

找家中班体育教案 体育教育活动心得体会 (通用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。既然教案这么重要,那到底该怎么写一篇优质的教案呢?以下是小编收集整理教案范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

找家中班体育教案篇一

体育教育活动,是学校教育的重要组成部分,它不仅能够帮助学生保持身体健康,还能培养学生的勇气、毅力和团队协作精神。通过参加体育教育活动,我更加深刻地认识了体育教育的重要性,并积累了许多宝贵的经验和体会,以下是我的体育教育活动心得体会:

一、体育教育是全面发展的重要组成部分

在我的成长过程中,体育教育一直占据着非常重要的地位,它不仅帮助我保持了身体健康,还帮助我养成了正确的生活习惯。通过参加体育课、校运会等各种活动,我逐渐认识到体育教育是全面发展的重要组成部分,它能够促进我们身体、心理、智力等各方面的发展。因此,我们应该认真对待体育教育,科学地进行训练和锻炼。

二、体育教育是培养品德的重要途径

体育教育不仅能够培养学生的体魄,还能够培养学生的品德。在体育活动中,我们需要遵守各种规则,讲究公平竞争,注重团队合作,这些都是培养我们主动积极、互相尊重的品质。同时,体育活动中的成功和失败,也能够帮助我们养成不怕失败,勇于面对挑战的精神。

三、体育教育是促进交流、沟通的重要渠道

参加体育教育活动，还能够帮助我们促进交流、沟通。在团队合作中，我们需要相互配合、相互支持，因此，我们必须学会如何与他人沟通。通过交流和沟通，我们能够更好地理解他人的看法、想法，并结合自己的经验和知识，共同达成更好的成果。

四、体育教育是展示自我、增强自信的重要途径

体育教育活动，还能够帮助我们展示自我、增强自信。在体育活动中，我们需要展现自己的实力和技能，同时也需要承受压力和挑战。这些经历能够帮助我们更好地认识自己，提高自信心，更好地面对未来的挑战和机遇。

五、体育教育是创造幸福的重要保障

体育教育活动，最重要的是让我们感受到快乐和幸福。在体育活动中，我们能够释放自己的情绪，排解压力，更好地享受人生的乐趣。通过体育教育，我们可以培养自己的身心健康，创造美好的未来。

总之，体育教育活动对于我们每个人来说，都非常重要和必要。在今后的学习和生活中，我们应该认真对待体育教育，积极参与各种体育活动，努力提高自己的身体素质和综合素质，为实现自己的人生价值打好基础。

找家中班体育教案篇二

健康的身体是全面发展的物质基础。幼儿时期是生长发育的重要阶段，如果幼儿经常参加体育活动，对于未成熟的器官是一种很好的促进。体育活动的方法多种多样，我们经常采用游戏的方式组织幼儿练习，把枯燥的动作和身体素质练习变成有趣的模仿活动或有情节的游戏活动，使幼儿轻松愉快

地参与活动，达到增强体质、促进全面发展的目的。在全面认识体育的功能的基础上我们主要做了以下几方面的工作。

一、树立体育活动整体化的观念

《幼儿园工作规程》中指出幼儿园的任务是：“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”

体育游戏不仅能促进幼儿的生长发育，增强体质，而且对幼儿的心理发展也会产生一定的影响，因为它能促进人的认知、情感、意志和个性等方面的发展。我们在生活中，除了注意体育游戏对身体的锻炼价值以外，还有意识地把体育与其他相关教育有机地结合起来，促进幼儿的身心全面发展。

1、对幼儿进行安全教育，培养自我保护能力

发展幼儿在游戏活动中的灵敏、协调、平衡能力，就是培养幼儿自我保护能力。如：学会在跌倒时用双手撑地；在追逐游戏中学会躲闪等。自我保护能力除了教育培养外，还要让幼儿明白其道理，是他们知道为什么要这样做，并在活动中反复练习使之成为习惯。

2、体育活动与卫生保健相结合

户外体育活动时，我们会给每个孩子准备一条小毛巾。体育活动前，我们让幼儿先脱掉外套，活动中幼儿不断出汗，再逐步减少衣服，并提醒幼儿出了汗自己拿小毛巾擦汗。活动后给幼儿一些时间休息，喝点开水，补充体内因活动而消耗的水分。对于出汗很多的幼儿，我们会给他换一件干爽的衣服。

3、体育活动中重视道德品质的培养

我们在体育活动中注重发挥游戏本身的教育作用，让幼儿在游戏中克服一个又一个的困难，去培养自己的坚强意志。例如：幼儿专心致志地走过独木桥后获得的成功感和愉快感。在体育活动中，规则是具有一定的品德教育的内在因素，要求每个幼儿在游戏中遵守一定的规则，不“各行其事”，游戏才能顺利进行。规则对幼儿提出了两个要求：一是自己遵守规则，求得和同伴间的协调一致；二是注意观察别人是否有违反规则的行为。如：游戏“老鹰捉小鸡”中，小鸡要团结一致，不离开集体，跟在鸡妈妈的后面，当小鸡们蹲下时，老鹰就不能去捉小鸡，母鸡保护小鸡时只能用手去挡住老鹰，而不能用手去抱住老鹰。他们的一举一动，相互关系，可以促进幼儿道德品质以及意志性格的培养。

二、认真做好体育游戏的准备工作

1、选好器材，废物利用，一物多用

开展丰富多彩的游戏，游戏器材的选择是非常重要的。在选用游戏器材时，我们根据幼儿的年龄特点、幼儿园的实际情况，以节约为原则，注意选择易收集的废旧材料。并根据材料的特征设计游戏，尽量做到一物多用，引导幼儿大胆尝试，在活动中发现材料的特性，通过尝试、比较、创新，认识一些新材料、新玩具，学会一物多玩。

2、根据器材，精心设计游戏活动

游戏是吸引幼儿参加体育活动的好形式，幼儿在一个个有情节的游戏活动中，轻松、愉快、积极主动地活动，做起动作形象逼真，使动作练习能取得好的效果。我们根据器材特性精心设计幼儿感兴趣的遊戲内容。首先，尽量避免每次活动内容单一而造成幼儿身体局部负荷过大的问题。其次，注意游戏时让幼儿的上下、左右肢体均衡而协调地发展。再次，我们尽量做到在游戏中让幼儿有机会闪现出智慧的光点，游戏中有意给幼儿留下思考的空间，促使幼儿积极开动脑筋，

以最佳方式完成游戏。

以往在游戏前，总是教师将活动环境设计布置好，现在，我们提供了有利于幼儿探索和参与的材料后，引导幼儿自己动脑筋。如，幼儿玩游戏“小小解放军”前，教师先提供自制的流星球、长条皮筋、大雪碧瓶、彩虹桥等材料，然后提问：“我们解放军去打敌人之前要翻过一座小山、经过一条小河、穿过一片小树林才能打敌人。想一想我们用什么当小山、小河、小树林和打敌人的武器呢？”孩子们纷纷动脑筋、想办法，有的想出将彩虹桥拼搭成一座小山，有的想出用大雪碧瓶当作小树林，有的用血碧瓶和长条皮筋拉成一条小河。。。。幼儿在参与环境创设的过程中，思维活跃，想象力和动手能力都得到了发展。

三、引导幼儿探索玩法

在集体游戏中，我们改变以往教师示范动作，幼儿依样画瓢地模仿动作的学习模式，鼓励幼儿边思考边探索玩法。例如，玩“小布袋”的游戏中，我们先不告诉幼儿布袋可以怎样来玩，而是请幼儿自己想想布袋有些什么样的玩法？孩子们有的钻进布袋子里像只毛毛虫一样一扭一扭地前进；有的两人一组，一人坐在布袋上，另一人两手拉着布袋往前拖；有的几人合作把布袋拼在一起当成小水沟练习跨跳……孩子们的玩法各式各样，不同的玩法丰富了游戏的内容，同时促进了幼儿的想象力、创造力的发展，也使幼儿不断获得成功的快乐，增强了自信心。幼儿思维活跃，真正成为游戏活动的主体。

找家中班体育教案篇三

1. 通过双脚跳练习，提高孩子们小腿和脚踝的爆发力。。
2. 通过小组竞赛，让孩子们在接力中掌握双脚跳，为期末体能测试做准备。

二. 活动重点、难点

1. 重点：使孩子们学会双脚连续跳的动作。
2. 难点：孩子们在接力时相互之间配合，动作衔接熟练。

三. 活动准备

1、小足球场 2、袋鼠跳袋子八个、3. 标杆四个 4. 轮胎四个 。
在起点处放四个标杆，里标杆十米处放置四个轮胎。

四. 活动过程

1. 准备部分

(1) 队伍：在四条跑道上按早操队伍站立。

(2) 热身：在校跑道上跑两个来回，做到“四不”。然后进行热身操。

2. 基本部分

(1) 单独练习：把幼儿分成四组，每组人数相等，每组孩子分配两个袋鼠跳袋子。每个孩子进行三次的练习。第一次，孩子们自由练习，发挥自己主观性，教师观察，发现问题；第二次，教师示范讲解，孩子们练习正确动作；第三次，孩子们掌握在袋子里面连续向前跳的动作。

(3) 分组竞赛：把幼儿分成四组，每组人数相等，在十米距离上进行接力比赛，第一个孩子先跳，第二个孩子穿好袋子做好准备，当第一个孩子完成是第二个孩子开始出发，第一个孩子赶紧把袋子交给第三个孩子，然后在后面排队，依次类推，先完成任务一组的为胜利方。

3. 结束部分

(1) 整理队伍，清点人数，按早操队伍站立，做放松整理活动。

(2) 整理器材，孩子们有秩序的回教室。

找家中班体育教案篇四

棒球是一项集合了力量、速度、技巧和团队合作的体育运动。在经历了一段时间的棒球训练后，我深切体会到了这项运动的魅力和乐趣。以下是我对棒球的一些心得体会。

首先，我认为棒球是一项需要团队合作的运动。在比赛中，每个队员都有自己的角色和任务，只有大家互相配合才能取得胜利。在每场比赛和训练中，我们都要共同协作，为了一个共同的目标而努力。我记得有一次比赛，当我出现了疏漏，队友们及时地提醒我，让我改正错误，最终我们成功阻止了对方得分。这个经历让我深刻地认识到，只有团结一致，才能在棒球场上发挥出最好的水平。

其次，棒球教会了我坚持和努力的精神。在训练中，教练经常强调“没有捷径，只有坚持和努力”。每当我感到疲惫和努力的时候，我都会想起这句话，从而激励自己坚持下去。棒球让我明白，成功是需要长期的积累和持续的努力的。每天坚持训练，不断地修正和提高自己的技术，才能在比赛中脱颖而出。棒球给了我一个宝贵的机会，让我懂得了坚持和追求梦想的重要性。

此外，棒球也培养了我的团队合作意识和沟通能力。在比赛中，队员们需要互相配合，共同制定出战略和策略。通过与队友的交流和合作，我们能够更好地发挥出自己的优势，并帮助队友克服困难。在棒球场上，我学会了倾听他人的意见，学会了尊重和理解他人。这样的团队合作意识也让我在生活中有更好的沟通和合作能力。

此外，棒球还教会了我如何面对成功和失败。在比赛中，我们有时胜利，有时失败，但无论结果如何，都需要勇敢地面对。如果赢了比赛，我们要保持谦逊和努力，不骄不躁，继续努力提高自己的水平。而如果输了比赛，我们要勇敢地接受失败，并从中汲取教训。棒球让我学会了如何从失败中学习，并不断进步。

最后，棒球也带给我了很多快乐和友谊。在与队友们一起训练和比赛的过程中，我们相互支持和鼓励，共同度过了很多难忘的时光。无论是在训练场上还是在比赛场上，我们都为了共同的梦想而努力，并享受其中的乐趣。通过棒球，我交到了很多志同道合的朋友，我们一起面对挑战、取得成就，在困难和快乐中共同成长。

综上所述，棒球不仅是一项需要团队合作的体育运动，也是一门教会了我很多重要品质和价值观的课程。棒球教会了我坚持和努力的精神，培养了我的团队合作意识和沟通能力，教会了我如何面对成功和失败，同时也带给了我很多快乐和友谊。我相信，通过坚持训练和努力提高自己，我会在棒球运动中取得更好的成绩，并在人生的道路上受益终身。

找家中班体育教案篇五

拔河比赛是一项让人热血沸腾的体育活动，我在参加学校的运动会时也参加了这项比赛。我们班分成两队，我是其中的一员，这是我第一次参加拔河比赛，下面我将分享我的心得体会。

第一段：正确认识拔河比赛

拔河比赛是一项团队合作的比赛，团队成员需要紧密协作，互相制衡，才能够将对方的队伍拉过警戒线。由于是身体力量、协调性、毅力、团队协作及对手的控制能力都要求非常高，因此，比赛中极易出现双方僵持不下的情况，需要以坚

定的信念、自我超越和全队合作来取得胜利。

第二段：感受体育活动的热血与激情

在比赛开始前，我们一起加强热身，慢慢地才能够进入状态，为比赛做好准备。比赛开始后，身体的每个细胞都在竞争状态，心跳加速，汗水挥洒，就像在接受一次身体上的磨炼。人们用力拉着绳子，连成一条牢不可破的链条。在整个比赛的过程中，我感受到了体育活动的热血与激情，这让我更加热爱体育运动。

第三段：加强团队协作，达到胜利

在比赛中，团队协作是非常重要的。成员之间需要相互配合、相互沟通，互相扶持和支持，这样才能够达到胜利。特别是在一开始的时候，我们队伍比起对方略显劣势，然而，在团队的支持和加强下，我们逐渐回到了比赛的正轨。这再次证明了“团队合作，才能取得胜利”的真理。

第四段：尊重对手，尊重比赛

比赛中，对手是必不可少的。我们要学会尊重对手，因为他们是同样秉持着团队精神参与比赛的。要学会尊重比赛，不仅要竞争，更要与对手一同享受身体运动的快乐。这样做，才能够达到真正意义上的体育精神。

第五段：提高自我意识，增强体质

拔河比赛不仅考验的是我们的团队合作能力，也是体现了我们的身体素质。在激烈的比赛过程中，我意识到我个人的状态对团队比赛胜负的影响非常重要。因此，无论是在遵守规则、保护自己和队友、克服挫折以及提高自身的技能方面，都是非常有必要的。

总之，参加拔河比赛让我重新认识了体育，让我感受到了胜利的喜悦。体育能够让我们更好地面对人生中的一切挑战，因此，我们应该时刻保持热爱体育、锻炼身体，并注重团队合作、体育精神的培养，做一个更好的自己。