

体育活动方案活动方案(实用7篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

体育活动方案活动方案篇一

- 1、锻炼幼儿在黑暗、狭窄的通道里控制身体、迅速爬行的能力。
- 2、引导幼儿感受爬行运动带来的乐趣，并鼓励幼儿思考负重爬行的方法（姿势、动作）。
- 3、培养幼儿的勇敢探索精神。

二、活动准备

- 1、灌满水的大号可乐瓶若干（炮弹）。
- 2、阳光隧道4条，平衡木4条，小沟4条。

三、活动流程

小动物们做运动——老鼠袭击，偷娃娃——动物们练本领（运炮弹）——动物们运炮弹营救娃娃——庆功会——娃娃送回家、炮弹运回去。

四、活动过程

- 1、小动物们做运动。

(1) 教师启发：今天的天气真好，小动物们，让我们跟着音乐动起来吧。

(2) 幼儿边听音乐，自由做动作，教师可让一brp/p幼儿上前示范，教师和其他幼儿可跟学。

2、老鼠袭击，偷娃娃。

教师启发：家里的娃娃都被可恶的老鼠偷到前方老鼠洞里去了，怎么办呢？现在这里有什么？对，要想办法把炮弹运过去，速度要快。

3、动物们练本领（运炮弹）

(1) 幼儿每人寻找一杖炮弹和一座山洞，探索怎样拖着炮弹从通道里爬出去。

(2) 请方法好，速度快的幼儿示范、交流。

(3) 增加难度，幼儿拖着炮弹爬出通道后，还要走过独木桥，跨过小沟。教师从中指导那些方法错误、速度较慢的幼儿。幼儿自由合作，选择材料摆设各种形状的路，在上面练习走。

4、动物们运炮弹营救娃娃

教师启发：“动物们出发去救老鼠，前面有一段很长道路，要想办法用积平衡木、阳光隧道、小沟铺成一条路走过去。”

5、庆功会。

战斗结束，开庆功大会，幼儿听着音乐，带着娃娃，找好朋友跳“快乐邀请舞”。

6、娃娃送回家、炮弹运回去。

体育活动方案活动方案篇二

活动目标：

1. 喜欢玩平衡木游戏，感受集体运动游戏的乐趣。
2. 能在高低不同的平衡木上较灵活、快速地走。
3. 能不怕困难、大胆勇敢地参与活动。

活动准备：

1. 经验准备：观看过运动员平衡木表演，了解可以在平衡木上做运动。
2. 物质准备：录音机、音乐磁带、两种不同高度和宽度的平衡木、小巧的障碍物（软球、塑料隔档）。
3. 场地准备：如图。 活动重点：

引导幼儿在高15厘米、宽20厘米和高20厘米、宽15厘米的平衡木上较灵活、快速地走。

活动难点：

幼儿能够尝试在有障碍物的平衡木上较灵活协调地通过。

活动过程：

1. 较活泼、轻快的音乐声中，教师带领幼儿做准备活动：模仿小猴走、跑、跳。
2. 学习游戏：“机灵猴练本领”。

- (1) 教师介绍角色关系和游戏情境，引发幼儿游戏兴趣。
- (2) 教师请做得好的幼儿做示范，并讲解动作要领。
- (3) 幼儿分组走过两种不同层次的小桥，由易到难。
- (4) 教师添加障碍物，增加游戏难度和游戏情境。

3. 利用平衡木创新玩法。

4. 游戏：“机灵猴巧胜胖胖熊”，复习巩固走平衡木的基本动作要领。

5. 复习游戏：“运粮”，练习推车跑，加大运动量。

6. 放松游戏：教师与幼儿一起随音乐做放松律动“快乐的小猴”。

活动评价：

中班幼儿的平衡能力发展水平差异较大，有的能大胆灵活地走过，有的则胆小慢慢地走；有的能走窄和高一些的。而有的只能走低和宽一些的。但他们都很喜欢走平衡木，而且走平衡木也是体能测查的项目之一。本次活动教师根据幼儿的不同发展水平提供不同的指导和帮助，有效地促进了幼儿平衡能力的发展。增强了幼儿身体的灵活性，培养了他们勇敢的运动精神，较好地完成了预定目标。幼儿在生动、有趣的游戏情境中扮演机灵猴的角色，既训练了平衡技能，又利用平衡木探索了不同的玩法，体验了成功与胜利的喜悦，并从中充分感受到了集体游戏的乐趣。

建议：

如果幼儿能很好地完成目标，可在下次的游戏中增加一些其他的平衡器材，如轮胎、自制梅花桩等，提高游戏的难度和

趣味性。

体育活动方案活动方案篇三

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。

体育活动方案活动方案篇四

棒球运动是一项受到广大人民群众喜爱的体育项目。我曾参加过一次棒球比赛，这次经历让我对棒球有了更加深刻的体验和理解。通过参与棒球比赛，我学到了团队协作的重要性、坚持不懈的意义以及成功背后的辛苦付出。

首先，团队协作是棒球比赛中最重要的要素之一。在比赛中，每个队员都有自己的位置和责任。无论是击球手、跑垒手还是外场手，每个人都需要在比赛中充分发挥自己的能力，并与队友紧密配合。只有每个队员都能发挥自己的优势，才能使整个球队发挥出强大的战斗力。在比赛中，我们一起讨论战术、相互鼓励、互相帮助，这种团队合作的精神让我感受到了集体的力量。

其次，棒球比赛要求坚持不懈的精神。在比赛中，我们不仅要面对对手的压力，还要克服自己的困难。比赛中，我曾多次面临失败和挫折，但我从未放弃。我学会了在困境中保持冷静和乐观的态度，并始终保持专注和积极的心态。我明白，只有坚持不懈的努力，才能克服挑战，取得成功。

第三，我通过棒球比赛认识到成功背后的辛苦付出。在参赛之前，我们进行了数月的集训，每天早晨都要进行严格的训练。我们要不断提升自己的身体素质和球技水平。在比赛中，我深刻地感受到了背后无数次的汗水和努力。只有经过艰苦的训练和努力，才能在比赛中获得出色的表现。我理解到成功不是偶然的，它需要付出百倍的努力和汗水。

此外，棒球比赛也让我体会到了团队和比赛带来的快乐。在比赛的紧张氛围中，每一次精彩的配合、每一次华丽的击球，都让我充满了成就感和快乐。当我们共同追求一个目标，合作取得胜利的时候，那种团队合作和胜利的喜悦是无法用言语表达的。棒球比赛让我感受到了团队合作和竞技的乐趣，这是其他运动无法替代的。

总的来说，通过参与棒球比赛，我学到了团队协作的重要性、坚持不懈的精神，以及成功背后的辛苦付出。这次经历让我对棒球有了更深入的了解，并且深刻体会到了团队合作和比赛带来的快乐。我相信，这些收获将对我未来的生活和事业有着积极的影响。我会继续在体育运动中努力，并将这种精神应用到我的未来生活中，努力成为一个更好的人。

体育活动方案活动方案篇五

体育活动：我是小伞兵 活动目标：

- 1、通过椅子操，培养幼儿正确的身体姿势。
- 2、利用椅子练习从高处跳的动作，发展幼儿跳跃和躲闪跑的能力。
- 3、培养幼儿勇敢、顽强的品质。

活动准备：

小椅子与幼儿人数相等，大椅子一把，椅子操音乐，抢板凳游戏音乐 活动过程：

一、开始部分 1、幼儿单手拿椅子四路纵队对集合，教师简要说明本课学习的内容和要求。

教师：今天，我们要用小椅子来上体育课，可有意思了！我们还要学习一项新本领——请你们做小伞兵，练习从高处跳下，你们有勇气吗？ 2、队列练习：四路纵队——齐步走——体操队形。

3、听音乐跟老师做椅子操：（包括头部、上肢、下肢、体侧、体转、腹背、跳跃、平衡） 4、检查幼儿体能：要求幼儿 3 人一组测体能是否通过。

二、基本部分 1、原地练习从高处跳下的动作。动作要求：预备姿势：半蹲、双臂后摆、前摆，蹬腿、高高跳起、轻轻落地、 2、站在椅子上练习从高处跳下的动作。

教师口令：登机（幼儿上椅子）——准备跳伞——跳（注意动作要领。） 3、游戏：我是小伞兵 练习一：伞兵飞行练习，要求幼儿在跑到过程中听不能碰到椅子，同时能听口令做变速跑、曲线跑等。

练习二：跳伞练习，要求幼儿在飞行的过程中听口令练习从高处跳下。

练习三：增加椅子高度，鼓励幼儿尝试从高处跳下，注意保护幼儿安全。

三、结束部分 1、游戏：抢椅子。

提示：放松音乐，所以提示幼儿围着椅子走，音乐停，抢椅子。

2、听音乐放松整理。

3、幼儿单手拿椅子，成一路纵队回班，活动结束。

体育活动讲话稿

体育活动工作总结

体育活动总结

体育活动方案

体育活动记录

体育活动方案活动方案篇六

体育运动是现代人生活中不可或缺的一部分，它不仅有益于身体的健康，还能够培养人们的意志力和团队协作能力。本人最近参加了一些c体育活动，获得了很多的收获，以下是我的心得体会和一些图片。

第二段： 赛事感悟

参加c体育比赛，是一种极具挑战的体验。在比赛中，我不仅是为了胜利，而是将注意力放在了对手的技巧与战术上，从中汲取养分，提高自身的水平水平。在比赛中，经过许多次的失败与尝试，我才发现，不是比赛的胜利或失败，而是付出的努力最为有价值。比如下图中，我尽力去拉应该是比我高出一大截的对手，虽然失败了但这份竞技精神值得我去追求。

第三段： 校内外交流

c体育活动不仅仅是在校园内举行，更有许多外部赛事或训练营等可以参加，在这里，我们可以结识到来自不同地方、甚至不同国家的朋友，密切沟通交流，增进了彼此的理解。一次划船比赛，我与来自不同学校的队友共同组队，经过短暂的合作，我们在船上形成了紧密合作、信任与默契。最终，我们一起奋力划过终点线，一起庆祝胜利的喜悦。这瞬间好

像我所见到的都是友情和勇气。

第四段： 运动的意义

c体育活动中，我深感体育锻炼对身体的好处。从之前的脆弱不堪，到现在的身体倍棒，运动真的可以改变一个人的整体状态。此外，运动还可以培养一种坚韧的心态，这很重要，以至于不仅在运动中，更可以在生活中用的上。在运动中，我了解到任何事情都不会一帆风顺，无论前方会遇到多少困难，只要坚持努力，就一定能迎来最好的结果。运动中的你们都是最勇敢的自己，无论你最初是多么的薄弱。

第五段： 总结

c体育活动是一次极具意义的经验，让我深刻了解到运动的重要性，同时也将这种体验带到了我的生活中。希望未来能有更多的人加入运动的行列中，通过它来提升自己，与他人交流，达成理解和友谊，成为一个更加完美的自己。最后，一张足球比赛的照片，成为在场的众人可笑的回忆：在汗水淋漓的活动中，皮球却永远在下雨.....

体育活动方案活动方案篇七

棒球作为一项流行全球的体育活动，深受人们喜爱。我最近也有幸参与了一次棒球比赛，让我对这项运动有了更深刻的体会。在这次棒球活动中，我收获了许多宝贵的经验与体会，通过与团队合作、锻炼自己的身体素质以及培养专注力和耐心等方面，我感受到了棒球对于个人成长的积极影响。

首先，我深刻理解到团队合作的重要性。在棒球比赛中，每个队员都有自己的定位和责任，只有整个团队密切配合，才能取得好的结果。经过多次练习和比赛，我明白了团队合作不仅仅意味着理解他人的角色和行动，更需要相互信任和支持。只有当每个人都把个人利益放在团队利益之上时，团队

才能真正强大，取得胜利。通过与队友们共同努力，我学会了倾听他人的建议，主动为队友提供帮助，从而提升我的团队合作能力。

其次，棒球让我认识到了健康身体的重要性。在运动比赛中，身体素质是非常重要的。棒球需要跑位快速敏捷、击球力量和投球速度等方面的技能，这对于个人的身体素质要求非常高。通过连续几个月的训练和比赛，我意识到只有保持良好的身体状况，我才能给予自己最好的发挥。因此，我开始重视健康饮食和锻炼，每天保持规律的生活作息和运动训练。棒球不仅帮助我塑造了更好的身体形态，还提升了我的耐力和身体协调能力。

此外，棒球让我学会了专注力和耐心。棒球比赛中每个回合都需要运动员集中注意力，时刻保持警觉。当我作为击球手时，我需要专注于球员投球的力量和速度，以做出正确的反应。当我站在场上，等待教练的指令时，我需要保持耐心，随时准备上场。尤其是当比赛进入关键时刻，细小的失误都可能导致整个比赛的结果。通过棒球的训练，我变得更加注重细节，提高了自己的专注力和耐心。

最后，棒球让我深刻体会到胜利的喜悦和失败的教训。在棒球比赛中，不论最终取得胜利还是失败，每个人都要学会接受和面对。胜利带来的喜悦和成就感，让我深刻感受到自己的付出是值得的。而失败则让我认识到自己的不足和需要改进的地方。棒球比赛中的成功和失败经历，使我更加坚强和勇敢地面对各种挑战和困难。

棒球这项体育活动让我收获颇丰。通过团队合作，我学会了倾听他人、相互支持和理解合作的重要性。通过锻炼身体，提高专注力以及培养耐心和坚持不懈的精神，我认识到健康和坚持不懈的重要性。无论胜利与失败，都是我成长的机会。我相信这些经验将会对我未来的生活和职业发展产生积极的影响。