

# 2023年晨练活动总结(优质8篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 晨练活动总结篇一

为提高全民族和青少年的健康素质，国家教育部、国家体育总局、共青团中央决定，开展第五届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动，动员广大青少年学生积极参加体育锻炼。

第一，开展阳光体育运动，要以进一步提高对该项运动的认识为先导。各年级要把开展阳光体育运动作为全面推进素质教育的重要内容，切实加强学校体育工作，提高全体学生健康体质水平，在全校掀起阳光体育运动的.热潮，形成全校师生积极参与体育锻炼的良好风尚。

第二，开展阳光体育运动，要以“达标争优，强健体魄”为目标。全面实施《学生体质健康标准》，每天坚持锻炼一小时，形成良好的体育锻炼习惯，使体质健康水平得到明显的提高，要建立和完善《学生体质健康标准》测试和评价体系。

第三，要营造良好的舆论氛围，通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，增强广大同学的健康意识。

老师们，同学们，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”，这是一种科学健康的生活理念。我相信，通过阳光体育运动的深入开展，一定能为同学们的幸福人生奠定坚实的基础，为我们的祖国造就更多体魄强健、精神刚

毅的国民。让我们大家为实现这个共同的目标而努力吧！

现在我宣布，孝感高中“阳光体育与快乐校园同行”冬季长跑活动现在开始。

谢谢大家！

## 晨练活动总结篇二

培养学生养成良好的学习、生活习惯和拥有一个健康的体魄、为了展示国家示范性高职院校学子的精神风貌。为了深化素质教育，更好落实大学生素质拓展要求，营造特色校园文化，为学生的多方位发展提供空间，增进志愿者之间的交流和合作。

大学生志愿服务团以晨练的方式，组织同学进行跑步等趣味运动活动。

志愿团全体

1、第四周开始每天早上6:50之前该到场的学生到指定的地点集合。由文案部负责考勤。

2、先进行晨跑，围着学校跑道跑两圈。然后进行趣味活动

3、趣味活动安排：

1、星期一接力竞赛：比赛方法：

（1）每组第一个人150米往返冲刺跑，先返回的那组第二个人开始跑。

（2）每组第二个人静走150米往返，先返回的那组的第三个人开始跑。

(4) 每组的第四个人蛙跳150米（往），先到达150米处的返回，换腿跑（返回）。

(5) 每组的第五个人100米跑，依次进行150、200、250、300、400接力跑。

(6) 记录比赛名次，比赛意义：为了每个志愿者能知道自己能力的重要性

3、星期三双手搭在前面一名同学的肩膀上臀部坐在后面同学的左腿上右脚往外伸一个接一个看能坚持到多久活动意义：现团队力量，培养团队合作能力。

1、注意活动秩序

2、做好考勤工作

3、各部门的晨练情况纳入优秀部门考核中

4、做好日常记录、以及收集好活动资料

5、注意晨练安全

1、晨起应适当补水，使循环血量增加，血液粘滞度降低，但切记不要一切饮水过多，以150—200毫升为宜，以免增加心脏及胃肠道的负担。

2、做好晨练的准备活动，做好准备活动，让机体内功能充分的调动起来后再投入锻炼，避免发生意外伤害事故，有效预防运动损伤。

3、晨练、最佳心率应控制在120—150次/分之间。

4、晨练前不要空腹

## 晨练活动总结篇三

培养学生养成良好的学习、生活习惯和拥有一个健康的体魄、为了展示国家示范性高职院校学子的精神风貌。为了深化素质教育，更好落实大学生素质拓展要求，营造特色校园文化，为学生的多方位发展提供空间，增进志愿者之间的交流和合作。

大学生志愿服务团以晨练的方式，组织同学进行跑步等趣味运动活动。

志愿团全体

1、第四周开始每天早上6:50之前该到场的学生到指定的地点集合。由文案部负责考勤。

2、先进行晨跑，围着学校跑道跑两圈。然后进行趣味活动

3、趣味活动安排：

比赛意义：为了每个志愿者能知道自己能力的重要性

3、星期三 双手搭在前面一名同学的肩膀上 臀部坐在后面同学的左腿上 右脚往外伸 一个接一个看能坚持到多久 活动意义：现团队力量，培养团队合作能力。

1、注意活动秩序

2、做好考勤工作

3、各部门的晨练情况纳入优秀部门考核中

4、做好日常记录、以及收集好活动资料

5、注意晨练安全

附加游戏：

- 1、晨起应适当补水，使循环血量增加，血液粘滞度降低，但切记不要一切饮水过多，以150—200毫升为宜，以免增加心脏及胃肠道的负担。
- 2、做好晨练的准备活动，做好准备活动，让机体内功能充分的调动起来后再投入锻炼，避免发生意外伤害事故，有效预防运动损伤。
- 3、晨练、最佳心率应控制在120—150次/分之间。
- 4、晨练前不要空腹

## 晨练活动总结篇四

### 一、安排细致，领导支持

学校制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光体育冬季长跑运动列入了议事日程，并将责任具体落实到人。要求各班加强沟通，扎实有效的开展工作。整个活动得到了校、系领导的大力支持和参与以及辅导员的大力协助和配合，使该项活动达到了全员参加。整个活动在辅导员的引领下，全体教师共同配合下及全体学生的积极参与下，体育组的组织下，长跑顺利进行着。为了确保学生的安全，我们做了大量的措施：规定跑步时的注意事项，场地的安排，以及各班记录跑步的一系列措施，使每位学生明确本次活动的所有细节，才能更好的开展好冬季长跑这项活动。

### 二、积极宣传，踊跃参加

## 晨练活动总结篇五

2: 亲爱的朋友们

合: 大家上午好!

1: 大地飞歌、盛世辉煌、舞动五月在这里;莺歌燕舞、山欢水唱、三塘儿女情飞扬。今天,在这活力四射的舞台上,由^v^三塘乡委员会、三塘乡人民政府主办的三塘乡首届“金星杯”广场舞比赛即将盛大开启。

2: 来自全乡各村、乡直各单位共13支代表队,170多名选手将为我们带来一场精美的文化盛宴。

1. 首先进行的是广场舞比赛的开幕仪式。请县、乡领导、大赛评委主席台就座。

2. 请全体队员入场。

1: 全体起立 奏国歌

1: 让我们以热烈的掌声欢迎各位领导的光临!

1、进退场(分): 整齐有序、精神饱满、快速流畅。

2、服装仪态(分): 服装合体美观,符合广场舞的表演要求,仪态端庄大方。

3、套路编排(2分):

(1)成套动作编排有创意。动作风格与音乐风格统一,具有思想性、艺术性与观赏性。

(2)队形变化构图美观,层次清晰,动感流畅。

#### 4、完成质量(4分):

- (1)动作熟练、规范、准确。
- (2)身体协调，体态优美。
- (3)动作节奏与音乐节奏配合一致。
- (4)完成动作的方向、路线和姿态统一，一致性高。

#### 5、现场表现(3分):

- (1)表达健康向上的激情与活力。
- (2)体现团队协作的精神风貌。
- (3)令人总体印象深刻。

2: 广场舞大赛开幕仪式到此结束，请运动员退场，比赛马上开始。

首先有请下青村献上一支优雅动感的表演舞--军乐舞，拉开我们比赛的序幕，为比赛鼓劲加油，为比赛增添更多色彩，表演者：黄妃运等，大家欢迎，请第一组大路坪队做好准备。

1、青山绿水白云间，阿哥阿妹情意绵。《阿哥阿妹》，表演者：黄爱花等。请三塘乡中心学校队作准备。

2、出的是中国气儿，吃的是中国味儿，穿的是中国样儿，写的是中国字儿，走的是中国线儿，我们是龙的传人，要的就是中国范儿！中国范儿就是这么这么帅！中国就是这么有气概！下面请欣赏三塘乡中心学校带来的舞蹈《中国范》。表演者：张永鹏等。请长湖村队作准备。

3、哥哥要出门，妹妹情谊真。请欣赏由长湖村带来的舞蹈

《送情郎》，表演者：黄艳等。请 溪尾村 队作准备。

4、我不是高帅富，我要加油，我也能证明自己杠杠的。请欣赏溪尾村带来的舞蹈《我不是高富帅》，表演者：匡友女等。请 玉兰村唐家组 队作准备。

5、请欣赏玉兰村唐家组带来的舞蹈《格桑拉》，表演者：唐荷英等，大家欢迎。请 浪石村 队作准备。

6、聚一份欢畅，聚一份吉祥，聚一份花好月园的好时光；聚一份祝福，聚一份兴旺，聚一份风调雨顺的好景象。请欣赏浪石村带来的舞蹈《欢聚一堂》，表演者：康元娥等。请 玉兰村大丘 队作准备。

7：爱在心中口难开，此时无声胜有声。请欣赏由玉兰村大丘自然村带来的舞蹈《哑巴新娘》，表演者：邓飞元等。请 小尾村 队作准备。

9、“格桑”在藏语里是幸福的意思，所以藏族人民把她称作幸福之花，象征着爱与吉祥的圣洁之花，祝愿大家幸福吉祥，下面请欣赏上青村带来带来的舞蹈《格桑拉》。请玉兰村花蕾队作准备。

10、看到了家乡如此的美，不由得让人为之憔悴，其实最主要的原因啊还是我们家乡的姑娘美。请欣赏由玉兰村花蕾队带来的《溜溜的姑娘像朵花》，表演者：唐荷英等。请卫生院队作准备。

11、迷人的夜色，让人陶醉，美好的生活，让人满足，让我们踩着激情的音乐，舞起来吧。请欣赏卫生院带来的舞蹈《今夜舞起来》，表演者：黄丽芝等。请徐家村 队作准备。

《今夜舞起来、祖国你好》，表演者：王冬容等。请下青村队作准备。



13、中国的歌儿美美美，唱了一辈又一辈。中国的歌儿美美美，前人唱来后人醉。美不够的是咱中国的歌，唱不够的是咱中国的美。请欣赏下青村带来的舞蹈《中国歌最美》，表演者：魏朝英等。

1. 激动人心的时刻即将到来，下面我们将公布本次比赛的结果。请所有的队员入场站队。

2. 获得本次比赛组织奖的是 队， 队， 队， 队， 队。祝贺你们！

1. 本次比赛的三等奖是 队，恭喜！

2. 本次比赛的二等奖是 队，恭喜！

1. 本次比赛的一等奖是 队，恭喜！

2. 有请 领导分别为一、二、三等奖获得队颁奖。

让我们再次用热烈的掌声祝贺他们！

1: 各位领导，

2: 各位来宾，

合：现场的观众朋友们：

1：快乐的时光总是显得短暂，美好的记忆却能永久珍藏。健康娱乐、和谐生活。

2：愿所有的朋友们能和乡党委、政府一同努力付出，共同推进新常态下的三塘乡新农村文化建设。

1：我们怀着同样的期待——三塘乡的明天更辉煌！三塘乡“金星杯”首届广场大舞到此结束。我们期待下一次再见，

谢谢大家!

看过群众广场舞比赛主持词

## 晨练活动总结篇六

### 一、特色活动简介

(1)主题:我们是清晨的第一缕阳光

(2)参与人员:xx学院本部09级学生

(3)时间:每周二至周五6:50至7:30

(4)地点:一教101, 102, 103

### 二、活动成效

#### 1、预期目标:

由于今年是我校的学风建设年,为推进我院的学风建设,特开展晨读晨练活动。培养大学生积极向上、勤奋学习的精神风貌、持之以恒的学习精神,使之养成良好的学习、生活习惯,以适应现代社会对现代医学生水平的高要求。

#### 2、实际成效:

本次晨读活动的举办加强了大二学生的自我学习能力,提高了我院学生的学习积极性,培养了勤奋学习的精神风貌,在同学们积极上进的态度上和老师们的支持下本次活动取得了很好的效果。

#### 3、活动最有特色的部分:

蓄,在此活动举办过程中同学们可以通过此次机会来训练与练习自己的语言的`感觉。

### 三、活动小结

晨读读书活动已是我系的一项特色活动,在学委例会上我们也介绍开展次活动的目的与意义。第一是为了增强同学们的人文素养,第二是为了促使同学们养成良好的读书习惯和生活习惯。活动后我们也组织调查了一些同学的意见,通过整理与调查,大家都觉得次活动举办的很好,纷纷讲诉了晨读以来自己和身边同学的可喜变化,对晨读活动开展的形式,时间,地点,鼓励方式,组织形式等同学表达了自己的看法和见解。

活动不足之处:

- 1、没有大范围的参与
- 2、活动影响力度不够

### 四、活动感想

为了促建我院更好的学习氛围,升华大学生学习积极性,勤奋学习的思想观念。

动的开展本部工作人员也相应的去了解观察晨读的状况,实际效果比预期效果要好,从而可以看出大部分同学还是喜欢并接受此项活动的。

“一日之计在于晨”,早上是我们学习生活中的黄金时间,“书读百遍,其义自见”、“熟读唐诗三百首,不会做诗也能吟”。“讲解是死的,如同进行解剖,朗读是活的,如同给作品以生命”;古人云:“松声、涧声、琴声、鹤声……皆声之至清者,而读书声为最。因此,晨读是百利而无一害的。

要使晨读真正起到树立良好学习风气的作用，就要大家都来参加才有效果，如果只是几个学习比较勤奋的人参加了，那就失去了它的意义，因为学习勤奋的人无论是否采取这样的措施，他都会自觉地学习。针对这一点，我部制定相关的奖惩制度，对于积极性较差的班级给予处罚。在晨读中表现很好的班级给予奖励，发挥榜样的作用。

历时几个月的晨读让同学们养成了良好的读书习惯和生活习惯，鉴于大二的晨读取得了良好的效果与反响，本部门也将在此后的工作中开展大一的晨读活动，让xx学院全体学生都参与进来，共创美好的学习氛围。

感谢校领导的支持，各个班级的值周班干的配合，我部一定不辜负众望，定会将晨读活动坚持下去。

xx学院 学生会 学习部

## 一、活动目的

通过组织开展阳光体育锻炼活动，提高学生体质健康水平，磨砺学生意志品质，培养集体主义情感，更好地学习，工作和生活。

## 二、实施原则

1、教育性、科学性、趣味性原则。坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合学生身心发展特点，寓练于乐。

2、全面性原则。能够满足不同层面学生的发展需要，促进学生的身体素质、心理素质的提高，形成在普及与提高的基础上取得发展的效果。

3、自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、充

分发动，尊重学生的自我选择权和自主活动权。

4、安全第一的原则。要加强安全教育，避免和防止意外事件的发生。

### 三、活动内容

1、跑步锻炼：每星期一组织学生在学校田径场、校内柏油马路进行跑步锻炼，每生平均2000米以上。

2、球类锻炼：每星期四组织学生开展各种球类锻炼活动。

3、其它项目锻炼：有学生自由组织开展锻炼活动，如健美操、跳绳等。

4、数据统计：学院每两周（逢双）统计一次全院学生长跑记录和其他体育锻炼情况报校团委备案，并且做到实事求是。

### 四、奖惩制度

我们对于积极参加晨读晨练晚自习的班级给予张贴红榜鼓励，并将其记录下来，作为以后评选先进班集体等活动的依据。我们对于不参加晨读晨练晚自习的同学进行张贴白榜进行通报批评，并将其记录下来，作为评选文明寝室的一部分依据，而且这也与学生评先评优相挂钩。学院对于一周两次以上（含两次）不参与的学生进行口头处分，一学期通报三次以上学生将上报学校进行违纪处分，五月份我们一共处理了两批学生，并对其进行思想教育。

总结：

五月份我们学院的阳光长跑活动开展得非常顺利。在学院团委刘

第一节课逃课的学生几乎没有，但是第一节课打瞌睡的人不

断增加。关于这些不足，我们将继续采取积极有效的措施来避免这些发。

建筑工程学院团委学生会体育部

2017年5月30日

## 晨练活动总结篇七

### 一、主题鲜明，口号响亮

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。

### 二、领导重视，社会关注

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。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。

### 三、大小结合，特色突出

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\_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\_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。

## 晨练活动总结篇八

一、领导重视，责任到位 为确保我校^v^阳光体育冬季长跑^v^活动有序的开展，学校成立^v^阳光体育冬季长跑^v^活动领导小组，组长由校长担任，副组长由德育副校长担任，各处室主任、体育教师和各班主任为组员，形成了强有力的领导机构，保证活动的顺利进行。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，各班主任负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天长跑的路程，由体育教师负责全校的组织和记录。这样，使活动有计划、有组织、有序秩地开展。

二、加大宣传，营造氛围 自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校的中路旁的宣传栏，写上“每天锻炼一小时，幸福生活享受一辈子”的固定标语，并通过和校园广播等广泛传播健康理念，使“生命在于运动”“我运动、我健康”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。

练学生意志品质，培养集体主义精神。

四、常抓不懈、持之以恒 现在，阳光体育活动成为我校的体育工作的日常组成部分，成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动不仅培养了学生的组织律性，集体和爱国主义精神，而且还使他们形成了互相激励，自学奋进的好习惯，各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。同时，对教育教学工作的协调发展起到了积极作用。对身体素质与精神状态的改善大有益处，有利于教学质量的提高。

总之，通过开展冬季长跑运动，磨炼了同学们的意志和品质，培养了他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质，形成浓郁的校园体育锻炼氛围和师生全员参与的体育锻炼热潮，营造出了一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。