# 健美操学生工作总结(精选8篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-07-26

*健美操学生工作总结1总结过去，展望未来。为更好的发展建设好大学生健身操俱乐部，繁荣社团文化，扩大本社团在校的影响力、号召力，提高社员的积极性、主动性，现在对本学年我社的工作做一份总结。希望能在总结过去的基础上，更好的发展未来。一、纳新活动：...*

**健美操学生工作总结1**

总结过去，展望未来。为更好的发展建设好大学生健身操俱乐部，繁荣社团文化，扩大本社团在校的影响力、号召力，提高社员的积极性、主动性，现在对本学年我社的工作做一份总结。希望能在总结过去的基础上，更好的发展未来。

一、纳新活动：同以往每年一样，在社团纳新期间积极主动，各部门协调配合，使得本学年的新进成员有近两百个

二、会员大会：在纳新完以后，我们就开展了会员大会，会长在会上都发表了自己对协会的认识，对协会的希望和对会员的要求等等。

三、会员培训：在协会所有成员的共同努力下，开展了一系列的培训课程，每周上三次课，分别教授健美操及健身拉丁，健身街舞。

四、按照社团联合会的要求和精神我们积极开展社团活动，加强协会内部建设，在下半年协办了健身操大赛。本社团在加强自身培训下,还积极参与学校活动，在社联巡礼闭幕式上有两个我们社团的节目，还积极参加歌手大赛及海报制作大赛等。

现在回首协会走过的道路，我们之所以能圆满开展工作有如下原因：

1.要归功于老师的殷切指导。任何一级组织在发展中都离不开上级领导的关怀和帮助。我们亦不例外，在这一年的发展中没有老师的.言传身教，没有的亲临指导，对于工作经验还很欠缺的我们来说是很难迈步向前的。

2.协会成员的团结友爱、协作务实。人们都说在社团事多、工作累，的确如此，而我们正是由于有这样一群不怕苦、不怕累，一心为协会发展的人，并使之转化为强大的凝聚力和向心力，才创造了协会的累累硕果。

3.兄弟协会的大力支持和配合“社团一家人”这是每一位社团成员值得骄傲的理念，每一个协会要想把活动办好，往往要靠其他协会的协助和支持。

当然在发展中也显现出了不成熟和许多问题，具体总结起来有以下几个方面：1.普通社员对活动参与程度不高，特别是越到后期，社员或说功课忙或说工作忙。

2.在理事会成员中，工作中分工不明确，造成在具体工作中没有程序性、系统性。

3.对会员积极性的调动力度不够，在工作中不论做什么都是由几位部长来完成。

4.过于关注重点活动，对日常工作重视不足5.总结不够及时，忽视经验积累

这许许多多的问题也许是一个协会发展中必然遇到的一些问题，但是只要是问题总有解决它的办法，在实践中不断取精华去糟粕，总结经验，我们社团需要学习的地方还很多。如以下几个方面：一.树立正确理念，提高工作觉悟

二.加强组织建设，培养人才梯队

三.加强内部交流，提升组织凝聚力

四.加强制度建设，完善奖励机制

五.整合资源，拓展平台，提高社团影响力

今天的总结，是对这近一年工作的全面回顾，大学生健身操俱乐部本学年的工作已经落下了帷幕，其中有成就也有不足，在今后的工作中，我们会扬长避短，更好得规划我们的工作，协调各部门的运作，组织好所有的社员，认真计划好下学年的工作。

**健美操学生工作总结2**

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。

**健美操学生工作总结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！

**健美操学生工作总结4**

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。

**健美操学生工作总结5**

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。

**健美操学生工作总结6**

本学期终于选上了自己一直期待的健美操课，终于能正式的接触健美操，终于能有机会尽情的跳跃，挥洒汗水。每周二下午，都和同学一块儿高高兴兴的往体育场走去，去伸展我们的肢体，挥洒我们的汗水。

现代健美操集合体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础的体育项目。健美操基本动作简单，观赏性极佳，而且具有保健、医疗、健身、健美、娱乐等实用价值。健美操中也有一些艺术体操和现代舞的元素，看起来优美活泼，行若游龙。长期练习，无论是体态，动作都会有很大的改善，它能修塑我们的形体，陶冶情操，培养韵律感。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，健美操就是一种很好的途径。在这个网购横行，叫外卖习以为常的时代，大学生们越发的爱宅在寝室了，因此，大家运动的时间可能是少之又少，这也慢慢地造成了大学生们，体质的下降。健美操给了我们一个尽情的跳跃、运动的机会，让我们的肢体不至于因为长期的不运动而变得僵硬、不协调。健康是每个人最大的财富，美丽又是每个女孩子最大的愿望与梦想，多少人想同时拥有既健康又动人的身体，但想做到这点不算太难，也不算太简单，跳健美操在一定程度上能让我向自己心中的完美目标靠近，这让我感到非常的开心。尽管汗水一次又一次的打湿了我的头发，浸透了我的衣衫，尽管在跳完之后，四肢变得酸痛乏力，但是我喜欢这样的感觉，这正是运动的魅力。

在跳健美操的过程中，给我印象深刻的还有老师放的那些音乐。健美操的音乐，不仅能使我们在完成单个或成套运动时准确地把握每一拍节，更重要的是能激发、振奋精神，对人体的内环境有较良好的影响。不良的情绪会使人导致疾病，良好的情绪可以防止疾病或治病。身体锻炼时，是炼身又炼心，使人情绪舒畅，促进上进，陶冶情操，消除不良的情绪，提高心理的承受能力与应变能力，因此在富有律动感、旋律清晰的音乐伴奏下进行身体锻炼，可以获得良好的情绪，而这种情绪反过来又提高了机体的调节能力，增强体质。简单说，就是开开心心又达到了锻炼身体的目的。

健美操也培养了我的团队精神，每次的小组练习，我们共同回忆每个动作的标准姿势，相互纠正彼此不规范的动作，一起挥洒汗水，一起学习，一起进步，这也让我们享受到集体的情谊，合作的快意同时我们之间的友谊更加的深厚。

通过一学期健美操的学习，我发现自己的身体协调能力有了增强，乐感也变好了，还可以调整呼吸，增强毅力。学习健美操给我的大学生活增添色彩，使我更加自信，让我的心情变的很愉快，每个关节都得到舒展。健美操既让我有了对美的新概念，又让我学会坚强，学会努力，选它，学它，我很开心，很满足，我从中收益匪浅。

**健美操学生工作总结7**

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。

**健美操学生工作总结8**

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。

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