

# 绳子变变变游戏教案小班(模板8篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 绳子变变变游戏教案小班篇一

业余体育活动在现代社会中越来越受到人们的关注和重视，更多的人开始加入到业余体育活动中，以提高身体素质和保持健康。在我多年的业余体育活动中，我有幸参与了多种体育项目，这些经历给我带来了许多启示和体会。

### 第二段：锻炼身体和保持健康

参与业余体育活动的最大好处之一就是可以锻炼身体和保持健康。不论是参加篮球、足球、游泳还是羽毛球等体育运动，都可以让身体得到全面的锻炼。通过体育活动，我们可以让筋骨更加灵活，肌肉更加强壮，提高身体素质。同时，体育活动还可以促进新陈代谢，调节身体机能，减少疾病的发生。通过长期坚持，我感受到了体育活动对身体健康的积极影响。

### 第三段：培养团队合作精神

除了个人健康之外，业余体育活动还可以培养团队合作精神。在团体项目中，每个队员都要有相应的角色和责任，必须与队友合作才能取得最好的成绩。通过与队友相互配合，我们不仅可以提高项目的整体实力，还可以学习到合作与信任，培养出良好的团队精神。在我参加篮球比赛时，我深刻体会到了团队合作的重要性，团队的配合默契可以取得更好的成绩。

### 第四段：丰富人生体验

业余体育活动不仅可以锻炼身体、培养团队合作精神，还能够丰富人生体验。通过参与不同的体育项目，我们可以体验到各种不同的运动乐趣。比如，游泳让我感受到水中的自由与舒适，跑步让我体验到出汗的快感，滑雪让我感受到速度与激情。这些丰富的体验让我更加热爱体育活动，也为生活增添了许多乐趣和精彩。

## 第五段：提升自我价值

通过参与业余体育活动，我们还能够提升自我价值。在体育运动中，我们需要面对各种挑战和困难。通过克服这些困难，不仅可以提高自己的技能水平，也能够培养出坚韧不拔的品质。当我们在比赛中取得好的成绩时，会感受到自己的价值得到肯定，这种成就感可以激励我们在其他方面更加努力，实现自我价值最大化。在我的体育活动中，我不断挑战自己，克服困难，不仅提高了自己的能力，也增强了自信心。

## 总结：

通过参与业余体育活动，我深刻体会到了体育活动对身体健康的好处，培养团队合作精神的重要性，丰富了自己的人生体验，提升了自我价值。我相信，在未来的日子里，我会继续坚持参与业余体育活动，不仅为了自己的健康和快乐，也为了持续学习成长，实现自己的人生目标。

## 绳子变变变游戏教案小班篇二

近年来，随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始参与到各种业余体育活动中。作为一位参与者，我发现业余体育活动给我带来了许多好处和深刻的体会。下面我将以个人实践为例，分为五个方面进行阐述。

首先，业余体育活动可以提高个人健康水平。随着工作压力的增加，许多人往往忽视了自己的身体健康。而业余体育活

动为我们提供了锻炼身体的机会。通过长期坚持锻炼，可以改善心肺功能，增强肌肉力量，提高人体的免疫力，从而减少患病的风险。我曾经参加过一个篮球俱乐部，每周定时进行篮球训练和比赛。通过大量的跑动和运球，我的体力得到了明显提升，也减少了患上心脏病等疾病的可能。

其次，业余体育活动有助于提升个人的团队合作能力。无论是篮球、足球还是排球，团队合作是一项必不可少的能力。在团队中，每个人都发挥着独特的作用，通过协调和配合，才能取得好成绩。在我的篮球队中，每个队员都有自己的投篮技术和传球技巧。我们需要互相交流和合作，才能打出漂亮的配合进攻。经过长时间的训练和比赛，我不仅学会了团队协作，还养成了乐于助人和分享的习惯，这对我日后的工作和生活都有很大的帮助。

同时，业余体育活动可以培养个人的意志品质和坚毅精神。每一项运动都需要强大的毅力和坚持不懈的训练。在训练过程中，既有身体上的疲惫和酸痛，也有心理上的挫折和压力。只有坚持下来，才能获得进步和提高。在进行长跑训练时，我常常感到疲倦和无力，但我告诉自己要坚持下去，每一次都比上一次更好。这种坚持和毅力也影响到了我的学习和工作，使我变得更加勤奋和有耐心。

另外，业余体育活动提供了个人交流和沟通的平台。在参加体育活动时，我们可以结识到不同的朋友，并且与他们分享彼此的经验和感受。通过与队友的互动和交流，我学会了理解他人的观点，尊重他人的意见。这为我打开了人际交往的大门，增加了沟通能力和人际关系的建立。

最后，业余体育活动带来的欢乐和快乐无法用言语来形容。当我在运动场上发挥出自己的才华和潜能时，我会感到无比的自豪和满足。我相信，每个人都有自己独特的爱好和擅长领域，只有通过体育活动的参与和发展，才能真正体验到这种快乐和满足。

综上所述，业余体育活动不仅能提高个人的健康水平，还可以培养个人的团队合作能力、意志品质和沟通能力。并且，这些活动也能带给我们无尽的欢乐和快乐。因此，我鼓励每个人都积极参与业余体育活动，享受运动的乐趣和好处。

## 绳子变变变游戏教案小班篇三

为认真贯彻落实《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育活动的通知》文件要求，我校积极响应阳光体育运动的号召，树立“每天运动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的健康理念，全面实施“阳光体育活动”，让全体师生走向操场，走进大自然，走到太阳底下，积极参加体育锻炼，开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动，在全校掀起健身运动的热潮，现就活动开展情况汇报如下：

为有效引导师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了由邹淳校长、赵轶竹副校长为正、副组长的阳光体育活动领导小组。

根据我们全校现有设备情况以及全体学生的实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案，在全校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，确保活动开展得有序、有效、安全。学校要求全体师生以开展阳光体育运动为契机，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高体质健康水平。

利用间操时间进行学校大课间“韵律操，广播操和武术操”训练，大队部老师和全体班主任协助训练。

学校以年段位单位，开展年段特色的体育集体体育项目训练。全体教师认真对待此项工作，各负其责，团结协作，形成特

色，确保了阳光体育活动扎实有效地进行。

20xx年4月27日，我们举行了一小学阳光体育活动推进会活动。

活动程序如下：

- 1、大队辅导员陈宣布活动开始，全体学生放飞氢气球，欢呼。
- 2、校长张致词。
- 3、体育组长赖老师讲话。
- 4、少先队员李发言。
- 5、两操展示。
- 6、各年段学生集体活动。
  - (1)一、二年段以游戏为主，建议：丢手绢或是老鹰抓小鸡。
  - (2)三、四年段丢沙包或是跨下传球。
- 7、集队，总结。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”是一种时尚健康的生活理念，让我们每一天都拥抱阳光，积极投身阳光体育活动，享受阳光体育活动的快乐，做一个全面发展的好学生。今天的阳光体育活动推进会圆满落下帷幕，祝福同学们健康快乐每一天。

有人曾形容“阳光体育运动”意味着学校体育的春天到来。教育部有关负责人指出，“阳光体育运动”号召学生到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼身体，陶冶情操。当前，全国各地都在积极探索，以创新的手段推进学校体育教育。在今后的教学工作中，我们xx小学还将一如既往地开展好阳

光体育运动，确保全体师生的身体健康，把阳光体育活动落实到实处，让学校处处充满阳光。

## 绳子变变变游戏教案小班篇四

近年来，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注体育运动对身心健康的益处，并积极参与到各类业余体育活动中。作为一名业余体育爱好者，我深感体育活动对我个人成长的重要性以及对社会的积极影响。在多年的体育锻炼中，我体会到了许多乐趣和收获，下面我将从身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络五个方面，谈一谈我对业余体育活动的心得体会。

首先，从身心健康角度来看，业余体育活动能够使我保持良好的体质和良好的心态。在忙碌的工作和学习中，经常会感到身体疲惫和压力累积，而体育锻炼则是我释放压力和放松身心的最佳途径。每次参加体育活动，我都能感受到身体的活力和能量，在锻炼中，身体逐渐得到强化，心情也逐渐变得愉悦和放松。通过体育活动，我不仅保持了良好的生活习惯，提高了免疫力，还增强了自信心和意志力，使我的身心健康得到很大程度的保障。

其次，业余体育活动培养了我团队合作精神。在很多体育项目中，团队合作是必不可少的。而在团队合作中，密切的配合、互相支持和共同目标意识都是非常重要的。通过与队友的相互配合，我学会了欣赏和倾听他人的意见，同时也意识到了个体与团队之间的关系。团队合作不仅使我们能够充分发挥各自的优势，还能够学会倾听和包容，培养了我乐于助人的品质和团队合作的能力。

再次，业余体育活动培养了我的竞争意识。在每一次比赛中，都会有强者和弱者的区分。竞争使人变得更加努力和自律，也使人更加珍惜胜利的来之不易。参加业余体育活动，让我更加清楚地了解到自己的优势和不足，并时刻保持着提高自

身竞争力的动力。在竞争的过程中，我不仅经历了成功的喜悦，也尝试了失败的痛苦。通过这些经历，我明白了竞争的真谛在于超越自我，不懈努力，而非放弃和对他人的攀比。

另外，业余体育活动促进了我的人际交往能力。在体育活动中，我结识了许多志同道合的朋友，不同的背景和兴趣使我们有更多的话题和交流的机会。通过与他人的交流和合作，我了解到了团队合作的重要性，也学会了尊重和信任他人。在打球场上，我学会了互相支持和鼓励，在比赛的过程中，我体会到了友谊和团结的力量，提高了我的人际交往的能力，使我获得了更多的人际资源和帮助。

最后，业余体育活动扩展了我的社交网络。在参加体育活动的过程中，我结识了来自不同领域、不同背景的人。这些人的认识不仅扩展了我的社交圈子，也提供了很多宝贵的机会和资源。在比赛和训练过程中，我与他人共同参与，使我有机会结识一些成功人士和专业领域的人士。通过与他们的接触和交流，我获得了很多宝贵的经验和知识，激励我不断提高自己，不断追求进步。

总之，业余体育活动是我生活中的一部分，也是我人生中的一段经历。通过参与体育活动，我从中获得了身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络等方面的收获。这些收获不仅帮助我更好地发展个人能力，也促进了社会的和谐发展。因此，我鼓励更多的人积极参加业余体育活动，感受其中的快乐和收获。

## 绳子变变变游戏教案小班篇五

篮球是一项受到全球热爱的运动，无论是在职业比赛中还是在业余活动中，人们都能感受到篮球带来的乐趣和挑战。身为一个篮球爱好者，我近期参加了一场篮球比赛，这次经历让我对篮球的了解更加深入，也得到了一些宝贵的体会。

首先，打篮球能够锻炼身体。篮球是一项全身的运动，它需要身体各个部位的力量和协调性。在比赛中，我能感受到自己的身体不断运动、用力和适应着比赛的节奏。从起跳、转身、奔跑、跳投、上篮，每一个动作都需要用到各个肌肉和关节。通过长时间的训练和比赛，我的身体变得更加健壮灵活，也提高了我的耐力和爆发力。

其次，打篮球培养了我的团队合作意识。篮球是一项集体运动，只有整个团队的配合和默契才能取得胜利。在比赛中，我们需要相互传球、互相搭档、共同防守和进攻。每一次传球都需要精准的判断和准确的角度，每一个防守都需要配合队友，以保持对手的得分。通过与队友的合作，我学会了倾听和沟通，也学会了在团队中扮演各种不同的角色，并且明白到只有团队的合作和努力才能取得胜利。

第三，打篮球培养了我的耐心和毅力。篮球是一项需要长时间训练和坚持的运动，要达到技术精湛的水平需要付出大量的汗水和时间。在我的篮球之旅中，我经历了一次又一次的失败和挫折，也经历了无数个辛苦的训练和比赛。但是正是这些挫折和耐心，让我不断地克服困难，不断学习和进步。篮球教会了我永不放弃和永不言败的精神，这种精神不仅可以在比赛中派上用场，也可以在日常生活中帮助我克服困难和面对挑战。

第四，打篮球带给我乐趣和放松。在忙碌的生活中，打篮球是我重要的放松方式之一。在比赛中，我能够忘记一切烦恼和压力，全身心地投入到比赛中。与队友们一起奔跑、冲撞、进球是一种无与伦比的快乐和满足感。即使没有比赛，我也会自己去打篮球，享受一个人与篮球的对话时间。这种乐趣和放松不仅让我疲惫的身心得到了舒缓，也让我对生活充满了希望和动力。

最后，打篮球让我结识了许多志同道合的朋友。在比赛和训练中，我遇到了许多同样热爱篮球的人，我们互相鼓励、互

相帮助，在场上切磋技艺，在场下分享生活。这些志同道合的朋友成为了我生活中的支持者和伙伴，我们一起度过了许多快乐的时光，也一起面对了许多困难和挑战。篮球活动让我懂得了友谊的珍贵，也让我明白到只有与他人合作才能取得更大的成就。

打篮球是一项兼顾身体、心理和社交方面的全面培养运动。通过打篮球，我锻炼了身体，培养了团队合作意识，增强了耐心和毅力，同时也享受了乐趣和放松，并且结识了许多朋友。篮球不仅仅是一项运动，更是一种生活方式，它教会了我很多，让我的生活更加充实和有意义。无论是在球场上还是在人生的道路上，我都会坚持打篮球，并将这种精神和体验引导到我生活的方方面面。

## 绳子变变变游戏教案小班篇六

- 1、引导幼儿自选喜欢的小器械玩，鼓励他们一物多玩。
- 2、带领幼儿动作有力，有节奏地做好宝宝操。
- 3、观察幼儿在活动中出汗情况和活动量情况，及时提醒幼儿擦汗和调整活动量。

- 1、自选运动小器械若干（流星球、小转盘、海绵棍等）
- 2、小皮球人手一份
- 3、小毛巾数量与人数相同

- 1、检查幼儿衣服、鞋子等情况，为活动做准备。
- 2、引导活动，放松关节

转转转，我们小手转起来；扭扭扭，我们身体扭起来；

跳跳跳，我们小脚跳起来；跑跑跑，大家一起跑起来！

## 1、自选活动

(1) 观察幼儿选择什么器械玩且是否会一物多玩，鼓励他们一物多玩。

(2) 提醒出汗的幼儿用小毛巾擦汗，减少活动量。

(3) 鼓励幼儿介绍并演示自己玩了什么新花样。

## 2、一球多玩

师生共同进行一球多玩：小鸭走、小兔跳、赶小\*、小飞机，开小车，放焰火等。（随机增加幼儿新想出的玩法）

提醒幼儿抬头，眼看国旗

1、 教师领操，引导幼儿有精神动作有力，合拍做操。

2、 随机练习个别做得不到位的操节。

1、 组织幼儿排队有节奏地开火车。

2、 提醒幼儿活动后擦汗，喝小半杯水。

## 绳子变变变游戏教案小班篇七

幼儿园户外体育活动是幼儿园体育活动的重要组织形式。新《纲要》中明确指出，幼儿园“每日户外体育活动不得少于两小时。”因此，积极开展户外体育活动是每个幼儿园体育工作的重要组成部分。学期即将结束，现对我班的户外游戏活动总结如下：

一、确保幼儿的活动时间，开展内容丰富的活动

在一日活动中我们充分利用晨间、午餐后、下午户外活动时间，为幼儿提供多种多样的游戏材料，组织幼儿开展户外活动。在晨间活动中我们除了为幼儿准备自制的体育玩具外还开放体育器材室，他们自由选择玩具，自由结伴，按自己的喜爱和意愿进行游戏；午餐后，我们给孩子们准备比较安静的游戏，如餐后散步、走小路等；在下午的游戏活动我们会为孩子们准备有趣、好玩的体育课，让孩子们在游戏中得到相应的锻炼，培养孩子们的合作能力、创造能力。每一次活动，孩子们都积极参与，充分体验到了成功的喜悦。

观察孩子的玩耍，了解他们的活动和兴趣，从中知道通过增加玩的材料和孩子的需要来进一步开发新的玩法。就这点我观察到我班幼儿在晨间锻炼玩跳圈的时候，大部分幼儿对此已不感兴趣了，我就把本来是摆成直线的圈摆成弧形或蛇形等，通过不断的变换圈的摆放形式并且适当的增加圈的数量，这时我发现幼儿对跳圈又感兴趣了，又喜欢玩了而且玩的很投入。变换游戏的方法可以增加儿对游戏的兴趣可以慢慢的引导幼儿自己去发现、创造新的玩法。在体育活动中，教师的自我创新能力是不容忽视的。只有不断提高自身的创新能力，用创造性的教育思想武装自己，才能更好的来实施教育活动。

## 二、让幼儿带着愉快情绪参加体育活动。

在体育活动中，我们让幼儿自由选择同伴，让幼儿教幼儿，使他们在活动中能相互学习、相互交流、相互评价，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动，有了良好的情绪体验，幼儿活动的时间就会自然延长，从而提高了幼儿活动的持久性。

在组织幼儿开展体育活动时，我们会根据幼儿不同的发展水平，制定分层次目标，设计和安排难度不一的活动，提供不同指导和帮助，使能力强的孩子得到进一步提高，使能力弱的孩子能在其原有基础上得到发展。在活动中，我们应做到在言语和行为上处处照顾每一个幼儿，多用肯定和鼓励的语

言与幼儿交流。对于那些活动能力差的幼儿，我们应在言语上和情感上给予鼓励和支持。如在“摘果子”的游戏中，我们根据孩子们的身高、弹跳力的不同，设置了不同的高度，使每一个幼儿在游戏中都能获得成功的体验。

### 三、充分发挥幼儿的自主性

以往开展的户外活动常常以教师为中心，由教师制作、提供活动材料；设置、安排活动场地；示范、指导某一基本动作并评价总结活动情况，致使幼儿在活动中的主动性未能得到充分得发挥。我认为在户外活动中，幼儿应当有充分的自主选择玩具和玩法的权利。所以在每次准备活动材料时，我们都会请孩子们和我们一起准备、一起收集、共同制作，让他们体会其中的喜悦，增加他们对体育器材的兴趣，学会珍惜体育器材。其次，在活动过程中发挥幼儿创造性，鼓励幼儿一物多玩。一个轮胎不仅是用来跳的，可以连环套着当车跑，可以立着当圈滚。发挥幼儿的自主性并不意味着教师成为旁观者或提醒者，作为教师自身的积极参与更直接影响幼儿活动的兴趣和质量。

### 四、根据幼儿的兴趣，开展丰富多彩的体育活动

研究表明，幼儿在活动中坚持的时间长短取决于幼儿对该活动的兴趣的强弱。因此可以根据这一特点，安排幼儿感兴趣的体育活动，以培养幼儿的坚持性。

我班的幼儿男孩子多于女孩子，且特别爱学解放军，因此，我们根据“学做解放军”的音乐编排了韵律活动，在活动孩子们中个个精神抖擞，动作到位，非常认真；在小班时孩子练习纵跳触物时，我们把废旧纸板做成的“红苹果”一个个挂起来，形象十分逼真，孩子见到后个个跃跃欲试，够着的让他品尝一下“苹果”的味道，我们还引导幼儿讨论：为什么有的“苹果”能够得着，有的却够不着呢？你有什么办法可以够着挂得更高的“苹果”呢？通过讨论，进一步激发幼儿对活

动的兴趣，从而有利于幼儿坚持性的培养。陈鹤琴先生说过：“小孩是生来好动的，是以游戏为生命的。对孩子来说，游戏就是工作，工作就是游戏。”他主张给孩子游戏的机会，通过游戏使孩子的身心得到健康的发展。每一个孩子都有无限发展的可能性，我们应努力创设符合幼儿好奇、好动。

## 绳子变变变游戏教案小班篇八

篮球是一项充满激情和团队合作的体育运动。通过参与篮球活动，我得到了很多宝贵的经验和启发。在过去的几年里，我参加了许多篮球比赛和训练，这些经历给了我很多体会和心得。本文将会从锻炼身体、培养意志力、团队合作、增强自信心以及享受成功的角度来阐述我对打篮球的感受和见解。

首先，打篮球是一种非常有效的锻炼身体的方式。篮球运动需要跑动、跳跃和运球等多种动作，可以全面地锻炼身体的力量、速度和耐力。长时间的训练和比赛使我有更强健的体魄，增加了体能和耐力。打篮球还有助于提高协调性和反应能力，提高手眼协调能力和身体的灵活性。通过参与篮球运动，我的体力得到了显著提升，也更加健康和有活力。

其次，篮球运动培养了我的意志力和毅力。在训练和比赛中，我经历了很多困难和挑战，例如受伤、体力透支和失败等。然而，我学会了在困难面前坚持不懈，不放弃追求进步的决心。篮球运动需要坚持不断地练习和磨砺，需要有耐心和毅力去克服困难。通过不断努力和坚持，我逐渐提高了篮球技巧和战术意识。意志力的培养不仅在篮球场上对我有很大帮助，也在我的生活中起到了积极的影响。

此外，篮球运动教会了我重要的团队合作精神。篮球是一项以团队为核心的运动，球场上的每个人都有各自的角色，需要互相配合和信任。在与队友们的合作中，我学会了倾听与理解，学会了相互帮助和支持。篮球场上的战术规划和配合需要整个团队的努力和默契，只有每个人都发挥出自己的最

佳状态，才能给对手造成最大的威胁。通过与队友们一起战斗，我也学会了在团队中发挥自己的优势和作用。

另外，打篮球也给了我更大的自信心。当我在球场上投篮命中时，进攻得分或者做出一个漂亮的传球时，我感到非常兴奋和自豪。每个小的成功都给我一种成就感和满足感。通过反复的练习和努力，我逐渐提高了自己的篮球技术，慢慢地坚定了自己的信心。这种自信心在我的生活中也有着积极的影响，使我更加勇敢面对各种困难和挑战。

最后，打篮球让我享受到了成功的喜悦。每一场比赛都有胜负，每个进球都有快乐和成就感。当我取得胜利时，我会感到一种巨大的喜悦和满足。这种喜悦的体验激励着我不断努力和追求更高的目标。篮球运动中的成功体验也教给了我如何应对失败，以及如何从失败中汲取教训，不断成长和进步。

总的来说，打篮球不仅让我更健康、强壮，而且还培养了我意志力和毅力，教会了我团队合作和自信心，给我带来了成功的喜悦。这些体会和心得不仅适用于篮球运动，也能指导我在其他方面的生活和工作中取得更好的成绩。篮球对我来说不仅是一种运动，更是一种人生的体验和启示。