

# 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，活动也带来了许多有益的经验 and 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的重要途径，努力实现自己的梦想和目标。