强了。

另外，我们还努力保证幼儿每天一个小时的户外活动时间。无论是晨间还是早、午操后，我们都为幼儿提供丰富多样的小型器材，让幼儿自主选择，和同伴协作玩耍，并鼓励他们充分发挥积极性、创造性，废品利用、一物多玩。幼儿园也为孩子么准备了好玩、刺激、有趣的大型体育器械，我们合理安排时间，让幼儿充分的锻炼动作，发展身体素质。

幼儿园体育活动最重要的是培养幼儿对体育活动的兴趣。期初，我们根据班级幼儿的年龄特点，制订了适合本班幼儿发展水平的体能活动计划，通过开展形式多样、丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿对体育活动的兴趣，增强幼儿的体质，大部分幼儿能够战胜胆怯的心理，克服了困难，坚强、勇敢、的意志品质和主动、乐观、合作的态度从孩子们身上很好的体现出来。

在下个学期的体育教学中，我们要努力为幼儿创设一个安全的活动环境，将幼儿的生命安全放在一切工作的.首位。注重培养幼儿的安全意识，让幼儿懂得体育器械的正确使用方法、自觉遵守游戏规则、能躲避危险等等基本的自我保护的方法等。让幼儿更健康、更结实，茁壮成长！

户外体能活动总结报告篇六

西方学者克罗韦尔曾说过“动作是智力大厦的砖瓦。”这就意味着，如果一个儿童还没有身体动作方面的发展，还没有学会怎样行动，还没有学会具体的身体动作，他就无法学会

怎样思维，也就无法进行脑力活动。因此，在幼儿期利用幼儿动作发展还未定型和可塑性强等特点，在体育活动中科学地选择有关身体活动的内容，尤其是通过游戏的方式加强幼儿基本动作的练习，能够提高幼儿体能，增强幼儿的体质，促进幼儿身心发展。

这个学期我们根据新《纲要》的精神，并遵循中班幼儿身体生长发育、发展的特点和规律，制订体能活动计划，以锻炼幼儿身体为基本手段，以增强幼儿体质，发展幼儿的身心素质和初步的运动能力，提高幼儿的健康水平和健康意识为主要目标，进行一系列的体育教育活动。

首先，我们将幼儿园体育活动与日常生活想结合。例如，午饭后，我们时常带着幼儿到花园里去散步，到其他班级去逛逛，不但锻炼了幼儿的身体，而且幼儿也养成了良好的生活习惯。

其次，我们有目的、有计划地实施各种能够促进幼儿身心健康的活动。

每周星期二的下午，孩子们都非常的踊跃，因为我们班的体育课有了小吴老师的加盟。他让体育课更加的规范，他给我们这个大集体注入了生机和活力。小吴老师的示范讲解语言清楚，形象逼真，引发了幼儿积极参与身体锻炼的兴趣。他还把幼儿难以理解或枯燥的动作和身体素质等练习，变成有趣的模仿游戏、具体的游戏情节、竞赛活动，幼儿身临其境的感受、沉浸在活动之中，自然而然地展开活动，轻松愉快地进行各种身体动作的练习，发展了有关的身体素质，道德和个性品质也得到很好的培养。

同时，我们也积极地鼓励幼儿做好早操，全面锻炼身体，养成良好的习惯。大部分幼儿能够坚持每天做操，认真完成队行队列的变换，肌体对环境的适应能力有所提高，疾病的抵抗力有增强了。

另外，我们还努力保证幼儿每天一个小时的户外活动时间。无论是晨间还是早、午操后，我们都为幼儿提供丰富多样的小型器材，让幼儿自主选择，和同伴协作玩耍，并鼓励他们充分发挥积极性、创造性，废品利用、一物多玩。幼儿园也为孩子么准备了好玩、刺激、有趣的大型体育器械，我们合理安排时间，让幼儿充分的锻炼动作，发展身体素质。

幼儿园体育活动最重要的是培养幼儿对体育活动的兴趣。期初，我们根据班级幼儿的年龄特点，制订了适合本班幼儿发展水平的体能活动计划，通过开展形式多样、丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿对体育活动的兴趣，增强幼儿的体质，大部分幼儿能够战胜胆怯的心理，克服了困难，坚强、勇敢、的意志品质和主动、乐观、合作的态度从孩子们身上很好的体现出来。

在下个学期的体育教学中，我们要努力为幼儿创设一个安全的. 活动环境，将幼儿的生命安全放在一切工作的首位。注重培养幼儿的安全意识，让幼儿懂得体育器械的正确使用方法、自觉遵守游戏规则、能躲避危险等等基本的自我保护的方法等。让幼儿更健康、更结实，茁壮成长！

户外体能活动总结报告篇七

从六月初的开始，到七月初的结束，我们实践队的体能训练持续了整整近一个月的时间，除了天在下大雨外，无论闷热，地面潮湿，还是忙于应试，我们都按时在十点集合，利用半个小时跑完5圈，做完50个俯卧撑以及50个蹲起。

每次锻炼完毕，队员脸上都写满了疲惫，都气喘吁吁的。但第二天，每一位队员都依然按时集合，继续当晚的训练。没有人以任何理由推脱或偷懒。也正是通过了这将近一个月的训练，我们队员之间有了更多的了解，明白了队员个人的长处与短处，这样更有利于我们实践队的分工合作。

一个多月的训练，是枯燥的，是疲惫的，是痛苦的。但是，让我们一直坚持下去的动力，就是队员们的支持与鼓励，是队员之间的陪伴与参与。可以说，如果没有其他队员的参与，一个人是很难坚持这一个月的训练的。而这也正是提醒我们，只要我们队员之间的默契合作，没有什么难关是过不去的。社会实践是一个艰辛的行程，这一个多月的训练给予我们的，不仅仅是体能上的提高，更是队员间默契度的质的提高。我相信，依靠这一个月的训练，我们实践队必然能通过重重苦难，最终完成这个艰巨而光荣的实践活动。

征程，你是最棒的！

户外体能活动总结报告篇八

最近，班里有一次实践之旅，同学们一致认为应该塑造一下班里的精神风貌，露营无疑是个好的选择，与农家乐自己动手有很大的不同，这是在野外，什么东西都是自备，而且我们恰逢大雨，那种状况可想而知，然而，同学们的兴致却丝毫未减，还表现出了一种可贵的精神，不抛弃，不放弃。

虽说天公不作美，自己生火，却一次又一次被浇灭，燃料和调料都变得不地道了，可是那又怎样呢？我们依然继续，满山坡的捡柴火，兴致勃勃的搭帐篷，索性连伞都不打，忙活了半天，也只有一点成果，大家你争我抢，好生热闹！后来，大家围着篝火说着各自心里的想法和心事。夜渐渐暗下来，一片静谧，只有你我的言语，青春年少的我们有着各种各样的烦恼，学习的迷茫，生活的艰难等等。大家交换着心声，同时也安慰着别人。最重要的是，从这次活动学到的精神。人能征服自然，困难又算得了什么，什么时候都要拥有倔强的性格，不抛弃别人，也不放弃自己，因为我们是一个团体，只有每个人都好，集体才能真正好！

大家睡了，睡得香甜，因为有一种信念支撑着每个人，也预示着桥梁一般会更加团结，美好！