# 暑假体育锻炼总结

来源：网友投稿 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-06-19

*暑假体育锻炼总结【5篇】青少年需要摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。下面给大家带来一些关于暑假体育锻炼总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!暑假体育锻炼总结（精选篇1）今年...*

暑假体育锻炼总结【5篇】

青少年需要摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。下面给大家带来一些关于暑假体育锻炼总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**暑假体育锻炼总结（精选篇1）**

今年暑假，我参加了江西理工大学第三期青年马克思主义培养工程举办的大学生暑期挂职锻炼活动。根据个人的安排，我挂职在萍乡市上栗县福田镇边塘村村委会。其实当时知道是在村里锻炼还是有一些失落的，因为当时我本打算报名的是在乡镇府的，可是可能是由于报的人数太多了吧，我就“滑档”到了村委会了，但这种失落也只是暂时的，因为挂职锻炼的目的是为了锻炼大学生的社会适应能力，本着为人民服务的宗旨，同时把自己在学校学到的知识同劳动实践相结合，学到做人的道理。其实到哪里都是一样的，只要是去认真的面对，而我想到更为基层的组织只是更想锻炼一下自己，同时用自己所学的知识、能力去服务大家，做出自己力所能及的贡献。

回顾这短短一周的时间的点点滴滴，说实话有点累，但这点累在辛勤劳动结出的成果中、在居委会李主任及“同事”的认可下早已显得微不足道，每天都感觉很充实，但是这种充实却又与在学校学习、在学生会中工作的那种充实有着很大的区别。这一段挂职锻炼的经历不仅使我学到了不少的工作经验和社会知识，受益匪浅；而且也让我从中体会到了很多东西。下面我就结合我挂职锻炼过程中所做的工作及参加的活动，谈一谈自己实践的一些体会和收获：

一、创建文明乡村大家在行动

最近福田镇在创建文明乡村，因此各个街道、社区大家都忙着打扫卫生，分发宣传单，出黑板报，整理文档等，我也与大家一起投入这紧张而又有序的工作中，与大家一起刷墙壁，清除上面的小广告；一起张贴文明乡村宣传海报，向来往的居民分发传单；出黑板报，宣传创文明城市、做文明居民。在这之中给我印象最深的就要属与大家一起清除居民家前的杂草和植物的时候了，记得那次我们基本上是全体出动，主要任务就是清洁社区的卫生，但是这中间有一个难点那就是要拔掉一些居民家门前一小块土地中种植的植物。其实在这之前，社区保障站的张站长就对我说可能会有一些居民不理解或者阻挠，群众的这些问题有些时候还是很难处理的，其实按照规定，居民家前如果有小块土地是不允许种植一些蔬菜的，比如丝瓜、花生等等，鼓励大家种植花草，这个措施本来就是要美化住宅小区的环境，给大家一个绿色、美丽的生活氛围。但是那天我们还是遇到了个别的居民意见很大，这个时候居委会的干部们动之以情、晓之以理，最终都把他们说服了。这一方面说明我们的居委会干部的能力很高，另一方面也说明了我们广大居民还是挺通情达理、服从大局的，相信只要大家一条心，就没有什么是战胜不了的。

二、整理台帐

在挂职锻炼的第一天我就接手了整理台帐的任务，所谓台帐其实和我们学生会中的工作汇编有点相似，还好以前也经常做过，所以当我接到要写3篇通知和3篇小结的时候我没有一点的慌张。在整理台帐的时候给我印象最深的是整理到标题为“关心照顾孤寡老人”的台帐时，村里有一位姓杨的老人，他的三个儿子都早早的因病去世了，只剩下老人一个人“无依无靠”的活在这个世上，为什么我在前面加了引号，因为老人其实并不孤独，村委会干部坚持每周定人给老人关心照顾，为她整理房间、打扫卫生，送去一些日常用品，及时了解老人的困难并竭尽办法去解决，在老人生病的时候及时的给她送去药品，病情严重的时候及时将老人送到医院，平时经常去陪老人聊天，给她送去欢乐。为了给老人一个更为全方位的关怀居委会还专门准备了一个本子，用来记录老人的一点一滴以及工作人员对老人的帮助情况，看到这个我很正震惊，震惊的是社区给予老人这无微不至的关怀，同时感到很欣慰、很高兴，这说明我们的政府、组织还是很关注我们的弱势群体的。同时我也想，如果以后我有能力我也会尽我所能帮助那些需要帮助的人，其实这也是我一直的想法，很有幸这一周正好小韩（金龙学校副校长，一个工作认真、踏实、又具有创新思想的“同事”，村委会的人都这么亲切的称呼他）值周，他带着我一起去了杨老人家中，我们一起帮老人整理房间，打扫卫生，在行动中我体验到了助人为乐的真谛。

三、誊写人员信息表格

在我来到社区工作的第二天我就接到了要在8月10号之前将300份的人员信息表从电脑上誊写到纸上，我大概的计算了一下，誊写每张表格大概要5分钟，这么算下来就要大概25个小时，也就意味着我每天就要拿出1.5个小时才能按期完成任务，后来在经过一段时间的誊写我发现还有一些能够提升速度的途径，我每次都是给自己一个计划，每次下班前看到桌前摆好的已经誊写好的表格真是兴奋无比啊，为了能够提前完成任务，有些时候我就利用中午午休的时间和平时空闲的时候多写几张，社区保障所的张站长对我说不着急的，到时候弄好就行了，不要搞的那么辛苦，其实，猛然间发现做什么事情都是可以上瘾的，记得誊写最多的一天我写了70份，就这样在一周的时间里我就完成了任务，拿着这沉甸甸的300份信息表，心里有着说不出的感觉。

其实想要说的远远不止这么一些，想要表达的也远远比这些要深刻的多，一个多星期的工作下来，有朋友问我：“累吗”？我说：“有点！但是累的值得，累的快乐”，因为我在用我的光与热去服务于那些最可爱的人，我在用我的行动去证明着我的个人价值、去诠释着一个当代大学生对于社会的责任感与青春激情！明天又将是崭新的一天，明天又将有很多的事情去处理、很多的事情去面对，但是我有信心，也有决心处理好，我将继续用我的热情、我的行动去面对！天道酬勤！

**暑假体育锻炼总结（精选篇2）**

想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这是我参加\"三下乡\"活动的目的之一。

这次三下乡我们去了\_\_街的青年街道，主要的任务是教小学生画画和帮助街道打扫卫生，时间为7天。在这7天中我从中学到了许多！真的受益匪浅！

我真的体会到了当临时老师的感受，想当一个合格的老师真的是那么的不容易！不过，无论怎样，我们这个团队路的每一个人都在认真的教他们该怎样去画，即使他们再不懂，我们都会很耐心的再告诉他们！教他们画画的同时，还教他们折纸，别看他们有的年龄很小，可真的都是心灵手巧的哦！

看着他们自己画的画，我心里真的有种成就感，真的！就觉得自己心里也是很开心的！和他们在一起的每一天其实都是快乐的！每一个孩子都有自己独特的地方，他们的天真无邪真的让我不得不羡慕！直到现在有时想起来都好怀念和他们在一起的那段时光！最后我们把社区的卫生打扫了下！

我们每个人冒着酷暑仔仔细细的把卫生打扫的很干净，看着我们自己的劳动成果，心里真的是很开心！时间也许真的就是过的很快，7天也是这样就过去了！

尽管三下乡的时间不是很长，但留给我们的却是一辈子的回忆。学生\"三下乡\"，有利于增长才干。坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，走理论与实践相结合的道路，历来是青年锻炼成长的有效途径。社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。到祖国最需要的地方磨练意志，砥砺品格，把学得的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。

实践以充分证明，社会实践促进了学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。

对于我们自己的一个小团体，我们也一样在努力。团结就是力量，这句话在我们这个小团体里得到了很好的诠释。无论是在前期的准备工作，还是实践过程的的点点滴滴，我们既分工也相互帮助，三下乡的时间虽然短暂，但我们却已经建立了一分牢固而真挚的友谊。

暑期三下乡虽然不能给我们所有，但却让我们在人生的舞台上得到了一个漂亮的旋转，为我们能在人生舞台上舞出更好的舞姿奠定了基础，我们必将会更有勇气更有自信的继续向前走。

**暑假体育锻炼总结（精选篇3）**

时间飞逝，大一生活一晃就过去了。今个暑假我们都必须参加暑期社会实践活动并做有关的课题研究报告。而我选择了‘网络发展及其对青少年影响研究’。这个课题我差不多都是在网上进行资料搜集，以网络社区、网络聊天工具等为媒介向同学、朋友、网友发布问卷进行调查的。

在研究调查中，我认识到：21世纪是网络的时代，网络以它特有的优势和发展速度，正在改变我们的工作、学习和思维方式，渗透到我们日常生活的每一个角落，将我没带进了一个新的时代。然而，计算机信息网络也是一把“双刃剑”，以正确的心态去面对与应用，网络会帮我们以更快、更便捷的途径达到我们的目标；而错误对待网络的存在，会致使我们沉沦在虚拟的网络世界中而无法自拔。如何能在发挥网络积极作用的同时，消除网络给青少年带来的负面影响，应是各界应该关注的问题关键所在。

我个人对网络的接触应该从大一开始，之前我没进过网吧几次，也不会聊天，只是懂得浏览下网页。大一的时候接触的也是qq聊天、电子邮件、论坛、博客，其他的网络信息也不大了解。

网络的发展对青少年或多或少都有影响，特别是负面影响，我在网上接触的大部分年轻人都是初中高中就开始进网吧聊天、游戏了，而且非常沉迷于网络。这让我替他们捏一把汗！网络是虚拟的，走进这个虚拟世界就会对其依赖，更对现实世界厌恶。

网络能给我们年轻一代带来更多的信息，如果我们青少年能正确利用，肯定有益健康，但是由于青少年的个性弱点，或多或少会影响青少年的健康成长。我们应该对青少年的网络利用进行限制，特别是未成年人。未成年人更应该加深自己的修养，控制自己的`弱点。

个人提出以下几点建议：

1．各职能部门应加大管理执法力度，加强对网站、网络虚拟社区等的信息管制，加大对网吧这类公共场所的监管力度，认真落实未成年人不得进入网吧的规定，从而净化网络空间，为青少年营造良好的网络环境。

2．学校与家庭是青少年接受教育的主要场所，对青少年身心的成长有着重要作用。为此，学校应该加强对青少年的法制教育、道德培养，以及对针对网络相关方面开设网络教育培训课程、网络道德素质课程等，培养青少年良好的上网心态，对网络的负面影响做好预防措施。而家庭教育对青少年的影响更甚重要，在网络开始普及的年代，作为家长更应该正确教育孩子，引导孩子，多与孩子沟通交流，提高孩子对网络负面影响的免疫力，早一步为孩子打下“网络预防针”。

3．青少年自身应该增强意识，培养自己的抗干扰力、克制力与免疫力。网络信息的多姿多彩，很容易使青少年沉迷其中，而网络上存在的不良信息，更会令心智未发育成熟的青少年堕落而不能自已。只有加强自身道德素质、提高自我监控能力、自觉地抵制不良信息以及与不良网络行为作斗争，才能避免滑入网络负效应的泥沼。

**暑假体育锻炼总结（精选篇4）**

为全面落实学校关于阳光体育冬季长跑活动的要求，切实提升学生的身体健康水平和体育文化素养，促进班级班风、学风更加健康地发展，我班认真落实学校阳光体育活动计划，积极开展了主题为“阳光体育，快乐成长”的活动，取得了良好的效果，班级获得学校长跑比赛优秀组织奖，多名学生获得个人优胜奖。现将相关工作总结如下：

一、高度重视，认真做好宣传发动工作。

1、贯彻要求，制定计划。认真组织学生学习省“千万学生阳光体育活动”精神，成立了以班级为单位，由班长和体育委员组成的“阳光体育，快乐成长”工作小组，按照学校的统一部署，根据班级实际，制定了班级活动计划，组织本班学生开展阳光体育活动。

2、广泛宣传，营造氛围。我班充分利用班报宣传等阵地，利用晨会、班会等时间，广泛地向学生宣传“健康第一”的理念，使“我运动、我健康、我快乐”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心，使“长跑是一项全身性运动，对全身各器官系统都能产生良好的影响”等道理人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育活动在学生中的影响力和感召力。

二、强化落实，积极开展冬季长跑活动。

我班根据学校统一部署，按照活动方案，认真组织实施，做到人员、时间、器材设备“三落实”，师生共同参与。

1、明确要求。把开展长跑运动与《学生体质健康达准》测试相结

合，建立《学生体质健康标准》测试报告书制度，并把测试报告书作为学生成长记录或学生素质报告书的重要内容。把开展冬季长跑运动和提高学生体育素质相结合，通过活动使学生基本掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，养成良好的体育锻炼习惯。

2、精心组织。把长跑运动与课外体育活动相结合，结合实施学生素质拓展计划，广泛组织学生体育集体项目的竞赛和各种主题鲜明的体育活动来促进活动的深入开展。具体措施如下：

（1）坚持利用每天大课间时间绕学校大操场跑步1000米。

（2）坚持利用体育活动课时间绕学校大操场跑步1000米/节。

（3）学生做到利用课余、双休日时间自行锻炼，每周跑步不少于4000米。

（4）利用寒假学生自觉跑步，1000米/天。

（5）积极开展跳绳、踢毽子、乒乓球等阳光体育活动。

（6）制定了学生长跑记录表，每天完成情况有记录登记。

（7）引导学生了解我国体育成就，了解我国长跑项目发展水平和为国争光的体育明星的爱国精神。同时，引导学生通过报纸、电视了解世界长跑明星。

（8）及时表扬先进，在班级开展评比“长跑每周一星”活动，并利用宣传栏开辟专栏，宣传涌现出的先进个人及事迹。

3、做好服务。针对小学生年龄小的身心特点，在组织长跑活动中注意做好各项服务工作，根据气候环境，提醒注意事项。注重过程，确保安全。

1、认真制定切实可行的安全预案。以小组单位，落实安全工作责任制，不要到路面不平整的道路上活动。不仅保证活动有序开展，而且保证取得实效。

2、班主任坚持与学生在校园内共同活动，及时了解学生运动情况。关心每一位同学的身体健康，做到科学锻炼，并教育学生同学之间相互关心，体现团队精神。如，长跑前应做“热身”活动，如深呼吸，做做下蹲运动，让上肢、下肢关节和肌肉都放松、有弹性，防止运动损伤。起跑时，不要骤然加速，应先慢后快。对于那些体质差、不经常锻炼的学生，刚开始可走一段跑一段，让身体有个适应过程。长跑时要保护好足部，一律穿运动鞋；跑步过程中，如感到不适，腿发沉、胸发闷，要适当降低跑速，调节好呼吸等。

三、总结经验，促进学生综合素质全面提升。

在学校领导的精心组织下，我班阳光体育运动真正做到有声势、有影响、有内容，展现了体育活动的群众性、普及性，真正形成了人人参与，个个争先、生龙活虎、团结拼搏。同时，我班将阳光体育与良好的班风建设相结合，引导学生写日记、作文，交流活动所得。同学们都表示，通过开展阳光体育运动，不仅锻炼了意志品质，而且提高了身体素质和运动能力，收获很大。由于我班活动开展得扎实，班风纯正，学生学习成绩名列前茅，多次受到学校领导的表扬。

**暑假体育锻炼总结（精选篇5）**

为了进一步贯彻落实上级部门对学校体育工作会议精神，充分体现和谐校园体育文化建设，宣传阳光体育运动，培养学生公平竞争，热爱和平，养成学生积极主动的体育锻炼习惯，我校于20\_\_年12月17日下午15时开展了“亿万学生阳光体育运动”启动仪式。通过“阳光体育”活动的开展，我校学生无论从身体素质上、行为习惯上、意志品质上都有很大程度的进步和提高。下面对我校近一段时期的工作进行总结。

一、领导重视。

针对学生体质滑坡，身体素质下降等弱势，提出“每天坚持锻炼一小时，幸福生活一辈子”。“阳光体育与祖国同行”等活动主题与口号，学校专门成立活动组织机构，由体育委员及各个科任老师协助班主任组织。全体师生积极参与，确保了晨跑活动安全、有序、健康地开展。

二、活动内容丰富多样：

我校由于受学生人数多，场地狭窄等因素影响，由于组织得力巧妙安排，从去年11月至今一直都开展得十分顺利，主要做到了时间上保证：每周一到周五早晨有半小时晨练时间（学生到操场上跑步或跳绳），假期也做到了坚持不懈训练时间的保证（让家长帮助敦促学生每天完成跳绳、仰卧起坐、俯卧撑等的一系列活动）；其次是场地分开，按各年龄段参错训练，保证活动有条不紊，减少混乱；再次是活动多样化，学生可以按照自己喜欢的运动形式参加活动，例如，跳短绳、跳大绳、踢毽子、投沙包、跳皮筋、乒乓球、跳皮筋、长跑、武术等一系列活动。冬季大课间操进行耐力素质训练，低年级采用“跑两圈、走两圈、再跑三圈，减压长跑法，中年级跑四圈，中间又间以慢跑，跳绳等缓冲法，高年级采用适应性比赛跑、热身跑、运球跑等多样的形式，采用适合不同年级层次的多种阳光体育锻炼方法；最后是加强科学训练，指导学生跑前热身，控制跑步速度和呼吸节奏，教会长跑的技能技巧，不断加强活动强度，使学生逐步适应经常性带耐力性的体育训练，确保在锻炼中不出任何差错。

三、活动过程重评比。

活动开展充分发挥组织监督力度，值日老师、学生会干部每天都会如实登记各班晨跑情况，并给予张榜公布，培养了全校师生热衷体育锻炼的自觉积极性，逐步实现了“要我跑”向“我要跑”的根本性转变，学校还将此项活动记入到期末班级目标管理中，作为一项提升素质的综合项目。为了更进一步培养学生锻炼身体的兴趣，我校在20\_\_年11月―20\_\_年1月份还分别举行了跳长绳、跳短绳、和校一二九长跑比赛。各班参与热情高涨，极大的激发了学生锻炼的兴趣。同时我校还进行及时的表扬和鼓励，特购进24个小足球，100跳短绳、100只鸡毛毽、50只乒乓球拍、对在活动中、比赛中表现优异的班级和个人进行表彰。

四、活动效果初现

发展体育运动，可以增强人民体质，通过此项活动一个阶段的训练，学生体质明显增强，85%以上学生心肺功能增强，适应环境能力增强，与往年相比，学生的抵抗力大大增强，感冒、心肺、呼吸道等各项病患明显降低与减少，同时由于学生活动的方式增多了，操场上做游戏、打羽毛球、开展各项体育活动的学生多起来了。学生显得生龙活虎，精力充沛，精神风貌大大改观，课堂效果也改变了以往的死气沉沉，老气横秋，使师生从阳光体育中体验到快乐与健康、活跃与进取，从而大大提高了教学效果，教学质量实现了大飞跃。

生命在于运动，阳光体育锻炼贵在于坚持，只要每天坚持锻炼一小时，就会幸福生活一辈子，我校在取得的已有成绩上，继续努力、多方激励、不断改变训练方式，将阳光体育活动进行到底，让学生们都有一个强健的体魄，做祖国未来杰出的建设者。

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