2023年怎样更凉快教案(模板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。那么问题来了,教案应该怎么写?下面是小编为大家带来的优秀教案范文,希望大家可以喜欢。

怎样更凉快教案篇一

为了更好地展现xx社区妇女的风采,以健康向上,充满活力的精神面貌树立xx社区妇女形象,并培养我们妇女团队合作精神,用健康的身体素质和心理素质投身于工作中,特举办此次趣味运动会。

20xx年3月x日(具体时间待定,临时通知)

xx社区后院

区属各单位的妇女,社区妇女以办事处为单位,各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

1、拔河(每队10人)

比赛开始后,绳子两边的运动员同时发力,将对方拉过赛场规定的'河界线为赢。

规则:比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜,每轮次比赛时间最多2分钟,2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

2、双腿夹球接力

将球放在两膝上方用劲夹住,走到对面终点处,将球交给对面队友,循环反复至全队结束,时间最短者为胜。

规则:

- (1)必须从起点线后起步。
- (2) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。
- (3) 双手必须放至身体两侧,不可用手扶球。
- (4)每队限报4人。
- 3、蹲跳接力(每队8人)

出发时的姿式:运动员应面向跑道,背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则:

- (1) 听到发令后,第一组由起点向终点线蹲跳。
- (2)两人都跳过终点线后,再跳回到起点线,然后第二组进行,依次类推。
- (3)比赛途中,两人挽臂不可分开,如分开,则必须挽好后才能继续比赛。

计时与名次:以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

4、穿针引线。

方法: 若干人一组站在起跑线后,听到口令快速跑出到中点拿起线穿过五个针孔,快速返回起点以时间多少排定名次。

规则:

(1)必须用一条线穿过五个针孔,否则成绩无效。

- (2)必须在自己跑道完成,如影响他人成绩无效。
- (3) 距离为30米。

比赛设集体奖:团体取前六名,团体奖以四项积分的多少来定,报名组数加一为最高分。

比赛设个人奖:每一项活动取前三名。

各参赛单位务必在20xx年2月13日前把参赛项目以及参赛人员 名单报回区妇联,并注明领队和负责人及其联系方式,过期 将不再报名。望各单位认真组织,积极配合。

怎样更凉快教案篇二

三八妇女节是全体女性同胞的'共同节日,为了增加社区女性同胞的幸福感,促进妇女同胞的身心健康,社区决定于三月八日当天下午举行"撑起半边天,我的权益我做主"暨三八节社工宣传活动,让广大女性朋友欢度一个开心节日。

社区大院

3月8日(周五)或本周日(义工可参与)

1、妇女健康知识宣传

妇女身心健康常识、爱疾病(aids)防护、乳腺癌常识与预防、 人流知识知多少、

2、妇女权益政策法规宣传

准备工作: 搜集妇女权益保护法相关法规

3、计划生育宣传

可与工作站合作

4、家庭暴力防护服务

可以机构家暴防护中心联系,获取资料

5[]xx丝袜花手工作坊展示级现场招募

现场展示、手工作品派发、现场招募成员

6□xx社工服务宣传

常规活动宣传

- 7、亲子游戏
- 1、人力

社工两名[]xx社区工作站资源、义工[]xx义工[]xx义工、丝袜花成员

2、物资

横幅、宣传册、妇女健康知识宣传册(xx社区借)、妇女权益 法规(自行打印)、避孕药具(工作站取得)、游戏资料、桌 椅(四张桌子、椅子若干)、音响(需查看公园是否有电源)、 相机等。

怎样更凉快教案篇三

女性在我社区政治生活、经济、生活生产等方面都扮演着重要的角色。三八妇女节为庆祝妇女在经济、政治和社会等领域做出的重要贡献和取得的巨大成就而设立的.节日。为庆祝国际劳动妇女节109周年,贯彻落实全县庆祝"三八"节活动

精神,我社区也积极筹备开展庆"三八"妇女节活动。

"三八"妇女节是女同胞的节日,是庆祝妇女在经济、政治和社会等领域做出的重要贡献和取得的巨大成就而设立的节日,体现我社区领导对我社区妇女同志们的关怀,同时将庆祝活动与加强妇女思想教育、创先争优活动紧密结合,激励广大妇女满怀热情投身于工作中去,促进我社区和谐发展。

自信、自立、自强, 巾帼展新姿

20xx年3月7日——8日

xx社区全体女同胞

- (一)"三八"妇女节座谈会
- 1、活动时间□20xx年3月7日
- 2、活动地点∏xx社区
- 3、座谈内容:
- (1) 社区妇联领导作重要讲话
- (2) 各村妇联工作代表讲话
- (二)"三八"妇女节趣味运动会
- 1、活动时间□20xx年3月8日
- 2、活动地点□xx村活动中心
- 3、活动内容

(1) 拔河比赛:一村一队,每队10人。

道具: 拔河绳4条

规则:

- 1. 比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。
- 2. 比赛分组选择由各队队长抽签决定。
- 3. 淘汰赛:每对抽签分成a[b组,a组8队[b组6队。每组比赛采用三局两胜制,每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时,比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。

淘汰赛时间□20xx年3月7日

场地□xx村祠堂活动中心

xx村活动中心

4. 决赛: 采用三局两胜制, 胜者为总冠军。

决赛时间[]20xx年3月8日

地点「xx村活动中心

- 5. 比赛过程中,以裁判的哨子为准,裁判吹哨,比赛正式开始。裁判再吹哨,比赛结束。
- (2) 趣味投球比赛:

道具: 篮球4个

参赛人员:一村一队,每队10人

规则:

- 1、抽签决定先后顺序,每组队长抽签。
- 2、参赛人员定点投篮,共有五个点,每个点投一次。
- 3、共5个篮球,按进球数多少取前三名。投进篮球个数相同。 再加赛一轮,直至分出胜负。
- (3)夹乒乓球比赛:每村选报2人。

道具: 乒乓球20个, 小筐子8个。

规则:

- 1、分组进行。每组4人,共7组。
- 2、按时间取前八名,进决赛。决赛分两组进行,同样由抽签决定分组,取前三名。
- 3、参赛者站立在两张桌子中间,左右桌上各放一盆。
- 4、20个乒乓球摆在右边的盆中,参赛者手持筷子,将自己右边桌面上盆里的乒乓球用筷子夹到左边桌面上的盆内。
- 5、每个人比赛时间1分30秒。在规定时间内,夹球多者胜。
- (4)两人三足比赛:以家庭为单位,每村2队。

道具:布带子(自带)

规则:

- 1、分组进行。每组4人,共7组。
- 2、按时间取前八名,进决赛。决赛分两组进行,同样由抽签决定分组,取前三名。
- 3、必须在起跑线后把脚绑好,不准抢跑。若中途带子散开,应在原地绑好后继续跑。
- (三)表彰颁奖会
- 1、最美丽妈妈(3个)
- 2、最美丽媳妇(3个)
- 3、社区、村"三八"红旗手(各1个)
- 4、社区、村"三八"红旗集体(各1个)
- 5、农村妇女创业先进个人(3个)
- 6、风采之星队
- 7、比赛各项目优胜者
- (四)事迹风采展

哨子5

拔河绳子2

篮球5

乒乓球20

小筐4

筷子3

秒表2

奖状30

水果50

座谈会

奖品

麦克风/喇叭1

- 1、工作人员谨记自己的工作职责,组织好各自负责的活动,控制好比赛流程,灵活应变。
- 2、看管好活动设备。
- 3、各村负责人要组织好各村的队伍。

怎样更凉快教案篇四

观摩活动是学习的重要渠道之一,通过观摩他人的实践经验和思维模式,我们可以拓宽自己的思路,提高自己的能力。最近,我有幸参加了一次观摩活动,就此给我留下了深刻的印象和体会。

第二段:具体情况

此次观摩活动是关于一家大型商业企业的案例研究,我的团队成员和我共同参与了这项活动。我们在事先做好了充分准备的情况下,进入了这家企业的现场进行实地考察和交流。 经过两天的时间,我们现场参观了企业的各项生产线,并与 企业的高层管理人员进行了深入的交流和探讨。

第三段:体会

通过这次观摩活动,我深刻地感受到了一家大型企业的经营管理之不易。企业需要驾驭和管理的部分涉及生产、人力、物流、销售等多个方面,而每个方面都极其复杂,需要精细的管理和高效的协调。然而,这家企业在不断的发展中,一直在努力提升管理水平和产品质量,不但赢得了市场的认可,也获取了业界内同行的良好口碑。

第四段: 提升

在这次活动中,我看到了我们还有很多不足之处,但也看到了我们在业内不断进步的方向。我们学到了许多可借鉴的经验,对于企业的管理和品质管理有了更为全面的认识,我们掌握了更多的应对经济环境变化的应对策略。通过不断的比较和借鉴,我们不仅能更快地实现企业自身的发展,也能把握市场的机会,让我们的企业更具有竞争力。

第五段: 总结

本次观摩活动,除了提供学习的机会外,还使我们在交流中建立了友谊,增进了团队的凝聚力。参加这项活动,不仅学到了新的东西,并增进了自己的认识,将这些学到的知识和经验移植到我们的工作中,将对我们的工作更有意义。总之,参加观摩活动,是提高自己升级自己的有效途径,也是培养个人和团队的必要手段。

怎样更凉快教案篇五

活动探究是指通过各种非正式的方式,解决实际生活中的问题,增强学生的动手能力和创新能力。活动探究作为学习体验的一种形式,在促进学生学习的同时,也为学生提供了更

多的实践机会。因此,活动探究已经成为了现今教育改革的 一个重要方向。

第二段:分享自己参加过的一个活动探究的经历

我曾经在高中时期,参加过一次有关太阳能的活动探究。我们小组中的成员一起研究了太阳能的原理、应用和未来发展趋势,同时对太阳能的利用和不足进行了深入的探讨。我们还亲自动手制作了一个太阳能灯,通过自己的实际操作,更加深入地了解了太阳能。

第三段: 总结活动探究的好处

在这个活动探究中,我与小组成员们创造性地思考了太阳能在中国的发展,并为使用太阳能产生实际的应用。同时,在活动探究的过程中,我们增长了技能,培养了团队合作的意识。我们的思维和认知能力也得到多方面的提高。这个活动探究将我们的学习从课堂上扩展到了实际生活中,拓宽了我们的视野。

第四段:探究和实践的重要性

活动探究活动带给我们的不仅仅是知识的点滴增长,还在于实践的深入探究和锻炼。我们省去了单向性的学习方式,通过自己的实践和经验,更好地体验其中的乐趣和魅力。活动探究的过程中,我们培养了创新思维和独立思考的能力,这些对未来的发展具有深远的影响。

第五段:提出进一步思考

在活动探究中,我们需要充分利用时间和资源,加强实践操作和思维引导,鼓励学生自主学习、自主实践,进一步培养领导才能和专业技能。在教育改革的今天,活动探究可以激发更多年轻人探索学习的兴趣,从而推动人才和技术的持续

发展。

怎样更凉快教案篇六

三八妇女节是全体女性同胞的`共同节日,为了增加社区女性同胞的幸福感,促进妇女同胞的身心健康,社区决定于三月八日当天下午举行"撑起半边天,我的权益我做主"暨三八节社工宣传活动,让广大女性朋友欢度一个开心节日。

社区大院

3月8日(周五)或本周日(义工可参与)

1、妇女健康知识宣传

妇女身心健康常识、爱疾病(aids)防护、乳腺癌常识与预防、 人流知识知多少、

2、妇女权益政策法规宣传

准备工作: 搜集妇女权益保护法相关法规

3、计划生育宣传

可与工作站合作

4、家庭暴力防护服务

可以机构家暴防护中心联系, 获取资料

5□xx丝袜花手工作坊展示级现场招募

现场展示、手工作品派发、现场招募成员

6[]xx社工服务宣传

常规活动宣传

- 7、亲子游戏
- 1、人力

社工两名[]xx社区工作站资源、义工[]xx义工[]xx义工、丝袜花成员

2、物资

横幅、宣传册、妇女健康知识宣传册(xx社区借)、妇女权益 法规(自行打印)、避孕药具(工作站取得)、游戏资料、桌 椅(四张桌子、椅子若干)、音响(需查看公园是否有电源)、 相机等。

怎样更凉快教案篇七

我们总是在不断地经历各种各样的活动,而当活动结束后,我们总会有一些感悟和体会。接下来我将会从参与活动的意义、活动中的收获、团队协作的重要性、自我反思与成长、以及未来的展望等五个方面来进行阐述。

首先,参与活动的意义在于我们可以更好地了解自己,练习自己的技能和能力。这样我们可以经历更广阔的天地,学习新的东西,培养自己的眼界和思维方式。在活动中,我们可以遇到各种各样的人,可以听到不同的声音,可以获得不同的经验和方法,这对我们自身的成长和发展都很有帮助。

其次,参与活动能让我们收获很多,无论是知识还是技能。 在活动中,我们可以学到很多实际操作技巧,这些技巧可以 让我们更好地应对未来的生活和工作。此外,活动还带给我 们许多难忘的回忆和体验,这些经历能够让我们更加开阔心胸,认识到更多的人和事物,扩大我们的社交圈,使我们拥有更多的选择和机遇。

第三,团队协作是活动中的重要环节。在团队协作中,每个人的工作和责任都是相互关联和融合的,如果某个环节出现问题,就可能会影响整个团队的完成度。因此,团队协作需要每个人的共同配合和努力,要建立一个互相理解、信任和尊重的团队关系,以达成共同的目标,这对于我们日后的职业和社交生活都十分重要。

第四,参与活动后,我们也需要对自己进行反思和总结,这 尤为重要。我们应该思考自己在活动中的表现和不足之处, 分析自己完成任务的能力和水平,明确自己的进步和需要改 进的方面。这样做有助于我们更好地反思自我,认识到自己 的优点和不足,以及如何进一步提升自己的实力和技能。

最后,参与活动也需要展望未来。我们应该能够从活动中发现自己的长处和特长,以便在未来的发展之路上更好地发挥和展示自己的能力和潜力。我们应该利用活动中的机会,建立更多的人际关系和人脉资源,增加自己的社交能力和资源,为自己的未来奠定更加坚实的基础。

总的来说,活动结束并不是我们的终点,而是我们成长和发展的一个里程碑。通过参与活动,我们可以获取到很多实用和受用的东西,也可以更好地认识和发掘自己的潜力。同时,活动也带来了很多有益的经验和技巧,让我们能够更好地应对未来的挑战和机遇。因此,我们应该充分利用活动这个平台,将它作为我们成长和发展的重要途径,努力实现自己的梦想和目标。