

2023年大学在读证明 大学体能教案(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学在读证明篇一

活动目标：

- 1、能积极参与到篮球活动中，勇于进取、敢于挑战。
- 2、在活动过程中懂得规则的重要性及提高身体协调能力。
- 3、基本掌握原地双手拍球的动作要领，尝试与同伴相互合作。

活动准备：

篮球、呼啦圈

1、热身准备：蛇形慢跑、徒手操。慢跑中可以加上手臂摆动等简单动作，在教师的口令下有节奏的跑动，注意提示小朋友不要出现追逐、拉扯及打闹等现象。室外队形位置选择：在光线刺眼时应选择幼儿背对强光方向站立。

2、基本部分

(1)情景导入(可选择)：可以先发球给小朋友，让他们按照自己的想法去玩球，看他们能否控制好篮球，但是不能占用太多时间，并要控制好秩序。

师：小朋友们，篮球到处乱跑太顽皮了，根本不听我们的指挥，如果让顽皮的篮球听我们的指挥，那就跟老师一起学习双手拍球吧！用我们灵活的双手去指挥顽皮的篮球。

(2) 动作要领讲解示范

a.动作要领：双手用力要保持一致性，手心中空，五指拍球，手指要柔，手指和手腕用力，手腕的力量要适中。

易犯错误：双手用力不一致，用胳膊向下压球、用掌心拍球、拍球力量时大时小等。

b.讲解示范：语言及动作尽量夸张，这样容易增强小朋友的注意力和学习兴趣。

1) 练习

a.在教师的带领下，先完成一次拍球，连续三次拍球，逐渐增加拍球的次数。

b.分散练习，教师巡视并针对个别小朋友的动作纠正指导。根据个体的差异性，注意练习的速度，开始不能过快，要求完成动作的质量要高，慢慢加快速度。请个别小朋友做对比示范练习，并请小朋友点评，老师最后做纠正指导。

c.拓展练习，在过程中教师可以鼓励拍球好的小朋友尝试单手拍球、行进间运球等动作，请做得好的幼儿上台展示(可选择)。

3、游戏部分：传统的接力赛形式游戏。教师把小朋友分成4组，每组第一个小朋友在老师“开始”口令后，先跑到第一个圈前，拍一下篮球，把球放在圈里，然后依次跑到第二、三个圈前分别拍两下、三下篮球，把球放在圈里。最后冲过终点，再跑回起点与下一位小朋友击掌后，自行至队尾，下

一个小朋友开始第一个小朋友的动作，直至率先完成动作的小组为获胜队。过程中，老师要注意规则的把握控制，整个过程既然气氛活跃，更要公平公正。

好玩的报纸 活动目标：

- 1、通过尝试探究废旧报纸的多种玩法，培养幼儿的创新精神。
- 2、引导幼儿在活动中感受合作的乐趣，体验成功的喜悦，培养幼儿勇于克服困难的精神。

活动准备： 报纸若干 小圆球若干 胶带 活动过程：

1、准备活动：

在音乐的情境和节奏下，教师引导幼儿做走、跑等准备动作，活跃活动的气氛。

2、创设情境，激发幼儿发现报纸不同的玩法

3、活动过程

通过幼儿的集体思维和个别创新，幼儿发现报纸有很多不同的玩法，主要有以下几种。

(1)、撕纸玩：

“小朋友想一想，报纸除了刚才的这些玩法，还可以怎么玩？”（撕纸）引导幼儿边撕边说“斯斯斯，变变变，报纸变成小白兔、、、”

1、2激发幼儿的创造性，锻炼幼儿手的灵活性]

(3)、把报纸团成团，在地上滚，这个游戏可以两个幼儿一起玩，也可以多个幼儿一起玩。

(4)、四个小朋友撑起报纸，把小球放在上滚动，这个游戏必须是多个幼儿一起合作才能完成，每个幼儿必须有积极的责任感和集体荣誉感，才能顺利的完成游戏。

[

3、4培养幼儿的合作意识和能力，让幼儿在合作活动中体验合作的乐趣] (5)、把报纸卷成小棍，扮孙悟空做搏打游戏。

现在把这张神奇的报纸卷了起来，报纸变成望远镜，冰激凌，火炬，最后把报纸卷成金箍棒，老师变成孙悟空，“变出”金箍棒，幼儿变成小孙悟空，引导幼儿玩纸棒。

(6)、大家一起做游戏，根据幼儿的喜好选择以上5个游戏，把幼儿分成四个小组，进行游戏竞赛。

幼儿在游戏中的，自主的参与意识被充分的调动起来，游戏热烈而有序，有而在游戏中获得了满足与快乐。

整理活动：

收拾物品，结束活动。

活动反思：

通过本次活动，鼓励幼儿大胆参与创新，积极动脑、动手，在大胆的尝试中提高幼儿参与活动的兴趣和信心，并通过和同伴的合作交流，体验到集体合作的快乐和满足，并能在活动中增强信心，强化幼儿的集体意识和责任感。

撕报纸游戏

活动目标：引导幼儿利用废旧纸做各种身体游戏，发展幼儿想象力，激发幼儿玩的兴趣，感受生活的快乐。

准备：废旧报纸，小塑料盒

过程：一，发现材料引发幼儿兴趣 教师：小朋友看：今天咱们活动室有什么变化？（多了报纸）

小盆有观察力真棒，今天老师带你们玩报纸游戏你们高兴吗？

师：请小朋友每人取一张报纸，教师取出一张报纸，小朋友看老师的报纸怎么了（撕烂了）用什么撕烂的？（用手）。现在请小朋友想一想老师不用手怎么才能把报纸撕烂？（启发幼儿想象并且动手去试着操作）

幼儿用脚把纸撕烂。

请小朋友看：现在咱们活动室怎么了（脏）应该怎么办？（把教室打扫干净）请小朋友报纸揉成团放入塑料筐中。

二）顶报纸引发幼儿探索兴趣

师：刚才我们玩了一个撕报纸的游戏，小朋友表现真好，现在我们在想一想不用受用身体的其他部位让报纸跟我们一起走？（幼儿：用头顶，放在前胸下腭夹着它跑，放在前胸快步跑。）教师肯定。

小朋友自由快乐的玩耍。

三：分组比赛，培养幼儿协作意识

师：将小朋友分成两组

1) 现在请小朋友自哟普照办两人一组想象两个人怎样才能把报纸运送到需要的地方？幼儿积极想办法老师根据幼儿想法并邀请该幼儿示范。

2) 游戏开始，小朋友运送报纸

30

活动结束。

4) 迎到幼儿做放松操。教师小节，结束活动。

运西瓜

活动目标：

1. 根据提供的平衡台进行游戏，并且完成一定的任务。 2. 发展幼儿自我保护能力及集体的合作精神。

3. 培养幼儿不怕困难、坚强、勇敢、积极向上的良好品质。

活动准备：

平衡台

6、球

6、球网2 活动过程：

一、幼儿与教师一同做准备活动。 1. 绕场跑2圈（每排2人）。
2. 上平衡木两次，不能掉下来。 3. 活动各关节。

二、运西瓜游戏

1. 故事情节：农民伯伯种了很多西瓜，夏天到了，西瓜都成熟了，我们帮农民伯伯运西瓜，好吗？你有什么办法呢？好，那就让我们用这些方法开始比赛吧？ 2. 进行一些准备练习：站立传西瓜（引导幼儿多种方法）。 3. 西瓜地边有一条河，需要经过一座桥，你还愿意帮助农民伯伯吗？（要求：任何人都不能掉下来）

4. 西瓜地里还有几个特别大的西瓜，一个人都抱不动，你有

什么办法吗？（加大难度两人背对背运大西瓜）。 四. 游戏评价。

1. 表扬有突出表现的和能大胆尝试新方法的幼儿 2. 鼓励全体幼儿要主动学会想办法克服困难 活动反思：

1. 让幼儿在游戏中产生活动的主动性。兴趣对提高幼儿自主性发展起着明显的促进作用，尤其对那几个顽皮的孩子要善于引导他们对活动发生浓厚兴趣，进而让他们产生主动参与的积极性大班体能：运西瓜教案。

2. 尊重等待，让幼儿真正成为自由的人。在组织游戏时，既要启发幼儿参与的积极性，又要根据幼儿实际，为幼儿创造自主发展的条件，幼儿在主动游戏中的体验是特别重要的。有时，适时的等待也会有意想不到的收获。

快乐做运动

二、活动目标

1、发展幼儿跑、跨跳、平衡、钻、不直接用手夹球向前走等综合运动能力，提高动作的协调性和灵活性。

2、培养幼儿创造性思维和萌发同伴合作意识及克服困难的精神。

3、遵守游戏规则。 活动准备

（一）在音乐伴奏下，师幼一起做热身操。播放音乐《幼儿啦啦操牛奶歌》。教师扮蚂蚁妈妈，带领幼儿（扮小蚂蚁），随音乐做热身操《蚂蚁操》。教师指导语：孩子们，今天天气真不错呀！我们来锻炼锻炼吧！要求跟节奏、有力度做热身运动。

（二）小蚂蚁练本领

教师指导语：冬天就到了我们要准备过冬的粮食，请小朋友搬运粮食。导入活动学习两人不直接用手夹一个球向前走。

- 1、出示球让幼儿探索、尝试两人不直接用手合夹一个球，怎样夹，球不会掉下。重点强调“不直接用手，两人合夹一个球”。鼓励幼儿探索可用身体的哪些部位夹球。
- 2、请个别幼儿示范夹球，并讲解幼儿夹球的情况。
- 3、请幼儿找个宽松的地方练习两人合夹一个球向前走，同时强调不能直接用手喔！

（三）游戏“小蚂蚁搬运粮食”

- 1、小朋友的本领练得真好，我们开始搬运“粮食”吧！游戏前出示运动图谱。教师介绍路线：从起点出发，两人手拉手先跳过水沟，绕过树林，再走过独木桥、钻过山洞，来到草地两人一起夹好球向前走，走到筐筐处把球投入筐内，最后两人手拉手往箭号方向跑回。
- 2、请两个幼儿示范游戏玩法。强调游戏规则，两人跨跳水沟、绕过树林、往箭号方向跑回时一定要手拉手，夹球时不能直接用手，跑回后手拍下一位小朋友，自己站到队伍的后面。游戏继续进行。
- 3、幼儿分两组进行第一次游戏。（两人夹球向前走的路线较短）
- 4、第二次游戏：增加难度，两人夹球向前走的路线拉长，同时加宽“水沟”，要求幼儿克服困难与同伴合作完成。
- 5、第三次游戏，两组幼儿进行比赛，强调游戏规则。（两人

跨跳水沟、绕过树林、往箭号方向跑回时一定要手拉手，夹球时不能直接用手，跑回后手拍下一位小朋友，自己站到队伍的后面。）（播放音乐甩葱歌）

（四）教师带领幼儿做放松动作。

- 1、我们玩得真开心，小蚂蚁搬运了足够的粮食，很累了，跟教师一起做放松动作吧！（播放音乐“彩虹的约定”）
- 2、简单讲评幼儿的活动情况。同时让幼儿感受同伴合作游戏的快乐。
- 3、整理材料，结束活动。

本次《快乐做运动》活动的成功之一在于通过创设情景“蚂蚁搬运粮食准备过冬”来引起幼儿参与活动的兴趣。怎样搬运粮食呢？搬运粮食要经过哪些路线呢？以此让幼儿自然从练本领开始学习。问题情景的创设有助于促使幼儿发现本次活动的学习重点：两人不直接用手合夹一个球向前走的方法，进而有效激发幼儿的学习兴趣。

成功之二在于本次活动以游戏的形式贯穿始终，用幼儿感兴趣的方式增强跑、跨、跳、平衡、钻、不直接用手夹球向前走等综合运动能力。在活动中探讨不同的夹球方法，同时培养孩子克服困难的精神及于同伴合作的意识。激发幼儿参与活动的积极性、主动性，有效完成了动作技能的练习，真正让幼儿体验趣味体能运动的快乐。

成功之三在于教师将游戏分层次实施，从易到难。充分运用运动图谱，让幼儿明白并遵守游戏规则的前提下，游戏进行三次：第一次夹球走的路线较短；第二次夹球走的路线拉长，且加大跨跳宽度，在游戏中要求幼儿手拉着手共同合作完成；第三次以比赛的形式进行，到了大班幼儿喜欢玩有竞争的游戏，且会为比赛中的伙伴喊“加油、鼓劲！”充分体现

了“团结与合作”的精神。让幼儿体会到游戏的乐趣并在愉悦的游戏中完成整个教学目标。

从教学效果看，活动中的幼儿情绪愉悦，能与同伴合作完成，能遵守游戏规则。

两人三足 活动目标：

- 1、学习两人三足走，锻炼腿部力量及身体的平衡。
- 2、提升动作协调与配合能力。

活动准备：两人一根长布条。

活动过程：

一、热身运动。 师：春天到了，让我们跟着音乐一起做运动吧。（上肢——体转——扭胯——抬腿——压腿——跳跃，幼儿在教师的带领下听着音乐有精神的做热身运动。）

二、幼儿自由探索布条的玩法。

1、师：小朋友们，布条除了可以做操，还可以用它做很多有趣的活动，想不想玩？那一会开动脑筋去玩一玩，可以一个人玩，也可以和好朋友合作玩，看谁的玩法多？（玩的时候要注意安全，不要撞到别人）

2、幼儿自由探索，教师指导。 玩法：捉尾巴、跳舞、开汽车,,,（口哨声：请小朋友到我这来排队，女孩站南边这条线，男孩站北边线上）

3、集体讲解交流：谁来介绍一下你们是怎么玩的？

三、学习两人三足走。

1、师：刚才小朋友介绍了自己的玩法，老师也有一种玩法，你们想不想试一试？那你们小朋友看仔细了。（老师示范）

2、讲解两人三足走的动作要领。师：我们是怎么玩的？师再次示范并讲解：一左一右靠靠紧，拿根布条扣系牢，站直身体迈大脚，预备出发一二一，不急不急安全第一。（示范时走的节奏要慢）师：我先请2位小朋友来试一试。（请个别幼儿练习）

3、幼儿学习两人三足走。师：其他小朋友想不想试一试？那请你们找个朋友合作去玩一玩。开始行动吧！（幼儿练习，教师巡视指导。）师：你们成功了吗？有不成功的吗？为什么会失败？（幼儿提问）（老师先请玩的好一对示范，再请有问题的一对玩，并请他们说说问题）师：你们发现了什么问题？那你们再去试一试。（请失败的那对再去练习）师：现在请小朋友再去玩一玩两人三步走，这次可以换个朋友走一走。（全体幼儿再次练习）

4、分小组两人三足走比赛。师：刚才老师发现你们都会两人三足走了，那这次分小组比赛，看看哪一组走的好走的快？老师讲解比赛规则：这是2条跑道，一组一条跑道。这边的红线是跑道的起点，那边的黄线是终点，前面一对小朋友达到终点，后面的一对才可以走，哪组先达到终点为胜。明白了吗？听我的口哨声开始行动，到达终点就站在终点的红线后面。预备，开始！

5、加大难度：绕过障碍物。师：小朋友真厉害，我们为自己鼓鼓掌。现在我们要加大难度啦，你们敢不敢挑战？看，跑道上发生了什么变化？师：那我们要怎样安全绕过小椅子继续前进呢？请小朋友去试一试？（幼儿尝试）师：谁来说一说怎样安全地绕过小椅子？师小结：看到障碍要减速，里圈脚步小，外圈脚步大，一二一二慢慢走。师：准备好了吗？比赛开始啦。（2组比赛）

数字格子跳跳乐

活动目标：1. 探索泡沫垫的多种玩法。

2. 结合数字规律练习单脚跳、双脚跳及跨跳等多种跳的能力及动作的协调能力。

3. 努力听清教师指令，遵守游戏规则。

活动准备：人手一块泡沫垫，1~10的数字卡片2套。

活动过程：一. 开始部分。今天天气真不错，我们一起来玩玩吧！（幼儿随铃鼓的变化变大圆----小圆----蜗牛圆）二. 基本部分。1. 出示泡沫垫，你们知道这是什么吗？它有什么用？泡沫垫除了可以作为垫子，还可以和我们玩游戏呢？我们一起来试试。现在小朋友们分成2组游戏，可以自己玩，也可以和同组的小伙伴一起玩。（幼儿四散游戏）

教师观察幼儿活动情况，对幼儿在游戏过程中出现的情况及时进行指导（合作、交往方面）

※幼儿可将各自的泡沫垫连成两条长龙铺在地上，幼儿分成两组，以接龙竞赛形式从“泡沫垫”的一端爬到另一端。

※幼儿可将泡沫垫每两块连接在一起，然后，每隔一段距离就摆放一组，泡沫垫横向摆放，共摆五组，其间距要相等。幼儿做小兔跳的姿势跳过每块泡沫垫。

※可将泡沫垫两块相靠竖向摆放，提高跳跃的难度，加大运动量。提醒幼儿在跳的过程中必须双脚并拢，不得分开。

2. 讲评幼儿游戏情况，表扬玩法新颖，合作默契的幼儿。

3. 出示袋鼠图片，问：这是谁？它最大的本领是什么？今天我们来和小袋鼠学习跳的本领，看看谁会是跳跃冠军。

4. 鼓励幼儿想出多种方法利用泡沫垫进行跳的练习。教师用语言或简单的动作予以提示或帮助。

※将泡沫垫平放，双脚并拢跳过。提醒幼儿逐步加强高度，看看自己最高能跳过几块泡沫垫。

※将泡沫垫隔一定距离平放，幼儿有序进行连续跨跳（或单脚跳、双脚跳）。提醒幼儿观察并实践不同的跳法适宜的宽度是多少。

※将泡沫垫两块相靠竖向摆放，连续摆放五处，进行跨跳练习，提醒幼儿尽量不要碰倒泡沫垫，如果碰倒，要立即重新摆放。

5. 将泡沫垫平放，幼儿围坐休息。可相互敲敲背、捏捏腿，做一做放松运动。

6. 游戏《数字格子跳跳乐》。出示数字卡片，请幼儿自由挑选一块，并贴在自己的泡沫垫上。将泡沫垫按数字大小摆成两条长龙，要求幼儿听清教师指令，进行跳跃活动。

单脚跳顺数（或倒数）。

双脚跳单数。提醒幼儿两排的单数都要跳。左脚跳单数、右脚跳双数。提醒幼儿想好再跳。变化摆放方法，继续游戏。

三. 结束部分，游戏《叫号猜猜碰》。

幼儿听教师叫号，叫到的两个同号幼儿为一组，进行剪刀、石头、布的游戏，后结束活动。

单双脚跳

活动目标：

- 1、练习多种跳的方法：单脚跳、双脚跳。
- 2、通过游戏中不同障碍物的设置，尝试多种跳的方法。
- 3、乐意参与跳的活动，并努力克服困难，一直跳到结束

活动准备：圈若干、椅子两把。

活动过程：

1、准备活动。

游戏袋鼠妈妈：教师请幼儿手拉手围成一个大圆圈，大家边唱歌边跳跃，可以手拉手跳，也可以自己叉腰跳，教师注意在过程中引导幼儿按照儿歌内容变换跳的姿势。

2、游戏活动：“调皮的小袋鼠”

(1) 幼儿扮演：小袋鼠，教师带领幼儿原地练习单脚跳及双脚开合跳。再将幼儿分成数相等的两队站在场地的一端，另一端两把小椅子。

(2) 游戏开始前，教师先师范讲解动作要领及过程，让幼儿明白游戏的规则及玩法。

戏开始，排头的两位先单脚跳过圈，再绕过弯曲的小桥（即绳子），再进行开合跳圈，最后绕过小椅子，跑回自己的小队，拍一下第二位幼儿的手，站至对尾，第二位幼儿继续进行第一位幼儿的动作。

3、放松活动。

教师带领幼儿边唱边进行游戏“袋鼠”。

附：儿歌

跳跳跳，双脚跳，跳跳跳，单脚跳，跳跳跳，转身跳，天天跳，身体好。

从本次课的教学中，我认识到高效课堂就是合理的选择和使用教学辅助器材，充分发挥器材的实用性，达到高质高效，始终把“健康第一”作为指导思想，让学生成为课堂的“主人”，注重学生的健康发展，体现以学生为主的地位教学观。然后，教师通过丰富多彩的教学手段和儿童语言来激发和促进学生的学习兴趣，让学生从小自觉、主动的学会生存、学会健体、学会学习。从而轻松实现高效课堂。泡泡乐翻天目标：

1. 尝试泡泡的多种玩法，练习追逐和躲闪等能力。
2. 通过一物多玩的活动，体验创新玩法带来的成功体验。

准备：

1. 塑料袋扎好的泡泡两框。
2. 场地布置：手、脚标记各一个，线路。

一、热身运动——行进间齐步走和跑步走。

1. 齐步走。
2. 跑步走。

二、猜谜活动，引出话题。

1. 猜谜。

三、基本部分

（一）泡泡飞飞飞1. 出示泡泡。

师：昨天，老师用塑料袋装了好多的空气，装满了空气的塑料袋像什么？（一个大泡泡）轻轻一顶，泡泡会怎么样？

（会飞起来）除了可以用手顶，还可以用身体的哪些部位顶？请你们每一种都去试一试。

2. 幼儿自主尝试顶泡泡。

3. 讨论交流。

师：你试过的这些方法里，你觉得用什么顶最方便，泡泡飞得最高？为什么？（力气大，瞄得准）4. 幼儿再次玩泡泡，比一比谁的泡泡飞得高。（看活动情况顶一下）师：那谁的力气最大，谁瞄的最准呢，我们再来比试一下。

5.总结□

师：玩的方法有很多种，试过之后我们才能找到最好的。

（二）泡泡滚滚滚。

1. 师：泡泡没顶住，掉在地上会怎么样？（滚）你有哪些方法让泡泡听话地滚起来？（用手赶、用脚踢,,,,）2. 滚泡泡。

师：在这些方法里，你觉得哪个方法最好？有的小朋友说用手赶，有的小朋友说用脚踢，有问题了，让我们来比试一下。用手赶的小朋友请你站到小手队标记排好队伍，选择用脚踢的小朋友，请你站到小脚队标记排好队伍。

3. 滚泡泡比赛，验证自己的猜测。

4. 讨论：试过之后，你觉得你选择的方法怎么样？

师小结：在直线上，脚的力气大，泡泡滚的快；转弯的地方，用手好控制方向，所以，每一种方法都有自己的优点，只有试过之后才知道。

（三）泡泡砰砰砰。

1. “砰”。师：什么声音？（泡泡踩爆了）泡泡爆炸就像放爆竹，砰砰砰，真热闹！我们来玩个泡泡砰砰砰的游戏吧！

（四）泡泡回收站。

把各自的泡泡带回教室，放在箱子里留着废物利用。

双脚玩纸球

- 1、结合器材进行跳跃的练习，提高儿童用脚控制物品的能力。
- 2、增强儿童下肢力量及协调能力。

游戏准备：

用纸裹成的球若干。

游戏过程：

第一步游戏：小朋友们分成若干组，成纵队站立，每个小朋友发放一个纸球。游戏开始，排头双脚夹一纸球，向前连续跳跃，到达终点后，用双脚把纸球向前抛入指定的区域内，跑回起点，如此反复，最快一组为胜。

第二步游戏：每组一个纸球。排头双脚夹一纸球站于起点，游戏开始，排头尽力用双脚把纸球抛出，跑到纸球停滞处，用双脚把纸球夹住再次向前抛出，如此反复，到达终点后，再从终点把纸球抛回起点；第二名小朋友接到纸球后才能出发，依次轮换，最先完成组为胜。

规则：

- 1、第二步游戏，在整个抛运纸球的过程中，不允许用手拿球。

2、回到起点，允许下一个小朋友用手把球夹好，再开始。

大学在读证明篇二

尊敬的__：

您好！

本人是在校学生，对快速成长的贵公司非常感兴趣。从__日报得知，贵公司提供暑期实习生的职位，在认真阅读了岗位说明之后，我认为本人完全符合贵公司的要求，特此递上这份求职信。

本人在学校学生会各部门中工作和学习，现已升为学生会主席。今年1月份在佛山做过电子产品销售，熟悉各部门业务，包括与客户关系、沟通、及微笑曲线原则。对市场营销、客户服务深有体会和丰厚的实践经验。本人与__年曾经到__公司参与实习，业绩斐然，获得公司领导的嘉奖，是个难得营销人才。

本人将在暑假放假到__市兼职学习，如能蒙赐机会使本人显示如何有助于贵公司达到目标则感激不尽。

我这次暑期实习工作的主要目的是发挥自己的优势为贵公司创造价值，同时继续提升自我能力，并且获得经济上的收益，为明年的上学、生活得到一定保障，望贵公司能给以成全。

我很希望能加盟贵公司，发挥我的潜力。随信附上我的简历。如有机会与您面谈，我将十分感谢。

此致

敬礼

求职人：__

20__年__月__日

大学在读证明篇三

大学团课可谓是校园文化建设中不可或缺的一环，它通过各种方式丰富了校园文化生活，培养了学生的兴趣爱好，提高了学生的身体素质与协作能力。在参加大学团课的过程中，我深刻感受到了这些好处，下面我将分享一下我的心得体会。

第二段：积极主动的态度

在大学团课中，我认为一定要有积极主动的态度。在课堂上，我与同学们一起互动，既可以体现出自己的智慧，又可以让自已更好地理解知识点。同时，对于不擅长的课程，也不能选择逃避或者消极应对，而应该积极学习、去请教老师或者同学，不断改正和完善自己，努力提高自己的学习水平。

第三段：团队协作

大学团课中最重要的一个方面就是团队协作能力。每次课程总会涉及到同学们分组完成某项任务，这时就需要大家协力配合。在这个过程中，我深刻理解到了团队协作的重要性，只有在相互信任、相互理解、相互支持的基础上，我们才能达到任务的最佳完成效果。因此，我们在完成团队任务的过程中，更应该注重团队氛围的营造。

第四段：自我提升

大学团课是一个很好的机会去自我提升，参加团课是一种全面的锻炼，不仅锻炼了身体，同时也锻炼了意志力。在完成跑步、爬山、游泳等任务的时候，我不仅可以锻炼身体，还

可以培养自己的毅力，提高自己的耐力。这对于我的今后的生活甚至事业都有很大的帮助。同时，这种自我提升也是从外在体验向内在悟通的过程，是一次全方位、多维度的成长。

第五段：总结

参加大学团课是一次十分有意义的经历，其中蕴含着丰富的体验与启示，不仅锻炼了我的身体素质，提高了学习水平，还培养了我的团队协作精神和自我提升能力。我相信，在这样的锻炼下，未来的我一定会更加自信、勇敢，迎接人生的各种挑战。

大学在读证明篇四

来源莲山

课件 w ww.5 y m来源

大学田径运动会致辞

老师们、同学们：

五月的zz□花团锦簇，姹紫嫣红。在这个全校上下以百倍的信心和勇气全身心投入教育部本科合格评估工作的激情时刻，今天，我们迎来了xx学院第三十四届田径运动会。在此，我谨代表学校和运动会组委会，向大会的举行表示热烈祝贺！向为学校评建工作努力奋斗的全体师生员工表示衷心的感谢！向为准备本届运动会付出辛勤劳动的全体教练员、裁判员和工作人员，向参加这次运动会的全体运动员表示诚挚的慰问。

老师们、同学们，六月四日至七日，学校将正式接受教育部本科教学工作合格评估。全体师生员工发扬“追求卓越，自强不息”的学校精神，齐心协力，奋发进取，扎实开展评建工作，学校整体面貌发生了重大变化，本科教学工作得到了

有力推进。作为本科合格评估工作的重要内容之一，学校深化体育教育教学改革，加大体育设施投入和场馆建设，大力开展师生体育活动，体育工作迈上了新的台阶。在评估即将到来之际举办这次盛会，既是对学校体育水平的一次集中检阅，又是对运动员、教练员身体素质、竞技才能、心理承受能力等综合素质的考验；既是各参赛学院群体意识、竞争意识、团队精神、顽强拼搏精神的综合体现，更是全体师生迎接教育部本科合格评估良好精神风貌的展现。我相信，通过本届运动盛会，全体师生员工一定会以良好的精神状态投入到本科合格评估工作中，全力推动学校各项事业蓬勃发展。

希望广大同学以本届运动会为契机，进一步提高健康意识，积极参加体育锻炼、增强体质，形成体育运动常态化的良好氛围；希望全体运动员在赛场发扬“更高、更快、更强”的奥运精神，以饱满的激情，昂扬的斗志，赛出风格、赛出友谊、赛出水平，取得优异成绩；希望全体教练员、裁判员努力工作、公正裁决、尽职尽责；希望全体工作人员密切配合、热情服务、相互支持，力争把本届运动会办成隆重、热烈、安全、有特色的一次盛会；希望全体师生员工继续发扬传统，振奋精神、同心同德，不负使命、团结奋进，鼓足干劲、争分夺秒，以饱满的工作热情和高度的责任心，精心备战、勤奋工作，切实把评建工作做实做好。

最后，预祝各位运动健儿取得优异成绩，预祝运动会圆满成功，预祝学校以优异成绩顺利通过教育部本科教学工作合格评估！

文章

来源莲山

课件 w ww.5 y m来源

大学在读证明篇五

民法教案

第一章 民法概论

教学目的和要求：通过本章教学，使民兵明确民法的概念和调整对象，了解民法的体系和历史发展，掌握民法与邻近法律部门，特别是经济法、行政法的关系，明确民法基本原则的含义及民法基本原则的功能。

第一节 民法的概念和特征

一、民法概念

民法有形式民法与实质民法之分。形式意义上的民法是指国家立法机关制定的以民法命名的成文法，如民法典。《民法通则》是否为形式意义上的民法，学术界有不同的看法。实质意义上的民法是指调整平等主体的自然人之间，法人之间、非法人团体之间，以及他们相互之间的财产关系和人身关系的法律规范的总称，其中包括民法典、民事法律、民事法规以及国家认可的习惯等。

二、民法的调整对象

我国《民法通则》第2条规定：“中华人民共和国民法调整平等主体的公民之间、法人之间、公民与法人之间的财产关系和人身关系。”依此规定，平等主体之间的财产关系和人身关系，就是民法的调整对象。

（一）财产关系

财产关系是指以财产为客体，具有经济内容的社会关系。

财产关系的分类：1. 静态财产关系（如所有权关系）；2. 动态财产关系（如商品交换关系、遗产继承关系）

财产关系的特点：1. 以财产为客体；2. 以经济利益为内容；3. 可以与特定主体相分离。

（二）人身关系

人身关系是指人与人之间基于彼此的人格或身分而形成的，不以主体的经济利益为内容，而以主体的人身利益为内容的社会关系。

人身关系的分类：1. 人格关系（如基于生命、健康、肖像、名誉等形式的人身关系）。

2. 身份关系（如基于监护、署名所形成的人身关系）

人身关系的特点：1. 以人身为其发生和存在的基础；2. 不具有直接的经济内容；

3. 专属性。

三、民法的体系

民法的体系是指民法内部的组织结构。民事基本法（民法通则）、民事特别法（公司法）、民事单行法（合同法）以及有关的司法解释，构成了民法的体系。

我国民法由民法总则、民事权利、民事责任三部分组成。

四、民法的性质

民法为私法，民法为权利法，民法为市场经济的基本法

民法的基本原则是体现市民社会和商品经济的根本要求，贯

穿民事立法、司法、守法始终，具有普遍适用效力和衡平作用的指导思想和基本准则。

一、平等原则

平等原则包括以下三个方面的含义：

- 1、任何民事主体在民法上都具有独立的法律人格；
- 2、任何民事主体在民事活动中都享有平等的法律地位；
- 3、任何民事主体依法取得的民事权益都受同等的法律保护。

二、自愿原则

自愿原则即意思自治原则，是指个人得依其自由的意思形成司法上的权利义务关系。其含义包括：

- 1、意志自由。（1）人身自由；（2）财产自由；（3）合同自由。
- 2、自己责任。所谓自己责任是指每个人都必须对自己的行为负责。

三、公平原则

主观判断是否公正合理，但判断依据应具有客观性。

四、诚实信用原则

该原则与欺诈、胁迫、乘人之危、恶意串通、损人利己等不道德行为是对立的，其立法目的在于反对一切非道德的，不正当的行为，以维护商品经济和市民社会生活的正常秩序和安全。

五、尊重社会公德和社会公共利益原则（即公序良俗原则）
对民法基本原则的争议：等价有偿可否作为原则，政策以及权利滥用可否作为原则。

六、禁止权利滥用原则

指权利人行事权利超过正当界限，有损他人利益或社会利益。
滥用权利不受法律保护

一、民事法律关系的概念和特征

（一）民事法律关系的概念

民事法律关系是平等主体之间发生的，具有民事权利义务内容的社会关系，是民法调整平等主体之间的财产关系和人身关系的结果。

民事法律关系的理论是民法学的核心，民法总论是确定民事法律关系共同性问题的理论，民法学分论则是研究各种具体民事法律关系的理论。可以说民法学就是民事法律关系学。

（二）民事法律关系的特征 1. 是人与人之间的社会关系

2. 是受国家强制力保障实现的社会关系 3. 是受民法支配的法律关系

（三）民事法律关系的要素

民事法律关系的三要素：主体、内容和客体

民事法律关系的主体是指参加民事法律关系享受民事权利和承担民事义务的人，包括权利主体和义务主体。民事主体主要包括自然人、法人和其他组织，国家在特殊场合下也可以作为民事主体。法人是指由法律规定具有民事权利能力的人合组织体和财合组织体。法人的民事权利能力和民事行为能

力始于其依法成立。其他组织包括合伙组织、法人分支机构等，可以成为民事主体。国家在国家采购过程中也可以作为民事主体。

民事法律关系的内容是指民事法律关系的主体享受的民事权利和承担的民事义务。

民事法律关系的客体是指民事法律关系主体的权利义务指向的事物。包括以

下几类：物、智力成果、行为、人身利益。

二、民事权利的概念和特征

民事权利是指民事法律关系中的权利主体依照法律规定或按合同约定，根据自己意愿实现一定利益的可能性。

（一）特征为：

1. 民事权利是一种自由权；
2. 民事权利体现着权利主体为实现一定利益的可能性；
3. 民事权利具有法律保障性；

（二）民事权利的分类

以民事权利的所体现的利益的性质为标准，可分为财产权与人身权。财产权是以财产利益为内容的权利，如物权、债权等。

以民事权利的作用为标准，可分为支配权、请求权、形成权、抗辩权。(1)支配权，是指权利人可以直接支配权利客体，而具有排他性的权利。(2)请求权，是指权利人要求他人为特定行为(作为或不作为)的权利。(3)形成权，是指权利人依自己单方的意思表示，使民事法律关系发生、变更或消灭的权利。

(4) 抗辩权，是指对抗他人行使权利的权利。3. 绝对权与相对权 绝对权，是指无须通过义务人实施一定的行为即可实现，并可以对抗不特定人的权利。

相对权，是指必须通过义务人实施一定的行为才能实现，只能对抗特定的人的权利。又称对人权。

4. 主权利与从权利

以民事权利的依存关系为标准，可分为主权利与从权利。

主权利是相互关联的两个以上的民事权利中，能够独立存在的权利。从权利是不能独立存在而从属于主权利的权利。

以民事权利是否已经取得为标准，可分为既得权与期待权。5. 既得权与期待权

（三）权利的行使与保护 1. 民事权利的行使

民事权利主体通过一定行为实现民事权利的内容，就是民法权利的行使。依法行使，禁止权利滥用。

2. 民事权利的保护

（1）公力救济。是指当义务主体不履行义务或侵犯他人权利时，权利主体依法请求国家机关强制行为人承担相应的民事责任的方法。如：诉讼保护。

（2）私力救济。是指权利主体自己采取合法方法以保护自己的权利。如：正当防卫，紧急避险。

三、民事义务

（一）民事义务的概念、特征

民事义务是指民事法律关系的义务主体为满足权利主体法律上的利益而必须为一定行为或不为一定行为的法律约束，其特征为：

1. 强制性。民事义务受国家强制力约束，义务主体必须为或不为一定行为。2. 限定性。义务主体所负有的义务是在一定范围内为一定行为或不为一定行为。

（二）民事义务的分类 1. 法定义务与约定义务

以民事义务发生的根据为标准，可分为法定义务与约定义务。

2. 积极义务和消极义务

积极义务，是指义务人应作出一定积极行为的义务，又称作为义务。消极义务，是指义务人必须为消极行为或容忍他人的行为，又称不作为义务。

四、民事责任

（一）民事责任的概​​念、特征

民事责任是指民事主体违反民事义务依法应承担的制裁性法律后果，其特征为：

1. 是民事主体违反民事义务的法律后果。2. 以财产责任为主。3. 具有补偿性。

4. 可以由双方主体协商。

（二）民事责任的分类

5. 过错责任、无过错责任、公平责任

（三）民事责任形式 根据《民法通则》第134条规定，承担民事责任的方式主要有以下10种：（1）停止侵害；（2）排除妨

碍；(3)消除危险；(4)返还财产；(5)恢复原状；(6)修理、重作、更换；(7)赔偿损失；(8)支付违约金；(9)消除影响、恢复名誉；(10)赔礼道歉。

第四章 自然人

教学目的和要求：通过教学，使学生熟练掌握作为民事主体的自然人制度的基本内容和制度体系；对自然人作为民事主体的重要理论价值和意义有明确认识；对我国个体工商户和农村承包经营户两种特殊民事主体的法律地位能够准确把握；要求学生能够运用自然人的民事行为能力制度、监护制度、宣告失踪和宣告死亡制度等原理分析相关民事案例和解决司法实践中的实际问题。

教学重点和难点：重点掌握自然人的住所制度，民事行为能力制度和行为能力制度，宣告失踪、宣告死亡制度的条件、法律后果等内容；难点是自然人行为能力的分类情况，宣告失踪和宣告死亡制度的理论价值和不同的法律后果以及个体工商户、农村承包经营户的特殊法律地位。

在民法上，自然人的外延包括本国公民、外国公民和无国籍人。自然人具有平等的法律地位，他们的民事权利平等地受法律保护，即形成平等的法律人格。自然人的姓名、身份证、户籍、住所是确定自然人法律人格的重要因素。

一、自然人的姓名

姓名具有两方面法律意义：

- 1、是使自然人特定化的社会标志，是民事主体资格的外在表现。
- 2、姓名是受到民法确认和保护的不可缺少的人格利益，属人格权范畴。

二、自然人的户籍和身份证

户籍是确认自然人民事主体资格的重要凭证，也是公民参与重大民事活动必备的法律依据；居民身份证则是证明自然人个人身份的简化了的户籍或叫“流动的户籍”。

三、自然人的住所

住所是自然人长期生活和居住的主要基地和中心场所。住所不同于居所，居所有是自然人为特定生活目的而居住的场所，没有久住的意思。一个自然人只能有一处住所，且必须确定某一处为住所。

我国民法规定：公民以他的户籍所在地的居住地为住所，经常居住地与住所不一致的，经常居住地视为住所。经常居住地是指导公民离开住所地最后连续居住一年以上的地方，但住院治疗的除外。公民在其户籍迁出后至迁入另一地之前，无经常居住地的，仍以原户籍所在地为住所。

户籍制度在诉讼管辖、婚姻登记、确定自然人失踪、确定债务履行地、财产继承、法律文书送达、涉外案件中确定准据法等方面具有重要的法律意义。

教学方法：本节开始可采用启发式教学，使学生明确自然人法律人格的重要意义；本节第一、二个问题采用让学生自我对照法、实物说明方法加以掌握；第三个问题可采取案例分析法讲授。

第一节 自然人的民事权利能力

一、自然人的民事权利能力

1、概念：它是指法律赋予自然人享有民事权利、承担民事义务的资格和前提。是自然人享有民事主体资格的标志。它与

民事权利是两个不同的概念。

2、特征：它具有平等性、广泛性、不可转让性。

3、自然人民事权利能力的开始和终止。

（1）始于出生。自然人出生的时间以户籍证明为准，没有户籍证明的，以医院出具的出生证明为准。没有户籍证明和医院证明的，参照其他有关证明认定。

（2）终于死亡。包括自然死亡和宣告死亡。死亡时间应以医院死亡证明上记载的时间为准，没有死亡证明的，以户籍上登记的死亡时间为准；自然人死于意外事件或他杀，应以有关机关出具的死亡证明书上的死亡时间为准。也可参照《继承法》上推定死亡时间的规定。

第二节 自然人的民事行为能力

1、概念：它是指自然人通过自己的行为取得民事权利和承担民事义务的资格。自然人的民事行为能力与其年龄、智力、精神健康状况有重大关系。

2、种类划分为三种：（1）完全民事行为能力，即能够通过自己的独立行为参与民事法律关系，取得民事权利和承担民事义务，在我国包括18周岁以上的成年人和16周岁以上不满18周岁，以自己的劳动收入为主要生活来源的人。

（2）限制民事行为能力，即民事活动受限制，这些活动由他的法定代理人代理，或者征得他的法定代理人的同意。在我国包括10周岁以上的未成年人和不能完全辨认自己行为的精神病人。

自己行为的精神病人。

3、精神病人的行为能力的确认须经法定宣告程序。

第三节 宣告失踪和宣告死亡

一、宣告失踪

（一）概念和意义

宣告失踪是指人民法院经利害关系人申请，依法定程序宣告下落不明满2年的自然人为失踪人的法律制度。其目的在于维护自然人的合法权益和社会经济秩序的稳定。

（二）条件

- 1、须下落不明持续满2年（注起起算点）
- 2、须经利害关系人申请（汪意关系人范围）
- 3、人民法院依法定程序宣告（注意公告期和判决）

（三）法律后果

- 1、为失踪人设立财产代管人
- 2、支付失踪人所欠税款
- 3、追索失踪人的债权

（四）失踪宣告的撤销

前提是被宣告失踪的人重新出现或确知其下落，经本人或利害关系人申请，人民法院撤销对他的死亡宣告。

二、宣告死亡

（一）概念和意义

某些自然人因某种原因长期失踪，其生死状态长期无法确定，为更好地维护利害关系人合法权益，法律设路了该制度。

（二）条件

- 1、须下落不明满一定期限（注意意外事故与战争的区别）
- 2、经利害关系人申请（注意申请人顺序）
- 3、须经人民法院依法宣告

（三）法律后果

- 1、与自然死亡相同的法律后果
- 2、有民事行为能力人在被宣告死亡期间实施的民事法律行为有效

（四）撤销及其法律后果

- 1、被撤销死亡宣告的人有权要求返还财产
- 2、婚姻关系自撤销死亡宣告之日起自行恢复

教学方法：本节应采用比较方法，对两种宣告制度逐一比较，找出异同点，同时结合小型案例分析，掌握撤销死亡后的法律后果。