

中班活动目标 中班体育活动跳绳心得体会 (大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

中班活动目标篇一

作为中班幼儿园生活中不可或缺的课程之一，体育活动不仅有利于幼儿的身体健康发展，还能锻炼其意志品质和团队精神。近期中班园所组织的跳绳活动，让我感悟颇深。在玩跳绳的过程中，我体会到了什么是人与人之间的合作和团队协作。下面就让我来分享一下我的体会吧。

第二段：跳绳体验

这次跳绳活动让我们中班的孩子们兴奋不已，都很期待。在跳绳之前，老师给我们简单的示范了一下，我心里想，这么简单吗？可当我真正拿起跳绳时，发现想象中的容易并没有想象中的简单。我不停地绊倒，甚至一下都跳不起来。我不断地尝试，也不断地失败，有时还受了些轻伤。

第三段：团队合作

看着身边的小伙伴们都跳得相当游刃有余，我逐渐感到自己的无助与懊恼。但好在我们这个班级是非常团结的，队里的孩子们热心的伸出援助之手，不厌其烦地让我跳着跳着，终于再次挺起了自己。我发现跳绳不仅仅是个人技巧的事情，还需要队里成员之间相互协作和配合，这才能够达到团队目标。

第四段：意志品质

后来，我一次又一次地无法跳起来，怒气中的我拍了一下绳子，心里想刚才跟着我那些同学一起跳得时候怎么就不错了昵？幼小的心灵情绪波动一阵阵。然而，关键时刻老师安慰了我，鼓励我不要放弃，坚持一下一定能跳好。我想起了大人给我们说的：做事不能鲁莽，要有毅力。于是，我再次尝试着跳起来，慢慢地，我发现原来一个人的耐性也能成为团队合作的力量。

第五段：总结

这次跳绳活动，让我更好的理解到团队合作的重要性和个人的不足之处。我们一个人虽然可以勇往直前，但是有时候也需要别人的帮助。我觉得幼儿园的这些体育活动不仅是提高身体素质的锻炼，也让孩子们掌握了心理素质，增强了他们的体育运动综合素质。总之，跳绳这项活动，也教给了我很多课本上学不到的东西，尽管过程曲折，但终归我们克服了困难，收获了成长。

中班活动目标篇二

- 1、熟悉舞蹈的音乐形象，体验舞蹈所表现的快乐情绪。
- 2、掌握八分音符的节奏，初步学会小跑步。

对舞蹈感兴趣。 活动难点：掌握八分音符的节奏。

- 1、舞蹈动作的顺序图片。
- 2、录音磁带《快乐舞》。

1、感受音乐的旋律，掌握好节拍。 老师弹奏乐曲，幼儿欣赏。

教师：这段音乐听上去怎么样？听音乐按节拍拍拍手：

教师：听了这段音乐心里感觉怎么样？玩游戏，掌握八分音符的节奏：

教师：听听音乐，想想你们是什么时候最开心？游戏方法：幼儿说出最开心的事情后，教师立即配上八分音符的节奏，并带领幼儿按节奏做相应的动作，最后一拍，做一个符合音乐内容的滑稽造型。

如：跑跑 跑跑 / 跑跑 跑跑 / 玩滑 滑梯 / 真高 兴/

（幼儿做玩滑滑梯的动作。）

2、感受舞蹈内容：在音乐的伴奏下，老师边念语言节奏边示范舞蹈。

跑跑 跑跑 / 跑跑 跑跑 / 我 呀 / 真高 兴/

跑跑 跑跑 / 跑跑 跑跑 / 我 呀 / 真快 乐/

学做 小鸟 / 飞呀 飞 / 拍着 小手 / 转一 圈/

学做 小鸟 / 飞呀 飞 / 我 呀 / 真开 心/

讨论舞蹈内容，熟悉舞蹈动作。

3、掌握图片内容，掌握舞蹈动作的顺序，边探索边学舞蹈。看懂图片的顺序。在慢速音乐的伴奏下，幼儿边观察图片，边探索舞蹈动作的内容和顺序，自己试跳。

在音乐伴奏下，师生自由寻找舞伴，随音乐跳《快乐舞》。

中班活动目标篇三

在学前教育中，“跳绳”这项运动不仅是一项有趣的活动，还可以锻炼幼儿的身体素质。近年来，幼儿园不断推广跳绳运动，并将其作为体育活动中的重要组成部分，让幼儿对于体育运动的兴趣和爱好得以提高。作为一名幼儿教师，我义不容辞地将这项运动活动带给我的班级，并帮助幼儿如何更好地跳绳。

第二段：跳绳不仅是一项运动，也是一种技能

跳绳不仅仅需要身体的协调性，也需要技巧的运用。在幼儿眼中，跳跃过程中成功让绳子一直旋转下去便是最好的体验。跳绳过程中，幼儿们需要专注绳速、手眼协同，学会如何在空中跳跃，以此增强自信心、集中精力的能力。在教学中，我将跳绳分成多个阶段，一步步带领幼儿完成从初级到中级的跳绳技巧的训练。从最基础的自由跳跃、单向交叉、双向交叉、跳过绳到无绳手中打转再到手中抛绳轮跳，发现孩子们能从开始难以跳过一次绳子到逐渐变得游刃有余的经历，有时会让我感到惊奇的同时也有成就感。

第三段：跳绳运动的益处

跳绳是一项适合幼儿体育活动的信心建立式运动。跳绳不仅可以帮助幼儿们增强体质、锻炼协调性和灵活性、提高耐力，也可以让幼儿们在其中感受到乐趣和成功。通过跳绳的工夫，不仅可以让幼儿的身体得到锻炼，还能让幼儿培养健康自信的心理素质，更加自信地面对不同的活动。

第四段：如何在家进行跳绳训练

总有一些幼儿没能跟上跳绳的节拍或是在家想要继续练习跳绳。在家里，家长们可以帮助孩子们进行跳绳练习，通过反复练习，最终让孩子掌握技能。为此，家长可以准备一条适

合居家使用的跳绳，这里推荐一条软质绳，绳子轻松的旋转力如丝般柔软，不易碰伤孩子。幼儿和家长不要跳得太快，不过慢练时要同时注重双手、小腿的协调力，手力量的掌握程度、正确的呼吸方法、完整的腰腹部运动，这样才能保证有更好的训练效果。

第五段：跳绳活动启示

总体而言，在中班幼儿园，跳绳活动带给了幼儿们非常好的体验和成长。跳绳不仅具有健身的作用，受益早已超过运动本身：提高身体素质、增强集中力、培养自信心，还让幼儿们喜欢运动和爱上跳绳。跳绳这项运动不仅仅可以带给孩子们快乐，同时也可以让幼儿们不断成长和进步，这是值得幼儿园和家长共同培育和推广的。

中班活动目标篇四

体能活动在幼儿园课程中占有重要的地位，既能促进幼儿的身体发展，又能培养他们的协调能力和团队合作精神。在中班的体能活动中，我有幸参与其中，亲身感受到了它的魅力。通过这次体能活动，我收获颇多，倍感成长。下面，我将从活动内容、体会收获、团队协作、培养意志和享受乐趣五个方面来分享我的心得体会。

首先，中班的体能活动内容丰富多样，包括跑步、跳跃、爬行、投掷、接力等。这些活动既能锻炼我们的肌肉和身体力量，又能培养我们的敏捷性和协调能力。最让我印象深刻的是接力比赛，我们组成队伍，每个人都有自己的任务，需要团队合作才能顺利完成。这些活动既能让我们愉快地玩耍，又能提高我们的身体素质，是一种非常有效而有趣的学习方法。

其次，通过体能活动，我收获了很多。首先，我意识到了身体的重要性。身体是我们最宝贵的财富，只有拥有一个健康

的身体，我们才能更好地学习和生活。其次，我学会了努力坚持。有一次，我参加了一个跳绳比赛，一开始我不太会跳，但是我没有放弃，而是不断地练习，最终取得了好成绩。这次经历让我明白了只要努力，就一定能够成功。最后，我也培养了团队合作的意识。在接力比赛中，我学会了与队友配合，互相帮助，只有大家团结一心，才能达到最好的效果。

此外，团队协作也是中班体能活动中的重要内容。在一个活动中，我们分成了小组，每个小组必须紧密合作，共同完成任务。我发现只有团队齐心协力，共同努力，我们才能取得好的成绩。每个人都有自己的优点和特长，大家互相支持，取长补短，才能让团队更加强大。这个过程中，我学会了倾听和理解别人的想法，更加注重团队的利益，而不是个人的利益。

另外，体能活动也培养了我的意志力。在一些较困难的活动中，我遇到了挫折和困难。但是我从来没有放弃过，而是不断尝试，坚持到最后。这种坚韧不拔的精神不仅在体能活动中有用，也会对我的学习和生活产生积极的影响。

最后，中班的体能活动让我享受到了乐趣。在活动中，我可以尽情地释放自己，感受到身心的愉悦。我可以和朋友们一起欢笑、努力，体验到身体的无限可能性。这种乐趣让我更加喜欢体育课，也激发了我对运动的兴趣。

总之，参与中班的体能活动让我在身体、心理和团队合作等方面都有了长足的发展。通过这些活动，我不仅学到了更多的知识，还培养了团队合作和意志力。我深信，通过体能活动的锻炼，我会变得更加健康、自信和积极。体能活动不仅仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一种发展人格和培养能力的途径。我将以积极的态度参与其中，感受快乐，收获成长。

中班活动目标篇五

学习用纸条和笔制作螺旋状卷发。

能用各色纸条在一次性碗上做出自己喜欢的创意发型。

耐心做完整个发型，感受做发型师的快乐。。

重点：能用各色纸条做卷发，并在一次性碗上做出自己喜欢的创意发型。

难点：处理好刘海和后面头发，耐心做完整个发型。

经验准备：学会用纸条卷成“蜗牛卷”的“卷发”；会在欢快的音乐声中走“猫步”。

物质准备：教具□ppt□范例一个；学具：做好的各种卷发及各色纸条若干；人手一支笔、一把剪刀、一个碗底贴满双面胶的一次性碗、一个奶粉罐。表演服装——各种纱巾。

一、玩“理发店”游戏，引出课题。（1分钟）

明确幼儿和教师的身份，比比谁最能干，成为最有创意的发型师。

二、出示ppt□激发制作灵感。（5分钟）

1. 欣赏时尚发型，说说画面中的发型刘海是怎么样的？后面的头发是怎么样的？（小结：刘还有有很多种，大概分为齐刘海、斜刘海和不规则刘海。）

2. 你知道几种制作卷发的方法？请个别幼儿（能力一般的）上来试试。

3. 学习制作螺旋形卷发，请个别幼儿实际操作，理清制作要点：在不同位置上卷，卷得要紧。4. 欣赏男生的时尚发型，知道幼儿欣赏男生的刘海及后面头发，知道男生发型制作时也可以用卷发。5师：“如果请你给自己设计一个有趣的发型，你有什么困难吗？”（根据幼儿的问题，请同伴说说解决方法。辅助问题：“老师有一个问题：怎么处理刘海和后面的头发呢？”）

三、提供制作材料，为自己设计创意发型。（15分钟）

1. 说明提供的材料，提醒制作好的发型不能挡住眼睛。
2. 说明操作要求：做发型师要细心加耐心，头发要密，不能露出“头皮”，自己制造的“头发”垃圾自己清理。
3. 播放轻音乐，幼儿操作，教师当发型总监，提示幼儿设计出与众不同的发型，指导需要帮助的“发型师”。

四、戴上自己设计的发型，体验成功的喜悦。（3分钟）

- 1、帮助幼儿将制作好的创意发型戴在自己的头上，看看合适不合适，可以做微调。

在理发店或美术角提供相关材料，继续设计各种发型。一磨师傅意见：

1. 前面环节用的时间太长，后面幼儿操作时间不够，建议欣赏的画面不要太多，应事先给幼儿撕好双面胶。
2. 不用对刘海分门别类，只要欣赏不同的发型就行。
3. 一个活动重点不要太多，应该把重点放在卷发制作上。

本次活动从活动设计上就能感觉到会受幼儿喜欢，但是怎么样把效果做出来，重点就是留有更多的时间供幼儿操作。从

活动效果上来说，幼儿确实很喜欢，但是效果没有完全出来，时间主要浪费在：

1、发型欣赏环节，与活动目标并没有紧密联系，可放在经验准备完成。

2、幼儿撕开双面胶时，花费的时间比较长，最长的小朋友用了8分钟，幼儿操作的时间就短了。

3、另外让幼儿说说怎么设计发型，似乎幼儿也没法说，这个环节也浪费了不少时间，赢吧重点放在怎么粘贴头发上。

结合师傅的建议，我将减少欣赏时尚发型的图片数量，事先帮幼儿撕好双面胶，并把重点放在制作卷发和贴头发上，力求出好效果。