

# 骑自行车教案反思(优秀7篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 骑自行车教案反思篇一

自行车作为一种环保、便捷的交通工具，日益受到人们的喜爱。为了促进绿色出行、倡导健康生活方式，近年来举办自行车公益活动的呼声不断增加。在我最近参加的一次自行车公益活动中，我深刻体会到了自行车的魅力，也认识到了它对社会的重要意义。以下是我的心得体会。

### 第一段：参与自行车公益活动的初衷

自行车公益活动是一种通过自行车运动，推广环保理念、健康生活方式，同时积极参与社会公益事业的活动。作为一位环保爱好者，我始终坚信环保是当代社会应当追求的最重要目标之一。自行车作为一种零排放的交通方式，可以有效减少空气污染，保护地球环境。而自行车公益活动恰好提供了一个展示自己绿色态度的平台，因此我义不容辞地加入了这一行列。

### 第二段：自行车公益活动的意义

自行车公益活动的意义不仅在于推广环保理念，还包括了促进健康生活方式和关注社会公益事业。在自行车运动中，人们不但可以锻炼身体、增强体质，还可以享受大自然的美好风景，释放压力和情绪，达到身心健康的目的。同时，自行车公益活动也常常与一些公益事业相结合，如骑行捐助、义务清理城市垃圾等，这些行为都在为社会做出贡献，弘扬公

益精神。

### 第三段：自行车公益活动中的收获

通过参与自行车公益活动，我不仅享受到了自行车带来的健康愉悦，还结识了一些志同道合的朋友。在骑行的过程中，我和他们互相鼓励、支持，一起跨越了一个又一个的困难和挑战。这种团队合作的精神让我受益匪浅，也使我更加坚定了保持积极乐观的心态，并勇于面对生活中的各种困难。此外，通过活动也结识了一些社会公益组织的成员，他们的奉献精神 and 热心帮助让我深受感动。这些收获使我对自行车公益活动更加热爱和支持。

### 第四段：自行车公益活动的启示

自行车公益活动给予我很多启示。首先，它提醒了我个人环保责任的重要性。每个人都应该从自己做起，行动起来，通过骑行等绿色方式，减少对环境的损害，为地球的可持续发展做出贡献。其次，我认识到了自行车公益活动的影响力和号召力。通过组织和参与这些活动，我们能够将环保理念传递给更多的人，唤起他们的环保意识，从而形成更加广泛的绿色潮流。最后，自行车公益活动也启示了我人生的积极向上的态度。无论是骑行还是面临生活中的各种挑战，我们都应该保持乐观的心态，不怕艰难，勇往直前。

### 第五段：对未来的展望

自行车公益活动给了我很多启示和收获，也让我更好地认识了自行车的魅力。我希望自行车公益活动能够得到更多人的关注和支持，成为人们生活的一部分。我也会继续坚持绿色出行的理念，用实际行动影响身边的人，让更多的人了解和参与到环保行动中来。相信通过大家的共同努力，我们一定能够实现绿色环保的目标，共同创造一个更加美好的未来。

总结：通过这次自行车公益活动，我深刻认识到了自行车的环保、健康和公益意义。通过参与活动，我体验到了骑行带来的快乐和挑战，并结交了一些志同道合的朋友。这次活动不仅让我享受到了自行车的魅力，还让我更加坚定了环保的信念和积极乐观的心态。相信未来，自行车公益活动会越来越受到人们的重视和关注，我们也会更加积极地参与其中，为绿色出行、健康生活贡献自己的力量。

## 骑自行车教案反思篇二

整体背景——随着校园社团的快速发展，社团的文化底蕴也越来越浓厚。多姿多彩的社团在营造校园文化氛围，丰富大学生课余生活和提高大学生综合素质上起到了不可估量的作用。春天是一个万物焕发生机、充满生气活力的季节，我们大学生就应该如同春天一般富有朝气，积极向上。所以如果在春天通过举办一个校园社团文化节这样的平台，来展现社团的风采，展示大学生的青春激昂以及多才多艺，会对整个校园的文化气息，对各个社团的进一步壮大发展和其在同学们心中的影响和地位的提升都会有一个很大的促进作用。毫无疑问，如果社团联合会能组织协助这次社团文化节举办成功，对社团联合会自身的建设发展，提高其在校园的影响力方面同样也会有一个很大的提升力量。基于这个背景举办校园社团文化节切实可行。由于各个社团涉及的方面不相同，所以这次文化节将采取分类别板块展示，便于集中优势，共同协作，起到一个良好的宣传效果。

分块背景——体育竞技类文化节于校运动会之后开幕，校春季运动会的比赛形式是比较庄重的纯竞技型类型，是一种身体素质上的比赛。而社团文化节体育竞技类活动却是偏重一些技巧，富有生动活力，趣味性强的形式活动。这样不会和校运动会的活动方式冲突，造成宣传视觉上的审美疲劳，而且又能借运动会的风潮，掀起另一股爱好体育竞技的潮流。

通过这次校园文化节活动，来展示社团风采，丰富校园社团

文化。提高在校学生的综合素质，展现大学生的青春与活力。使校园社团和大学生社团联合会进一步发展成熟，提高其影响力。构建一个和谐进步的校园文化环境。活动主题：“春之活力”，主题色彩红色。

xx年4月24日b五人将参加“趣味自行车竞技赛”。活动策划以及各院系团体加分规则

自行车趣味竞技赛

华北水利水电学院自行车协会活动赞助：

趣味运动交流比赛

xx-4月24日

华北水利水电院新校区操场

活动目的影响：提高大家对自行车的兴趣爱好，锻炼学生平衡能力以及身体协调性，增进各院系交流，促进友谊。丰富校园社团文化，进一步扩大社团影响力。构建和谐进步的大学校园。

活动形式和奖项设置：趣味比赛性质，最终通过团体总分多少来排名，决定设一等奖，二等奖，三等奖。

1. 院系为5人团队，将共同参加三项趣味比赛。比赛开始前安排人员通知各院系b组领队。

2. 比赛——自行车慢棋比赛：

(一) 各院代表队抽签决定比赛出场顺序。

(二) 在规定好的一段直线距离内，从团体代表队第一个选

手起动开始计时，记录其第五人到达终点的时间(中间的传递自行车的时间不会计入总时间)。比赛院系团体分为三组或几组进行赛（如三组的话，组甲1，2，3号，组乙4，5，6号……），第一名选手慢骑自行车结束后，由裁判停表。第一名选手把自行车骑回到起点并将自行车交到第二名选手的手上，然后第二名选手开始慢骑，当第二名选手的自行车前轮触及起点线时裁判开始接着第一名选手的时间继续计时。依此类推直到第五名选手以慢骑方式通过终点后记录各院系的团体时间。用时最长团队获得优胜。

（三）进行记录并公正排名。

（四）各院系排名加分规则：

团队第一名12分团体第二名11分团体第三名10分依此类推。

（五）慢骑比赛细则：

### 3. 比赛二——自行车障碍赛：

（一）各院代表队抽签决定比赛出场顺序。

（二）在规定距离内摆放一条直线形的小障碍物，要求5名参赛各团队5名选手逐个穿越两个障碍物之间到达终点。从团体代表队第一个选手起动开始计时，记录其第五人到达终点的时间。比赛院系团体分为三组或几组进行赛（如三组的话，组甲1，2，3号，组乙4，5，6号……），第一名选手障碍赛骑自行车结束后，由第三个障碍处直接返回到起点把自行车交到第二名选手的手上，然后第二名选手开始障碍赛，依此类推直到第五名选手成功穿越障碍通过终点后记录各院系的团体时间。用时最短团队获得优胜。

（三）进行记录并公正排名。

(四) 各院系排名加分规则:

团队第一名12分团体第二名11分团体第三名10分依此类推。

(五) 自行车障碍赛细则:

4. 比赛三——自行车直行平衡赛:

(一) 各院代表队抽签决定比赛出场顺序。

(二) 在规定距离内摆放两条直线形障碍物。每条线之间两个障碍的间距为0.2米。要求各院系5名参赛选手平稳穿梭于两条障碍带之间。

(三) 进行记录并公正排名。

(四) 各院系排名加分规则:

团队第一名12分团体第二名11分团体第三名10分依此类推。

(五) 自行车直行平衡赛细则:

5. 统计汇总——三项比赛完成后对各院系进行总的加分，计算出各院系团体代表队的总分。

6. 评出自行车趣味竞技赛团体

第一名一个

团体第二名一个

团体第三名一个

优秀团体三个

7. 各院系比赛团体得分计入院系团体体育竞技赛总分中。

a.参赛选手所用的自行车最好是同种类型的，为公平起见。

b.比赛现场要配备一些酒精、碘酒、创可贴、棉签或其他伤口基本处理药物或工具。

c.一定要安排好裁判人员准确记录时间和违规次数。

d.对各参赛代表队一定要通知到位其比赛时间场地和其他一切比赛规则和比赛动态。

## 骑自行车教案反思篇三

### 一. 活动背景:

我国贸系学生会策划这次活动，一方面，试图通过“骑行”这种形式，倡导绿色出行新风尚，身体力行实践低碳生活，落实国家低碳减排政策。另一方面，这也是一次传播增城绿道自行车文化，普及大众骑行活动的播种之旅。大众自行车骑行活动，在很多地方已蔚然成风。在我市这种活动也逐步升温。将自行车的传统代步功能扩展到健身、休闲、娱乐等领域。广泛宣传自行车文化的丰富内涵，积极倡导时尚、健康、环保、向上的生活理念。让更多人了解、热爱自行车文化，传承自行车文化，使自行车文化得到发扬光大。骑出健康体魄，骑出丰富多彩的'美好生活。

### 二. 活动主题:

“骑乐无穷”

### 三. 活动地点:

增城绿道

四. 活动时间:

201x.03.

五. 策划主办单位: 国际经济与贸易系学生会

六. 参加对象:

国际经济与贸易系学生会全体成员及领导老师

七. 准备工作:

1、宣传(海报, 横幅);

2、人员通知;

3、场地时间安排;

4、报名;

5. 单车租用。

八. 活动流程:

从增城挂绿自行车店出发, 途经雁塔, 目的地在鹤之洲, 中途安排休息和拍照, 然后按原路返回。

九. 人事安排:

各部门人员安排

秘书部: 报名工作、联络参加人员;

外联部: 联系赞助商, 商谈赞助事宜;



## 十. 宣传方式:

粘贴宣传单张, 以及横幅一条作为宣传。

## 十一、经费预算:

1. 饮用水:  $3\text{箱}\times 16\text{元/箱}=48\text{元}$
2. 打印、宣传、活动策划用纸: (若干) 约20元
3. 单车租用:  $60\text{辆}\times 15\text{元/辆}=900\text{元}$
4. 医疗用品: (若干) 约30元
5. 横幅:  $1\text{条}\times 60\text{元/条}=60\text{元}$

合计: 约1050元

## 十二、活动后勤安排:

1. 做好活动后勤宣传及报道工作
2. 做好安全管理工作。
3. 做好总结工作, 反思活动中出现的问题并做总结。

## 骑自行车教案反思篇四

这一周乔老师要考我们骑自行车, 因为我和一些同学报名了自行车骑行活动。

有一个同学不太会骑, 我跟另一个同学帮助他学习骑自行车。我们在他的左右两边扶着他往前骑, 我告诉他车子往哪边倒就往哪边拐, 没一会儿他就学会啦!

这时乔老师开始考试了，先是一个姐姐通过了考核，第二个就轮到我去考啦。要求十分钟之内要骑五圈算通过，我自信满满的骑上自行车。地面有点坑洼不平，自行车上下颠簸，振着胳膊就像在按摩一样。八分钟的时间我就骑了五圈，乔老师说完全通过！

考核通过后张老师说想练习的可以再练习练习，我就推了一辆车子去骑，可是还没有半分钟，这辆车子链子就掉了，真是关键时刻“掉链子”，我也没有办法练习了。

我安静的看其他同学练习骑自行车，我看到刚才我教骑的那个同学，虽然他骑的慢，但是也已经骑的很好了。

我很期待着4月14日的骑行快点到来！

## 骑自行车教案反思篇五

在生机盎然的春天，我们女院车协正式成立了，伴着明媚的春光，我们决定以车为载体，融入自然感受自然，体验骑车远行的快乐。新成员，新朋友，大家一起体验黄河之行。

春之行，黄河根

我们爱运动，我们感谢生命

我们爱春天，我们拥抱自然

我们爱黄河，我们聆听澎湃

一，由于我们协会刚刚成立，这次活动可以增进成员彼此友谊，促进协会发展

二，正值春天，是郊游的好机会，可以陶冶热爱自然的情操

三，距离比较近，算是对各个成员体力的认识，以及一次很正规的训练

20xx年4月5日

以四月五号出行人数为准

这次活动为短程活动，只需自备午餐

20xx年3月21日~20xx年4月5日

1资料准备

由秘书处负责整理资料，确定路线，制定完善的活动策划书，上交活动申请。

2体能积聚

周一至周五在学校操场晨跑，周六在学校后山集体登山

共计15公里

骑行速度约为7.5公里，大约修奥形式两小时才可以到达，根据协会需要，自行安排返回时间。

1正值春季，适合郊游，根据天气预报推测天气晴好，适合骑行

2属于近距离骑行，活动量不大，不会出现队员身体不适，适合初行者的体制

3路况较好，不需要爬坡，多为公路，

4前期准备充分

十一策划书附件

《山东女子学院自行车协会简介》

《山东女子学院自行车协会章程》

《山东女子学院自行车协会日常训练考勤表》

《山东女子学院自行车协会出行条例》

《山东女子学院责任细则》

活动负责人孔祥阳

联系方式qq

地址山东省济南市长清区大学科技园山东女子学院

邮编25000

山东女子学院团委

山东女子学院学生会

山东女子学院自行车协会

20xx.3.23

## 骑自行车教案反思篇六

新蔡县自行车运动协会是一个以健身运动为主的业余自发性组织，欢迎所有爱好户外运动自行车爱好者加入。但参与活动的每一成员都应该充分认识到自行车运动的高风险性和危险，请参与者自行购买保险或自负责任，并保持高度的警惕

性来保证安全出行。

新蔡县自行车运动协会所有的活动均为非赢利性质自助游活动，不是商业活动，也不是旅行社旅游。遵循“健康、快乐、自助、互助aa环保”的原则，参加者必须对自己的安全负责，活动中发生意外，发起者和同行者有义务组织救援或改变行程，但不承担任何法律和经济责任，特此声明！活动开始后本声明自动生效并表明你接受本声明，否则，请在活动开始前退出！

## 免责条款

一、本自行车运动协会的所有活动属于非赢利性质自助出行活动，或者参加任何赛事，当由于意外事故，突发气候变化和急性疾病等不可预测因素造成身体损害时，团队的发起者和同行者有义务尽力救助，但如果造成了不可逆转的损害，团队的其他成员不承担任何责任。团队的任何一名队员都应本着：“尽力救助，风险自担”的原则参加活动，活动发起者和组织者亦不承担任何法律和经济责任。

二、凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力的人，如在活动中发生人身损害后果，团队的`发起者和同行者不承担赔偿责任，由被损害人依据法律、法规和本声明依法解决，凡报名参与者均视为接受本声明。

三、代他人报名者，被代者如在活动中遭受人身损害，领队同样不承担任何赔偿责任。请参加者自行购买户外活动相应的保险，活动组织者没有义务代为购买保险；我们不是旅行社，所以也不能购买旅行保险，所以强烈建议大家自行购买商业的人身意外保险。

四、我们参加活动前，必须事先与自己的家属沟通，取得家属的理解和支持，同时家属知道并同意该免责声明。凡参加本次活动者均视作其家属也已知情并同意，否则后果由参加

者自负。

五、该免责声明以参加活动的行为发生开始生效，一旦自愿参加本次活动，就意味承认本声明所有条款，并为自己的行为承担本声明列出或未列出的与安全有关的全部后果。凡参加活动者均视为已经上网并看到或通过其它渠道认真研究过本声明并与其所有家属都承认本声明。活动保障人员以及随行人员同样适用本声明。

六、在自行车运动协会qq群里发起的所有户外活动，均为非营利自助户外活动，属于参加者的个人行为，自行车运动协会qq群，仅仅作为第三方，为会员提供免费的交流平台。

户外运动有一定的危险性和不可预知性，参加者对自己的行为及后果负完全责任。

签名：

年 月 日

### 自行车骑行活动组织活动免责声明

1、鉴于自行车运动具有危险性和不可预知性，本次活动只提供一个自行车友的交流和联系平台。参加者要对自己的行为及后果负完全责任。车友应自行购买户外活动相关险种。对本次活动中存在或可能存在的不可预见的风险，自愿承担其责任，并独自承担事故发生后人身所受侵害、伤害的救治责任和财产损失责任。本次活动的赞助单位及活动组织团队、领队等不对任何由自行车运动本身具有的风险以及往返路途发生的危险所产生的后果负责。以任何形式参加本次活动都将视为同意以上免责声明。

2、不满18周岁参加俱乐部活动的，须由其监护人陪同。

3、参加群组织的活动，必须戴头盔手套，夜骑必须配前后灯。

4、本次活动组织骑行活动产生的直接活动组织费用、招待费用等开支，由赞助单位\_\_\_\_\_负责，活动组织者不另行收取其他额外的任何费用。

5、本次活动的参加者必须遵守并按照活动内容及路线的安排进行相应的活动，不得违反相关的法律法规、交通法规，参加者因违反相关法律法规等规定导致自身伤害、第三方侵害、行政处罚等一切法律后果均由参加者自行承担。

## 1. 职责与权利

(1) 领队及组织人员在每次活动前对整个活动过程进行安排，委派当次活动的协助队员。

(2) 领队及组织人员活动取消，领队应及时通知所有队员。

(4) 队员报名时必须留下联系电话与紧急联系电话，领队在活动过程中应保留队员的联系方式。

(5) 队员报名后退出活动必须立即电话通知领队。

(6) 队员必须自行购买关于本次活动的意外保险。

## 2. 分工

根据骑行线路难易以及熟悉程度，领队及组织人员可指定以下角色分工：

(1) 领骑。负责控制队伍的速度及休息的时间、地点。领骑应了解行进路线，并骑行在队伍的最前端，经岔路时安排协作留守指路，提醒下坡路段队员控制速度，由领队活动前安排好领骑。

(2) 协作。视队伍大小设协作若干，负责处理骑行中的突发事件，并在重要路口留下为后面的队员指路。一般在转弯路口留人，而直行路口则不留，给新车友讲解骑行手势的，并依次传递下去。

(3) 收队。队末设收队。收队应了解行进路线。所有脱离大队、跟随收队骑行的队员应服从收队的安排。

(4) 财务。如果活动过程中有公共费用产生，领队应指定活动财务。

(5) 维修员。视队伍大小和路线难度决定是否设维修员。维修员携带工具（拆链器、内六角等简便工具）始终跟随大队，在休息时负责检查调整车辆，以减轻压后的负担。

(6) 队医。大规模的出行设置队医。行进中队医携带药箱（车辆）在队伍中靠后的位置，负责处理队员受伤的情况。

### 3. 纪律与要求

(1) 队员应在出发前注意活动通知，了解大致路线、目的地及领队的联系方式，并维护好自己的装备和自行车，确认头盔车辆合格后方能参加活动。

(2) 准时到达集合地点，如有紧急事务不能抵达，应及时通知领队。领队在活动通知对于无故迟到30分钟以上的队员，可视为退出活动，不再等候或提供本次活动的相关组织服务。

(3) 遵守交通法规。禁止闯红灯、逆行、扒车、超越行驶中的机动车以及在快车道、人行道上穿插追逐。下坡时控制车速，禁止超车。

(4) 活动中离开队伍请向领队或收队报告并得到同意。



(5) 骑行中应列队骑行，前后队员保留一定安全距离，未得到领骑允许不得超过领骑。不熟悉的队友，请勿跟骑。

(6) 骑行时用手势向身后的队友传达遇到障碍或转弯，遇突发事件（或天黑）时可用声音提醒后面车友缓慢减速，切勿作紧急刹车，跳跃、晃动等操作。

便插队，随便干扰后方队员的骑行方向。

注意：领队和组织人员不是保姆，骑行自备补胎工具、备胎、闪灯、车前灯（或头灯），长途骑行建议在几次短途骑行中培养默契，对讲机等公用设备由领队视路线难易自行安排。

声明：本人已详细阅读并了解了上述风险提示和免责声明，充分了解其内容与含意，特此表示完全同意和接受上述内容。

## 骑自行车教案反思篇七

如果要策划一次自行车骑行活动的话应该如何筹备呢？以下是小编收集的活动策划，仅供大家阅读参考！

本次骑行赛车活动规模大、内容丰富、参赛选手众多。我们策划这次活动，一方面，试图通过“骑行”这种形式，倡导绿色出行新风尚，身体力行实践低碳生活，落实国家低碳减排政策。另一方面，这也是一次传播自行车文化，普及大众骑行活动的播种之旅。大众自行车骑行活动，在很多地方已蔚然成风。在我市这种活动也逐步升温。本次骑行活动是本协会举办的第二届自行车大赛，将自行车的`传统代步功能扩展到健身、休闲、娱乐等领域。广泛宣传自行车文化的丰富内涵，积极倡导时尚、健康、环保、向上的生活理念。“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”，将深度影响全市市民，让更多人了解、热爱自行车文化，传承自行车文化，使自行车文化得到发扬光大。骑出健康体魄，骑出丰富多彩的美好生

活。

“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”

白城市工业园区

白城市自行车运动协会

协办单位：白城市捷安特俱乐部

白城市内所有爱好自行车运动人士

1、宣传(海报，横幅)；

2、人员通知；

3、场地时间安排；

4、报名

报名工作由协会秘书处负责。负责人：郭松波。

报名工作时间截止到xx年8月1号晚上六点。

1、比赛赛程安排

比赛分青年男子公路、青年男子山地、老年男子公路、老年男子山地、女子组等5个赛事。

2、比赛流程安排

选手到场、签到

比赛选手准备

上场、热身

第一局开始

第一局结束

第二局开始 ……

比赛结束，记录员记录比赛情况。工作人员清理比赛现场并准备下一场比赛。

### 3、奖项设置

各组分设一、二、三等奖各若干名。奖品分别为\*\*\*\*、\*\*\*\*和\*\*\*\*。另加参与奖小礼品一份。

：各部门人员安排

策划部：活动计划的策划；

组织部：场地安排、工作人员安排、物品的准备工作、报名工作、联络参赛人员；

宣传部：比赛的赛前、赛中、赛后宣传；

外联部：联系赞助商，商谈赞助事宜；

财务部：财务管理，活动预算、结算；

活动邀请新闻记者全程报道。并及时在赛前赛后以海报的形式张贴出来。另，有外联部拉得横幅一条挂于现场作为宣传。

1. 比赛奖品：奖金若干；奖品若干

2 . 报名表格+活动策划用纸：若干

3. 其他开支:若干

合计: 若干

1. 做好活动后勤宣传及报道工作

2. 做好总结工作, 反思活动中出现的问题并做总结

3. 做好安全管理工作, 为参赛选手购买意外伤害保险

注意宣传;人员通知;时间、地点的安排, 安全教育等。

附: 本策划为初稿, 最终解释权属白城市自行车运动协会。  
另, 所有参赛者需自备车辆、头盔、手套等。