

小小足球赛课件 健康活动教案(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

小小足球赛课件篇一

秋天到了，为了让孩子们了解秋天丰收的成果，我和孩子们共同收集了一些秋天收获的果实。在收集的过程中，孩子们对圆溜溜的豆豆很感兴趣，一到自由活动，孩子们就到种子角去玩豆豆，有的幼儿将豆豆捧在手上摇动，发现豆豆会发出好听的声音，有的孩子抓了一把豆豆，让豆豆从指间往下掉，他们玩得那么专注让我感动。于是，我开展了“可爱的豆豆”、“我和豆豆做朋友”等活动，在活动过程中，我又发现有些幼儿对豆豆掉在地上会滚动特感兴趣，还用脚去滑动，感觉像溜冰，而且大家都想上去试一试。但是小班的孩子平衡能力差，从安全的角度来考虑似乎不妥，如何才能让孩子们玩得开心、安全，又能促进孩子的发展，对于我来说很富有挑战性。于是我分析了本班孩子的实际情况，以豆豆滚动为切入口，设计了“溜豆豆”这一体育活动，充分利用豆豆与幼儿相互作用，来按摩幼儿的足底，并在“溜豆豆”的过程中来发展孩子的平衡能力。

1. 幼儿尝试在豆豆上站稳、走动、滑行，利用豆豆按摩幼儿的足底，并探索保持身体平衡的方法，发展幼儿的平衡能力和协调能力。
2. 引导幼儿大胆、主动、快乐地在豆豆上进行游戏，体验活动的乐趣。

活动准备：

1、场地布置：在地板上用插塑围成一个约20平方米的圆圈，将50公斤黄豆均匀地铺在中间。

2、小动物箱、玩具桶、玩具盆等若干。

1. 玩游戏“炒黄豆”。

师：小朋友，你们想和叔叔老师做游戏吗？请你们找一个朋友，手拉手，我们一起玩“炒黄豆”。

师生共同玩游戏“炒黄豆”，激发幼儿参与活动的兴趣（两个幼儿面对面、

手拉手左右摇动，同时念歌谣“炒黄豆，炒黄豆，炒得黄豆翻跟斗”，念完歌谣高举一侧手臂，转体360度）。

2. 用手摸豆豆。

(1) 师：（指场地上的黄豆）这是什么？你们想不想摸一摸？

幼儿站在场地四周，自由用手触摸黄豆。

(2) 师：豆豆是什么颜色、形状的？小手摸上去是什么感觉？

引导幼儿了解黄豆的外形特征，让小手与黄豆接触，感受玩黄豆的快乐。

3. 用脚溜豆豆。

(1) 师：豆豆真好玩，你们的小脚想不想和豆豆玩？让我们爬进去和豆豆玩一玩。幼儿自由爬进黄豆圈内，在黄豆上尽情地玩。

(2) 师：谁能在豆豆上站稳？幼儿尝试在黄豆上站起来，教师鼓励并帮助胆小的幼儿。

(3) 师：小脚踩在豆豆上有什么感觉？让我们捧一把豆豆与好朋友比一比，看谁捧得多？通过比多少，引导幼儿在黄豆上走动，感受赤足在黄豆上玩，体验小脚与黄豆接触的感觉，按摩足底。

(4) 师：怎样才能能在豆豆上站得稳，还能走，不摔倒？引导幼儿自由探索出保持身体平衡的动作及方法。

4. 穿鞋溜豆豆。

师：你们的小鞋子也想和你们一起到豆豆上去玩？请大家穿好鞋子，再到豆豆上去玩一玩，感觉一下有什么不同？幼儿穿鞋游戏，与赤足玩进行比较，增加活动难度，让幼儿获得相关的生活经验。并鼓励平衡能力强的幼儿帮助能力弱的。

5. 游戏“给小动物喂豆豆”。

师：溜豆豆开心吗？小动物们也来看我们溜豆豆啦！我们送一些豆豆给它们吃，好吗？注意，小动物喜欢你们喂它吃豆豆时跟它讲讲话。

幼儿自由选择工具（小桶、小碗、小盆），通过取豆豆、喂小动物吃豆豆（在黄豆上来回走动、滑行）进一步巩固、发展平衡能力，并与小动物交流，如“小牛，你吃豆豆，我帮你数”、“小羊，小羊，我喂你，你慢慢地吃”……，从中感受活动的快乐。

小小足球赛课件篇二

近年来，随着我国老龄人口的快速增长，老年人养老问题愈发引起广泛关注。为了关爱老年人、传递健康养老理念，我

们积极参与了一场健康养老公益活动。在这次活动中，我深切体会到了健康养老的重要性，并从中学到了许多宝贵的经验和体验。以下是我对这次活动的心得体会。

首先，在这次活动中，我们深入老年人居住的社区，开展了一系列健康宣传和体检活动。通过与老年人面对面的交流，在他们的身边宣传健康知识和保健方法，我们彻底改变了他们对养老的传统观念。许多老年人对于健康养老只是空有一些模糊的概念，对于自己身体的养护并没有具体的方法和措施。而这次活动，让他们知道了关于饮食、运动、心理健康等方面的知识，并给予了他们一些实用的操作建议。通过传递这些健康理念，我们帮助老年人更好地了解自己的身体，并学会更好地照顾自己的健康。

其次，在这次活动中，我们组织了一系列的体检项目，帮助老年人及时了解自己身体的健康状况。在我与一位老年人交流时，他告诉我自己几十年来从未进行过一次全面的体检，直到这次活动才有机会了解自己的身体状况。这让我深感不解和惋惜，我们生活在一个物质丰富的时代，有着许多先进的医疗设备和技術，为什么还有那么多老年人对于自己的身体健康没有足够的重视呢？通过为老年人提供免费的体检服务，我们不仅帮助他们及时了解健康状况，也提醒了他们健康意识的重要性。只有当老年人自己注重身体健康，才能真正实现健康养老。

再次，在这次活动中，我们与老年人开展了一些有趣的健身活动。无论是舞蹈、太极还是健身操，老年人都积极参与其中，展现出了对于健康养老的渴望。在一次舞蹈活动中，我与一位老年人共舞，她兴高采烈地告诉我，自己已经很久没有这样跳舞了，感觉身体比以前更灵活了。这让我深切感受到，老年人的身体健康与精神健康密不可分。通过这些健身活动，老年人既锻炼了身体，又获得了愉悦和快乐，增强了对健康养老的信心和动力。

最后，在这次活动中，我们还邀请了专业的心理辅导师为老年人提供心理咨询服务。通过倾听老年人的心声，我们发现很多老年人内心深处都存在着一些烦恼和孤独感。年龄的增长、子女的独立等因素，让他们在心理上感到困惑和空虚。通过心理辅导，我们为老年人提供了一个倾诉的渠道，让他们感到被关心和被重视。与老年人亲切交流中，我深感健康养老不仅仅是身体的健康，更关乎心灵的愉悦和满足。只有当老年人在心理上得到满足，并得到关心和陪伴时，才能实现健康养老的全面发展。

通过这次健康养老公益活动，我对于健康养老有了更深刻的理解和认识。我意识到，健康养老不仅仅是对老年人的尊重和关爱，更是关乎整个社会对于老龄人口问题的应对和解决。通过宣传健康知识、提供体检服务、开展健身活动和心理咨询，我们让老年人受益匪浅，也为社会树立了一个关心老年人的良好形象。此次活动给我留下了深刻的印象，我希望未来能够积极参与更多关于健康养老的公益活动，为老年人带去更多温暖和关怀。

小小足球赛课件篇三

- 1、不畏严寒，喜欢参与户外运动。
- 2、知道在寒冷天气里如何保护自己不生病。
- 3、提高幼儿健康意识，培养其良好的生活习惯。

1、幼儿操作材料。

2、冬季御寒衣物、跳绳、皮球等运动器械。

1、老实说儿歌，幼儿猜一猜儿歌表现的季节。

北风呼呼吹，雪花飘啊飘，宝宝不怕冷，外面跑一跑，锻炼

身体好。

(1) 你是怎么猜出来这是形容冬季呢？

(2) 你知道的冬天时什么样子？

2、幼儿相互观察着装情况。

(1) 小朋友都穿了什么样的衣物？为什么这样穿呢？

(2) 外边的温度和室内的温度有区别吗？我们外出的时候需要添加哪些衣物。

3、观察幼儿操作材料，理解画面内容。

(1) 图画中的小朋友在做什么？你喜欢这样玩吗？说一说“堆雪人”的事情。

(2) 看看小朋友是怎样健康过冬的？（分析每一幅画小图，和幼儿一起讨论。）（3）冬天那么冷，钻在被窝里多睡一会多好啊，为什么要按时起床，坚持锻炼。

(4) 注意保暖需要怎样做？

(5) 寒冷的冬天，怎样保护我们的皮肤呢？

4、说说你和家人是怎样过冬的？

5、一起说儿歌《宝宝不怕冷》。

坚持户外锻炼，利用各种运动器械玩游戏。

小小足球赛课件篇四

近年来，随着人民生活水平的不断提高，健康养老已经成为

一个备受关注的热点话题。为了推动养老事业的发展，我参加了一场健康养老公益活动，并深刻体会到了健康养老的重要性。在这次活动中，我结识了许多志同道合的朋友，学到了很多养老知识，并且亲身体验了一些养老项目。这次活动让我对健康养老有了更深刻的理解，并激发了我在今后积极参与养老事业的意愿。

首先，这次活动让我认识到健康养老是当代社会的必然趋势。随着人口老龄化问题的日益凸显，如何让老年人拥有更好的养老生活已经成为社会关注的重点。在活动中，我了解到健康养老不仅仅是物质上的保障，更重要的是精神和心理的关爱。只有综合考虑老年人的身体、心理和社交需求，才能帮助他们享受到真正的健康养老。

其次，这次活动让我体会到养老服务的多样化。在活动中，我参观了一家养老院，了解到了许多为老年人提供精神慰藉和社交交流的项目。这家养老院提供了丰富多样的活动，如棋牌比赛、舞蹈表演和读书分享会等，让老年人充满了生活的乐趣。在这里，我还看到了一些艺术品展览，这些艺术品是老年人通过养老院提供的绘画培训课程创作的。这些多样化的养老服务项目不仅能够满足老年人的生活需求，还能够激发他们的创造力和社交能力。

此外，这次活动还让我感受到了社会对老年人的关爱。在活动中，我和其他志愿者一起为一家养老院的老人们提供了一场精彩的文艺演出。老人们热情地参与其中，不仅让我看到了他们的幸福笑容，也深深地触动了我的心。这次亲身参与公益活动让我意识到，每个人都有责任为老年人提供更好的养老条件和社会关怀。只有社会大众的共同努力，才能让老年人享受到更加健康、快乐的晚年生活。

最后，这次活动让我有了更多的养老知识。在活动中，我们还参加了一些有关养老健康的讲座和培训课程。通过这些学习，我了解到了养老保健的重要性，学会了一些简单的养生

方法。这次学习让我认识到，健康养老不仅仅是医疗保健，还需要从生活方式和心态上进行调整和改善。我打算将这些知识应用到自己的生活中，并且积极传播给更多的人，帮助他们更好地进行健康养老。

总之，这次健康养老公益活动让我受益匪浅。我认识到健康养老是当代社会的必然趋势，了解到了养老服务的多样化和对老年人的关爱。我还学到了很多养老知识，对健康养老有了更深刻的理解。这次活动激发了我积极参与养老事业的意愿，我希望能够为老年人做出自己的贡献，让他们过上更加健康、幸福的晚年生活。

小小足球赛课件篇五

近日，全国健身活动推广月庆祝活动在全国范围内如火如荼地进行。在这个月的活动中，各地市场、企业、学校、社区等场所都开展了各种形式的体育活动，以激励人们更加关注健康的生活方式。其中，健康强国团日活动在全国各地也得到了广泛的开展。本人也积极参与了所在单位的健康强国团日活动，分享了自己的体测数据，与同事进行了友好的体育竞技活动。

第二段：体能测试

在活动现场，首先进行了体能测试。包括身高、体重[BMI]、体脂率、血压等多个指标测试。作为一个体检中心的医生，我也加入了测试队伍，测量了自己的健康指标数据。通过测量对比，我意识到自己的身体数据有些失调，需要通过更好的管理来控制身体状态。

第三段：体育竞技

接下来是体育竞技环节。我们利用空地组织了多项体育竞技活动，如足球、羽毛球、篮球等。我参加了羽毛球比赛，与

队友一起配合，展现出不错的羽毛球水平。在比赛中，我感受到了生理激素，这让我非常兴奋和积极，我意识到自己对体育运动的爱好在这样的活动中得到了极大的满足。

第四段：社交交流

除了运动，我们还组织了社交交流环节。我们一起分享了健康的生活方式，包括饮食健康、减少吸烟和饮酒、规律的生活方式等。大家纷纷表示要在今后的生活中尽量遵循健康的生活方式，不断提升自身的健康水平。这样的交流让我们更加深入地了解 and 认识了彼此，增进了同事之间的感情。

第五段：总结体会

此次健康强国团日活动，让我更加深入地了解健康的重要性，身体是革命的本钱，获得好的体育水平不是一时之功。平时要坚持锻炼身体，控制自己的饮食习惯，培养良好的生活方式。在此次活动中，我也意识到自己体育水平还有很大的提升空间，所以我将会更加努力锻炼自己，建立自己的健康生活方式，为成为一个更加强壮的人而努力奋斗！

小小足球赛课件篇六

随着社会的发展和老龄化人口的不断增加，养老问题成为社会关注的焦点之一。为了关注和关爱老年人的健康养老问题，我参加了一次名为“健康养老”的公益活动，并在活动中收获了许多感悟和体会。下面我将以五段式的形式，对这次活动进行总结和反思。

第一段：介绍活动背景

活动背景：养老问题日益凸显，健康养老成为迫切需要解决的问题。

活动目的：将关爱和帮助延伸到老年人身上，推动健康养老理念的普及。

活动内容：提供养老知识讲座、医疗检查、互动交流等多种形式。

第二段：参与活动的经历

活动环节：养老知识讲座、医疗检查、互动交流等

养老知识讲座：专家详细讲解了健康养老的关键要点，如合理饮食、适度运动、定期体检等。我学到了很多实用的方法和技巧，为自己和家人的养老生活提供了指导。

医疗检查：活动中提供了免费的健康体检项目，让老年人对自己的身体状况进行了检查，及早了解潜在的健康问题。我帮助了一位老奶奶去进行了心脏检查，她感激地向我表示了感谢。

互动交流：在活动中，我结识了许多充满智慧和经验的长辈，通过与他们的互动交流，我了解到了那些年轻人很少关注的老龄人的想法和需求，也更加深入地认识到年长者的尊严和价值。

第三段：活动中的感悟

关爱的重要性：老年人是社会的宝贵财富，关注和帮助他们是社会责任的体现。我们应该以尊重和关爱的态度对待老人，给予他们温暖和安慰。

健康养老的重要性：健康是老年人快乐生活的基础，而养老机构和家庭应该积极为他们创造良好的生活环境和条件。掌握正确的养老知识，关注身心健康，是每个老人和其家人都应该努力追求的目标。

跨代交流的重要性：通过活动的互动交流环节，我明白到与年长者的交流和沟通对双方都是受益良多的。年轻人可以从老人身上得到智慧和经验的启迪，而老人也能感受到自己被尊重和关心的温暖。

第四段：对活动的评价

活动组织：活动组织得非常周到，各项环节紧密衔接，保证了活动的顺利进行。志愿者们充满热情和耐心，让参与者们感受到了真诚关怀。

活动效果：通过活动，老年人们得到了及时的医疗检查和健康咨询，增强了对养老问题的认知和应对能力。活动也推动了健康养老理念的普及，让更多人关注和参与到养老工作中。

第五段：个人收获与展望

个人收获：通过参与活动，我不仅学到了养老知识，也体验到了奉献和爱心带来的喜悦。活动使我更加关注和尊重老年人，理解老年人的需求，并更加积极参与社区的公益活动。

展望未来：我希望将来能更多地参与类似的公益活动，关注和帮助更多的老年人。我也希望有更多的人能加入到健康养老的事业中，为老年人的晚年生活贡献自己的力量。

通过这次的健康养老公益活动，我深刻地体会到了老年人的需求和他们对关爱的渴望。只有通过全社会的努力，才能够为老年人提供一个健康、快乐、尊严的晚年生活。我愿意将这次活动的经验和体会传递给更多的人，让更多的人关注和参与到健康养老事业中，为老年人的晚年生活贡献自己的一份力量。