# 快乐健身行动工作总结(通用13篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-03-17

*快乐健身行动工作总结1感受丹东网站是以户外健身活动为主的综合性网站，建站以来，始终坚持以有益的户外活动带动网站文化、娱乐等其他活动。网站经常组织徒步、登山、骑行、游泳、跑步等户外体育活动。每周少则一次，多则两次、三次。每次参加活动人数少则1...*

**快乐健身行动工作总结1**

感受丹东网站是以户外健身活动为主的综合性网站，建站以来，始终坚持以有益的户外活动带动网站文化、娱乐等其他活动。网站经常组织徒步、登山、骑行、游泳、跑步等户外体育活动。每周少则一次，多则两次、三次。每次参加活动人数少则10多人，多则几十人甚至上百人。20\_年5月4日到五龙山的徒步、登山活动，参加人数达130多人。从20\_年建站以来，累计组织5000多人次参加了各种类型的户外运动。感受丹东网站已成为丹东市民户外活动的平台之一。

二、积极相约、组织网友参加政府体育主管部门组织的全民健身活动。

市体育局、体育总会每年都要组织鸭绿江冬泳节、新年登山活动、中韩鸭绿江徒步活动、中韩鸭绿江马拉松大赛、丹东旅游节健身活动等大型体育活动。每次活动，网站都能积极主动地组织几十人甚至几百人参加。20\_年中韩鸭绿江马拉松大赛，网站组织了170人参加，并取得了好成绩，得到了社会和体育局领导的充分肯定。感受丹东网站已经成为国家推行全民健身活动的骨干力量。

三、利用网站平台，广泛宣传全民健身活动。

实施全民健身计划，普及群众体育，普遍增强人民体质，是党和国家的一项重要决策。感受丹东网站立足于宣传、贯彻全民健身计划，不断加强和完善网站的软硬件建设，网站设立了全民健身活动相关的徒步、登山、骑行、跑步、习武、游泳、毽球、轮滑、柔力球等几十个丹东地区群众喜欢的健身活动版块。通过大量的图片、文章，反映丹东健身爱好者的风采，介绍丰富、实用的健身知识，成千上万的丹东市民和海内外网友经常登陆感受丹东网站，分享网站提供的体育文化大餐。感受丹东网站为宣传全民健身计划做了扎扎实实的工作。

考虑到感受丹东网站为全民健身活动做出的突出贡献，xx年，感受丹东网站被市政府体育主管部门授予“丹东市全民健身活动特别贡献奖”。

感受丹东网站在新的一年里，将进一步总结过去户外体育运动经验，积极参加市体育局、体育总会组织的各项体育活动，争取更大的成绩。

**快乐健身行动工作总结2**

作为一名健身专业的大学生，我们不仅仅要把专业知识学好，还要在实践 中去不断的锻炼自己，增强自己的实际能力。在前段时间，我们班的人轮流进行 了为期两周的社会实践，日子虽短，但也颇有收获。说实话，在做这件工作之前 我还真的不了解健身会籍顾问到底是怎么一回事， 这次锻炼是让自己系统的学习 了一下，也知道了所谓的健身房销售一行是真的不简单。

所谓的健身会籍顾问， 其实就是健身中心里的是销售人员。在工作中，顾 客就是我们的上帝， 一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声 的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给 顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他 们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润， 每当看到客户对我们的服务感到满意的时候， 自己心里也感到了前所未有的满足 和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即

“聆听、建议、指导、帮助、服务” 。

客户来到健身俱乐部， 就一定有自己的想法和目的， 为此， 每次客户到来的时候， 聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他 们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情 况，做到有所放矢，并提供长久优质的服务。

同时，我还觉得健身房会籍顾问还应该做到以下几点

一、会籍顾问最好要参与健身，不敢说要喜欢，但是既然选择了这份工作， 起码你要熟知，这是基本，懂不懂行，一聊就聊出来了，包括器械、教练、环境、 服务等，千万不要一问三不知，客户问你一个问题，你去找一个人咨询完再来回 答，那说句不中听的，你是干嘛用的，就收钱?那客户凭什么把钱给你，而不去 找一个更专业的呢，因为你连解答问题的劳务费都不值得给。

二、无论对方丑美贵贱，都要热情相待，你不知道哪棵树会开花，也许你最 不在意的人往往是你的一个大客户，甚至成为你的一个业务影响点，另外，做事 就是做人，就算买卖不成，结交一些人脉，对你将来也是很有帮助的，目的性不 要那么单一。

三、记得售后，很多前期做的不错的业务员，售后相当差劲，收完钱之后什 么都不管，这是一种短视的行为，很多健身会员都是经济宽裕的休闲人士，你不 要想着，我只是销售，没有什么售后的岗位职责，这个完全在个人，抛去人脉不 谈，你不会不懂转介绍吧，还有些会员会经常和老总及店长交流的，会员对你的 喜好可能会在某个时刻会有关键的影响。

四、眼勤手勤嘴勤，不懂的多问前辈，多干点活既赚人缘又学知识，销售意 图不要太浓。

经过这次的实训，我的确学到了很多课堂上学不到的东西，让我对这个健 康、朝气蓬勃的行业更加充满了信心。

**快乐健身行动工作总结3**

摸清底数。年初及时启动再排查再摸底工作，做好分类工作：分清“能建而未建、已建需提升、无地可建需共建共享”等类别，为后期建设提供依据，实施分类指导。征求意见。设施配建要以居民需求为导向，制定健身设施配建“菜单”，实行“一区一策 一村一策”，以提升群众满意度。强化监管。加强对新建小区体育设施的源头监管，严格按标准配建，纳入施工图纸审查，加强竣工联合监管，未达标不得交付使用。加强维保。按照《池州市全民健身器材管理办法（暂行）》，督促各县区把全民健身公共服务纳入社区和乡镇服务体系，加强不定期巡查，纳入双随机抽查，压实乡镇街道、社区（村）委会等主体责任。鼓励通过购买服务等多种方式组织专业力量或委托第三方专业机构对健身设施进行检查抽查。

**快乐健身行动工作总结4**

这学期我校积极响应阳光体育运动的号召，树立“每天运动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的健康理念，全面实施“阳光体育活动”，让全体师生走向操场，走进大自然，走到太阳底下，积极参加体育锻炼，掀起全体师生健身运动的热潮，并取得了一些成绩。现将开展活动以来的一些工作总结如下：

一、扎实抓好教学常规管理，保证体育课及课外活动时间。

教导处对照区学校教学常规管理要求，认真执行课程计划，真正做到了开齐、开足、开好每门课程。学校校长、教务主任及学科组长经常开展听课、巡课活动，有效地杜绝了挤占艺体课时的现象。学校领导们一直十分重视开展阳光体育运动，在人员上、器材上、场地上全盘统筹，保证了所有学生都能按计划正常参加体育活动。

二、精心设计安排大课间活动，不断提高活动质量。

教导处结合学校自身实际，充分调动、整合现有资源，为全校学生精心安排了跳绳、踢毽、立定跳远、羽毛球、篮球等多项锻炼内容，每周轮换，同时根据各项内容的特征，将学校活动场地进行了专门划分，做到定区域、定项目开展体育活动。活动所需器材，学校安排专人专项负责完成领取、进场、归还，大大节省活动准备时间，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，器材管理老师积极配合班主任做好孩子的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。

三、学校举行了冬季学生田径运动会和广播体操比赛。

学校于20\_\_年11月1日在学校操场召开小学生运动会，运动会共包括田径项目比赛和小学生广播操展示。共有九个代表队，114名运动员参加运动会，按甲乙丙丁组分别参与了60米、100米、200米、400米、1500米(女子800米)、跳远、急行跳远、跳高、铅球、垒球等10个单项以及4×100米，4×50米接力的比赛。有利的促进了学校阳光体育运动的开展并推向新的高 潮。

四、关注过程，加强考评。

为了扎实开展，有效推进，一如既往，持之以恒，我校把每天的大课间活动纳入了学校常规检查之中，对各班各区域学生的活动进行不间断地评估检查。一方面督察班主任在岗在位的情况，确保各班活动有组织有秩序有成效;另一方面能够发现成功洞察漏洞，确保学生活动期间的人生安全。

总之，通过活动，使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了全民体育、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

**快乐健身行动工作总结5**

>健身房前台工作总结>【一】

很快，1个月又过去了，不知不觉，我已经到健身房近两个月了。从陌生到熟悉，我已经迈出了很大得一步。通过这一个月的工作和学习，我受益匪浅，我知道了如何用正确的方式去做健身。这个非常重要，因为只有我们对健身的方法和技巧很熟悉的时候，我们才能够更好的去给客户服务，让客户达到健身想要的效果。

随着物质生活的提高，人们生活越来越好，在吃喝玩乐的享受外，很多人是忽略掉了自身的健康，我们需要把他们引导到我们的健身活动中，让每一位朋友的身体越来越棒，随着人们对健身的重视，会有越来越多的人参与健身活动中，那么我们需要怎么样把他们吸引到我其实我觉得我们可以针对每一位会员不同的健身目的为其拟定一份合适的健身方案，教会他们健身技巧和注意事项。这样会使他们的健身效果更加的显著，也可以避免因不当健身所造成的受伤或肌肉变形。这样我们就为客户节省了很多不必要的麻烦，也可以让他们在我们的服务下更加放心的参与健身活动中。我相信口碑效应，如果其健身效果显著，那么他们周围的朋友也会很快在他们的带领下参与到我们的健身活动中。

**快乐健身行动工作总结6**

>一、坚持以人为本，强化全民健身意识

由于xxx生产、生活两分离，职工一年平均有一半多的时间工作在一线。xxx党委始终把全民健身活动作为稳定职工思想，打造一支素质过硬的职工队伍的重要内容之一，成立了由xxx党委副书记挂帅的体育运动委员会，专门负责落实职工全民健身活动。为使职工在八小时之外有更多的活动场所，xxx党委几年来通过不懈的努力，从公寓内最初的简易排球场地开始，到目前一个室内篮球场、一个室内综合健身房（内含四张乒乓球案、两块羽毛球场地、一张台球案及配套的健身器材）、一个室外篮球场和一个室外网球场等多项体育运动场所，职工在工作之余可以选择适合自己的体育活动进行锻炼，这充分体现了xxx党委对全民健身活动的重视。

不仅如此，xxx领导还在百忙之余，身体力行的参加各项体育运动，提出了“我运动我健康我锻炼我受益”的全民健身号召。由xxx领导组成的篮球队每周二晚上都要和基层单位的职工进行一场篮球友谊赛，通过各种形式的运作，使全民健身意识逐步深入人心。

xxx体育运动委员会在xxx党委的领导下，坚持把丰富职工业余生活、全员参与健身活动作为重要议事日程。按照xxx党委提出的全民健身活动“四化”要求，即：

小型化、多样化、经常化、群众化，认真开展工作。年初对xxx全年体育工作进行安排，每月进行检查，年末进行总结。xxx体育委员会结合xxx人员相对集中的特点，做到月月有活动，周周有赛事，活动的组织，不但丰富了职工的业余生活，创造了全民健身的氛围，而且还使得越来越多的职工把自觉参加体育健身作为了茶余饭后必不可少的活动之一。

>二、健全组织机构，全员参与健身活动

随着全民健身意识的加强和参与全民健身的职工人数的增加，为能满足各层次各方面的需求，xxx体育委员会结合实际，以体育委员会做导向，各基层单位为助手，群众打基础，结合各族职工喜欢的文体活动，坚持“劳逸结合，发扬兴趣，振奋精神，丰富生活，强身健体，增进友谊”的宗旨成立了各种协会，现有：

篮（排）协会、羽（网）协会、乒乓球协会、健身协会、围棋协会、步行协会等六个体育协会，每个协会有会员40人左右，由xxx提供必备的运动器具及所需器材。通过协会的建立，极大的满足了各族职工的文体活动需求。各个协会均有健全的体制，完善的活动计划，并在xxx体育委员会的领导下，结合各个协会的开展情况，举办积分赛、排名赛等多种赛事，积极主动的开展活动。各类协会的成立，使广大员工在业余时间的自发性地、个体的活动成为有组织地、团体的活动，得到了职工群众的认可和支持。同时，xxx体育委员会成立了xxx篮球队、排球队、羽毛球队等职工体育运动队，并经常邀请兄弟单位切磋技艺，如：

xxx围棋对抗赛、xxx篮球友谊赛、xxx羽毛球比赛等，在请进来走出去的过程中，加深了兄弟单位之间的友谊，也使得xxx全民健身活动呈现出一片繁荣景象。

今年年初，随着“第八套广播体操”的推出，xxx体育运动委员会积极组织全体职工开展推广活动，购进了“第八套广播体操”的教学VCD和录音带，并请专门人员逐个单位进行指导。

此项活动也得到了各基层单位领导的重视，利用中午和晚饭后的时间组织职工进行训练，“第八套广播体操”很快在xxx得到了普及。同时，xxx决定将“第八套广播体操”作为xxx的班前操，每天早上上班前，xxx全体职工集中在一起做操。为了检验推广活动的效果，xxx体育运动委员会于x月x日组织了xxx“第八套广播体操”比赛，通过比赛，进一步规范了广播体操的标准，达到了预期的目的。

xxx体育运动委员会在组织各类活动的同时，注重体育宣传工作，充分利用黑板报、广播、电视、网络等多种媒体向职工宣传全民健身活动，倡导正确的健身理念。xxx羽毛球协会还创办了自己的网页，通过网页，使羽毛球爱好者能了解更多的相关知识，起到了积极的作用。xxx体育运动委员会积极协助各类协会组织活动，并请来专业教练对协会会员进行专门指导、训练，不仅提高了协会整体技术水平、管理能力，而且还吸引了更多的职工加入体育运动的行列。

>三、党政工团级抓共管，全面推进全民健身

全民健身活动是群众文化建设的重要内容，在xxx党委的领导下，xxx工会、共青团等群众组织充分发挥各自的职能作用，积极开展丰富多彩的文化娱乐活动，使全民健身活动不断向“四化”发展。

首先加强硬件投入，先后因陋就简地修建了各种形式的运动场地，购置了多种文化体育活动器材。同时，开辟了各类室内外健身场所。为便于职工在业余时间进行健身活动，xxx每天晚上开放体育场馆，并将相应的运动器具配放到了体育场馆内，由专人进行管理。每晚，在xxx篮球场上、羽毛球场地内、乒乓球桌旁都能看到参加锻炼的职工。

其次，xxx工会、团委定期开展内容丰富、健康向上、群众喜闻乐见的文化娱乐活动，坚持作到“月月有活动，季季有主题”，让职工群众充分展示自我，锻炼才干，增强了集体凝聚力。到目前，xxx工会、团委已组织了十二届排球比赛、十一届篮球比赛、八届乒乓球比赛、四届羽毛球比赛等多项体育竞赛活动，xxx团委还积极组织青年参加油田公司举办的“体能挑战赛”。各基层单位充分利用现有运动场所，在业余时间开展单位内部、单位与单位之间的体育对抗赛，使全民健身活动不断向“四化”发展。

第三、为配合xxx全民健身活动的开展，xxx于20xx年建立了职工健康档案，将每年职工体检结果录入档案，对职工的身体状况进行跟踪、对比。结合xxx职工的多发病症，请来xxx医院的专家为职工进行健康知识讲座，使职工认识到参加体育锻炼的重要性。同时，xxx党委坚持落实“好环境、好身体、好心情”的目标，不断改善职工生活区环境，注重职工饮食营养搭配。在今年的准东职工医院对准东地区职工健康状况评价中，xxx职工健康状况排名第一，这也充分说明了全民健身活动已经在xxx深入人心，并取得了的良好效果。

开展全民健身活动，是一项长期的系统工程，今后xxx将继续认真学习党的\_精神，以“三个代表”重要思想为指针，贯彻落实《全民健身计划纲要》，大胆创新，扎实工作，坚持抓好全民健身活动工作，为全面建设xxx市小康社会目标做出新的更大的贡献！

**快乐健身行动工作总结7**

20\_\_年8月8日是我国第\_\_个“全民健身日”，为了增强全民健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，\_\_社区在街道领导的正确指导下，开展了一系列“全民健身日”活动，现将20\_\_年“全民健身日”活动开展情况总结如下：

一、加强领导，确保“全民健身日”系列活动取得实效

为开展好\_\_社区“全民健身日”活动，成立了社区“全民健身日”活动工作领导小组，由社区书记任组长，副书记任副组长，太极队；秧歌队、舞蹈队等负责人为成员的领导小组，结合\_\_社区实际，制定了《\_\_社区20\_\_年“全民健身日”活动方案》唱响“全民健身，全民共享”活动主题。

二、精心组织，统筹安排，确保\_\_社区“全民健身日”活动的开展。

1、为了进一步提高全民健身意识，帮助居民提高科学的健身观念，8月8日在\_\_社区文体活动室，组织社区居民开展一次以“每天健身一小时、快乐工作每一天”健身知识讲座。

2、为更好地推动社区全民健身活动的深入开展，促使社区居民积极参与各项全民健身活动，8月10日上午九点钟，社区以“全民健身，全民共享”为主题，组织社区居民举办一场“参与全民健身、展现活动。

3、想通过这种行动，使更多的青老年朋友走出家门，每天早上6—8点进行跳舞、健身操、太极拳、健身秧歌等项目的排练，作为全民健身宣传，营造全民健身的良好社会氛围。

通过经上系列活动的开展，充分调动了\_\_社区居民的参与热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，在社区进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

**快乐健身行动工作总结8**

一月份对XX年度各家店综合排名后三位和新加入的教练进行评估和我本人和其他教练经理对评估教练的集中培训。并把人和体适能学院建立起来，考核通过可以继续留任，考核没有通过的予以劝退。对现有教练团队的级别重新调整。针对课时卡的真实性做全面的清查工作，发现有问题的教练按当时发放提成的课时费退回俱乐部并对相应的处理。

二月对健身体系的综合整理并针对俱乐部所属各家店健身部进行强化推行，对落实不到位和执行不彻底的部门和部门成员进行评估和处罚。对现有的课时提成进行统一调整，取消课时清课奖，从而避免为了追求高提成和清课奖采取虚假课时情况的发生。

三月针对目前的状况，调整教练团队的工作状态和工作态度，主动吸收新的教练群体作为新鲜血液触动团队积极的工作。主动与其他销售部门的员工和负责人交流，听取意见，改善部门间的合作。对春季的到来与各家店经理研究和设计新的私教课时迎接新的销售。

四月制定新的销售政策以统一销售模式，针对春天的季节特点开展新的私教课程。有组织的举办会员健身趣味性比赛和活动。

五月组织优秀的教练学习当下健身市场中新的私教培训课程，扭转目前私教团队中普遍存在的销售高于专业的现状。有组织有步骤的对现有教练进行新课程的培训和考核。

六月督促各家店健身部组织会员春游活动，促进会员与教练的情感交流。对俱乐部每年安排的传统健身活动给予扶助和支撑。销售方面以夏季人们对自身的身材要求为切入点，开设形体塑造的私教课程。对长江路的店庆活动与店总和健身经理制定销售方案和活动。

七月对俱乐部所属各家店的教练做评估，实行教练的星级升降级措施。在学生假期开办暑期减肥训练营，督促和检查各家店经理的落实情况。对俱乐部承办的传统赛事做前期宣传，帮助企划部做好前期准备工作。对龙电店的店庆活动与店总和健身经理制定销售方案和活动。

八月与游泳馆和羽毛球馆做联合销售，促进各部门的私教销售，相互做到资源信息共享。

九月针对每年该时期健身人群的减少，强化对以前体测会员的跟进工作的检查，尽量避免销售的断档。对私人教练团队进行授课质量的检查，对发现的问题帮助教练在专业方面得到提高和改进。对定期的赛事活动有组织的合理的进行部署安排。

十月正值国庆和中秋的\'长假，也是健身市场的淡季，为了提高会员的来场率，重点检查教练对会员的授课预约情况，对以往有课但不愿意来场训练的会员敦促各家店经理做回访和调查工作，真实的了解当下私教所面临的问题，做好内功寻求解决方案。

十一月准备年度销售的铺垫策略，对各家店的销售做部署，集中全体私教团队做销售动员会。提高私教的精神面貌，为迎接新的销售任务做基础准备。对泰山店的店庆与店总和健身经理制定销售和活动方案。

十二月针对当时销售的情况和发现的问题，逐一找各店的经理和教练谈话，帮助分析并解决实际的问题。对果戈理店的店庆与店总和健身经理制定销售和活动方案。

**快乐健身行动工作总结9**

  根据省、市体育局关于开展全民健身日活动的通知精神，我局在区政府的统一领导和各级部门的积极配合下，结合自身实际，举办了丰富多彩的全民健身日系列活动，增强了群众参与体育健身的意识，提高了群众的身体素质。为了总结经验，推动今后工作的开展，现将今年全民健身日作总结如下：

  一、加强领导，成立组织

  大力开展群众体育活动，是时代的需要，是国情的需要，也是广大人民群众的迫切需求。我局领导非常重视每年的全民健身日活动，成立专门的工作领导小组，积极部署开展全民健身日系列活动，做到了活动有计划、有落实、有检查、有总结，保证了全民健身日系列活动的顺利开展。

  二、统一思想，提高认识

  开展群众性体育活动是提高全民身体素质，增强凝聚力的一种途径，也是社会主义精神文明建设的重要组成部分。开展群众性体育活动作为全区精神文明建设的一项重要内容，我们注重把建设农村体育设施、推进农村体育等工作与全民健身日活动紧密结合起来，通过活动的开展，使“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋”的思想深入民心，能够自觉参与到全民健身活动中来。

  三、精心组织，力求创新

  为加强宣传，扩大影响，使全民健身意识深入民心，进一步在全区掀起全民健身活动月的新热潮，我们精心组织，统筹策划，隆重举行了全区全民健身日活动启动仪式。

  活动仪式当天，来自全区19个街镇的表演代表队给大家表演了太极拳、拉丁舞、健身操、少儿武术等精彩的群体健身节目，此外，各街镇也根据自身实际情况，积极开展了全民健身活动日启动仪式，并组织举办了一系列体育赛事和群体活动，内容丰富，形式多样，进一步推动了群众性体育健身活动的深入开展。

  四、依托社会，开展活动

  全民健身活动日期间，全区19个街镇均开展了长跑、篮球、乒乓球、拔河、象棋、桌球、扑克牌、风筝和太极拳、秧歌等活动七十余项次，参加人数近3万人次。区体育局组织开展了“迎青奥”环金牛湖长跑、“程桥杯”农民拔河大赛、“联通杯”足球赛、“六合棋协杯”围棋赛等群体赛事，活动多达20余项。据不完全统计，今年参加全民健身活动周的人数达5万人之多，极大地丰富了广大群众的业余体育生活。

  我区今年全民健身日活动做到了活动多、影响大、参与面广，掀起了全区全民健身热潮，进一步倡导了市民的科学、文明、健康的生活方式，为构建高水平、多层次的体育服务体系，充分体现群众体育在贯彻落实科学发展观，推动和谐社会发展等方面的积极作用，为“迎接南京青奥会、推动六合新跨越”作出应有贡献！

**快乐健身行动工作总结10**

根据罗江县文化体育局《关于印发20\_\_年8月8日全民健身日活动方案的通知》文件要求，现将全县畜牧系统全民健身日活动开展情况总结如下：

一、精心组织统筹安排

我局及时成立了职工健身活动领导小组，下设办公室于局办公室，负责职工健身活动的宣传和开展统筹安排。

二、活动具体开展情况

近期局机关、各镇畜牧兽医站分别以全民健身，感恩奋进为主题召开职工会，学习\_颁布《全民健身条例》、《全民健身计划（20\_\_—20\_\_）》，提出了运动运动，百病难碰；每日练走步，不用进药铺；每日练练跑，身体天天好的活动口号，多形式开展职工健身，使全民健身日人人皆知，人人参与。

1、8月8日在县畜牧局机关举办了系统内部一场篮球友谊赛；

2、聘请舞蹈老师开设交谊舞培训班1期；

3、在局机关内部召开座谈会，彼此交流健身心得，介绍如何在工作之余利用身边物件适当锻炼（办公操），既可达到锻炼的效果又可适度缓解工作压力，一举两得的小窍门。

4、把节能减排与健身有机结合，局机关工作人员在工作许可的前提下采用1公里以内的路程以步行或骑车的方式，既节约了燃油减少了污染，又得到了健身实效。

在今后，我局将深入贯彻《全民健身条例》，通过开展多形式的体育健身项目，进一步调动职工的参与热情和积极性，让职工在参与体育、感受快乐、享受生活中，达到身心协调发展感受健身带来的健康、快乐。

**快乐健身行动工作总结11**

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b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。

**快乐健身行动工作总结12**

为提高全社会对“全民健身日”的认识，增强全民的育健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，在全社会形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好环境和氛围，我局积极开展“全民健身日”活动，现将活动开展情况作如下汇报：

一、加强组织领导，确保“全民健身日”活动取得实效。

为开展好“全民健身日”活动，成立了“全民健身日”活动工作领导小组，由局长xx任组长，各股室、大队负责人为成员的全民健身工作领导小组，结合实际，制定了“全民健身日”活动方案。

二、组织全局干部职工学习《全民健身条例》、《xx省全民健身条例》，增强全局干部职工的体育健身意识，把全民健身内容、健身对象、健身重点、健身项目作为学习重点。

三、组织开展全民健身活动。

我局结合自身实际，组织单位职工举行了运动会，进行了跑步、乒乓球、羽毛球等项目的比赛，进一步调动了职工们参与体育健身的热情。

通过全民健身活动的开展，充分调动了我局干部职工参与热情和积极性，使干部职工在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

**快乐健身行动工作总结13**

岁月如梭，转眼又快迎来了新的一年。在即将过去的20xx年里，我在公司领导是同事的关心和热情帮助下，顺利完成了前台接待相应的工作。现在对20xx年的工作作出总结。

>一、前台工作的基本内容。

前台的工作是一个需要有耐心和责任心的岗位，热诚、积极的工作态度很重要。20xx年11月，我开始从事前台接待工作，深知接待人员是展示公司形象的第一人。在工作中，严格按照公司的要求，工装上岗，五官清秀。热情对待每一个来访客户，并热心的指引到相关的办公室。为公司提供了方便，也为客户提供了方便。接电话时，做到耐心听客户的询问，并力所能及的作出相应的解答。

>二、前台工作的经验和教训。

在到XXX企业工作前，虽然也有过前台接待的工作经验，但是，还是需要不断学习和努力的。比如综合素质方面，责任心和事业心有待进一步提高，服务观念有待进一步深入。在工作期间，让我学会的如何更好的沟通，如何踏实的积极进取。

>三、前台工作的下一步计划。

基于对前台接待工作的热爱，我会严格要求自己不但要遵守公司的相关工作制度，还要更积极踏实的对待工作。努力提高工作素质，加强对工作的责任心和事业心。我将进一步更好的展示自己的优点，克服不足，扬长避短。与公司及同事团结一致，为公司创造更好的工作业绩!

拓展阅读：健身会所前台接待岗位职责

一、接待宾客时要礼貌、主动、热情、快捷，做到微笑服务，使客人满意;;

二、具有谦虚、上进、认真、有责任心的工作态度，有灵活机敏的头脑;

三、熟悉前台接待、预订的工作程序，完成好到店宾客入住，办理开房手续，处理宾客住期延长，为客人预订房间及具体服务工作;

四、熟练地操作电脑，并有较扎实的外语听、说、写能力;

五、负责有关住房、房价、会所服务设施以及查找住客等方面的问讯工作;

六、接受订房，要服从客人的要求，并准确填写订房单，做到无错、无误、无漏;

七、与客房部沟通，做到团结、合作，保持最正确的房态，做好钥匙管理工作;

八、制作前台有关统计表，及时传递信息各资料，并保存好各类资料;

九、认真做好上、下班交接工作，仔细记录工作情况，填写交班本;

十、遇事沉着、冷静，有紧急情况时应及时向上级报告，同时采取相对措施;

十一、与同事关系良好，尊敬上级领导，可随时向上司反映工作之不足，积极大胆地提出合理建议。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！