

健美操活动总结(优秀5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

健美操活动总结篇一

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，由园艺学院团委主办，各院系协力承办的健美操大赛于20xx年11月3日在山西农业大学谷四大学生活动中心成功举行。

本届健美操大赛又一次在全校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。10月初，各院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。10月下旬，我院对各院成员进行了一周的规定动作的培训。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，各院也很重视本次比赛，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，为了更加完善我们的工作，在赛前召开了几次领队会议，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，比赛当天，我们在上午就开始准备，为各院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活动中心的闷热，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工作的支持。

实践部在这次健美操大赛中主要负责维持摄像机周围的会场秩序，以确保设想过程的顺利进行，是摄影师拍摄最完美的影响最终呈现给大家。在国旗班的协助下，我们把人员疏散到摄影机五米以外，也确保了会场人员的观看。使得健美操大赛的摄像顺利进行。

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！

健美操活动总结篇二

那一串青春欢快的旋律，荡漾在周二下午滂沱的大雨中，健美操锦标赛活动总结。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8.15的高分。紧随其后的东方学院代表队不甘示弱，创出8.40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，毫无疑问地获得了8.50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8.60高分的情况，领跑此时的最高分，工作总结《健美操锦标赛活动总结》。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8.75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她们：“当时唯一的感受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！

健美操活动总结篇三

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采的舞台，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。

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。

健美操活动总结篇四

健美操是在音乐的伴奏下，做身体各部分的运动，达到锻炼身体心的目的。通过练习有效提高身体各部分的灵敏性与协调性及学生认识美、鉴赏美、表现美及创造美的能力。增强肌肉力量和耐力素质，同时可消除体内多余脂肪。培养学生互帮互助、互相鼓舞的优秀品质。可以培养学生吃苦耐劳的意志品质、美的意识、达到健身、健心的目的。

这学期主要使学生的健美操动作有个初步的了解，了解身体各部分的锻炼方法，掌握健美操的基本动作，学习创编的拍手操动作，并参加学校的运动会表演方队。

在平时的健美操第二课堂开展中，大部分孩子掌握了健美操

的基本动作，有的孩子动作非常优美，而且对健美操课程非常感兴趣，也有部分同学身体的协调能力差，乐感不强，需要个别辅导。

1、教师伴随音乐边讲解边示范。每一节课我首先整体示范，然后再个别辅导。尽量顾及到每个孩子。

2、每节课，我都及时评价。将学生在课堂教学过程中突出表现作为课堂教学评价内容。接下来的一个月就是对新队员的训练，通过健美操的基本动作、组合动作和力量素质的教学，从基本步伐到后来的成套动作反复练习，提高他们的力量、柔韧、协调、灵敏等基本素质和基本能力。而重点则是全体队员力度的把握及动作与音乐的配合。健美操要求动作清晰、有弹性；但又要避免过分松弛或过分紧张；动作之间的连接要自然、流畅、转换及方向的变化要干净利落，无多余动作。动作和音乐节奏要配合协调，动作的节奏要准确，要充分表现音乐情绪；要展示内心的激情，体现一种健康、向上的情绪。

成功伴随着艰辛，喜悦伴随着汗水。展望未来，任重而道远，在下个学期，我会教给队员们扎实的健美操功底，及“做就要做到最好”的理念，让我校的健美操越跳越好，为我校的文化建设贡献自己的一份力量。

健美操活动总结篇五

二、活动内容

此次健美操大赛的参赛项目一共分为两个：三人竞技操和大众自编操。三人竞技操属于规定动作，每个学院都要跳这一套操；大众自编操就由各学院自由编排，整套操的时间在二分二十秒到三十秒之间。

一、准备工作

1、人员的选拔通过海报形式以及文娱委员在班上的宣传，选拔8—12名（男、女生各占一半）各班爱好健美操以及有一定基础的同学来参加此次健美操比赛。

2、制定时间表组队完成后由我部门制定详细的训练时间表以及训练进度。

3、基础练习由于我院学生并不具有这方面的特长，所以我们首先从基本动作教起，学习一些健美操的基本动作，也好了解大家的协调能力、动作力度以及悟性。

4、动作的编排我们文娱部在此期间查找视频，收集健美操的动作、队型等，并通过邀请健美操教练和大家的努力编排出一套完美的健美操。同时根据比赛的要求，编排动作和大家协商决定，选择出一首节奏感鲜明，动感力强，充满激情的比赛音乐。

二、训练阶段

一切准备工作完成后，严格按照训练时间表对参赛队员进行训练，训练期间除了我部门人员的指导外，也邀请健美操教练及有这方面特长的同学等对我们进行培训和指导。随着比赛日期的临近，训练也随着加强进度。

第一阶段：（1个星期）

每周进行两次，分别在星期三和星期六下午进行2-3个小时的基本步伐练习和体能，形态练习。第二阶段：（2-3个星期）

巩固基本步伐，学习新的套路动作。每次训练学习4到5个新的动作。并相互交流心得。 第三阶段：（2-3个星期）

进行整体练习，从中选出8名队员，进行磨合熟悉动作练习和队形的跑位，对不足之处加以改善。而三人操则是从这八人

中选出三人参赛。

三、服装方面

由于男生没有上衣，征求老师与队员的意见后，由两名同学一同去选服装的款式、尺码及颜色。在这个问题上队员的意见可能遇到不统一的情况，大家遵从少数服从多数的原则。

四、其他方面

在训练之外，我们部门的人员经常和队员交流，交流我们在组织、动作编排中的不足，并加以改善，在大家疲惫泄气的时候，给大家打气加油，使我们的团队更加的和谐，团结，大家共同努力，以达到我们所定的目标。

三、活动工作流程

一、宣传阶段（3.5——3.10）

通过召开文娱委员会议以及在我院各栋宿舍楼下张贴宣传单的形式，动员我院爱好健美操及有一定基础的同学参加此次健美操比赛。

二、人员的选拔（3.10——3.15）

通过对参加报名的同学进行一定的培训后，选拔出节奏感较强、动作力度较好、肢体协调性好、学习动作快的同学组成健美操队，选拔8—12名（男、女生各占一半）。

三、确定健美操（3.5——3.20）

选好参赛队员后，和健美操教练一起编排出整套参赛动作。动作必须表现出我们青春的活力，在形式要求新颖，内容积极健康向上。以及根据比赛的要求和大家协商决定，选择出一首节奏感鲜明，动感力强，充满激情的比赛音乐。

四、训练阶段

进度。

训练阶段：

第一阶段：（3.15——3.21）

每周进行两次，分别在星期三和星期六下午进行2-3个小时的基本步伐练习和体能，形态练习。第二阶段：

（3.21——4.26）

巩固基本步伐，学习新的动作。每次训练学习4到5个新动作并相互交流。 第三阶段：（4.26——5.15）

进行整体练习，从中选出8名队员，进行磨合熟悉动作练习和队形的跑位，对不足之处加以改善。而三人操则是从这八人中选出三人参赛。

五、鼓励政策

比赛结束后，根据最后的成绩对参加此次健美操大赛的同学颁发相应的证书等，以示鼓励。

四、活动总结：

健美操是以增进身体健康，塑造人体健美为目的，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，在音乐的伴奏下，节奏突出，韵律鲜明的体育运动，具有很高的艺术性和欣赏性，是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集舞蹈、体操、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。

本次学校健美操大赛的开展，是以文化艺术与身心的发展为目的，增进各个学院的交流。本次健美操大赛的意义在于丰富我们的课余生活，陶冶情操，锻炼身体。让同学热爱健美

操，并使之成为一种大众运动。在表演健美操的同时，向大家展示我们青春的活力，展现我们的风采。

在这两个多月的时间里，大家在一起练健美操，互相学习，互相帮助，共同进步，在一起过得很融洽。有时候，教练一次教几个动作，开始练的时候感觉不协调，正所谓“熟能生巧”，我们一个动作要练上很多遍，直到熟练为止。由于我们在之前没有功底，跳操的时候，力度是一个比较严重的问题，为了增加大家手臂的力度，我们拿着装满水或者沙的矿泉水瓶练习，以此来练习大家的力度。每个人都很努力地去学习、练习，我们常常要练到很晚才回寝室，很多时候午休时间也会在一起训练，都很辛苦。在训练之余，队伍中常常伴随欢歌笑语，大家就像生活在一个大家庭里一样，团结友爱，建立了深厚的友谊。在临近比赛的一段时间里，是我们的冲刺阶段，是最辛苦的时候，训练得久了都容易产生疲惫感，但是大家并没有放松，大家互相鼓励，互相加油，终于坚持了下来，在比赛前调整好了心态，以最好的状态完成了台上的几分钟，最终三人操获得了第二名，大众操获得了第四名，团体三等奖，这两个月的辛劳有了成果，大家真的很开心。

通过参加这次健美操大赛，我们对健美操有了更深的了解，也更深地了解了健美操活动的内容和意义，并且丰富了我院大学生的课余生活，陶冶同学们的情操，锻炼大家的身体，同时将自己成为一名德、智、体、美、劳全面发展的大学生。

五、经费使用情况

六、其它附件(图片类的)