

评价自我评价(优质6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大班体育活动篇一

《指南》建议我们要“利用多种活动发展身体平衡和协调能力，促进动作的协调和灵敏。”大班体育活动《快乐玩杆》的设计就围绕了《指南》的精神，利用几根简单的pvc塑料杆子，预设和创想了多个趣味的游戏，让幼儿在游戏的过程中体验快乐、积极互动、团队合作。活动流程“绕杆变速跑——自由玩杆——持杆听口令动作——小组过杆——变离场”的设计，体现了围绕器械主题逐层深入，并有多元的发展指向和价值。本次活动中许多环节蕴含了社会性的发展目标，“小组集体过杆”和“变”游戏特别需要孩子们互相协商、达成一致、友好合作、配合默契。另外，生活中，幼儿对站立位主体的不同方位感受和认知机会较多，但对客体方位的感知和体验较少，至于“仰卧、俯卧”的体态中理解方位的机会就更少了，所以“集体举杆”环节设计了不同体态的口令要求，既富有趣味性又有新奇的体验，从不同的视角感知理解和体验了不同的方位。

- 1、通过杆子游戏发展幼儿跑跳躲闪的能力，提高动作的协调性，促进运动方位的感知。
- 2、引导幼儿合作创想完成任务，提高幼儿的团队协作能力。
- 3、幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。

4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

提高幼儿跑跳躲闪动作的协调性。

不同体态下“前后左右上下”的方位感知。

10根约1.5米长的pvc塑料管音乐及播放器

一、开始部分

1、绕杆子变速跑：今天我们要来玩一些非常有趣的游戏，先让我们大家运动一下身体，绕着地上的杆子跑一跑，注意，跑动的时候不能碰到杆子。

2、自由玩杆：除了绕着杆子跑，不碰到地面的杆子，我们还可以怎样玩？请你试一试，注意安全。

二、基本部分

（一）四人一组举杆，促进运动方位的感知。

2、四人一组持杆听信号做动作：接下来，我们四个人一组，每根杆子后面站四个人，一起把前面的杆子拿起来，听口令做动作。（慢速示范——快速示范——快速无示范）。

3、四人一组持杆仰卧听信号做动作：原地蹲下，躺在地上，把脚伸直，向后躺，把管子放在肚子上，两脚并拢，听口令：向前看齐、向上看齐、向下看齐、向左看齐、向右看齐、原地踏步走、立定。

（二）四人一组逆向举杆并移动，培养幼儿的快速反应能力。

1、四人一组持杆听令向前、后、左、右正确移动（教师参

与)。

2、四人一组持杆听令向前、后、左、右逆向移动：下面我们反过来试试，我往左你们往右？我往右你们往左。（方位、步幅难度逐步变化）

（三）四人一组持杆快速调整队形，促进集体动作协调性。

请四人一组持杆听令，根据教师提示方位快速调整步伐，协调一致的改变持杆排队方向，以正面对应老师的站立位置变化，准备好了吗？（教师顺着一个方向变化站立位置——不同方向快速转换站立的方位）

（四）四人合作，巧过杆子，促进幼儿思维的发展。

1、四人合作用相同的动作过杆子：

小朋友必须一组4人用相同的动作一起过杆，不能碰到杆子，并且，你们组要和别的小组用不同的动作，大家可以小组商议一下。小组展示：（教师调整和帮助幼儿形成动作，在活动中及时用语言肯定动作变化、提示幼儿注意安全、及时阻止危险的动作）

2、场地上增加四根杆子，让四组幼儿把各组的过杆方法都体验一遍。

三、结束部分

1、组合车辆，进行开游戏，进一步提高幼儿的团队协作能力。

（1）幼儿4人一组持杆组成4辆。

（2）4辆变成2辆，开车不碰撞。

（3）将4辆变成一辆，跟随音乐，绕场开回教室。

整个活动以几根简单的pvc塑料管展开，鼓励孩子齐心协力进行游戏，由易到难层层递进。活动中别具一格的“转换方位列队”、“地上队列”，使幼儿超越平时的习惯定势，必须按照环境的变化（快速做相反动作快速变向跑、方位变化等）去改变习惯性的动作和行为，去适应环境，达到活动要求，特别是“巧过杆子”环节，对幼儿具有较强的挑战性。它大大提高了幼儿探索的欲望，激发起对活动新形式的兴趣，使幼儿寻求新动作，同时也强调了统一性，需要幼儿自己去商量决定用哪一种动作来过杆子，从而促进了幼儿思维的发展，在交流与讨论中，幼儿的社会性得到了发展，在情感、语言、情绪等方面得到了互动。在活动最后的开环节中还蕴涵着幼儿的合作，能帮助幼儿更好体会团队意识，要想车辆能顺利地开起来，就需要同伴间的合作，一个人出了问题，这车就开不起来，所以同伴与同伴之间的相互合作和交流显得尤为重要，随着难度的逐渐提升，由4辆车变2辆再到1辆车，层层递进的形式让孩子们一方面需要完成动作，另一方面更需要做到齐心协力，最后尝试获得成功。通过这一系列的体育游戏，幼儿在和同伴、老师之间的互动中，团队协作意识增强，体会到了齐心协力玩杆的乐趣和成功。

大班体育活动篇二

- 1、锻炼幼儿身体的协调能力和动作的灵敏性；
- 2、培养幼儿的合作意识和合作能力。

平整的`场地、《健康歌》音乐、呼啦圈若干

一、活动环节设计：

- 1、整队，带幼儿进入活动场地，随《健康歌》音乐做运动，做好游戏的准备活动。
- 2、通过谈话法跟幼儿讲明游戏规则，把幼儿分为三个小组，

每个小组的幼儿是一列“小火车”，三列“小火车”同时从起点出发，绕过障碍和终点标志，以先返回起点者为胜。若在前进过程中“小火车”断开，则需要回到起点重新开始。

3、强调活动过程中需要注意的安全问题和纪律问题，提醒幼儿注意安全。

玩法一：幼儿六人或七人一组排好队，后面的幼儿扶着前面幼儿的肩膀，形成“小火车”。起点和终点之间不设障碍，终点处设三个终点标志。三组幼儿同时随音乐《火车开了》开始游戏，绕过终点标志先返回起点的是优胜者。

玩法二：幼儿六人或七人一组排好队，排头幼儿手拿呼啦圈做车头，每个幼儿套在一个呼啦圈里当作车厢，后面幼儿抓着前面幼儿身上的呼啦圈，连接起来开小火车，起点和终点之间设有障碍，终点处安排三名幼儿作为终点标志。三组幼儿同时随音乐《火车开了》开始游戏，到达终点绕过终点幼儿再返回起点，先到起点的一组为胜。

玩法三：幼儿分小组创编游戏玩法，老师鼓励他们大胆创新。

带领幼儿做放松运动，并整理活动器械。

鼓励幼儿回家后跟家里人玩开火车的游戏，并创编出更多的玩法。

幼儿：估计幼儿可能会创编出抱着前面幼儿的腰开火车、或者前后的幼儿拉着手开火车等游戏方式，一定注意及时表扬表现好的幼儿。

大班体育活动篇三

1. 锻炼下肢力量，发展身体的协调性和平衡性。

2. 学会合作、协商。

【活动准备】

皮筋、平衡凳、轮胎、音乐(热身、放松)

【活动过程】

一、音乐热身

跟音乐互动身体关节，重点活动下肢关节

二、出示皮筋，引出游戏名称。

1. 幼儿自由俩俩结合，用皮筋绑在一起，试着走一走。在走的过程中，注意走得好的。

2. 教师小结，引导幼儿为什么有的小伙伴走的好，不摔跤。让幼儿知道要协商，喊口号一起走，节奏、脚步统一。

三、分两组赛，闯关。

1. 第一关，小伙伴自由分成两组，看哪组走的快。

2. 第二关，加大难度，从低到高放置平衡凳。让幼儿一只脚在上一只脚在下走过平衡凳。

3. 第三关，全部放置轮胎。每组投放8个轮胎，一只脚在轮胎里面，一只脚在轮胎外面走过去。

4. 第四关，要求幼儿协商好，一只脚在轮胎里面，一只脚在轮胎外面，一起跳过轮胎。

四、音乐放松

跟小伙伴坐在地上互相捶捶腿，蹬自行车，抱一抱拍拍后背。

【活动小结】

两人三足要求幼儿互相协商，喊着统一的口号往前走。刚开始的时候幼儿之间缺乏商量，按自己的节奏走，刚走几步就摔跤。通过练习，老师的引导，幼儿学会了协商，适应对方的节奏，逐渐找到了方法。在活动中不断地加大难度来增加幼儿之间的默契，大部分走的很好。再跳轮胎的环节中难度，有的幼儿能互相协商喊着“一二跳”的口号顺利的过关，有的幼儿之间缺少沟通，节奏不统一导致摔跤。再放松的环节中，互相为对方着想，增进两人之间感情。

大班体育活动篇四

- 1、能想出绳子的多种玩法，会一物多玩。
- 2、在活动中积极动脑，有一定的创造力。
- 3、体验与同伴合作，共同前行的乐趣，努力与同伴共同完成游戏。

经验准备：有并排走的经验

物质准备：粗细不同的绳子若干

1、热身活动

2、基本活动：

（1）个人自主探索

师：今天我们来做一次科学家，每个人有一条绳子，动脑筋，找出多种玩法。

请3~4名幼儿展示，第二次练习。

(2) 两人、多人合作进行游戏。(老师拿走一半绳子，让幼儿自己发现问题并解决问题，学会合作)

师：刚才有小朋友问我，他没有绳子，怎么办呢？谁能帮他解决这个问题？

幼：找个好朋友一起玩

接下来请幼儿找好朋友一起玩绳

(3) 提升游戏

师：恭喜你们学会了如何合作，我就奖励你们一个游戏-----“穿越侏罗纪”

玩法：孩子把绳子放在腰间，老师拉住绳子的两端，孩子要冲破老师的阻力用力往前走，知道达到终点。

小结：从这个游戏中，感受到团结就是力量。

3、综合活动

孩子们一起玩游戏“大风车”自主分配，完成“风车”的四个方向的站位

大班体育活动篇五

- 1、引导幼儿体验春游的快乐，激发对春天的热爱。
- 2、增强幼儿的团体意识；培养开朗、勇敢的`个性。
- 3、提高幼儿基本动作的灵活性，快跑时会闪躲，不碰撞。

1、开展过春天主题的系列活动，有相关知识经验。

2、音乐磁带，录音机，

3、布置好的活动场地。

1、导入活动，引起幼儿兴趣。

(1)教师：你们春游过吗？心情怎样？是怎样进行的？

(2)介绍游戏场地及玩法。

2、开始游戏。

(1)教师带领幼儿随乐做操：上肢、下肢、体侧、跳跃、放松等。

(2)幼儿在布置好的场地上快乐地游戏。

在“池塘边”：学小蝌蚪游、青蛙捉害虫。

过“小河”：下雨了，排队撑“伞”过“桥”（月亮板搭成）。

“草地上”：“抓蝴蝶”：教师带个别孩子扮演蝴蝶，其它孩子扮演抓蝴蝶的人。“放风筝”：教师扮演放风筝的人，孩子扮演风筝。教师说“风筝飞得高（低）”，孩子们往前（倒退）跑。

上“山”：钻过“山洞”（钻洞），上“山”跟“鲜花”合影。要求至少有四个伙伴，动作每次要变化。再下“山”回到草地。

3、（3分钟）放松身体，活动结束。

游戏：“春风吹来了”，学“春燕飞”。

大班体育活动篇六

幼儿园健康教育是要根据幼儿身心发展特点，综合运用多种活动形式，提高幼儿活动锻炼的兴趣。《幼儿园教育指导纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”“要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与”。球是幼儿最喜爱的活动器械之一，具有会滚动、能弹跳等特性，不仅能发展幼儿走、跑、跳、平衡等动作，对其非智力因素的发展也具有潜移默化的影响。而幼儿期孩子们仅限于对皮球的认识及玩法，但大班幼儿随着运动经验的积累，常会把皮球当作足球踢着玩。

足球运动是最具魅力的体育项目之一，具有活泼型、丰富性、生动性及竞赛性等特点。如果把足球设置成适合幼儿玩乐的足球游戏，幼儿便会对其感兴趣，并在足球运动中身心健康发展。因而，针对大班幼儿对球类活动的兴趣点和需要，特设计此活动以进行足球技能游戏的练习为主，提高其运动能力，使幼儿在足球运动中体验快乐玩足球的乐趣。

体育——快乐小足球

- 1、喜爱足球运动，对足球游戏有兴趣。
- 2、学习左右脚交替运球。

重点：学习左右脚交替运球的动作要领。

难点：能左右脚交替运球。

- 1、知识准备：在上一节教学活动中，幼儿已玩过足球游戏，学会了传接球和定点射门。
- 2、物质准备：足球人手一个、足球门、背景音乐。

（一）开始部分

- 1、教师出示足球，引起幼儿兴趣。教师：小朋友们看这是什么？（足球）。教师用脚将球踢出去，激发幼儿兴趣。
- 2、教师带领幼儿做身体的拉伸练习。
- 3、听音乐做足球操。

（二）基本部分

1、复习传接球和定点射门。

（1）教师：“小队员们，上节课我们一起玩了足球游戏，传接球和定点射门，现在我们就来复习一下这两个本领”。

（2）幼儿与同伴合作练习传接球。

（3）集体练习定点射门。

2、学习左右脚交替运球。

（1）教师：“你们会用两只脚来配合踢球吗？谁来试试”？请幼儿来试一试。

（2）教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，并控制好球的方向。

（3）幼儿跟着教师边念儿歌边自由练习左右脚交替运球：“小足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下，我的双脚本领大”。教师进行个别指导。

（4）幼儿集体用左右脚交替运球至目的地并运回。

3、教师引导幼儿左右脚交替运球与射门结合，幼儿自由练习，

教师巡回指导。

4、游戏：运球射门对抗赛

（1）幼儿分成红蓝两队，每队10人。明确各队球门后游戏开始，各队第一位小队员左右脚交替向球门方向运球，到达球门前射门，然后跑回起点，第二个小队员依次出发，进球多的队获胜。

（2）小结比赛情况，总结经验，再次进行比赛。

（三）结束部分放松运动：亲亲小足球。幼儿每人抱一个小足球，用球轻敲自己的身体部位，并和同伴用足球轻轻敲打肩、背、手、脚等部位，以达到放松的目的。

在日常体育活动中继续增设足球游戏，为幼儿提供练习，游戏的机会，开发新的玩法，丰富足球游戏的内容，提高幼儿对足球运动的认识和喜爱。