

2023年徒步总结报告(通用7篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

徒步总结报告篇一

早上，妈妈带我去远足。这是我第一次参加这样的活动。我既紧张又兴奋。

在车上，妈妈告诉我，汉江徒步旅行是为了人们更好地保护母亲河而组织的环保健康活动。这个活动很有意义，每次都想参加。

经过长途旅行，我们到达了目的地。起点处有一个大气球色门，上面写着：汉江步行节，彩色气球围在色门周围，很多人参加。我们的车先到了，其他叔叔的车在路上抛锚了，我们决定不等他们了。

我们走在队伍的最前面。很快，举着大旗的大叔追上了我们。已经是中午了，天气很热，我们的肚子很饿。我们的速度慢了下来，熟悉的大叔们不停的超车。他们一直为我加油。

走了5公里，到了第一供应站，好多人在吃面包喝水，有的人干脆在阴凉处乘凉。我还拿了一个大面包塞进嘴里。妈妈说：“你可以慢下来，但不要停下来。”我们继续吧。

在路上，我看到一只灰色的小狗。它被称为“长耳朵”，短尾巴和聪明的眼睛。非常可爱。我拿了根竹子，摸了摸它的尾巴，它就缩了回去，边跑边回头看。它看起来很生气，让我们笑了。

一辆采访车开过来，他们给我拍了很多照片，“哦，我成了电视明星。我开心地想。

在第三供应站，我渴了。我拿了一盒牛奶，一饮而尽。我们已经走了17.5公里，还有6公里。我妈妈担心我的叔叔们会等太久，决定坐避难车。

很快就到了目的地，我们和徒步旅行者吃着当地村民在学校为我们准备的美味猪肉粥。然后在草地上，一个大哥哥给我抓了一只大蚂蚁，说：“这只蚂蚁真听话，不会咬人。”我决定把蚂蚁带回家，但是萧蔷叔叔说：“蚂蚁不想离开它的家。”我只好不情愿地让蚂蚁走了。

走在汉江真的很开心，很难忘。

徒步总结报告篇二

为庆祝第xx个“三八”国际妇女节，使女职工度过一个健康、快乐而有意义的节日，3月7日上午，硃门乡妇联联合团委、关工委和计生协会组织女职工开展了“我健康我快乐”三八节徒步竞走比赛活动，以此丰富女职工的文化生活，增强凝聚力，激发广大女职工以饱满的热情投入到工作中。

早上9:00，硃门乡机关20多名女职工在乡政府广场集合完毕，详细了解了活动路线、活动规则后，活动正式开始。参加竞走活动的人员沿着村道，争先恐后地向终点——秦石村石兰古堡进发，整个行程约5公里左右。一路上，职工们结伴而行，享受着初春的微风，尽情地享受着徒步带来的乐趣，队伍里不时发出欢乐的笑声。沿途美丽的景色，也不禁让大家感叹硃门这几年的变化之大。最终，经过近1个小时的激烈角逐，有10名女职工分获一、二、三等奖，其余参加人员也都顺利到达终点。

这次徒步竞走比赛活动既锻炼了身体，放松了心情，也使大

家在活动的过程中增强凝聚力和向心力。让女职工们更加重视身心健康，践行低碳生活，大家表示，今后一定要注重锻炼，提高身体素质，以更加饱满的精神，积极投入到工作中去。

时的努力，每个人都“收获颇丰”，同时清理过后的路面和沟渠都变得“焕然一新”。志愿者们纷纷表示，参加这样的活动很有意义，看到许多的垃圾在大家共同努力下打扫干净，心里很舒畅。

徒步总结报告篇三

学校举行了徒步活动，星期六到底还是来了！刚七点，我就早早地起了床，整理好一切就背着小书包冲去学校了。徒步咯徒步咯，十八公里让我感到刺激又害怕。在学校进行了一系列步骤后，终于出发了！一开始我还是很兴奋，和同学有说有笑的，很是悠闲。

更恐怖的在后头，正当我气喘吁吁的时候，还要上坡，偏偏是走到一半的时候，最累的时候，光是看着，我就害怕了，老师见状，立马“威逼”：不准休息！我只好咬着牙，一鼓作气，拖着早已麻痹的双腿慢吞吞地往上爬着时不时喝几口水，看看周围的同学，也是大汗淋漓的样子，一看也是快不行了，可是他们仍然在坚持，为了自己的荣誉，也为了集体的荣誉，苦苦支撑。我心头一动：他们都可以坚持下来，我又怎么可以落后？学校举行徒步的目的，不就是想让我们懂得贵在坚持，团结就是胜利吗？想到这里，我咬紧牙关，与同学们肩搭肩准备猛冲上坡顶。

徒步总结报告篇四

“生命在于运动”，这是法国思想家伏尔泰的一句名言。缺

少运动的生命是短暂的，其生活质量也是不高的。据统计现如今工作压力，生活方式等导致百分之七十的人处在亚健康状态，精神萎靡、失眠、记忆力下降。

现在社会上有很多健身方式与方法，但大多数健身方法学起来很复杂，需要场地、器材、资金和大块时间，这很不利于普及，也不容易坚持下去。而走路是人们天生就会的，只要稍微掌握一下要领，就能达到健身的效果，而且是一劳永逸的方法。

“健康走”路是防病健身最实惠的方法。如果每天都能坚持走20分钟以上，就可以舒展四肢、加快血液循环。保持正确姿势的“快步走”能降低血压、血糖、提高肺活量、保持血管柔韧性，使心血管系统保持最佳功能，降低患心脏病风险，有利于放松精神、减少不良情绪、保持大脑敏锐、提高身体免疫力，有利于促进新陈代谢、增进食欲、调节睡眠、预防或减轻肥胖。

我想强调这样一个观点：体育运动和健康人类自身的生存和需要，它本身不需要通过外部强制手段来唤醒这种意识，实施这种行为。体育运动和健康不仅仅是个体生命得以延续和保障的前提，也是群体生命得以延续和保障的前提。它不仅仅具有单纯的生理学意义，也具有社会学和哲学的意义。

站在生命的角度看，运动是人的本质属性之一；站在培养人的角度来看，体育运动是人全面发展的基础。体育运动不单健体、健形，而且健脑、健心、健神、健美、健德、健性、健情、健趣、健意志、健(建)信心、健耐力、健生活态度、健自然和-谐、健人际关系……体育运动是一种精神，是一种文化。

总之，重视和开展好体育运动一定会有更加健康和更加美好的人生。

徒步总结报告篇五

青春是一首永不言败的歌，怀抱着朝气与活力，你们在三尺讲台书写着自己的梦想和精彩。明天，你们将步行六十余里，参加徒步苏坟山的活动。明天的活动，既是我们全体青年教师以实际行动展示眉外青春力量的一场动员，也是对我校全民健身活动丰硕成果的一次检阅，更是利用宣传这种低碳环保绿色的健身方式，以徒步健身为载体，对全校师生追求健康生活品质的一次大展示。

青年老师们，明天必然有许多艰难困苦等待着你们，你们也许会在行进的过程中肌肉酸痛，也许会在烈日的炙烤下口干舌燥，甚至会遇到一些意想不到的事情，不管怎样，学校相信你们会克服万难，团结一心，用你们青春的智慧战胜一切挫折，走向胜利的终点。学校希望你们在活动中，发扬团结互助的精神，男青年要照顾好女青年，女青年要独立自强，巾帼不让须眉。更希望你们铭记“安全第一”的出行原则，右行礼让，平安出发，平安返校。

徒步大会新闻稿

中建二局安装工程有限公司东北分公司以“和平、健康、交流”宗旨，本着宣扬大连安装公司的精神风貌、增强公司凝聚力的目的的徒步大会于2014年5月17日拉开帷幕。

上午7点30分，我公司26名职员齐聚公司门口，在王克建书记的带领下，出发前往星海广场。本次活动从星海广场正门出发，在大夹山停车场返程，全长20公里。此次活动很好的为我们展示了健康徒步走的重要性。长期坐在办公室的我们缺乏的正是这种最简单的锻炼。通过这次活动，大家建立了对健康的认识，意识到身体是革命的本钱，并且都积极的表示明年的徒步大会还会参加，愿意在以后多参加这样的活动来锻炼身体，提高自己的身体素质。

工会组织徒步活动赛前主持词

各位领导、同志们大家上午好！

今天我们齐聚一堂来到兴隆镇旅游环线参加由县总工会、县体育局主办的2015年秋季徒步健身活动。其目的在于提振大家的精气神，为实现县委、县府提出的立足生态涵养区发展，加快推进生态文明建设，实施“三步走”战略而奋进。全力以赴用今年剩下的时间完成各项工作任务，确保实现我县综合考核“争五保六”的目标。

在xx县“迈好开局年 健康十二五 建设美xx”巾帼徒步活动上的讲话 xxx□20xx年x月xx日）

各位姐妹们：

大家下午好！

冰雪消融，万物复苏，今天全县各族各界妇女姐妹们相聚在这里，怀着对新年的美好憧憬与向往，在一年一度的三八国际劳动妇女节前夕，县xx举办“迈好开局年 健康十二五 建设美xx”巾帼徒步活动，既是对我县各界女同志以实际行动践行十二五规划的一次大动员，也是对我县全民健身活动丰硕成果的一次大检阅，更是利用宣传这种低碳环保绿色的健身方式，以徒步健身为载体，对全县各族妇女群众建设和谐、秀美xx精神风貌的一次大展示。近年来，县xx以“巾帼民族团结工程”和“母亲素质教育行动”为抓手，结合“靓丽工程”的实施，组织各类“让美丽的头发飘起来，漂亮的脸蛋露出来”才艺展示活动，通过开展“民族服装服饰展示”、“才艺家庭秀”等活动，推广具有xx县域色彩的“庭院文化”，丰富了各族妇女群众的业余生活，展现了我县广大妇女群众奋发有为、健康向上的精神风貌。今天□xx县“迈好开局年 健康十二五 建设美xx”巾帼徒步活动必将激发全县

广大妇女群众积极参与徒步健身活动的热情，进一步掀起全县广大妇女群众健身热潮，为提高我县广大广大妇女群众健康水平起到积极促进作用。

姐妹们，让我们在行走的过程中，寻觅生活的真谛，感受自然的美好，探索文化的奥秘，缔结真挚的友谊。让我们迈开双脚，携手共进，走出健康，走出美好！

最后，祝xx县“迈好开局年 健康十二五 建设美xx”

打古镇中学2013年春期

一、我们学校已经确定了徒步拉练的路线：

打古中学---合江县五通镇大岩聚居点（休息）---打古古纯小学（休息）---打古中学。三段路程分别为8千米，4千米，5千米，全程17千米。

二、我们学校为大家准备好了“爱心车”。

行进途中发现自己身体不适，不能坚持了，必须乘车随队前进。

三、休息地点注意事项：

合江县五通镇大岩聚居点和打古古纯小学操场，全体带队教师与学生集中指定地点休息，不得擅自离散。回程前请将垃圾清理完毕。

四、行进中的要求：

1、随队领导、教师必须按照安排到指定班级，随班级行进。

2、队伍要整齐，服从指挥，按照两路纵队行进，统一走在道

路右侧，注意沿途车辆安全，不打闹玩耍，过岔道口时注意过往车辆安全；同学们要团结互助，关心和帮助弱者。

3、平路时放松，用大腿带动小腿。步伐均匀，有节奏感。

4、不要去追赶别人，走自己的节奏。最好的行走速度是走而不跑；不要时快时慢，时跑时停，尽量保持匀速。

5、肩沉背挺，用腹部深呼吸。

6、上坡时先深呼吸，上身前倾。下坡时，如果加速，身体后仰，降低重心，不可受伤。

7、徒步是种全身运动，注意通过摆臂来平衡身体、调整步伐。根据不同的路面情况，采用不同的方式行走，尽量运用不同的肌肉组合，让肌肉可以交替得到休息。

8、不要追求速度，欲速则不达。重在安全完成，快慢在其次。

9、不乱扔垃圾，垃圾自行处理，随身携带至垃圾桶处丢弃。最后我祝愿，本次徒步拉练能取得圆满的成功。

徒步总结报告篇六

大家下午好！

冰雪消融，万物复苏，今天全县各族各界妇女姐妹们相聚在这里，怀着对新年的美好憧憬与向往，在一年一度的三八国际劳动妇女节前夕，县举办“迈好开局年 健康 建设美”巾帼徒步活动，既是对我县各界女同志以实际行动践行规划的一次大动员，也是对我县全民健身活动丰硕成果的一次大检阅，更是利用宣传这种低碳环保绿色的健身方式，以徒步健身为载体，对全县各族妇女群众建设和谐、秀美精神风貌的一次大展示。

近年来，县以“巾帼民族团结工程”和“母亲素质教育行动”为抓手，结合“靓丽工程”的实施，组织各类“让美丽的头发飘起来，漂亮的脸蛋露出来”才艺展示活动，通过开展“民族服装服饰展示”、“才艺家庭秀”等活动，推广具有xx县域色彩的“庭院文化”，丰富了各族妇女群众的业余生活，展现了我县广大妇女群众奋发有为、健康向上的精神风貌。今天□xx县“迈好开局年 健康 建设美”巾帼徒步活动必将激发全县广大妇女群众积极参与徒步健身活动的热情，进一步掀起全县广大妇女群众健身热潮，为提高我县广大广大妇女群众健康水平起到积极促进作用。

姐妹们，让我们在行走的过程中，寻觅生活的真谛，感受自然的美好，探索文化的奥秘，缔结真挚的友谊。让我们迈开双脚，携手共进，走出健康，走出美好！

最后，祝xx县“迈好开局年 健康 建设美”

巾帼徒步活动取得圆满成功！

徒步总结报告篇七

- 1、通过徒步活动，增强幼儿体质，培养其坚韧不拔的意志，促进其身心和谐发展。
- 2、开拓幼儿视野，亲近自然，感受生活，热爱生活。
- 3、懂得在活动中要合作、谦让、分享，增进亲子情感。

大班□20xx年x月x日(周三)下午2:00—4:00

中班□20xx年x月x日(周四)下午2:00—4:00

小班□20xx年x月x日(周五)下午2:00—4:00

以xx为起点，沿得园新路绕行行走。小班从起点到xx起点(终点);中班从起点到得园大门处返回到起点;大班从起点到得园与今创路的交叉路口返回到起点。

1、人手一瓶矿泉水、一份小点心。

2、卫生纸、相机、垃圾袋。

3、幼儿登记卡、印章若干个指示牌若干个(第一站、第二站……)。

4、奖品。

5、横幅。

主持人：大中小各一位老师。

照相□xxx□

路线盖章人员：保育员和各班一位教师。

起点和终点：各班一位教师。

安全负责□xx(带好医药箱)。

1、家长1:30来园到各班集中，教师强调活动要求和注意事项。

2、家长带幼儿到指定地点xxx集合，各班级清点好人数。

3、下午2:00整活动正式开始。

(1)主持人讲述活动意义。

(2)热身操。

(3)喊口号，徒步正式开始。(每班相隔5分钟出发)(在徒步过程中，每到一个站点家长出示幼儿登记卡盖章后继续前行，依次盖满章到终点结束。结束家长将幼儿登记卡交给本班老师，便于老师登记名次)

4、结束后各家庭在班主任处领取一份小礼品，陆续离开。

注明：幼儿奖状周一国旗下讲话颁发。

1、本次活动特邀请家长一起参加，在活动中请家长带好自己的孩子，确保活动安全有序。途中尽量不要抱、背孩子，鼓励孩子坚持自己走到底。

2、在徒步活动中，请大家听从老师的指挥和安排，不擅自离队，不攀枝折花，不随意丢弃垃圾等，做到文明步行。

3、为了徒步顺利进行，请大家身着轻便的服装，脚穿运动鞋。

4、家长必须盖满相应数量的章才能结束。

1、老师对家长与幼儿进行活动安全教育，增强安全防范意识和自我保护能力。

2、活动期间一切行动听指挥，准时出发。

3、在活动中，家长手机保持畅通，有特殊情况及时与本班教室联系。

4、安全负责人要来回巡视，如发现特殊情况及时处理。