

小班体育找找小动物教案 跳绳体育活动心得体会小学(模板5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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

小班体育找找小动物教案篇一

跳绳是我们小学生时代最常见的体育活动之一。从一开始的稚嫩不易，到后来的技能娴熟，跳绳带给我们很多成长和收获。在多年的跳绳经历中，我积累了许多心得体会。今天，就让我来分享一下我对跳绳这项体育活动的思考和感悟。

第一段：感受跳绳的快乐和挑战

跳绳是一项既有快乐又有挑战的体育活动。每一次跳绳都让我感受到快乐和满足。我记得当我第一次成功地完成单人跳时，我感到无比骄傲和兴奋，那种喜悦无法用言语来形容。而随着技巧的提高，我开始尝试双人跳、两人跳和多人跳等更复杂的动作。虽然这些动作更加困难，但是每当我成功地完成一个新的动作时，那种挑战成功的满足感让我感到非常幸福。

第二段：跳绳培养了我的毅力和坚持

跳绳既需要毅力，又需要坚持。在学习跳绳的过程中，我遇到了很多困难和挑战。有时候我会跳不过去，有时候我会绕绳子，甚至摔倒。但是我从来没有放弃过，我知道只要坚持下去，我一定能够跳好。通过不断地重复练习，我逐渐掌握了正确的技巧和节奏，跳到了新的高度。跳绳培养了我的毅力和坚持，让我明白只要努力去追求，就一定能够取得成功。

第三段：跳绳让我更加健康和自信

跳绳是一项能够锻炼全身的运动，它可以增强心肺功能和肌肉力量。通过跳绳，我能够感受到身体不断的变强和变得更健康。定期的跳绳让我拥有了更好的体力和耐力，不再容易感到疲倦和无力。除此之外，我还发现跳绳也能够提高我的自信心。在学校的运动会上，我能够自信地跳出好成绩，让班级和老师为我鼓掌。这种成功和赞扬，让我在其他方面也变得更加自信和乐观。

第四段：培养了团队合作精神和友谊

跳绳不仅仅是一项个人技能的展示，它也需要团队的合作和配合。在学校的体育课上，我们常常组队进行跳绳比赛。每个人都要扮演自己的角色，密切配合和信任才能够取得好成绩。通过跳绳的团队合作，我学会了倾听和理解他人的意见，学会了团队合作和协调。这种团队合作精神也增进了我们队友之间的友谊，我们一起经历的困难和成功，让我们相互之间建立起了更深厚的情谊。

第五段：跳绳对我未来的影响

跳绳不仅仅是一项体育活动，它对我未来的人生也会有很大的影响。通过跳绳，我学会了如何面对困难和挑战，如何坚持不懈地追求自己的梦想。这些毅力和坚持将伴随我一生，并且在我今后的学习和事业中发挥重要作用。同时，跳绳也教会了我团队合作和沟通的重要性，这些是我在未来的工作中不可或缺的技能。跳绳不仅仅是一项体育活动，更是一种生活态度和价值观的培养。

总结：

通过多年的跳绳经历，我体会到了跳绳带给我的快乐、挑战、毅力、坚持、健康、自信、团队合作和友谊等多重收获。跳

绳不仅仅是一项体育活动，它还对我未来的人生产生了深远的影响。我相信，跳绳给予我的这些宝贵经验和品质将会伴随我一生，并在我成长和发展的道路上发挥重要作用。我将会将这些收获和思考运用到生活的方方面面，成为一名更加优秀和积极向上的人。

小班体育找找小动物教案篇二

团结友爱、加强锻炼

友谊第一、比赛第二

为了丰富学生们的体育活动，培养学生们的`顽强奋斗，勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，以及增加体育和上同学们的凝聚力分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

综合班全体学生。

1袋鼠接力跳。

规则：全体学生平均分成六个小组(那女平均分配)，并给每个人进行编号，每组每个人间距为十米，有丝带捆绑每个人的双腿，从第一个人往第二个人跳，等到第二个人跟前时第二个人开始跳，直至轮到最后一人。两组两组比赛，一共比赛三轮，每轮比赛惩罚比较慢的那一组。

惩罚：慢的那一组再跳一次。

2一分钟踢毽子。

全体学生平均分成五个小组(那女平均分配)，每人踢毽子一分钟，由一人计算每组踢毽子数的总和。

惩罚：踢毽子数最少的两组，合唱个搞笑歌曲。

小班体育找找小动物教案篇三

篮球是一项流行的体育运动，许多人喜欢打篮球作为日常锻炼的方式。我最近参加了一次篮球训练营，体验了真正意义上的篮球比赛，这给了我许多新的体会和收获。在这篇文章中，我将分享我对打篮球的体验和心得体会。

首先，打篮球锻炼了我的身体素质。篮球是一项需要速度、耐力和灵活性的运动，每天都参与篮球训练，使我的身体变得更加强壮和敏捷。在比赛中，我学会了利用速度和力量，迅速突破对手的防守，进球得分。同时，在场上的奔跑和防守也增强了我的耐力和持久力。通过打篮球，我不仅保持了良好的体型，还增强了我的身体素质。

其次，打篮球培养了我的合作精神和团队意识。篮球是一项需要团队协作的运动，每个队员都需要相互配合，共同达到更好的成果。在比赛中，我学会了与队友沟通，制定战术，并相互协作进行防守和进攻。而在日常的训练过程中，我们通过合作游戏和队内对抗训练，增进了团队意识和信任，这使我们的整个队伍更加紧密。通过打篮球，我学会了如何合作与团队合作，这对我在日常生活和工作中建立良好的合作关系有着积极的影响。

第三，打篮球培养了我的冷静和应变能力。在比赛中，对手的防守或进攻可能会给我们带来压力，需要我们保持冷静和迅速应对。尤其是在比分激烈的比赛中，保持冷静是非常关键的。通过打篮球，我逐渐学会了如何在压力下保持冷静，并通过应变的策略突破对手的防线。这种冷静和应变能力在我日常生活中也起到了很大作用，让我更好地应对各种困难和挑战。

第四，打篮球激发了我的竞争意识和毅力。在每次比赛中，我都迎接了来自对手的竞争。这种竞争意识让我更加努力地训练，提高自己的篮球水平。同时，每次比赛的胜败也激起

了我的毅力和意志力。无论输赢，我都学会了从失败中吸取经验教训，继续前行。通过打篮球，我变得更加有耐心和坚持不懈，这对我在所有的事情中都有着很大的帮助。

最后，打篮球给我带来了快乐和满足感。在比赛中，当我得分或防守成功时，我会感到一种成就感和满足感。我与队友们共同努力打球的快乐也是无法言表的。篮球让我找到了一种乐趣和对运动的热爱，这种快乐也激发了我对体育活动的热情和体育精神。

总之，打篮球是一项锻炼身体、培养团队意识、提高个人能力的运动。通过参与篮球训练和比赛，我得到了许多宝贵的体会和收获。这一体育活动不仅提高了我的身体素质，而且培养了我的合作精神、冷静应变能力、竞争意识和毅力。最重要的是，打篮球给我带来了快乐和满足感。我将继续努力，保持对篮球的热爱，并将篮球的精神应用到日常生活中。

小班体育找找小动物教案篇四

活动名称：

报纸游戏

活动目标：

- 1、利用报纸进行体育游戏，让幼儿尝试报纸的不同玩法，提高身体平衡能力。
- 2、通过本次教学活动发现幼儿的社会性，增强幼儿的合作意识。

活动准备：

幼儿每人一份报纸，乒乓球四个，录音机、磁带，四张红色

蜡光纸。

活动过程：

开始部分

——教师与幼儿室内谈话：我们桌子放的是什么？报纸有什么用途？今天我们就利用这些报纸来进行游戏。

基础部分

——竞走。将报纸顶在头上四散走，教师拍手变换速度，幼儿随着节奏走，比比谁的报纸顶的时间长，不掉下来者为胜。

——幼儿在场地上分散练习竞走、粘报纸。

——把幼儿分成人数相同的四队进行托球比赛。

——教师介绍游戏方法：将报纸对折几次成一乒乓球拍，把乒乓球放在上面，尽量使球不掉下来，又快又稳的一对为胜。

——幼儿进行比赛。

结束部分

——整理报纸，评出获胜的一队。

小班体育找找小动物教案篇五

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。