# 健身健美操工作总结(12篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-07-24

*健身健美操工作总结1时间过得真快，转眼又到期末了。这学期我们健美操协会的工作已经结束。健美操协会在本学期正式成立，健美操协会由一名会长，三名副会长组成。新学期招新，经过我协会的精彩表演和出色的介绍，由于设施条件有限，我们协会的会员只招了10...*

**健身健美操工作总结1**

时间过得真快，转眼又到期末了。这学期我们健美操协会的工作已经结束。健美操协会在本学期正式成立，健美操协会由一名会长，三名副会长组成。新学期招新，经过我协会的精彩表演和出色的介绍，由于设施条件有限，我们协会的会员只招了109个。我们把所有的会员分成三个组，三个副会长各带一组，每个副会长负责教本组会员的健美操套路以及各种健美健身的知识。

今年我协会贯穿了“舞动奇迹，跳出自我”这个主题，我们希望加入我们协会的每一个会员都能开开心心地跳每一套操，快快乐乐地度过每一次活动，给我们学院的文化生活增添色彩！当然，快乐是很平常的事，但要做到每一个也并不是一件容易的事。所以我们给会员教了许多健美操的基本步伐，这可以算是基础性练习，也是基本操化练习，也为健美操的套路打下基础。时而也教些竞技健美操的难度动作，这也显得更有另一番风格。我发现健美操它能够帮助大家身心养性、缓解学习压力、放松心情等作用，最重要的是，它能提升人的自信心，达到快乐、放松的心情。所以我认为让健美操在我们学院里达到普及是很有必要的`！

本学期中，每个会员的表现都很不错，虽然有迟到早退旷课现象，不过留下来的成员都能认真的学动作，努力的练素质。虽然我们没有

理想的设备，但大家还是充满激情的去学习。很多会员有着一种强大的吃苦耐劳精神，这种精神永远是值得大家学习的！当然，个别会员在这方面还有待加强！我知道我们都还存在着某方面的问题，但我们会吸取大家的建议与教诲，争做更好！

在这学期，我协会也参加了新生文化艺术节、青春风健美操比赛等多次精彩演出。值得骄傲的是我们在全院性健美操比赛的表演中荣获一等奖！这都是大家齐心协力，共同努力的成果。下学期我们还要排出更高质量的节目！本学期我们协会还进行了，以“打造精品啦啦操队”为主题的选拔。虽然我们场地的布置是简单的，但不会因此减少大家的积极性。

一学期过得是如此的快。处于成长时期的健美操协会也正向着成熟和壮大迈进。我们有理由相信，在健美操协会未来的征程上，我们必定会走出自己的特色和风采。我们要使健美操文化在大学校园文化建设中担当一个重要的角色。

**健身健美操工作总结2**

在经过了两个月的准备之后，我院健美操大赛终于于20xx年12月18号成功举办，虽不能说圆满，但总算在比赛中途没有出现大的差错。可是还是不能不说出现了许多的问题,虽然总结了这么多问题，但总体挺好的，特别部长，真的用心去做了!

1.比赛前，安排给嘉宾坐的椅子大部分被观众坐了，导致部分嘉宾未能坐到椅子，这是由于部门人手不够，又没有找其他部门帮忙维持现场秩序造成的。

2.没有合理分划出观众区与工作区，导致观众的观看位置太乱，甚至直接站在工作区的前面，以至于工作人员难以了解场内状况，影响了工作的进行。

3.比赛中间的互动环节即挤气球的游戏上出现了较大的问题。首先，场面比较混乱，没能够按正常方式进行，一些选手有了犯规动作也没能够及时制止；其次，由于准备的气球太少，本来准备预计能够玩两轮的气球在第一轮就被用完了，导致游戏只进行了一轮就被迫停止了，没能让观众尽兴。

4.颁奖环节太乱，这也是本次比赛中最大的问题，并且也是周书记强调多次的问题。首先，在颁发奖品时，本该先报获奖选手再有请获奖选手上台，最后有请评委为获奖选手颁发奖状、证书，可是主持人在顺序上有些颠倒，导致场面有些难堪；其次，在颁发最后一项“优秀领队”证书时，考虑到他们不是参赛选手，所以由我颁发给他们，但是没有考虑到当时还有一位评委没有参与颁奖环节，让那位评委有些尴尬。

以上四点是我在这次健美操大赛中得到的很大教训，在今后的工作、活动中，一定认真考虑周全，吸取这次的教训。健美操作为我院一个特色，在展示我院素质教育与体育教育新成果，展现我院学生风采方面具有重大意义，是很值得传承下去的一项活动，所以健美操大赛活动的`策划、准备就更加需要用心，更需要考虑周全。在这样的压力下，我部门在10月末开始着手策划健美操大赛。在经过策划、安排训练、彩排、筹备道具等近两个月的准备后，再到比赛当天的场地布置、设备连接、道具准备、主持人服装、造型上面都花了很大的功夫，所有工作人员都尽心尽力的在完成自己分内的工作，在这一点上我还是很开心的，对于所犯的错误，一定会在今后慢慢改进。

健美操大赛总算是组织完成了，这应该算是我部门真正策划的第一个活动，对于我部门的干事以及参与比赛的各班选手来说也得到挺大的锻炼，相信在今后的学习生活中一定会对坚持、努力有更好的认识，这也是本次比赛得到的比较重要的一个好的结果。同时对我个人来讲，也到的了一次很好的历练，对我今后在团委工作有很大的帮助，相信以后的工作一定会越来越好.

**健身健美操工作总结3**

那一串青春欢快的旋律，荡漾在周二下午滂沱的大雨中。那一刻，汗水与雨水交融，青春与自信飞扬......

时值我校20xx年健美操锦标赛。体育馆里，那些青春昂扬的参赛者们，她们旋转、跳跃，每一个动作都劲道畅快,酣畅淋漓，掌声早已将雨声湮没。

这里有来自十个学院的代表队将同台竞技，大家都一脸兴奋。

信息学院代表队率先出马，首战报捷，夺得了的高分。紧随其后的东方学院代表队不甘示弱，创出的好成绩。这一切无疑给即将出场的财政学院的姑娘们带来了极大的压力与挑战。但她们自信满满，到她们出场时，一切担心都变得多余了。华丽的服装，整齐的队形，优美的动作，毫无疑议地获得了的预赛最高分。

以第一名的成绩结束预赛后，我院参赛队员调整了心态，底气更足了。

进入更为紧张激烈的决赛后，东方学院再次获得高分的情况,领跑此时的最高分。面对东方的一路紧追，我院姑娘们从容应对,展现了自己最好的风采,一举夺得的`全场最高分,再度折桂,延续了健美操锦标赛的四连冠。

比赛结束后，我院健美操队的李玉霞同学激动地告诉我们：“当时唯一的感觉就是想到了这大半个月来所流的汗水和承受的伤痛，开心得想哭。”在没有老师指导的情况下，我院健美操队的姑娘们完全靠自己的努力，从视频上揣摩每一个动作，坚持每天4个小时的训练强度，在学姐们的指导精进完善，终于不负所望！

感谢这些顽强的姑娘们，她们挥洒的汗水中，折射出了美丽的彩虹！

**健身健美操工作总结4**

为推进素质教育，繁荣校园文化，促进学生全面发展、个性发展，本学期健美操小组学习了少儿三级健美操和全民健身操一级部分动作，深受同学们的喜爱。既达到了健身、健心的目的，也体现了健美操活动开展的必要性。

这学期的健美操兴趣小组，又新增了一些二年级的学生，这群可爱的小家伙，从年龄上、健美操基础上、对动作的接受能力上与较大些的学生都相差很多，但他们每次课都很认真，也比较紧张，新的套路动作比较难，对动作的控制及感觉的拿捏更是不容易做到，所以在教学上，我关注每一名学生，及时给与指导和肯定，使他们有信心学下去，并喜欢在这个集体中学习。

本学期教学我吸取以往的经验，进行如下方法教授：

1、边讲、边练、边示范，在整体示范、教授的基础上，做好个别辅导工作，尽量照顾到每个孩子。

2、在学生会学习的基础上，培养学生的教的能力。高年级领悟能力快，可以教低年级学生，进行分组练习；同年级之间也可以相互教授。这样教师就有更多的时间进行巡视及指导。

3、规范动作时时抓，课堂中从基本步伐到成套动作反复练习，逐步提高他们的力量、灵敏、柔韧、协调素质，以确保动作的清晰、干净利落、自然流畅、有弹性。

4、评价及时到位，将表现优秀的队员，作为评价的主要内容，多进行正面评价、少进行负面评价。努力提高学生的积极性和兴趣，使其乐于展现自己。

在以后的日子里，我们会更加严格、刻苦的训练，争取更多的成绩。使健美操活动小组成为学校文化建设的一道风景线。

**健身健美操工作总结5**

武术健身操活动总结

为丰富校园文化生活，提高课外活动的质量，增强学生体质，于10月底，校委会研究决定，在全校普及这套名叫旭日东升的武术健身操，在座各位同学在过去的一个多月的时间里，在班主任和体育杨老师的精心指导下，都能认真学习、踏实训练。为了给各班创造一个展示集体风彩的舞台，学校特组织今天下午的武术健身操比赛，在这次比赛中，同学们以饱满的热情、认真的态度、整齐的步伐、标准的动作充分展示了鲍中学生奋发向上的精神风貌。

本次比赛为班级团体赛，以班级为单位组成代表队，分为列队进场、做操比赛、组织退场三个环节，并进行量化评比。比赛中，同学们统一服装，进退有序，动作规范。一排排整齐的队伍，一个个优美的动作，组成一幅幅流动的画面。摆臂、踢腿、跳跃??将青春的热情展现得淋漓尽致，充分展现出了武术的力与美的风采，在律动的音乐声中彰显出阳光健康的精神面貌，赢得全场观众热烈的掌声；同学们充满豪情地完成了比赛，同时又收获到了成功的喜悦。

本次校级评比活动从启动到结束不足两个月时间，但各个班级都能自我加压，认真备战，积极做好训练工作。俗话说：“台上一分钟，台下十年功”，为了迎接本次武术健身操比赛，班主任和体育老师都付出了大量的心血。在这里尤其要说的是体育老师，几乎每个班的训练场上都有他的身影，都有他滴的汗水。他利用体育课集中进行指导，各班主任利用早操和课间操时间组织学生反复进行巩固训练，从完整动作到分解动作，大到班级整体动作的准确性，每一个节拍的统一性；小到每一个同学、每一个节拍动作都做了详细的纠正。在这里我代表学校和在座的各位学生向你们表示感谢。通过我们全体师生的共同努

力，我校出色地完成了上级布置的武术健身操普及任务，武术健身操也将成为了我校特色操系中的一个亮点和窗口。

比赛获奖名单：一等奖：四年级二等奖：五二班六一班三等奖：五一班六二班三年级

总之，通过此次比赛，我认为不仅检查了我校武术健身操的教学效果，提高了健身操活动的实施质量，而且也增进了班级的团结和友谊，培养了学生的组织纪律性，增强了学生的集体荣誉感，展示了我校学生奋发向上的精神风貌，有效地促进了我校体育教学工作的健康开展。

**健身健美操工作总结6**

健美操，最开始接触呢是今年的暑假，虽然接触得很少，但是发现这真是个好东西。经过一个学期的学习，我对健美操也有了初步的认识。

首先，健美操是建立在体操，主要是广播体操的基础上，广播体操从新中国成立时开始推广，半个多世纪来，相当普及，同时对国人的身心健康起了不可磨灭的作用。因此，我们有了健美操的基础，学起来不是那么陌生。

其次，健美操有舞蹈的成分在里面，相对广播体操来说，动作的观赏性大得多，但健美操又不是纯粹的舞蹈，艺术细胞较少的人学起来也比较容易。现在，来一首曲子，我们基本上可以根据其节奏来串学过的动作。

再次，健美操有是一种健身运动，一首4分钟左右的曲子从头到尾高质量地跳下来，感觉比百米冲刺还要锻炼人，但又没百米冲刺那么累。我们可以看到，很多人跳健美操的地点选择了健身房，也从侧面说明了健美操是一种健身。

最后，健美操还是一种娱乐，据史料考证，健美操传入我国应该是改革开放后，当时一起传入我我国的西洋文化很多，虽然这么多年了，但健美操依然是一种时尚，深受年轻人喜爱。就是最好的证据表明其娱乐性。

健美操是这样一种集体操、舞蹈、健身、娱乐为一体的体育项目，而且易学易上手，应该是男女老少皆宜的。但是在高校甚至是在全社会，跳健美操的还是女生居多，男生很少。我们管理学院，这么大一个学院，体育选修健美操的就只有我一个男生。与其他学院的朋友沟通下来，选修健美操的男生甚至还没有。假期一起接触的健美操的几个兄弟也仅有两个选修健美操。就说明了问题的严重性和普遍性！下面我就简单说说我对该问题的看法。

很多男生说跳不来那玩意儿，或说那是女生的运动，或说不喜欢不感冒。

跳不来那玩意儿在我看来纯粹就是借口，织毛衣织得出神入化，绣花绣得龙飞凤舞的男生都有，况且全国有不少健美操教练还是男的。说那是女生的运动就大错特错了，可能是认识不清晰或是被健美操的艺术成分迷惑了。说不喜欢不感冒倒是还勉强说得过去，运动项目这么多，为什么我就一定要喜欢健美操呢？

健美操有相当的艺术成分在里面，但这决不能成为让男生远离该运动的\'借口。我们看女子健美操多了，觉得健美操体现的是女子的一种柔性美与活力，也正确，但健美操也可以表现出男子的阳刚之美。我们学院的女生还算开放吧，我上健美操就没有受到歧视。据说练瑜伽的男生也只有一个，同样也没受到歧视。还有女生推荐周围的男生加入到健美操和瑜伽的学习中来。甚至有的女生还在思考是不是学校的相关宣传做得失误，让男生要么不知道有这门课，要么让男生不知道这门课是男女不限的，要么让男生不知道修这门课的好处。在我看来，我去学篮球、足球等男生很喜欢的运动我是很乐意的。但是这些项目我已经有了相当的基础了，老师教的某些东西可能还不实用。而健美操我是0基础，学了多少得多少。加上我很喜欢音乐，健美操又结合了音乐来编排动作，我就可以通过健美操更进一步体验音乐，并且可以为以后学习舞蹈奠下基础。经过系统正规的学习，说不定将来某一天，音乐一响起，我就可以随着音乐的起伏来段即兴的健美操，那多潇洒啊。

所以，我觉得在高校要吸引更多的男生加入到健美操的行列中来要做到以下几点：

1、宣传，加强宣传才能让男生们知道学校里有这项运动，这项运动男女皆宜，这项运动易学易用，这项运动魅力十足；

2、引导，学校里多正面的引导，对男生来说能慢慢纠正误解，能培养兴趣，之后的工作就好做了；

3、活动，学校里多做健美操的活动或者表演，而主角是男生，效果就出来了。当时，我们男多女少一群人在图书馆门口随着音乐跳健美操，多拉风啊！

东拉西扯了半天，以上就是我学习一个学期的健美操的心得体会。希望全体下喜欢健美操的同志能一起把健美操发扬光大。

**健身健美操工作总结7**

为推动健美操运动在校园内的普及，充分发挥健美操运动在全民健身中的作用和活跃校园文化生活，由菏泽学院团委主办，体育系协力承办的院健美操大赛于20xx年5月19日在体育馆篮球场成功举行。

本届健美操大赛又一次在全院范围内掀起了健身热潮，与前几届大赛相比，本次赛事不论从音乐还是形式格调上都有了新的特点，从而更加体现了我院学生积极向上的精神风貌。本次健美操大赛从3月份就开始策划，在音乐的制作和动作的编排方面，我们都做了很大的努力。3月初，各系代表到体育系聘请优秀教练员，教练员每天都在反复练习，严格规范自己的动作，只有这样才有资格去培训各系的代表。4月下旬，我系对各系成员员进行了一周的规定动作的培训。我们晚上备课，早晨5点半起床，6点开始培训，培训1个小时。在这一周内，我们的教练都很负责任，有的生病了还坚持出勤，有的教练嗓子都喊哑了，各系也很重视本次比赛，培训期间都很认真的练习。

比赛从一开始就得到了各系的广泛支持和积极参与，本次大赛从培训到正式比赛持续了一个多月的时间，在这段日子里，同学们的热情丝毫没有削减，每天晚上在学校的各个角落都能看到各系代表队在刻苦的练习。我系的成员也积极的为各系进行指导。在4月中旬早晨6点，我系又组织各系进行了3天的系统式培训，400多名同学集中在篮球场上练习，成为我院学生活动的一个亮点。

为了更加完善我们的工作，在赛前召开了3次领队会议，会上我们将比赛中的纪律和注意事项一一说明，如：比赛时各系坐在指定位置观看比赛，要严格遵守纪律；由于天气炎热，每位同学尽量带上水等问题

比赛当天，我们在上午就开始准备，由于天气炎热，我们专门从各系借来大伞为嘉宾遮阳，为各系画好就坐位置和比赛场地，直至赛前半小时我们的.工作才全部准备就绪。在比赛现场，记录员和裁判员不怕炎热，都认真的完成自己的本职工作，比赛期间还有巡场裁判员维持秩序。赛中各系代表队都安静地观看演出，无一人离场。颁奖时，各系代表队都为获奖的队伍表示祝贺。本次比赛的成功也离不开院团委老师和系领导对我们工作的支持。

当然，本次比赛中还存在一些失误，首先最大的问题是大众评委方面，由于当天观看比赛的人员多，使得大众评委没能及时到指定的地方就座，尽管我们赛前采取了很多措施，但在比赛中还是出现了一些故障。其次，嘉宾席上给各系老师安排的位置不合理，没有明确的标示，导致有的老师不知道坐在哪里，这也是我们工作的不到位。

本届大赛的冠军是音乐系代表队，他们的规定动作规范整齐，自选动作新颖有感染力，征服了在场的观众，也征服了我们的评委。

在5月23日中午，我们又召开了第四次领队会议，主要内容是对本次比赛做一下总结，各系领队纷纷表示要在下一届比赛中取得更好的成绩。

大赛顺利结束了，我们会在以后的工作中继续努力，总结经验，吸取教训，将工作做得更加完善。我相信在老师们的正确指导和同学们的支持下，健美操大赛会越办越好

**健身健美操工作总结8**

从招新工作开始到结束，我们协会一直沉浸在忙碌而又紧张的工作当中。持续三天的招新我们协会取得了优异的成果，在我们的努力下很快结束了招新工作。

>一、招新前期工作总结

在招新前期我们组织全体干部开一次招新动员大会，安排好每个人在招新期间的工作，并动员大家积极参与到招新工作中，安排社团宣传部成员谢安玉、张真真协助社联宣传部制作宣传展板一张，并设计宣传单样式。不足的是展板对于协会介绍不足，以至宣传不够到位，对此我们将在下一次招新中对此进行改进。

>二、招新期间工作总结

每天我们安排的两名会员在咨询点值班，对前来咨询的新生做相关的介绍，认真回答他们所提出的`问题，记录好前来咨询的新生的各项基本信息，同时采集当天的招新照片。外联部黄盼、王小艳在学校各处发放传单，并在发放传单的同时对新生宣传协会特色。财务部\_双为新会员开一式三联的收据，将二、三联收据交给新会员。财务部李娟协助分社联财务部收取新会员会费。当日招新结束后值班人员收拾好各种招新道具。但由于人手不足，照片采集不够且无法同时解决过多新生的问题，对此我们在今后的工作中会多加注意。

>三、招新后期工作总结

全部招新结束后由外联部黄盼、晏巧归还座椅，财务部李娟、\_双整理招新三天的财务，秘书处胡结、晏巧对新会员资料及招新期间的照片进行整理，并做一份招新总结。

紧接着我们协会召开了新老成员见面会，在计算机学院10107教室举行，参加此次会议的有新成员和老成员以及各部门干部等。

会议上主持则是由会长担任，各部门各自做好自己部门的工作，会议开始会长对新成员简单的讲解了我们协会的发展史和对接下来的规划及安排，借此机会各部门部长也发表讲话提出针对部门的招新意见，并且得到了新生们的大力支持与参与。会中新成员也提出了自己心中的疑问，我们都一一解答，慢慢的成员们便对我们协会有了新的认识。此次见面会确定了我们协会的开课时间跟地点，促进了整个协会的发展，加强了各成员之间的了解，有利于我们协会了稳步前进。同时也为我们协会内部的干部招新做了良好的铺垫。

在新成员的积极参与下，我们协会也成功的举行了新成员的干部面试会，新成员填报了与自己兴趣爱好相当的部门。我们用提问的方式来详细的考查他们。面试结束后根据他们的特色分配到各部门。目前我们协会已经有很强大的管理层。在接下来的活动中我们会不断的完善，提高我们内部组织的整体能力。我们坚信有了他们的参与我们协会将会发展的越来越辉煌。

**健身健美操工作总结9**

转眼一学期马上就要过去了，我们的健美操兴趣小组活动也将暂时告一段落。现将本学期的兴趣小组工作总结如下：

对今年刚刚接手的健美操兴趣小组，我进行熟悉工作。熟悉学生、熟悉教学侧重点。在今年的教学中，我改变原有的教学模式因为孩子的差异很大，教学的动作太难有些孩子根本跟不上，为了保证所有的孩子都能有一特长，所以把我们兴趣小组的教学模式改为以简单整齐为主。在训练中我们一直克服很多困难，圆满完成本学期的教学计划

针对于这学期的工作我也总结出了一些不足之处，在此下定决心在下学期的工作中改正这些不足，同时对下学期的工作也做出来一定的畅想：

早早进入紧张状态，以最快的速度编排出一至两个节目，更好的迎接学校的各项活动。把我们的健美操同样加入新鲜的，学生们喜欢的教学环节。比如：健美操可以加一些大家喜欢的器械（呼啦圈、啦啦花等）将健美操的主题接近传统美德教育。利用现代的、有力量的健美操动作加入中国传统的礼仪动作，让它变得更为丰富。以上就是本学期的总结和对下学期的畅想，我还会在教学中不断的摸索进步。

**健身健美操工作总结10**

培训健美操，不仅使自己的身体素质得到了锻炼，动作的协调性，以及肌肉力量、耐力及弹性也都有了很大的提高。同时培训了一些健美操基本动作，对健美操的基本概念及基础理论知识也有了一定的了解，在培训健美操锻炼身体的同时，更掌握了一种锻炼身体的手段与方法。这对我们以后终身体育习惯的养成打下良好基础。对以后的培训生活中也会有深远的影响，使我们拥有一个健康的体魄，能够更好的为人生奋斗拼搏。

培训健美操，培养了我们正确的站、立、行等身体姿势，塑造了我们健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高了我们对美的正确理解及感受能力，培养了我们的审美情趣，让我们的气质由内至外得到提高，让我们拥有更加美丽的人生。

培训健美操，缓解了我们繁重的课业压力，收获了一份愉悦的心情。每周的周五下午，经过了一周的忙碌，来到健美操场地，伴随着轻松动感的音乐，做着优美的动作，尽情的舒展自己，注意力从烦恼的事情上转移开，忘掉失意与压抑，尽情享受健美操运动所带来的欢乐，真是一种享受。所以，自己这个运动白痴竟也开始喜欢上健美操。我想这大概就算健美操的独特魅力吧，尽管有时动作不优美，也不协调，但我会想努力去做好，会为看到自己的进步而感到喜悦。

培训健美操也培养了我的团队精神，每次集体跳操的时候，大家都很团结，彼此帮助，各自发挥自己的长处，培训对方好的方面来弥补自己的缺陷。健美操还让我对舞蹈有了更深刻的了解，每次听音乐的时候，都会提高我对音乐的理解，乐感也得到了增强。由于练习健美操，跳舞也更有感觉了。虽然我对健美操之有一知半解，可我却从中，我会继续探求它的真谛，丰富我的生活。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”一年的培训，使我与健美操结下了不解之缘。它带给我们美的韵律与熏陶，在动感中让人焕发青春的朝气，在强健中又不乏柔韧与唯美。它教会我们自信与坚强的力量，在舞动中彰显青春的活力，在跳动中携信念的起航。与健美操同行，我们一直在路上?

匆匆告别了我的健美操课程，辛苦与快乐参半的培训;告别了我的健美操伙伴们，感谢你们的帮助和指导;告别了我的健美操的老师，谢谢老师您的耐心辛苦的教学。但是我会铭记健美操带给我的乐趣与欢乐。

**健身健美操工作总结11**

这个学期有幸选修了健美操课程，经过一个学期的学习，我收获的不仅仅是体质的提升，更是精神世界的一种陶冶。

高中时期曾经选修过健美操，在我印象中跳健美操的人们充满着青春与活力，代表着力量与柔美。每一次课堂上，我们随着节奏而舞动，在跳跃中我感到心跳加快，热血沸腾，忘记了一切烦恼，直到浑身上下大汗淋漓，心情顿时畅快。每当学习上生活上有了很大压力的时候，如果放下这些繁杂的事然后蹦一蹦跳一跳，就会觉得压力减轻不少。

可以说学习健美操的过程中，让我觉得体育运动也可以是一种美的表达。无论是伸展，跳跃，有些动作需要我们的身体与大脑的协调，当我们能够成功的完成一些难度的动作的时候，就会觉得有一种成就感，然后更加增加了我们继续学下去的兴趣。兴趣是在训练中产生的，只有不断练习才能有所收获，而身体素质的提升应该也算是我们的努力给予我们的回报。

我想健美操带给我的快乐源于它不仅仅是一项体育运动，更是一种艺术，一种精神世界的\'表达与宣泄，我们通过自己的肢体语言来表达自己的内心世界，就像杨丽萍跳孔雀舞完全是在用心跳，所以更加接近自己的灵魂世界，跳出来的也更真实更自然。高中时候学习健美操的时候老师曾经告诉我们，要随心的跳，自己能够伸展到什么程度就去伸展，不在乎别人的眼光，自己觉得最美的时候就是最美的，这也是我理解的体育精神我们参加体育锻炼的目的，有大部分的原因是为了愉悦自己的身心，提升自己的身体素质，如果我们把锻炼身体当成每天的必修课，当成生活中的一种非常自然的习惯，每天抽出固定的时间进行身体素质的拓展，我想我们收货的肯定会远远大于我们的预想。我其实是一个很喜欢运动的人，平时喜欢打羽毛球，也喜欢跑步。但是健美操给我的感觉是很不一样的。比如我在长跑的时候在一定的时间会觉得非常累，然后必须通过各种按时才能坚持下去，但是在跳健美操的过程中，我常常会忽略时间，相比与枯燥的跑步，健美操伴有音乐，有节奏，让我们时时刻刻充满了力量坚持下去，所以每一节课的一个半小时总觉得很快就过去了，如果锻炼身体可以用这样一种愉快的方式，我想我们会更加愿意参与到锻炼身体的大军中。

在整个学期的课程中，我认识到了很多可爱的热爱健美操的好朋友，有很多人都很无私的帮助别人，每当我们中间的人遇到了什么困难，总是众人上前帮忙，让我感到了团队的温暖。我们一起练习一起进步，在学习的过程中我们的友谊日渐深厚，可以说学习的过程已经远远超越了我们需要的结果，在锻炼身体之余交到一群志同道合热爱运动的朋友，也是一件乐事。

虽然短暂学期马上就要结束了，但这并不意味着体育锻炼的结束，我会将学习到的东西以及体会到的道理继续坚持锻炼身体，只有将体育锻炼当成一种习惯，才能真正有所收获。最后我想说，感谢老师的教诲，让我自己去亲身体会体育的真谛，体会锻炼身体为我带来的快乐，我会铭记和您和大家在一起的日子。

**健身健美操工作总结12**

弹指一挥间，大一第二学期的体育课已经接近尾声。这学期我选择的是秦霞老师的健美操课，回想这学期的学习，我发觉自己真得收获了很多。

通过这一学期的上课学习和课后练习，我从健美操零基础到现在能顺利完成一整套踏板操的动作，我感受着自己每节课的进步，自信心得以逐渐增强。同时，我的团队合作能力和人际沟通能力也有了显著提高。当初听到老师说要变换至少四种队形，我觉得简直不可思议，而今天的集体考试结束后，我们的队形得到了周围同学的惊叹。这一切源自我们小组每个人的努力付出和默契合作。

我们小组的成员构成比较复杂，涵盖了我们级法学一、二、三办和法商班各一名，还有一名商学院同学和一名法学院大二师姐。最早在课堂上的讨论，大家都没有什么思路，分组练习时经常没有效率，白白浪费时间。在整套动作的学习结束后，我们突然意识到期末考试已经临近，于是大家开始纷纷搜集资料，并用纸笔画出队形变化的设计。后来我们发现仅仅在课堂上的练习时间并不能满足我们的训练需求，于是我们决定利用课余时间抓紧排练，我们总共在课下进行了三次排练，我们组员都很配合，因而排练得卓有成效。我们在彼此合作中增进了了解，同时也结下了深厚的友谊。

此外由于上课时右脚的一次扭伤，我更加深刻地体会到身体健康的重要性，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的观念已经根植到我心里。从很小的时候开始，我的右脚就经常扭伤，但由于用不了多久就能够恢复，所以家里人并没有太在意。直到小学六年级时的一次严重扭伤，由于之后很长时间都没有复原，我们不得已去了医院。当时，医生说是韧带拉长，根治的话，需要做手术截掉一部分韧带，但手术风险很大。建议保守治疗，以后换用一种一边高一边低的\'鞋垫，并且自己多加注意就行了。当时听得我毛骨悚然，毫无疑问，我们选择了后者。所以直到现在，我的右脚还是经常会扭伤，不过我早就习以为常。可是我的心里一直都有阴影，认为我的体育能力比别人差。为此，刚开学的时候，我专门请教了秦霞老师。老师对我表示了关心，同时告诉我只要尽力跳就行，这让我宽慰了很多。

有一次上课时我在下板时不小心踩空，脚尖着地，脚后跟还在板上，斜着扭了一下。虽然刚扭完疼了好一会儿，可我并没太在意，下课后紧接着去上计算机课，但计算机课下课后准备起身时我才发现自己已经站不住了，之后的四五天我行走都很吃力。紧接着第二周去上体育课的时候，秦老师告诉我是因为错过了最佳治疗时间，所以才迟迟不能好。原来扭伤之后，应该马上用冷水冲，这样两三天就能好。我当时实在是太大意了。那一天的体育课，我坐在旁边休息，看着同学们的轻松跳跃，我心里很不是滋味。父母原本给了我健康的身体，而我却不知道好好珍惜，肆意地糟蹋自己的身体：过度用眼、熬夜、久坐不动、不经常锻炼，等等。我瞬间觉得很后悔。我当时就下定决心等这次脚伤好后，我一定会好好爱惜自己的身体，积极参加体育锻炼。

我很感激自己选了秦霞老师作为大学第二学期的体育老师。在她的课堂上，我不仅得到了体育技能的提高，而且对于健康有了更加深刻的理解。通过老师的教导和潜移默化的影响，体育课对于我来说不再是负担，而是成为一种享受。在课堂上，老师总是保持微笑，并会给我们讲一些她和自己儿子或以前学生的故事，为我们营造了轻松愉快的氛围。每上完一节酣畅淋漓的体育课，我都会从内而外焕然一新，变得神清气爽，心情舒畅。

俗话说：“身体是革命的本钱”、“生命在于运动”。健康是我们每个人最宝贵的财富，拥有强壮的体魄是所有人共同的愿望和追求。今后我会一如既往地珍惜体育课的锻炼机会，坚持上好每一节体育课。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找