

体育活动电风扇教案 跳绳体育活动心得 体会教案(优质10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，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。

体育活动电风扇教案篇一

跳绳是一项经典的体育活动，它不仅能提高人的身体素质，还能培养人的耐力和协调能力。当我第一次接触跳绳时，感觉非常新奇，但又有些迷茫。通过参加跳绳体育活动，我逐渐掌握了正确的技巧和方法，并且从中获得了很多的收获和体会。

第一段：了解跳绳的乐趣

跳绳这种体育活动从小到大都有人玩过，但不同的人对跳绳的认识和理解可能不同。在我的印象中，跳绳只是一种儿童游戏，没想到在一次偶然的機會中，我参加了一次跳绳体育活动。通过和其他同学一起跳绳的过程中，我逐渐发现跳绳的乐趣所在。每一次的跳跃都伴随着飞速旋转的绳子，那种轻盈的感觉让我忘却了一切的烦恼和压力。通过跳绳，我不仅能保持身体的健康，还能在运动中找到快乐和乐趣。

第二段：掌握跳绳的技巧

不同于平常的运动项目，跳绳需要一定的技巧和方法才能玩好。刚开始的时候，我总是纠结于绳子打到自己身上，或者无法跟上节奏。通过仔细观察老师的示范和同学们的表演，我发现了跳绳的技巧要领。首先，要保持脚的稳定，两脚在跳跃时要保持一定的节奏。其次，双手的动作也非常重要，

要保持一定的节奏和力度。最后，要控制好绳子的旋转速度和高度，以便于自己的跳跃。通过不断的练习和摸索，我终于掌握了跳绳的技巧，进一步提高了自己的水平。

第三段：跳绳对身体的好处

跳绳是一项高强度的有氧运动，对于身体的健康有着非常大的好处。首先，跳绳可以提高心肺功能，增强心肌的耐力和弹性，预防心脏病等心血管疾病。其次，跳绳可以增强肌肉力量，特别是下肢的力量。通过不断的跳跃和腾空，肌肉会得到有效的锻炼和拉伸。而且，跳绳对燃烧体内的脂肪和塑造身材也有着非常好的效果。通过跳绳，我不仅感受到了身体的力量，还更加自信和健康。

第四段：跳绳带给我的体会

通过跳绳这项体育活动，我获得了很多的体会和收获。首先，坚持是获得进步的关键。刚开始时，我总是经常出错、绊倒或打在自己身上，但我没有放弃，不断地练习和尝试。渐渐地，我的跳绳水平得到了大幅度的提高。其次，团队合作是非常重要的。在跳绳体育活动中，我需要与其他同学配合默契地完成动作，这需要我们相互协作和互相支持。最后，跳绳不仅锻炼了我的身体，也培养了我的毅力和决心。通过不断地跳跃和练习，我学会了面对困难时不退缩，勇往直前。

第五段：跳绳的意义和推广

跳绳作为一项经典的体育活动，不仅能提高身体素质，还可以锻炼人的意志力和协调能力。因此，我认为跳绳应该得到更多的宣传和推广。学校可以增加跳绳的室内外场地，鼓励学生参与跳绳体育活动。此外，通过举办跳绳比赛和表演，可以进一步提高学生对跳绳的兴趣和参与度。跳绳不仅能够帮助我们保持健康的体魄，还能培养我们坚持不懈、团队合作和克服困难的能力。

通过跳绳体育活动，我不仅掌握了跳绳的技巧和方法，还获得了身体和精神上的成长。跳绳犹如一种魔力，带给我快乐和自信。我相信，只要坚持不懈地练习，跳绳将成为我生活中不可或缺的一部分。

体育活动电风扇教案篇二

第一段：引入话题及个人经历（200字）

作为一项受欢迎的体育运动，棒球在日常生活中越来越受到关注。最近，我参加了一次棒球比赛，并对该运动和其中的英语表达深感兴趣。在这次比赛中，我学到了很多关于棒球的知識，并在与队友和教练的交流中提高了我的英语水平。

第二段：体验棒球运动的乐趣（200字）

棒球这项运动有着独特的魅力，不仅需要运动员具备良好的身体素质，还需要团队合作和战术技巧。作为一名投手，我忍受着汗水的挥洒和肌肉的酸痛，但是当我成功地投出一次完美的曲线球，我感受到的那种成就感是无法言表的。在比赛中与队友协作，配合默契，互相鼓励，让我对团队合作有了更深的理解。这些棒球的乐趣是我在日常中无法体验到的，这也让我更加热爱这项运动。

第三段：学习棒球英语的意义（200字）

在这次棒球比赛中，除了运动本身的乐趣和挑战外，学习和使用棒球英语也是一个重要的部分。在棒球场上，与队友和教练的交流至关重要。我发现，掌握一些基础的棒球英语词汇和表达，能够更好地理解战术指示和与队友协作。当教练用英语解释打法时，我能较快理解并执行。同时，通过与队友交流，我还学习到了一些口头表达和约定俗成的英语短语，这些对提高我的英语水平也有很大的帮助。

第四段：改进自己的方法与思考（200字）

在参与棒球比赛的过程中，我发现提高棒球英语的关键在于实践和学习。我每周都尽量参加更多的比赛和训练，与队友和教练的交流也更加频繁。此外，我还会利用网络资源，阅读一些关于棒球的英语文章，并学习一些专业术语和表达。同时，我也通过观看一些棒球比赛，提高自己的听力和理解能力。我相信坚持下去，我的棒球英语一定会有很大的提高。

第五段：总结体会与展望（200字）

通过这次棒球比赛，我不仅学到了棒球的技巧，也提高了自己的英语水平。棒球运动不仅是一项体育活动，更是一种培养团队协作精神和锻炼自我意志的方式。通过参与棒球运动，我不仅享受到了队友的支持和胜利的喜悦，还培养了自己的坚持和毅力，这些对我的未来发展起着重要的作用。我相信，在未来的棒球比赛中，我会继续努力，提高自己的棒球技巧和英语水平。

总结：

通过这次棒球比赛，我体会到了棒球运动的乐趣和挑战，并学到了很多关于棒球的知識。同时，通过与队友和教练的交流，我提高了自己的英语水平。棒球英语的学习对于我来说是一种重要的补充，它不仅能帮助理解棒球战术和指示，还能提高我与他人的有效沟通能力。通过坚持实践和学习，我相信我的棒球英语水平会不断提高，并在未来的比赛中取得更好的成绩。

体育活动电风扇教案篇三

设计意图：

幼儿园体育活动的目标是提高幼儿对身体锻炼的兴趣，发展

其基本动作，促进幼儿身体的健康发展。对于中班幼儿来说，已有了一定的平衡、投掷的基础，本次活动《偷炸弹、炸狼堡》，通过幼儿喜欢的电视剧创作的，以引导幼儿走平衡木、顶沙包，主要发展幼儿的平衡能力，并让孩子充分感受到体育带来的乐趣，促进身心和谐地发展。还采用幼儿感兴趣的方式“偷”来开展活动，促进幼儿积极参与体育活动。

活动目标：

- 1、通过偷炸弹游戏，逐步发展幼儿的平衡能力。
- 2、以《喜羊羊和灰太狼》的故事激发幼儿的学习兴趣，培养幼儿保护家园的意识，增强幼儿的集体责任感。
- 3：体验成功的快乐，愉悦身心。

活动准备：

- 1：平衡木四根、呼啦圈四个、小板凳16个、沙包（人数的2倍）；
- 2：村长、灰太狼头饰、羊羊贴纸、狼堡图片；音乐。

活动过程：

1、准备活动。

村长（教师）带领羊羊们（幼儿）在青青草原上锻炼身体。
（播放音乐）

2、引出偷炸弹。

村长接到电话，知道灰太狼在做炸弹，要毁灭羊村。现在首要的任务就是偷取炸弹，消灭灰太狼，毁灭狼堡。

3、展示路线，村长解说作战方案。（场地布置如下图一）羊羊们先过独木桥，跳过沼泽地，在迷失森林原地（呼啦圈内）转三圈，最后到达炸弹存放处后原路返回。

4、以幼儿试探灰太狼是否在藏炸药的地方为由请幼儿示范路线，教师解说游戏规则。

5、第一次偷取炸弹。

将幼儿分成四队进行偷炸药，提醒幼儿在偷取炸药的时候要注意：如果灰太狼在做炸药，不能偷取，会被发现，马上回来；如果灰太狼睡着了，可以偷取。（请一教师扮演灰太狼）

6、第二次偷取炸弹。

村长：灰太狼发现炸弹少了很多，可是他已经工作几天几夜了，太累了，想回家睡觉，于是他想出了一个办法，就是在独木桥（平衡木）上设了咒语，灰太狼闭上眼睛，摇头晃脑的念到：要想偷炸药，只能顶头上，否则就炸掉。这下子灰太狼安心的回去睡觉了。可是灰太狼万万没想到正好被我听到了。

幼儿根据咒语的提示进行第二次偷取行动，教师重点提醒幼儿在回来过独木桥时将炸弹顶在头上。（比第一次偷取增加了难度）

7、炸狼堡。

羊羊们完成偷取任务后，出示狼堡模型，集体将狼堡炸飞了。

8、完成任务。

羊羊们看到狼堡炸掉后非常开心，跳起了羊羊舞，村长为了感谢羊羊们，给羊羊们开了个party,准备了很多好吃的。（幼

儿随音乐进教室)

体育活动电风扇教案篇四

体育活动是学生生活中非常重要的一部分，可以促进学生身心健康的发展，提高学生的综合素质。通过参与体育活动，我收获了许多，在这里我想分享一下我的心得体会。

首先，参与体育活动可以增强我的体质。体育活动需要我們进行大量的运动，这对于增强身体素质非常有帮助。经常参加体育活动，我感觉自己的体力得到了明显的提高，可以更轻松地完成一些平时觉得吃力的活动。而且，我还发现自己的耐力得到了增强，可以长时间保持运动状态。这不仅对于我在体育课上的发挥有所帮助，也对我日常生活中的身体健康有着积极的影响。

其次，通过体育活动，我培养了合作意识和团队精神。在体育活动中，有很多项目需要多个人协同配合完成，这要求每个人都要学会与别人合作。在进行团体项目时，我和我的同学需要分工合作，相互配合，才能完成任务。通过这个过程，我明白了团队的力量是巨大的，只有每个人充分发挥自己的优势，才能达到最佳效果。这对我以后在工作和生活中也非常有帮助，让我学会了互相信任，互相协助。

此外，参与体育活动还培养了我的意志力和毅力。体育活动中，我们经常会遇到各种困难和挑战，有时候会感到非常累，甚至想要放弃。但是，只有坚持下去，才能克服困难，取得胜利。在进行锻炼时，我常常會感到肌肉酸痛，但是我知道这是身体在适应训练的过程中的正常现象，因此我会坚持下去，直到完成目标。这让我对自己的意志力和毅力有了更深刻的理解，也激发了我在其他方面的积极性。

最后，通过参与体育活动，我学会了正确的竞争观念。体育活动中，竞争是不可避免的，但是，竞争并不是一味地争胜，

而是通过比拼来提升自己。体育活动中，我们应该学会尊重对手，勇于面对失败，并从中吸取经验教训。只有正确对待竞争，才能不断进步，实现自己的目标。

总之，体育活动对于学生的发展有着非常重要的作用。通过参与体育活动，我不仅增强了体质，培养了合作意识和团队精神，还锻炼了意志力和毅力，学会了正确的竞争观念。这些经历让我更加坚强和自信，也让我明白了体育活动对于综合素质的培养的重要性。因此，我将继续积极参与体育活动，为自己的成长和进步努力。

体育活动电风扇教案篇五

活动目标：

1. 喜欢玩平衡木游戏，感受集体运动游戏的乐趣。
2. 能在高低不同的平衡木上较灵活、快速地走。
3. 能不怕困难、大胆勇敢地参与活动。

活动准备：

1. 经验准备：观看过运动员平衡木表演，了解可以在平衡木上做运动。
2. 物质准备：录音机、音乐磁带、两种不同高度和宽度的平衡木、小巧的障碍物（软球、塑料隔档）。
3. 场地准备：如图。 活动重点：

引导幼儿在高15厘米、宽20厘米和高20厘米、宽15厘米的平衡木上较灵活、快速地走。

活动难点：

幼儿能够尝试在有障碍物的平衡木上较灵活协调地通过。

活动过程：

1. 较活泼、轻快的音乐声中，教师带领幼儿做准备活动：模仿小猴走、跑、跳。

2. 学习游戏：“机灵猴练本领”。

(1) 教师介绍角色关系和游戏情境，引发幼儿游戏兴趣。

(2) 教师请做得好的幼儿做示范，并讲解动作要领。

(3) 幼儿分组走过两种不同层次的小桥，由易到难。

(4) 教师添加障碍物，增加游戏难度和游戏情境。

3. 利用平衡木创新玩法。

4. 游戏：“机灵猴巧胜胖胖熊”，复习巩固走平衡木的基本动作要领。

5. 复习游戏：“运粮”，练习推车跑，加大运动量。

6. 放松游戏：教师与幼儿一起随音乐做放松律动“快乐的小猴”。

活动评价：

中班幼儿的平衡能力发展水平差异较大，有的能大胆灵活地走过，有的则胆小慢慢地走；有的能走窄和高一些的。而有的只能走低和宽一些的。但他们都很喜欢走平衡木，而且走平衡木也是体能测查的项目之一。本次活动教师根据幼儿的

不同发展水平提供不同的指导和帮助，有效地促进了幼儿平衡能力的发展。增强了幼儿身体的灵活性，培养了他们勇敢的运动精神，较好地完成了预定目标。幼儿在生动、有趣的的游戏情境中扮演机灵猴的角色，既训练了平衡技能，又利用平衡木探索了不同的玩法，体验了成功与胜利的喜悦，并从中充分感受到了集体游戏的乐趣。

建议：

如果幼儿能很好地完成目标，可在下次的游戏中增加一些其他的平衡器材，如轮胎、自制梅花桩等，提高游戏的难度和趣味性。

体育活动电风扇教案篇六

第一段：引言（120字）

校园体育活动规程是一校之本，规范着学生们的体育活动行为，保障了他们的身心健康。近期，我校对校园体育活动规程进行了更新，我积极参与其中，并从中获得了深刻的体会和收获。以下将就此展开论述，分享个人心得。

第二段：制定规则的意义（240字）

校园体育活动规程的制定与实施，保障了全体学生的体育权益，使体育活动更加科学、有序。通过规范化的规则，学生们在体育活动中能够明确边界，清晰自己的责任和义务，同时也感受到公平公正的环境和氛围。这种体验有助于培养学生们的合作精神、意志品质和团队意识。

第三段：参与规则制定的感悟（240字）

作为一位学生代表，我积极参与了校园体育活动规程的制定过程。这次经历让我深感规则制定的重要性和复杂性。与众

多老师、同学充分沟通交流后，我把自己对校园体育活动的看法提出来并讨论。通过这个过程，我学会了坚持自己的意见、尊重他人的不同观点，也更加明白了集体决策的重要性。

第四段：规则执行的收获（360字）

校园体育活动规程的制定一定程度上改变了学校体育活动的面貌。学生们在每次体育活动前都能理解活动的目的、规则和要求，这使得体育项目更加注重规则的执行。一方面，这使得比赛更加公平公正，防止了不公平的情况发生，激发了学生们对竞争的热情和积极性。另一方面，规范的执行也为体育活动的顺利进行提供了保障，减少了事故的发生率。此外，规则执行的过程也培养了学生们守纪律、遵守规则的意识，帮助他们更好地克服困难和挑战。

第五段：未来的展望（240字）

从参与校园体育活动规程制定过程中，我深深感受到校园体育活动规程对全校师生的重要性。然而，规程的实施与监督同样重要。未来，我期待能够积极参与到规程的宣传与推广中，帮助更多的同学理解和遵守规则，营造更加良好的体育环境。同时，我也希望在校园体育活动中，更多地培养学生们的团队合作和竞争意识，让体育活动真正成为学生全面发展的重要组成部分。

总结：（200字）

通过参与校园体育活动规程的制定与实施，我深刻认识到规则的重要性和实施的必要性。规则的执行，使体育活动更为公平有序，增加了学生们的参与热情和团队合作意识。未来，我将继续努力宣传和推广规程，为校园体育活动的发展做出贡献。同时，我期望在体育活动中更好地培养学生们的团队意识与竞争意识，促进他们全面发展。

体育活动电风扇教案篇七

1. 通过双脚跳练习，提高孩子们小腿和脚踝的爆发力。。
2. 通过小组竞赛，让孩子们在接力中掌握双脚跳，为期末体能测试做准备。

二. 活动重点、难点

1. 重点：使孩子们学会双脚连续跳的动作。
2. 难点：孩子们在接力时相互之间配合，动作衔接熟练。

三. 活动准备

- 1、小足球场 2、袋鼠跳袋子八个、3. 标杆四个 4. 轮胎四个。
- 在起点处放四个标杆，里标杆十米处放置四个轮胎。

四. 活动过程

1. 准备部分

- (1) 队伍：在四条跑道上按早操队伍站立。
- (2) 热身：在校跑道上跑两个来回，做到“四不”。然后进行热身操。

2. 基本部分

- (1) 单独练习：把幼儿分成四组，每组人数相等，每组孩子分配两个袋鼠跳袋子。每个孩子进行三次的练习。第一次，孩子们自由练习，发挥自己主观性，教师观察，发现问题；第二次，教师示范讲解，孩子们练习正确动作；第三次，孩子们掌握在袋子里面连续向前跳的动作。

(3) 分组竞赛：把幼儿分成四组，每组人数相等，在十米距离上进行接力比赛，第一个孩子先跳，第二个孩子穿好袋子做好准备，当第一个孩子完成是第二个孩子开始出发，第一个孩子赶紧把袋子交给第三个孩子，然后在后面排队，依次类推，先完成任务一组的为胜利方。

3. 结束部分

(1) 整理队伍，清点人数，按早操队伍站立，做放松整理活动。

(2) 整理器材，孩子们有秩序的回教室。

体育活动电风扇教案篇八

1. 由简略到难地发展幼儿的钻、跳、走的基本动作。
2. 懂得遵守游戏规则，不相互推闪、不拥挤等。
3. 感受参加集体活动的乐趣，培养幼儿活泼开朗的性格。

活动准备：

1. 布置活动场地。
2. 小奖品（桃子）若干。

活动过程：

(一) 开始部分。

幼儿跟着教师起做动物模仿操。

(二) 基本部分。

1. 设置游戏情境，激发幼儿兴趣。

师：“老师现在要变一个魔术，把你们都变成小猴子，老师变成猴妈妈，我们一起去山上摘桃子吃，怎么样？”

2. 教师讲解游戏规则：对面山上有许许多多桃子，但要摘到桃子可不容易。首先得跨过一条小河，钻过一个山洞，再过一座小桥，才能到达山顶，桃树很高，还要跳着才能摘到桃子。

3. 教师示范。

4. 请两至三名幼儿示范。

5. 开始游戏。

集体游戏三遍，教师即时指导，表彰遵守游戏规则的幼儿。

（三）结束部分。

游戏：拉个圆圈走走。

提醒幼儿松衣，入厕，喝水。

体育活动电风扇教案篇九

体育活动作为学校教育中不可或缺的一部分，对培养学生的身体素质和团队合作能力起着重要作用。作为一名学生，我积极参与了许多校际体育活动，收获颇丰。在这些活动中，我体会到了团队合作的重要性，锻炼了身体素质，同时也获得了快乐和成长。

首先，参与体育活动让我充分认识到团队合作的力量。在一次足球赛中，我作为队长带领着我的队友们与对手激烈对抗。

大家紧密配合，互相支持，将个人的力量融入到整个团队中。只有团队的共同努力，我们才能取得胜利。这个过程让我深刻感受到团队合作的重要性，无论是在体育活动中还是日常生活中，只有相互配合，才能更好地完成任务并取得成功。

其次，体育活动也是锻炼身体素质的重要途径。在课堂上，我们大多数时间都是坐着听课，缺少运动。而体育活动则给了我锻炼身体的机会。无论是跑步、游泳、篮球还是足球，这些活动都需要全身的运动。通过体育活动，我不仅能够放松身心，还能够增强体质，提高免疫力。长时间坚持下去，我的体力和耐力都有了显著的提升，让我感受到了身体素质的重要性和运动的乐趣。

此外，参与体育活动带给我快乐和成长的体会。在体育活动中，我找到了自己的兴趣和激情，不再像以前那样对学校的生活感到无聊。每次比赛和训练，我都能感受到自己的进步，这种成就感让我更加有动力去追求更高的目标。同时，与队友们一起分享喜悦和痛苦也让我们之间的友谊更加牢固，这是普通课堂上无法体验到的。体育活动不仅让我感受到了快乐，也让我收获了成长。

然而，也要承认体育活动中的困难和挫折。有时候，我会遇到技术不够好，体能不够强的问题，而这些问题只能通过不断的努力和训练来克服。因此，我学会了坚持不懈，不断提高自己。体育活动中的这些挑战，让我在面对生活中的困难时更加坚定和勇敢，让我有了面对困难时不退缩的勇气。

总之，参与体育活动让我认识到团队合作的力量，锻炼了身体素质，同时也获得了快乐和成长。体育活动不仅提供了锻炼身体的机会，更是培养了我团队合作和坚韧不拔的品质。我希望将来还能继续参与体育活动，不断挑战自己，获得更多的成长和收获。

体育活动电风扇教案篇十

目标：根据平时的 体育活动观察和记忆，选择一个体育活动的动作，制作一幅纸版画。进一步加强学生的动手能力，体育活动培养学生的观察能力。

重点：纸版画 体育活动的制作方法和步骤。

难点：制作的纸版画 体育活动动态生动。

准备：教具：课件、范画

学具：剪刀、胶水、墨汁、厚纸、底纸

过程：

一、激趣：

1、复习、回忆纸版画的制作方法，并总结上节课的作品。

学生自由回答。

2、你喜欢进行体育运动吗？

出示一张纸版画的体育运动作品。

3、揭示课题。

今天就让我们一起来制作纸版画：体育活动。

二、体验探索：

1、你最喜欢什么体育运动？

学生自由回答。

欣赏体育运动图片。

体育运动时人物有什么特点？学生自由回答。

小结：运动时人物动态明显，身体跨度很大。

2、谁愿意上台来表演几个体育运动的动作？

学生自由上台表演。

学生回忆体育运动时的情景。

3、回忆纸版画的步骤。

学生自由回答。

小结：（1）在硬纸上画下要制作的体育运动人物动态。

（2）剪下在硬纸上画下的人物动态。

注意是同时剪下两张纸，一张用来做底纸，一张用来做剪贴细节用。

（3）贴细节部分。

注意不要用太多胶水。

（4）拓印。

注意油墨不要上得太多。

身体各部分要贴牢。

4、欣赏：

(1) 打开书，观察书上几幅图片。

(2) 出示优秀学生 体育活动作品观察。

三、自由创作：

老师指导、鼓励。

四、作业展示、评价：

(1) 你制作的是什么体育运动？

(2) 你最喜欢谁制作的纸版画？

五、总结。

板书设计：

纸版画 体育活动

形象——生动、简单

制作——细心、清晰