

# 参加运动会小学生总结(优质5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 参加运动会小学生总结篇一

11月6日，我们城北小学第五十七届秋季运动会隆重拉开了帷幕！我和朱锡文担任本班此次活动的通讯员，有幸观看了这场精彩的运动会。

坐在操场后面的通讯台上，所有比赛都看得一目了然。我怀着激动的心情，耐心等待运动会的到来。

“呼！”运动会开始了！首先是男子100米决赛。随着一声枪响，运动员们一个个像离弦的箭一般冲出起跑线。“加油、加油！”我们都在为本班的同学加油呐喊！我们班的王涛勇夺第1名！我们欢呼雀跃，迫不及待报到这个消息。

女子200米决赛，正在紧张地进行，“加油！加油！”我们呐喊，我们狂奔，一个穿绿色衣服的女孩跑得飞快，遥遥领先。不好！看来第一名是她的了！我紧张极了，恨不得自己就是运动员，快速超过她。毫无悬念，她勇夺桂冠，她高举着胳膊向大家挥手，好有范儿！我有点儿沮丧，转念一想，“友谊第一，比赛第二！”我们在通讯稿里向她道贺。

最精彩、最激烈的还是男子4×100米接力赛。“要是接力棒掉了怎么办？合作不协调怎么办？跑步时跑不动了怎么办……”真让我忐忑不安，像装了个“十万个怎么办”。显然，我的担心是多余的，只见同学们伴随全场师生的加油呐

喊声，奋力奔跑，我班的第一棒同学已超过他人几步，眨眼间，快和二棒同学交接了。二棒同学已开始慢跑，一伸手，一侧身，好，完美的交接！三棒了、四棒了……快，冲刺了！哦，我们班的男子接力赛得了第一名！我和朱锡文激动地抱在一起，跳了起来。

精彩的运动会很快就拉上了帷幕。虽然运动会已经结束，但同学们奋力拼搏、勇往直前的身影却深深印在了我的脑海里。

## 参加运动会小学生总结篇二

### 一、赛前准备事项

提高肌肉的力量、弹性、灵活性，同时提高关节韧带的机能，增加韧带的弹性，使关节腔内的滑液增多，从而防止肌肉和韧带的损伤。

### 二、跑步注意事项

进行短跑活动要注意不能串道，特别是在冲刺的时候，身体冲力很大，精力高度集中且思想防备意识松懈，一旦相互绊倒，极容易受伤。

中长跑时，注意呼吸，要三步一呼，三步一吸，亦可二步一呼二步一吸。注意：嘴不要张的太大，否则，进冷气会肚子痛。中长跑途中，为了加大肺通气量，呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。

### 三、赛前注意事项

运动或比赛前，学生应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄，赛前应控制过多的饮食和饮水。比赛前30--40分钟可以饮200ml葡萄糖水浓40%。另外吃三片维生素c不要吃巧克力。

#### 四、赛后注意事项

比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。等全身发热时才脱外衣，长跑结束后应立即披上外衣，以防伤风感冒。长跑时所穿的鞋袜应柔软和脚。

### 参加运动会小学生总结篇三

盼啊盼，运动会终于到来了。这天，阳光温柔地照射在大家的身上，天空湛蓝湛蓝的，像被洗过一样，没有一片白云。

听，欢快的音乐响了起来，运动员们站在起跑线上，做着比赛前的准备。叭！发令枪响了，看！运动员就像一支支离弦的箭似的“飞”了出去，他们飞快地将接力棒传给下一名队员，并和啦啦队一起大喊：“加油！加油！加……”看呀！杜怡霏正在拼命地跑着，嘴里“呼哧、呼哧”地喘着粗气，脸上红通通的，腿上的肉一颤一颤的。我们大家很着急，都担心她坚持不下来，没想到，她又加快了速度，超过了好几个运动员，跃过红线，一举夺得了跑步比赛的冠军！

跑步比赛后就是跳绳了。我因为平时跳的最好而被选入了比赛。我们这些运动员都找好了位置，等待着比赛的开始。“开始！”随着老师的命令，我飞快地转动着手腕，脚也在不停地跳动着。跳绳打在地上发出了“啪啪”声。我看了一眼其他人，发现他们跳的和我都差不多，心里不禁暗暗着急起来，加快了速度。可我没想到，速度越快，跳坏的次数就越多。于是，我平静了心态，终于，我在结束之前反超了他们，获得了第一！

运动会还有很多项目，都很精彩，也有很多的喝彩声和加油声。我就不一一介绍了。

夕阳西下，天边飘来了一片彩霞，我们的运动会在欢声笑语

中结束了。我多希望能多开运动会呀！

## 参加运动会小学生总结篇四

全体同仁：

春回大地，万物复苏□20xx年度陕西科仪员工运动会即将拉开帷幕。小科才不会告诉你：今年运动会的项目丰富多彩，有跑步、袋鼠跳、篮球友谊赛、夹乒乓球等众多趣味项目。你们有没有很期待，很兴奋？终于可以摩拳擦掌赢得礼物啦！

运动会是我们拼搏进取的赛场，更是我们团结一致展现自我的舞台。为了展现我司员工青春风采，弘扬科仪人团结互助、积极进取的精神理念，特此向全体员工发出倡议：

一、积极参加，勇于进取，发扬不畏强手、奋勇拼搏的精神，丰富员工业余生活。

二、赛跑会消耗大量体力，希望各位同事从现在开始进行热身锻炼，增强体力，以减少猛然剧烈活动带来的伤害。

三、赛前全员做第八套广播体操进行热身运动，希望大家自行练习。

四、友谊第一，比赛第二。赛出风格，赛出水平。在工作之余娱乐身心、劳逸结合。

员工朋友们，生命在于运动，幸福源于健康。只有拥有健康的身体，才能更好的生活和工作。企业的发展需要健康的员工，幸福的家庭需要健康的家人，让我们积极投入到全民健身行动中，享受运动的快乐与美好，收获健康和幸福。

偷偷告诉你们：运动会中间将穿插啦啦操的助兴演出，大家敬请期待。

倡议人□xxx

20xx年xx月x日

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 参加运动会小学生总结篇五

星期四，我们都纷纷跑到学校来，因为今天要开一场盛大的运动会——32届校运动会。

刚进校，我就看见有许多人在操场上参加运动会开幕式。但是，我得先回到教室，在老师的带领下再去参加开幕式。开幕时，主持人会报：“二年级段”，然后我们也要摇着沙锤高声呐喊：“团结如山，非同一般；斗志昂扬，我们最强！”

下一个项目是“50米接力赛”，我的心在怦怦地跳动着……开始跑了，张老师在身旁喊道：“跑的时候要像一匹野马似的奔出去…”等接力赛结束了，结果我们班得了第一名，我们都一起欢呼着胜利！

到了下午，我们要准备50米跑，我的心里既兴奋又紧张。轮

到我上场了，我听见发令枪响后，就像离弦的箭一样飞奔，最后，我得到了银奖。

运动会虽然已经结束了，但它使我们增强了体育锻炼，更让我们得到了快乐，我期待下次运动会的早日到来。