

# 最新体育活动运乒乓球教案 体育活动米 心得体会(大全6篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。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。

## 体育活动运乒乓球教案篇一

体育活动一直是我们生活中不可或缺的一部分。无论你是孩子还是成年人，每天都有许多选择，例如跑步、打篮球或游泳。体育活动不仅能够提高身体素质，也能带来快乐和精神上的享受。今天我要分享我从体育活动中得到的心得体会。

### 第二段：身体素质的提高

我曾经是一个非常宅的人，从来不参加任何体育活动。但是，我发现这种生活方式并不利于身体健康。后来，我开始参加健身房和游泳池，身体素质得到了很大的提高。每天运动30分钟不仅加强了我的心肺功能，还让我变得更加灵活、更加有耐力。我现在感觉比以前更健康。

### 第三段：改变心态

我曾经因为学业和工作的繁忙而感到很压抑。然而，当我参加了健身课程和羽毛球比赛时，我发现这些活动带给我的精神上的放松和愉悦是无法比拟的。我的心态也因此得到了改变。这些运动让我更加积极、充满活力，也让我在生活中更加自信，而不再抑郁沮丧。

### 第四段：交朋友

体育活动还带给了我许多宝贵的友谊。无论在游泳池还是在球场上，我都结识了一些非常好的人。我们互相支持、互相鼓励。体育活动让我和别人更加亲近，而我们通过对比赛的参与和交流，也建立了更加深厚的友谊。

## 第五段：总结

通过参加体育活动，我感受到了身体素质的提高，改变了心态以及认识到了真正的朋友。亲身体验也让我意识到，体育活动不仅仅是一种运动，更是一种生活方式，一种关注健康和快乐的生活方式。我希望更多的人能加入到体育活动中来，享受符合人体生理规律的运动所带来的愉悦和满足。

## 体育活动运乒乓球教案篇二

体育活动形式多样，不拘一格。可以是自由活动、也可以是有组织的游戏活动，下面小编给大家带来体育活动总结，欢迎阅读！

为了更好的落实《中共中央“开展生阳光体育运动”方案》，加深“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，推动学校群体性体育活动的组织开展，切实提高学生的体质健康水平，进一步展示奎山小学全面落实实施素质教育和体育活动果，我们制定了《徐州市奎山中心小学阳光体育活动实施方案》，根据阳光体育实施方案，我们扎实有效地开展了阳光体育活动，取得了明显的. 活动效果。

校领导高度重视阳光体育活动。为了搞好体育活动，组织老师座谈听取建议并成立了活动领导小组。陈德琴校长、吕桂庭书记任组长，周兴伟、张颖任副组长，形成了一把手亲自抓，分管领导具体抓，体育组与各年级联动，确保活动有序、安全。为加大宣传力度，扩大影响，学校还订制了横幅悬挂于校门口的。活动前根据学生习惯积极安排活动内容，落实

各项活动名称，力求影响深远并规划活动场地，策划活动范围，确定活动时间，为响应启动活动做好充分准备。

我们学校仅有两位专职体育教师，她们工作踏实，努力上进，专业知识精湛，有很强的团结合作意识。她们利用每天早6：30—7：30和下午5点后，进行学校传统项目柔道的训练同时还坚持长年训练常规比赛项目。赵明杰老师负责柔道队及双摇、盘踢的训练；王文文老师训练大绳及长跑。体育组利用间操时间进行学校大课间“特色操、广播操和集体舞”训练，大队部老师和全体正副班主任协助训练。

学校以年级为单位，开展丰富多彩的集体体育项目比赛活动。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。

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，我们学校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。

## 体育活动运乒乓球教案篇三

为了推动全国小学生体育运动的广泛开展，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，掀起全民健身运动，聂庄福和希望学校特举办了以“阳光导航、阳光体育”为主题的小学体育活动。根据低中、高年级学生年龄特点，本着由小到大科动规律安排运动量的原则，精心策划，明确各阶段的活动内容及责任人，这样既保障了活动的规范有序，又确保了活动的安全有效。

低中阶段：

活动组织者：各班班主任及配班老师

活动内容：拍球、跳绳、踢毽跳绳、踢毽、垫上活动

活动地点：本校操场。

高阶段：

活动组织者：各班班主任及配班老师

活动内容：篮球、羽毛球

活动地点：本校操场

活动开始前5分钟，全体师生和着音乐的节奏，迈着矫健的步伐，开心地来到活动场地。

1、宣读倡议书。在“阳光体育”活动启动仪式上，校长杨玲玲做了发言，要求全体师生人人参与、个个争先，营造生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围，促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展，让“健康第一”，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”深入到我们每个人心中，用实际行动踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美，体会运动的快乐。

2、同做广播操。在优美的旋律中，全体学生共同做了一遍广播体操，他们用整齐利索的动作向人们诠释了体育锻炼的纪律性、规范性和和谐优美性。

3、分年级活动。按照事前划分好的区域，各年级学生在班主任老师的带领下进行了各种各样的精彩活动。活动期间，学生跳绳踢毽充满精神、球类运动异彩纷呈、活泼身影跳跃奔腾生命的活力昭然于眼前。由于本次活动的策划和安排比较

周详，落实的较好，包括从开始的策划、场地的安排、成员间的动员和宣传到活动的开展等一系列的过程，使得活动达到了预期的目的。

此次活动的开展激发了学生的体育锻炼，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神，利于更好地开展教育教学工作。活动远远超出了预期的效果，自始至终都是沉浸在一片欢乐声中，得到了师生们的一致好评。当然，由于活动处于刚刚起步阶段，难免会存在一些问题，比如说：活动的过程中还需穿插更丰富的小游戏，同学们的投入还有所不够。对于本次活动中存在的不足，只有通过不断的积累和总结经验，相信能够在今后的活动中做的更好。

总之，通过这次活动，使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了全民体育、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

## 体育活动运乒乓球教案篇四

校园体育活动一直都是中小学教育中的重要组成部分，不仅有助于学生们的身体健康，更能培养他们的集体协作能力和团队精神。为了更好地组织校园体育活动，许多学校都制定了一套完整的规程。在这个过程中，我深深感受到了规程的重要性，并取得了一些心得体会。

首先，制定规程是体育活动的基础。规程的制定需要考虑到学校的特点、学生的实际情况和活动的目的。比如，对于初中生来说，他们的身体素质还在发展阶段，因此规程的设置需要科学合理。学校体育部门可以参考教育部门出台的相关标准，根据学生的年龄和身体状况，制订出适合学生练习和比赛的项目和时长。只有制定了合理的规程，才能在体育活动中让每个学生都能有所收获。

其次，规程的执行需要全体师生的配合。规程的制定是为了保护学生的身体健康和活动秩序，但只有得到学生和老师的支持和配合，才能真正实施起来。例如，规程规定体育课上学生要按时穿好运动服装，这不仅是为了保护学生的身体安全，还可以培养学生的自律性和集体荣誉感。只有学生和老师们都积极遵守规程，才能营造一个有序、安全、健康的校园体育环境。

此外，规程的执行需要有监督和检查机制。只有建立起监督和检查机制，保证规程的顺利执行，才能更好地发挥规程的作用。例如，学校可以设立专门的体育教师或班主任，负责对体育活动的执行情况进行检查，及时发现问题并加以解决。此外，学生们也可以互相监督，让体育活动更加规范有序。只有建立好监督和检查机制，才能让规程发挥作用，保证每个学生的权益和安全。

另外，规程的不断完善和更新也是必要的。随着时代的发展和学校的改革，校园体育的形式和内容也在不断变化。因此，规程也需要根据实际情况不断更新和完善。比如，可以根据学生的需要增设一些新的体育项目，或者调整原有的规程内容。只有不断完善规程，才能更好地适应校园体育的发展需求。

总结起来，校园体育活动规程的制定和执行对于学校的体育教育工作具有重要意义。规程的制定需要充分考虑学生的特点和需求，以及活动的目的，只有科学合理的规程才能引领学生们的体育锻炼。而规程的执行需要全体师生的合作和配合，其中监督和检查机制的建立尤为重要。此外，规程也需要不断完善和调整，以适应校园体育活动的发展变化。我相信，在规程的引领下，校园体育活动将能够更好地为学生们的成长和发展贡献力量。

## 体育活动运乒乓球教案篇五

近年来，体育活动逐渐成为人们生活中重要的组成部分，无论是在学校、社区还是企业，体育活动都扮演着重要角色。作为一位体育爱好者，我也积极参与了各种体育活动，并深感这些活动对我个人以及社会的积极影响。通过参与体育活动的社会实践，我愈发明白体育的重要性，并积累了许多宝贵的心得体会。

首先，体育活动社会实践给我带来的最大感受就是身体健康对整个人生的重要性。长期坐在办公室中是许多上班族的写照，但这种生活方式往往导致身体虚弱，甚至患上各种疾病。通过体育活动社会实践，我深切体会到体育锻炼的重要性，它可以增强我们的体质，提高免疫力，减少患病的可能性。同时，体育活动也是一种很好的心理调节方式，可以缓解压力、舒缓焦虑、增强自信心，使我们的心情舒畅，更加积极向上。

其次，通过体育活动社会实践，我深切领悟到团队合作在社会、工作以及生活中的重要性。在参与篮球比赛时，无论是进攻还是防守，都需要与队友进行默契的配合。只有充分发挥团队的力量，我们才能更好地完成任务，达到目标。在团体游戏中，每个人都扮演着不同的角色，我们需要相互配合、相互支持，这培养了我们的团队合作精神。在社会实践中，体育活动不仅仅是锻炼个人体能的方式，更是培养团队协作能力的重要途径。

再次，体育活动社会实践让我意识到体育的教育功能。通过参与体育活动，我学会了遵守规则、尊重对手、发扬团结协作精神。在比赛中，我们要遵守裁判的判罚，不得使用违规手段，这让我懂得了公平竞争的重要性。同时，我们要尊重对手，不管输赢，都要赞扬对手的优秀之处。此外，参与体育活动需要团结合作才能取得好的成绩，这也培养了我们的团队精神和集体意识。

最后，体育活动社会实践还让我明白到体育能够促进社交交往。在体育活动中，我结识了许多志同道合的朋友，一起训练、比赛，我们不仅增进了彼此的了解，更培养了深厚的友谊。体育活动也为我提供了与人沟通、交流的机会，让我在交往和合作中不断成长。通过与他人的互动，我不仅提高了自身的体育水平，也学会了与人合作、互助，这对我个人的发展和社交能力的提升有着深远的影响。

总之，体育活动社会实践给我带来了身体健康、团队合作、教育、社交交往等多方面的收获。体育活动不仅仅是一种运动，更是一种对我们个人和社会的影响力。通过不断参与体育活动的社会实践，我深刻认识到体育对个人的健康、素质的提高以及社会的进步和团结都有着重要的积极影响。我将继续以积极的态度投入到体育活动中，为自己的身心健康和社会的发展尽一份力量。

## 体育活动运乒乓球教案篇六

为加快推进文化强县建设，积极构建现代公共文化服务体系，实现农村文化体育事业大发展大繁荣，经研究，县委、县政府决定开展20xx农村文化体育建设提升年活动。现制定实施方案如下：

深入贯彻落实党的十八届三中、四中全会精神，按照公共文化服务“公益性、基本性、均等性、便利性”的要求，以丰富农村群众精神文化生活、完善农村公共文化体育服务设施、提升文化队伍工作水平、健全农村文化体育工作机制为目标，通过农村文化体育建设提升年活动，进一步净化农村社会风气，促进农村文化体育事业快速健康发展，繁荣农民精神文化生活，促进我县城乡公共文化服务体系建设迈上新台阶。

### (一) 强化阵地建设

1. 打造一批文化品牌镇。按照“一镇一品”的要求，各镇(街



道)立足当地特色文化资源，围绕促进产业经济发展和繁荣农村群众文化，深入挖掘提炼培育区域文化品牌，打造一批文化品牌镇(街道)。各地要围绕提升区域文化品牌内涵，认真制订工作方案，设计工作载体，细化工作内容，抓出亮点特色。要围绕打响文化品牌，通过举办活动赛事和设计文化标识标牌，进行广泛宣传推广，营造浓厚文化氛围。

2. 创建一批文化样板村。突出典型示范，选择一批各方面条件比较成熟的行政村，集中部门和镇街资源力量，培育打造文化样板村。样板村要达到“十个一”标准，即要有一所文化礼堂、一个百姓舞台、一片门球场、一个灯光篮球场、一个室内电影放映点、一个文化广场、一家农家书屋、一支农民文艺队伍、一首村歌和一片文化墙□20xx年，每个镇街至少要创建1个文化样板村。

3. 评选一批文化特色村。立足各地实际，在现有工作基础上，排摸出一批群众文化活动活跃、具有较好文化特色的行政村。通过梳理文字、图片、影视等资料，进一步提炼特色村文化内涵。在此基础上，县里将组织举办十大文化特色村评选活动，集中进行宣传展示，丰富全县文化建设内容内涵，促进农村文化繁荣发展。

4. 新建一批农村文化礼堂。发挥农村文化礼堂在提升农民素质、打造“精神家园”、繁荣城乡文化、促进社会和谐中的重要作用，坚持结合实际、彰显特色，挖掘当地自然资源和历史文化资源，将地域特色文化、传统民俗文化与现代文明进行有机融合，做到破立结合、继承发展，形成独具特色的文化礼堂品牌□20xx年，全县要新建成农村文化礼堂20家以上，其中省重点农村文化礼堂不少于18家。

5. 完善一批文体活动设施。以结构合理、发展均衡、网络健全、运行有效、惠及全民的公共文化服务体系为目标，加大文化体育基础设施建设力度，进一步完善覆盖城乡的县、镇(街道)、社区(村)三级公共文化服务设施网络□20xx年，要

完成县公共文化活动中心、县体育馆和游泳馆建设，开工建设县职工文化活动中心，进一步完善社区文化中心、图书分馆等公共文化服务场所，提升城乡公共文化服务水平。

## (二) 创新队伍培养

6. 实施“群星计划”。加大“种”文化力度，做好基层文化体育骨干和带头人的培养。20xx年开展大型文化类培训辅导不少于30场；开展体育技能类的辅导培训不少于20场。加强农村文化礼堂“八大员”培训，采取集中和分散相结合的方式，定期举办业务培训班，经常性地组织市民宣讲团等团体到各地文化礼堂宣讲。通过辅导培训，不断提高农村文化体育服务队伍的业务水平，提升农村文化体育活动质量。

7. 开展“春风行动”。坚持重心下移，建立部门单位和县级文艺骨干联片挂钩制度。指导各镇街成立基层文联组织，开展县级文艺人才下乡创作采风活动。加强对基层文艺团队、文化志愿者的引导和扶持，采取“以奖代补”等方式，将符合条件的社会文艺团队和民间职业团体纳入政府文化服务购买范畴，开展形式多种多样、内容丰富精彩的文化下乡活动，发挥主力军作用。

8. 健全“培养机制”。建立健全文艺人才培养激励机制，出台《进一步扶持社会文艺团队的实施意见》。开展以“深入生活、扎根农村”为主题的“学、采、送、种”活动，帮助和指导基层开展文化活动，促进我县群众性文化体育活动蓬勃健康开展。

## (三) 繁荣文化活动

9. 农民文化节。根据农村生产生活实际，精选一批为农村群众量身定制的文化活动，举办首届农民文化节，吸引广大农民群众积极参与，丰富人民群众精神文化生活。活动项目主要有：农民达人秀、农民趣味运动会、农民排舞展演、农民

歌王赛和美厨娘大比拼等。通过各类活动和赛事，挖掘发现优秀的草根文艺人才和文化体育团队，充分展示我县农村新面貌和农民新形象。

10. 礼堂联欢周。以农村文化礼堂为主阵地，以“走进礼堂，共享同乐”为主题，整合部门、镇街资源力量，每周安排一所文化礼堂，集中开展“礼堂联欢周”活动，用好用活农村文化礼堂。活动内容主要有：村歌大家唱、村事大家讲、村晚大家演、才艺大家秀、好书大家读、书画大家赏和游戏大家玩等七大系列活动。

11. 全民阅读月。开展“书香永嘉·全民阅读”读书月活动，通过“书记荐书共读”、新永嘉人演讲大赛、十佳“书香家庭”评选、农村巡回书展、“悦读常乐”文化敬老等活动载体，在全县倡导“会读书、好读书、读好书”的良好习惯，营造“全民阅读·书香永嘉”的浓厚氛围，提高群众的思想道德素质和科学文化素养。

12. 体育运动季。分季度办好第四届全民运动会、第二届楠溪江国际户外运动休闲嘉年华等综合运动盛会。有针对性地开展老年人门球巡回赛、健身操比赛等体育活动，提高中老年人的参与度。组织开展武林大会、游泳、乒乓球、篮球、羽毛球、钓鱼和象棋等单项活动，力争做到“月月有赛事、季季有盛会”，激发群众健身热情，充实人民群众业余文化体育生活。

13. 文化“送种”年。将送文化、种文化贯穿全年始终。整合部门资源，组织开展以“三百”宣传教育活动(100场“道德讲堂”、100场“家风家训”和100场“春泥计划”等)和“百千万”送文化下乡(送戏下乡100场、送电影下乡6000场，送图书下乡10000册)等为主要内容的送文化、种文化活动，促进农村文化建设健康可持续发展。

(一)加强领导，形成合力。各地各部门要站在落实“四个全

面”，加快文化强县建设、实现农村文化体育事业繁荣发展、占领农村思想文化阵地的高度，充分认识开展“农村文化体育建设提升年”活动的重要意义，切实加强组织领导，确保各项任务落实。县宣传部门要发挥牵头抓总作用，有关部门要抓好任务分解落实，镇街要重点打造“一镇一品一活动、两村一特一样板”，社会各界要积极主动参与，形成共同推进农村文化建设的工作合力。

(二)精心指导，营造氛围。各地各部门要切实改进工作作风，进一步将工作重心下移，深入基层，深入农村，切实加大农村文化建设工作力度。建立各级干部联系挂钩制度，及时指导和帮助解决活动过程中遇到的困难和问题。各部门单位、镇街要根据农村文化发展实际，根据总体实施方案任务分工，制订切实可行的细化工作方案。新闻媒体要开辟专题专栏，加大宣传报道和舆论监督力度，动员全社会参与农村文化建设，为农村文化体育建设提升年活动营造良好氛围，创造良好舆论环境。

(三)完善机制，务求实效。建立健全农村文化体育建设工作机制，加大农村文化体育建设投入，加强基层文体队伍培养。把农村文化体育建设提升年活动作为年度重点工作，加大日常督查和年度考核力度，确保取得实效。各地各部门要加强与上级部门的对接，争取更多的政策和资金等资源支持。要加大信息报送力度，及时总结工作经验和工作亮点，建立健全长效工作机制，推进活动深入持续开展。