

纸盒体育游戏教案 跳绳体育活动心得体会教案(优质8篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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。

纸盒体育游戏教案篇一

引言：

跳绳是一项简单而又充满乐趣的体育活动。在跳绳中，我们不仅锻炼了身体，增强了体能，同时也培养了毅力、协调性和团队合作的能力。通过这次跳绳体验，我深刻体会到了一些关键的因素，包括技巧、耐力和合作。在本文中，我将分享这次活动给我带来的美好体验和其中的心得体会。

正文一：技巧与坚持

在跳绳中，技巧是非常关键的。刚开始时，我只会简单的单人跳，但随着练习的深入，我学会了一些新的技巧，如交叉跳、骑马跳等。学习这些新的技巧并不容易，需要耐心和坚持。在练习过程中，我遇到了许多困难，我不断尝试、不断失败、不断调整，在老师和同学们的帮助下，我终于掌握了这些技巧。这让我深刻体会到，只有坚持不懈地练习，才能取得进步。

正文二：耐力与毅力

跳绳需要我们具备一定的耐力。跳几分钟后，我就会感到疲倦，心跳加快，呼吸急促。但我发现只要坚持下去，疲劳感会逐渐减弱。通过锻炼，我逐渐提高了自己的耐力。这让我

明白，耐力是一种渐进的过程，需要不断地挑战自己。与此同时，毅力也是跳绳中不可或缺的品质。每一次失败都是对毅力的考验，但只要我们不轻易放弃，坚持下去，定会取得成功。跳绳教给了我耐心与毅力的重要性。

正文三：团队合作

虽然跳绳是一项个体运动，但在活动中，我们也要跟队友进行配合和合作，特别是在跳双D的时候。跳双D需要两个人的默契配合，要用相同的节奏和力度跳动，这对我们的团队协作能力提出了很大的要求。在这个过程中，我发现只有通过团队合作，我们才能完成困难的跳绳动作。这让我深刻领悟到团队合作的重要性，只有与队友紧密配合，才能完成更难的挑战。

正文四：健康与快乐

跳绳让我发现了运动的乐趣和对健康的重视。通过跳绳，我感到身体变得更加健康，精力也更加充沛。跳绳还可以让我释放压力，减轻学习和生活中的负担，带来精神上的愉悦。在跳绳中，我可以放开自我，感受到运动的快乐。这让我意识到，运动不仅可以促进身体的发育，还能提高我的生活品质。

结论：

通过这次跳绳体育活动，我学到了许多重要的东西。技巧、耐力、团队合作和健康快乐都是跳绳活动中非常重要的因素。我感谢老师和同学们的帮助与鼓励。在未来的冒险中，我将坚持练习，提高自己的跳绳水平，并将这些体验运用到其他的领域中。跳绳体育活动是一次有意义的经历，我相信这将对我的生活产生积极的影响。

纸盒体育游戏教案篇二

- 1、训练幼儿身体的平衡能力，训练幼儿身体的协调性。
- 2、培养幼儿合作意识。

小鸭头饰若干、小鸭图片2个、小鱼模具或图片若干、椅子2把、《走路》、《小鸭带小鸭》音乐磁带。

放《走路》音乐，带领幼儿做热身运动，引导幼儿学一学小鸭走路的样子，学一学小鸭叫。

1、场地布置

场地中间放两把椅子，在椅子背上贴上小鸭的图片，表示小鸭的家。在椅子后面各画两条相距约25厘米的平行线表示小路。幼儿分成人数相等的两队分别站在小路的一端，并拿好小鸭要吃的鱼。

2、玩喂小鸭的游戏

(1) 介绍游戏玩法及规则游戏玩法：排头幼儿沿小路走到小鸭的家，将手中的小鱼喂给小鸭吃（放在椅子上）然后沿原路返回，下一个幼儿再去喂小动物。所有的小朋友都喂过小动物后，游戏结束。

游戏规则：在给小鸭喂食的路上，一定要小心不要偏离小路，不准争抢，要一个一个的按排队顺序来，不遵守规则的幼儿就会被逐出局，最后看哪一队获胜。

(2) 教师示范游戏，让幼儿观看，引起幼儿的活动兴趣。

(3) 小组pk活动幼儿戴上小鸭头饰，站在自己队伍后面，进行小组pk活动。前一个小朋友喂小鸭时，后面的小朋友为他

鼓掌加油。

3、活动评价

活动过程中，对遵守规则、获胜幼儿或小组及时表扬，对有进步的幼儿及时鼓励，增强其自信心，提高活动兴趣。

播放《母鸭带小鸭》音乐，幼儿随着音乐旋律做自由放松运动，活动活动手臂，放松腿部肌肉。

纸盒体育游戏教案篇三

1、发展幼儿跳跃能力和身体的灵敏性。

2、培养幼儿热气运动兴趣。

若干条海绵棒、4个拱门、音乐。

师：引导解说海绵棒玩法多样，如何去探索新玩法；

幼：可以用来木马骑；

幼：可以用来跳跃

幼：可以用来追玩；

师：现在，我们就来一个海绵棒跳跃比赛；

准备游戏一动作分解示范玩法一开始比赛。

跳跃海绵棒比赛：

1、幼儿在教师的指导下，进行玩法的引导：

（1） 双脚张开。

(2) 双腿跟住海绵棒跳线跳跃。

(3) 遵守游戏规则一个跟一个接力，提醒幼儿游戏过程中听从指挥。

(4) 进行男女混合小比赛。

运用海绵棒“大灰狼”游戏。

2、幼儿在教师的指导下，进行玩法的引导：

(1) 幼儿站在圈圈里面，老师扮演大灰狼在圈外拿着海绵棒追赶幼儿。

(2) 幼儿听随音乐的节奏快慢，其中一位老师协助站在圈内扮演羊妈妈，引领幼儿跑的方向。

(3) 幼儿在玩游戏的时候被大灰狼捉了，就放到圈外的拱门里。

1、教师简单总结，表扬孩子的表现。

2、重新集合列队。

3、听轻盈音乐，带领幼儿做放松运动。

纸盒体育游戏教案篇四

导言：跳绳被广大学生喜爱，它不仅是一项简单易学的体育活动，还是一种锻炼身体和培养意志力的好方法。通过跳绳，学生可以强身健体，提高身体素质，同时也能增强学生的团队合作精神。下面，我将分享我的心得体会，以及如何设计一堂成功的跳绳体育课。

第一段：体会跳绳的好处及学生的兴趣激发

跳绳是一项非常好的有氧运动，它可以有效提升学生的心肺功能和协调能力。在我参与跳绳活动的过程中，我深刻体会到了跳绳的好处。通过持续跳绳锻炼，我的耐力明显提高，呼吸变得更加顺畅，身体也感到更加轻盈。此外，跳绳还可以增强人的神经系统功能，提高人的记忆力和注意力。对于学生而言，跳绳更是一项富有趣味性的活动。在设计一堂跳绳体育课时，我会利用一些有趣的方式来激发学生的兴趣，例如播放一些跳绳比赛视频、邀请一些经验丰富的跳绳选手进行示范等。

第二段：策划一堂成功的跳绳体育课

在策划跳绳体育课时，我会遵循以下几个步骤：首先，确定课程目标，明确要让学生通过跳绳达到什么样的效果，例如提高身体素质、培养团队合作精神等。其次，精心设计课程内容，合理安排各个环节，确保学生能够在有序的课堂中畅快地跳绳。比如，我会安排适当的热身活动来预备学生的身体，然后引导学生逐渐提升跳绳的难度，最后以一场友谊赛来结束。最后，评估学生的学习效果，了解学生所取得的进展和困难，为之后的课程改进提供参考。

第三段：培养团队合作精神

跳绳体育课是一个非常好的培养团队合作精神的机会。在跳绳中，学生需要相互配合，密切协调才能取得好的跳绳效果。因此，在课堂中，我会组织学生们以小组形式进行跳绳比赛，鼓励他们相互合作，互相鼓励。这不仅能够培养学生的团队意识和集体荣誉感，还能增进学生之间的友谊和相互信任。

第四段：遇到问题的解决方法

在跳绳体育课上，学生可能会遇到许多问题，例如技术不纯熟、持续时间过长导致疲劳等。对于这些问题，我会采取相应的解决方法。首先，我会设置技术培训环节，通过示范和

指导，帮助学生逐步提高跳绳的技术水平。其次，我会合理安排跳绳时间，避免过长时间的跳绳活动，以免造成学生疲劳或受伤。并根据学生的表现进行及时调整和休息。

第五段：结语

通过参与跳绳体育活动，我深刻体会到了它的好处和重要性。不仅可以提高学生的身体素质，还能培养他们的意志力和团队合作精神。在设计跳绳体育课时，我们可以通过激发学生的兴趣、精心策划课程、培养团队合作精神以及解决问题的方法来帮助学生更好地享受跳绳活动，从而全面提升学生的身体健康和学习效果。我相信，跳绳体育活动将会在未来的课程设计中扮演更加重要的角色。

纸盒体育游戏教案篇五

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。

纸盒体育游戏教案篇六

1、教会幼儿夹包跳的动作，培养幼儿的弹跳力和动作的协调性。

2、培养幼儿与同伴间的相互合作能力。

3、发展创造性。

1、开始部分。

(1) 队列练习。队形变化：走圈、开花、六个小圆、切断分队。

(2) 准备操，听信号做相**作。如：口令向前走，幼儿向后走；口令向左走，幼儿向右走、高人走、矮人走等。

2、基本部分。

(1) 幼儿依次取沙袋在场地自由分散进行一物多玩活动，例如：自抛接沙袋，互抛接沙袋，头顶沙袋，手托沙袋走，脚背托沙袋走，投运等。老师巡回观察指导，对玩法新颖有趣的及时给予肯定，并向其他幼儿推广。

(2) 学习夹包跳。集合幼儿，让幼儿站成大圆圈。老师交代活动名称，进行示范讲解：两脚前部夹紧沙袋，跳起用力抛出。幼儿练习。老师巡回辅导，让动作完成好的幼儿做示范。鼓励幼儿间展开比赛，看谁的沙包投得远。

(3) 集体夹包跳比赛。让幼儿站立于斜线上，交代比赛规则：听信号，每队第一名幼儿开始连续夹包跳行进至前方，拿起沙包快跑回来，交给下一位同伴，哪队先跳完为胜。

3、结束部分。

此活动还可以在户外活动中鼓励幼儿自创玩沙包的多种方法。以达到培养幼儿与同伴间的相互合作能力。

纸盒体育游戏教案篇七

蹲距式跳远游戏《运球接力》

1、了解跳远比赛的知识和规则，知道并掌握跳远的动作技术环节。

2、与同伴合作，采用自己喜欢的练习手段学习空中动作，培养学生的合作意识。

3、培养学生的集体主义精神和荣誉感。

1、准备好四个跳箱盖

2、准备好标志旗、铁锹、皮筋等

1、课堂常规

3、教师在学生回答的基础上总结，强化学生对所学知识的理解，最后引出空中动作的作用：一是为了维持身体的平衡，

二是为落地做积极的准备。

1、弓箭步走8—10步，2—3组。组织：小组进行练习

2、原地弓箭步交换跳10次。

3、原地进行单脚起跳，双脚落地的练习几次。

4、进行自己设计的一些柔韧性练习。

1、教师运用挂图来描述蹲距式跳远空中动作的正确方法：起跳以后，保持摆动腿屈膝前提，起跳腿滞后的腾空步姿势，随即起跳腿迅速前摆与摆动腿并拢，并且双腿屈膝靠拢胸部，这就是蹲距姿势。快落地时，两小腿积极前伸，两臂后摆。落地时以两脚跟先接触沙面，两腿屈膝缓冲，同时上体前倾，两臂由后向前摆动，最后稳定的蹲在沙坑里。

2、教师介绍练习方法：为了增加腾空时间，方便大家体验动作，可自选下列方法进行练习。

1)从跳箱盖上起跳，提高腾空的高度。

2)在起跳线前设置高度适宜的皮筋。

3)降低练习难度，不考虑腾空步，只完成蹲距动作即可。

3、学生分组进行练习。

4、教师进行巡回指导，纠正。

5、进行优生示范，纠正一些集体性的错误。

6、进行小组展示。

教学重点：起跳腿快速前摆与摆动腿并拢，在空中做出蹲距

动作。

游戏方法：将学生分成人数相等的两队，用乒乓球拍进行端起球的接力。

规则：

- 1、发令才能起跑，不得越过起跑线进行交接球。
- 2、中途如果球从球拍上掉下来，要从掉下来的地方拾起继续进行。

组织：

分成两组进行

教法：

- 1、教师讲解规则
- 2、学生进行练习

- 1、学生闭住眼睛，教师放音乐进行放松。
- 2、自己拍打主要肌肉群。

3互相提问：跳远的一些比赛常识。组织：成圆形队进行

教法：

- 1、教师讲解练习方法
- 2、师生共同进行放松

要求：

积极放松

纸盒体育游戏教案篇八

1、能够听口令，准确找出终点小动物最爱吃的食物，并绕过障碍跑向终点给小动物送食物。

2、熟悉生活中常见的小兔、小猴等动物的生活习性。

3、培养勇敢爱护关心小动物的情感。

1、用纸盒瓶子制成兔子、小猴、小狗等动物形象。

2、不同质地的纸做成桃子、胡萝卜、骨头等。

3、设置好有障碍的跑道。

一、热身运动

模仿小动物走路。

幼儿围着教师站一个圈，教师说高个进来，孩子们踮起脚尖走向圈内；教师说小个子进来，孩子们蹲着走向圈内；教师说小乌龟进来，孩子们匍匐进来；教师说小鸭进来，孩子们模仿小鸭走进圈内；教师说小兔进来，孩子们学小兔跳进来。

二、情景游戏。

1、情境导入，引起幼儿兴趣。

幼儿积极讨论，教师引导幼儿说出可以给小动物送食物。

2、介绍玩法和游戏规则。

师：小朋友们说得真好。我们一起来帮助它们，去给它们送

食物。可是去小动物家的路上有很多障碍，我们要勇敢地绕过障碍，把小动物爱吃的食物送到小动物的家。

(1) 请个别幼儿试一试。（提醒幼儿注意，不要送错了，小狗爱吃骨头，要把骨头送到小狗家。而且过河时要踩在石板上，不能掉进河里。）

(2) 请两个孩子来比一比，看谁送的又快又好。

3、给小动物送食物。

将幼儿分成两组进行游戏，看哪一组又快又好。（提醒幼儿注意安全。）

三、结束活动。

师：今天我们帮助了那么多小动物，给他们送去了爱吃的食物，小动物们可感谢我们了，还邀请我们下次去做客呢！