

红色消防车教学反思 中班体育活动跳绳 心得体会(通用9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

红色消防车教学反思篇一

在中班教学中，体育活动是一个非常重要且不可或缺的环节。学生们在进行体育活动的时候，不仅可以锻炼身体、提高体质，还可以增强社交能力、培养团队意识。而跳绳作为一项适合中班学生的体育项目，除了可以锻炼孩子的身体协调能力外，还可以增强孩子们的注意力、判断力与决策力。因此，中班体育活动跳绳始终是我们教育的重要一环。

第二段：体育活动跳绳的好处

体育活动跳绳的好处是多方面的。首先，跳绳是个全身性的运动，它可以锻炼孩子的四肢协调性、平衡能力、速度与耐力。其次，跳绳需要孩子具备相应的判断与决策能力，如何在规定的时间内跳绳次数最多，这是需要孩子综合考虑自己的身体能力、跳绳规则与计算能力。最后，跳绳还可以提高孩子的注意力与反应力。当孩子们在院子里跳着绳子时，他们在关注跳绳的速度与跳动的步伐，这可以间接地提高他们的注意力与反应能力。

第三段：跳绳的注意事项

打好跳绳的基础对于孩子的发展至关重要，因此，跳绳也需要一些注意事项。首先，小班的孩子可能会因为承受不了跳绳所带来的紧张感而容易紧张，甚至失落。在这种情况下，

教师应该尽可能地鼓励孩子，让他们从容地面对挑战。其次，跳绳的时间并不是越长越好。教师可以规定一段合适时间范围内，让孩子根据自己的实际能力进行跳绳。最后，跳绳的上手难度较高，因此，教师还需要根据孩子的实际情况，对跳绳的要求进行梯度性调整。

第四段：跳绳带来的效果

通过长期跳绳锻炼，孩子们会发现跳绳不仅仅是一项运动，更是一种身心健康的生活方式。因为跳绳需要注意跳的技巧和节奏，孩子们跳得多了就会发现身体变得更灵活，反应更快，而且不容易疲劳。学生们在跳绳过程中，也可以交流互动，增强合作精神。此外，跳绳还可以促进脑部血液循环，增强大脑功能，提升注意力、反应力和动态视力。

第五段：结语

总之，中班体育活动跳绳是一项非常有益的运动项目。在规范的规则和指导下，孩子们可以通过跳绳来提高运动能力，增强身体协调能力，提高注意力与反应力。而跳绳还可以增强孩子们团队意识，锻炼社交能力，为健康成长打下坚实的基础。教师们将大力推广跳绳运动，努力让更多的孩子们从中受益。

红色消防车教学反思篇二

作为中班幼儿园生活中不可或缺的课程之一，体育活动不仅有利于幼儿的身体健康发展，还能锻炼其意志品质和团队精神。近期中班园所组织的跳绳活动，让我感悟颇深。在玩跳绳的过程中，我体会到了什么是人与人之间的合作和团队协作。下面就让我来分享一下我的体会吧。

第二段：跳绳体验

这次跳绳活动让我们中班的孩子们兴奋不已，都很期待。在跳绳之前，老师给我们简单的示范了一下，我心里想，这么简单吗？可当我真正拿起跳绳时，发现想象中的容易并没有想象中的简单。我不停地绊倒，甚至一下都跳不起来。我不断地尝试，也不断地失败，有时还受了些轻伤。

第三段：团队合作

看着身边的小伙伴们都跳得相当游刃有余，我逐渐感到自己的无助与懊恼。但好在我们这个班级是非常团结的，队里的孩子们热心的伸出援助之手，不厌其烦地让我跳着跳着，终于再次挺起了自己。我发现跳绳不仅仅是个人技巧的事情，还需要队里成员之间相互协作和配合，这才能够达到团队目标。

第四段：意志品质

后来，我一次又一次地无法跳起来，怒气中的我拍了一下绳子，心里想刚才跟着我那些同学一起跳得时候怎么就不错了昵？幼小的心灵情绪波动一阵阵。然而，关键时刻老师安慰了我，鼓励我不要放弃，坚持一下一定能跳好。我想起了大人给我们说的：做事不能鲁莽，要有毅力。于是，我再次尝试着跳起来，慢慢地，我发现原来一个人的耐性也能成为团队合作的力量。

第五段：总结

这次跳绳活动，让我更好的理解到团队合作的重要性和个人的不足之处。我们一个人虽然可以勇往直前，但是有时候也需要别人的帮助。我觉得幼儿园的这些体育活动不仅是提高身体素质的锻炼，也让孩子们掌握了心理素质，增强了他们的体育运动综合素质。总之，跳绳这项活动，也教给了我很多课本上学不到的东西，尽管过程曲折，但终归我们克服了困难，收获了成长。

红色消防车教学反思篇三

1. 理解故事内容，了解故事中谦让的含义。
2. 能大胆表演故事，懂得要谦让。

课件、电脑、电视机

提问：（1）小朋友们，你们看这是什么呀？

（2）那你知道在这面墙上会发生什么故事呢？

1. 讲述故事，引导幼儿倾听。

师：这个故事叫什么？你听到了什么？

2. 出示图片，再次讲述。

师：我们看着图片再来听一听。

3. 谈话讨论，了解谦让的含义。

师：后来发生了什么？

师：什么是谦让？

1. 师幼讨论，认识故事中的人物。

师：故事里有哪些人呢？

2. 幼儿选择角色。

3. 个别幼儿表演故事。

红色消防车教学反思篇四

幼儿分析：

寒冷的`冬天来了，孩子们感知到了寒寒的冬意，吃完午饭，孩子们喜欢到太阳底下晒一晒，感受太阳带来的暖意。这次活动便结合了冬天的季节特征，结合了大主题背景《寒冷的冬天》，导入部分让幼儿了解一些取暖的方法，感受冬天不怕冷的情感，从而引出“太阳”，在活动中用拟人化的手法将幼儿熟知的太阳作为主人公，将大山、房子、大树等比作乐于帮助的朋友，为了让太阳工作得轻松一点，“朋友们”都帮忙来背太阳。故事虽简单，却充满了儿童情趣，使整个活动充满童趣，将幼儿带入一个童话世界当中，同时带着“要背起太阳”的愿望，让孩子们练习了重叠绘画的技能技巧。

目标设计：

- 1、了解一些取暖的方法。
- 2、初步尝试运用重叠的方法安排画面。

过程设计：

一、 说一说：取暖的办法

- 1、教师：今天的天气怎么样啊？（好冷）因为现在是什么季节了？（冬天）冬天真冷，你们有什么好办法来取暖呢？
（幼儿自由发言）

（播放ppt教师小结：冬天虽然很冷，但我们有很多取暖的好办法。我们可以做运动，比如：跳绳、踢球、跑步等等；还可以吃暖暖的东西，火锅、热水；还可以戴上手套、围巾、帽子；可以开空调、用热水袋、暖宝宝、取暖器等等。

2、教师：除了这些好办法之外，还有一种好办法可以让人取暖，那就是晒太阳！太阳晒在身上怎么样的？（暖烘烘的）你们喜欢晒太阳吗？（喜欢）

4、教师：你们有什么好主意来帮助太阳？

二、示范画：雪山背太阳

2、教师画上更多的雪山，边画边念儿歌：“一座一座又一座，雪山兄弟站稳了说，别让太阳滑下坡。”

3、教师：看一看，雪山有没有站稳？雪山手拉手了吗？雪山之间如果还有空档，太阳会滑下去的，我们要让空档间也站上雪山。好了，一座一座又一座，大山大山手拉手说，半个太阳山上坐。（最后画上太阳）

4、出示范例画。教师：雪山把太阳背起来了！漂亮吗？太阳开心了吗？

三、绘画：背太阳

1、教师：大山也来帮忙背太阳了，我们一起来教教她好吗？谁愿意来教她？（请一位幼儿操作）其他幼儿跟着教师一起念儿歌：一座一座又一座，雪山兄弟站稳了说，别让太阳滑下坡。一座一座又一座，大山大山手拉手，半个太阳山上座。（如果幼儿画的大山有空档，教师帮忙添画）

2、出示范例画。教师：大山终于把太阳背起来了！漂亮吗？

3、教师：背太阳的好主意传了出去，大家都想来帮忙，瞧，谁来了？（出示大树背太阳、房子背太阳的范画）

四、幼儿操作

1、教师：背太阳真是个好主意，我们小朋友也来想想，请谁

来背太阳。

2、教师给幼儿适当指导，帮助幼儿用重叠的方法合理安排画面。

五、 分享

教师：那么多美丽的太阳都背起来了，我们快把太阳挂起来，让我们的教室更美丽、更温暖吧！

资源设计：

ppt范例若干，油画棒、记号笔。

评价设计：

在活动中用拟人化的手法将幼儿熟知的太阳作为主人公，将大山、房子、大树等比作乐于帮助的朋友，为了让太阳工作得轻松一点，“朋友们”都帮忙来背太阳。

一、说一说：取暖的办法

1、教师：今天的天气怎么样啊？ 幼儿：好冷

因为现在是什么季节了？ 幼儿：冬天

（播放ppt教师小结：冬天虽然很冷，但我们有很多取暖的好办法。我们可以做运动，比如：跳绳、踢球、跑步等等；还可以吃暖暖的东西，火锅、热水；还可以戴上手套、围巾、帽子；可以开空调、用热水袋、暖宝宝、取暖器等等。

你们喜欢晒太阳吗？ 幼儿：喜欢

4、教师：你们有什么好主意来帮助太阳？ 幼儿：用火箭送上

去

二、示范画：雪山背太阳

2、教师画上更多的雪山，边画边念儿歌：“一座一座又一座，雪山兄弟站稳了说，别让太阳滑下坡。”

3、教师：看一看，雪山有没有站稳？雪山手拉手了吗？雪山之间如果还有空档，太阳会滑下去的，我们要让空档间也站上雪山。好了，一座一座又一座，大山大山手拉手说，半个太阳山上坐。（最后画上太阳）

4、出示范例画。教师：雪山把太阳背起来了！漂亮吗？太阳开心了吗？

三、绘画：背太阳

1、教师：大山也来帮忙背太阳了，我们一起来教教她好吗？谁愿意来教她？（请一位幼儿操作）其他幼儿跟着教师一起念儿歌：一座一座又一座，雪山兄弟站稳了说，别让太阳滑下坡。一座一座又一座，大山大山手拉手，半个太阳山上坐。

2、出示范画。教师：大山终于把太阳背起来了！漂亮吗？

3、教师：背太阳的好主意传了出去，大家都想来帮忙，瞧，谁来了？（出示大树背太阳、房子背太阳的范画）

四、幼儿操作

1、教师：背太阳真是个好主意，我们小朋友也来想想，请谁来背太阳。

2、教师给幼儿适当指导，帮助幼儿用重叠的方法合理安排画面。

五、 分享

教师：那么多美丽的太阳都背起来了，我们快把太阳挂起来，让我们的教室更美丽、更温暖吧！

该教师在活动中的掌控能力还不够，不能做到收放自如。比如一个问题抛出后，应该让每个想发言的孩子都能发言到，等到发言在掌控的时间内，就要收住局面，让他们能听取老师的总结发言，而不是一味地要插嘴。对孩子的发言教师的回应要有总结提升，用激励性的语言帮助幼儿更好地参与活动中。

整个活动，围绕目标有序地展开，首先在活动的开始部分，让孩子们自由发言，说出取暖的已有经验，通过对他们零散地取暖方法加以归类总结，帮助幼儿提升取暖的多种方式（运动、吃的、穿的、用的），达成了第一个目标。

接下来就是创设情境，帮助太阳从而引出背太阳。教师在示范地时候对活动的重难点加以突出，关键是让幼儿学会运用重叠的绘画方法。从孩子们的操作过程中也可以看出，大部分孩子已掌握其技能。

红色消防车教学反思篇五

各种各样的糖果小朋友都很喜欢，不同的糖果，在包装上颜色也很五彩缤纷，有绿色，红色，黄色，这些可爱鲜艳的颜色，对于小朋友的视觉感官很强，我们可以利用这些糖果教会孩子们颜色的区分。

1、感受颜色的美丽，区分红色，黄色，绿色。

2、让幼儿参与到活动，感受快乐。

1、重点在于让幼儿们记住这几种标准颜色。

2、难点是让幼儿们区分这些颜色。

1、红黄绿糖果若干。

2、红黄绿糖纸若干，几个写有字的糖果。

3、汉子红黄绿

一、学习红黄绿三个汉字。

我们可以让小朋友们一起做糖果游戏，老师做糖果姐姐，手里有各种各样的糖果，让小朋友猜，我手里是什么呀？幼儿们回答：糖果！把他们分别放在左手和右手，让小朋友猜猜左手的糖果是什么颜色，右手是什么。

让幼儿观察：

提问：我的糖果妹妹是什么颜色？

红色的糖妹妹，我们就拿一个红色字。

我手里还有什么糖果妹妹？

黄色的糖果妹妹，我们就拿一个黄色字。

最后还有一个什么糖果妹妹？

绿色的糖果妹妹，我们就拿一个绿色的字。

选择一个字以后，让其中一个小朋友把相对应的糖果放在对应的汉子下……

二、包装糖果纸，让孩子们快乐的操作。

老师说：小朋友们有没有看到糖果妹妹身上有什么秘密吗？

有的小朋友开始发现糖果身上写有汉字。老师开始做示范：小朋友们，我们找好糖果妹妹需要的衣服好吗？我给黄色的糖果妹妹要穿黄色衣服…….

让孩子们学着给糖果找自己的衣服。

三、分享糖果。

老师说：小朋友真能干，我们现在开始奖励你们吃糖果哦。我现在让小朋友一个一个来领糖果，我让你们选什么颜色，你们就拿什么颜色，再看你们拿对没有。

小朋友一个个来领取糖果吃完后，要问小朋友：你们知道糖果妹妹的衣服该放在哪里吗？（垃圾筒）

活动延伸：问问小朋友糖果甜不甜，吃了几颗，还有多少颗，让幼儿们互相交流。

《糖果妹妹》这个活动很有趣味性，效果也很好，受到很多老师的运用和赞许。因为这个活动中所运用的教材是幼儿们平时都常遇到的，对于他们来说都不陌生。然后这个活动，运用了语言，数学，手工等多方面的内容，体现了活动的综合性。同时该活动充分发挥了幼儿的自主性，在活动中幼儿兴趣浓厚，非常投入很愿意积极参与。在做这个活动开始，我以为幼儿们会不认识糖果妹妹身上的汉字，而不会给糖果穿上正确的衣服，但是因为孩子们对糖果的喜欢，激发了他们学习的积极性，在操作时却基本能选择正确，这个活动增强幼儿们对汉字的学习，也能更好记住，所以我认为这个活动还是比较成功。

红色消防车教学反思篇六

第一段：引言（150字）

中班体能活动是幼儿园教育中重要的一部分，通过体能活动，可以促进幼儿的身体发育、个性发展和健康成长。在过去的一段时间里，我参与了幼儿园举办的体能活动，并收获了不少心得体会。在这篇文章中，我想与大家分享体能活动对幼儿的意义以及我在其中的体验。

第二段：体能活动对幼儿的意义（250字）

体能活动对幼儿的意义非常重大。首先，通过体能活动，幼儿可以锻炼身体，提高体能素质。在活动中，幼儿会进行各种运动，如跑步、跳跃、投掷等，这些动作不仅能够增强幼儿的肌肉力量和灵敏度，还能够促进他们的协调性和平衡能力的发展。其次，体能活动可以提高幼儿的体验能力和团队合作能力。在活动中，幼儿需要与其他小伙伴配合，共同完成任务，这既培养了他们的合作意识，又增强了他们的团队意识。最后，体能活动也可以帮助幼儿培养意志力和自信心。在活动中，幼儿需要面对各种挑战，通过不断努力和坚持，他们能够获得成功的成就感，从而增强自己的自信心和意志力。

第三段：体能活动的体验（250字）

在体能活动中，我亲眼见证了幼儿的成长和进步。幼儿们初始的体能素质各不相同，有的孩子跑得快，有的孩子力量较大，但每个孩子都通过活动逐渐发现自己的优势和潜力。我记得有一次，我们组织了一场骑车比赛。刚开始时，有的孩子不太会骑自行车，摔倒了几次后，有些孩子变得有些怯场，不愿意再骑了。但经过耐心的鼓励和指导，孩子们渐渐克服了困难，开始勇敢地骑起自行车，并在比赛中展现出自己的风采。看着他们从不会到会骑，再到能够熟练地操控自行车，我深深地感受到了体能活动对幼儿的积极影响。

第四段：体能活动的改进建议（300字）

虽然体能活动对幼儿的发展有着重要的促进作用，但在实施过程中还存在一些问题。其中一个问题是缺乏个性化的教学方法。每个幼儿的体能发展水平不同，但体能活动通常是以集体活动的形式进行，这导致了某些幼儿因为个体差异而无法获得更好的发展机会。另一个问题是活动内容的单一性。在体能活动中，幼儿往往只是重复练习同一项动作，缺乏多样性和趣味性，容易导致幼儿的兴趣减退。对于这些问题，我们可以通过引入个性化教学和多样化的活动内容来改进。例如，我们可以根据幼儿的体能发展水平，制定个别的训练计划，帮助他们有针对性地提高自己的体能素质；同时，我们还可以设计更多趣味性的活动内容，以激发幼儿的学习兴趣和积极性。

第五段：总结（250字）

通过参与体能活动，我深刻体会到了其对幼儿全面发展的意义。体能活动不仅可以促进幼儿的身体健康和体能素质的提高，还可以培养他们的团队合作能力、意志力和自信心。然而，在实践中，我们也需要不断总结经验，改进教学方法和活动形式，以更好地满足幼儿的发展需求。通过不断完善体能活动，我们可以让幼儿在快乐中成长，进一步发挥他们的潜力。

红色消防车教学反思篇七

在学前教育中，“跳绳”这项运动不仅是一项有趣的活动，还可以锻炼幼儿的身体素质。近年来，幼儿园不断推广跳绳运动，并将其作为体育活动中的重要组成部分，让幼儿对于体育运动的兴趣和爱好得以提高。作为一名幼儿教师，我义不容辞地将这项运动活动带给我的班级，并帮助幼儿如何更好地跳绳。

第二段：跳绳不仅是一项运动，也是一种技能

跳绳不仅仅需要身体的协调性，也需要技巧的运用。在幼儿眼中，跳跃过程中成功让绳子一直旋转下去便是最好的体验。跳绳过程中，幼儿们需要专注绳速、手眼协同，学会如何在空中跳跃，以此增强自信心、集中精力的能力。在教学中，我将跳绳分成多个阶段，一步步带领幼儿完成从初级到中级的跳绳技巧的训练。从最基础的自由跳跃、单向交叉、双向交叉、跳过绳到无绳手中打转再到手中抛绳轮跳，发现孩子们能从开始难以跳过一次绳子到逐渐变得游刃有余的经历，有时会让我感到惊奇的同时也有成就感。

第三段：跳绳运动的益处

跳绳是一项适合幼儿体育活动的信心建立式运动。跳绳不仅仅可以帮助幼儿们增强体质、锻炼协调性和灵活性、提高耐力，也可以让幼儿们在其中感受到乐趣和成功。通过跳绳的工夫，不仅可以让幼儿的身体得到锻炼，还能让幼儿培养健康自信的心理素质，更加自信地面对不同的活动。

第四段：如何在家进行跳绳训练

总有一些幼儿没能跟上跳绳的节拍或是在家想要继续练习跳绳。在家里，家长们可以帮助孩子们进行跳绳练习，通过反复练习，最终让孩子掌握技能。为此，家长可以准备一条适合居家使用的跳绳，这里推荐一条软质绳，绳子轻松的旋转力如丝般柔软，不易碰伤孩子。幼儿和家长不要跳得太快，不过慢练时要同时注重双手、小腿的协调力，手力量的掌握程度、正确的呼吸方法、完整的腰腹部运动，这样才能保证有更好的训练效果。

第五段：跳绳活动启示

总体而言，在中班幼儿园，跳绳活动带给了幼儿们非常好的体验和成长。跳绳不仅具有健身的作用，受益早已超过运动本身：提高身体素质、增强集中力、培养自信心，还让幼儿

们喜欢运动和爱上跳绳。跳绳这项运动不仅仅可以带给孩子们快乐，同时也可以让幼儿们不断成长和进步，这是值得幼儿园和家长共同培育和推广的。

红色消防车教学反思篇八

学习用纸条和笔制作螺旋状卷发。

能用各色纸条在一次性碗上做出自己喜欢的创意发型。

耐心做完整个发型，感受做发型师的快乐。。

重点：能用各色纸条做卷发，并在一次性碗上做出自己喜欢的创意发型。

难点：处理好刘海和后面头发，耐心做完整个发型。

经验准备：学会用纸条卷成“蜗牛卷”的“卷发”；会在欢快的音乐声中走“猫步”。

物质准备：教具□ppt□范例一个；学具：做好的各种卷发及各色纸条若干；人手一支笔、一把剪刀、一个碗底贴满双面胶的一次性碗、一个奶粉罐。表演服装——各种纱巾。

一、玩“理发店”游戏，引出课题。（1分钟）

明确幼儿和教师的身份，比比谁最能干，成为最有创意的发型师。

二、出示ppt□激发制作灵感。（5分钟）

1. 欣赏时尚发型，说说画面中的发型刘海是怎么样的？后面的头发是怎么样的？（小结：刘还有有很多种，大概分为齐刘海、斜刘海和不规则刘海。）

2. 你知道几种制作卷发的方法？请个别幼儿（能力一般的）上来试试。

3. 学习制作螺旋形卷发，请个别幼儿实际操作，理清制作要点：在不同位置上卷，卷得要紧。4. 欣赏男生的时尚发型，知道幼儿欣赏男生的刘海及后面头发，知道男生发型制作时也可以用卷发。5师：“如果请你给自己设计一个有趣的发型，你有什么困难吗？”（根据幼儿的问题，请同伴说说解决方法。辅助问题：“老师有一个问题：怎么处理刘海和后面的头发呢？”）

三、提供制作材料，为自己设计创意发型。（15分钟）

1. 说明提供的材料，提醒制作好的发型不能挡住眼睛。

2. 说明操作要求：做发型师要细心加耐心，头发要密，不能露出“头皮”，自己制造的“头发”垃圾自己清理。

3. 播放轻音乐，幼儿操作，教师当发型总监，提示幼儿设计出与众不同的发型，指导需要帮助的“发型师”。

四、戴上自己设计的发型，体验成功的喜悦。（3分钟）

1、帮助幼儿将制作好的创意发型戴在自己的头上，看看合适不合适，可以做微调。

在理发店或美术角提供相关材料，继续设计各种发型。一磨师傅意见：

1. 前面环节用的时间太长，后面幼儿操作时间不够，建议欣赏的画面不要太多，应事先给幼儿撕好双面胶。

2. 不用对刘海分门别类，只要欣赏不同的发型就行。

3. 一个活动重点不要太多，应该把重点放在卷发制作上。

本次活动从活动设计上就能感觉到会受到幼儿喜欢，但是怎么样把效果做出来，重点就是留有更多的时间供幼儿操作。从活动效果上来说，幼儿确实很喜欢，但是效果没有完全出来，时间主要浪费在：

1、发型欣赏环节，与活动目标并没有紧密联系，可放在经验准备完成。

2、幼儿撕开双面胶时，花费的时间比较长，最长的小朋友用了8分钟，幼儿操作的时间就短了。

3、另外让幼儿说说怎么设计发型，似乎幼儿也没法说，这个环节也浪费了不少时间，赢吧重点放在怎么粘贴头发上。

结合师傅的建议，我将减少欣赏时尚发型的图片数量，事先帮幼儿撕好双面胶，并把重点放在制作卷发和贴头发上，力求出好效果。

红色消防车教学反思篇九

体能活动在幼儿园课程中占有重要的地位，既能促进幼儿的身体发展，又能培养他们的协调能力和团队合作精神。在中班的体能活动中，我有幸参与其中，亲身感受到了它的魅力。通过这次体能活动，我收获颇多，倍感成长。下面，我将从活动内容、体会收获、团队协作、培养意志和享受乐趣五个方面来分享我的心得体会。

首先，中班的体能活动内容丰富多样，包括跑步、跳跃、爬行、投掷、接力等。这些活动既能锻炼我们的肌肉和身体力量，又能培养我们的敏捷性和协调能力。最让我印象深刻的是接力比赛，我们组成队伍，每个人都有自己的任务，需要团队合作才能顺利完成。这些活动既能让我们愉快地玩耍，又能提高我们的身体素质，是一种非常有效而有趣的学习方法。

其次，通过体能活动，我收获了很多。首先，我意识到了身体的重要性。身体是我们最宝贵的财富，只有拥有一个健康的身体，我们才能更好地学习和生活。其次，我学会了努力坚持。有一次，我参加了一个跳绳比赛，一开始我不太会跳，但是我没有放弃，而是不断地练习，最终取得了好成绩。这次经历让我明白了只要努力，就一定能够成功。最后，我也培养了团队合作的意识。在接力比赛中，我学会了与队友配合，互相帮助，只有大家团结一心，才能达到最好的效果。

此外，团队协作也是中班体能活动中的重要内容。在一个活动中，我们分成了小组，每个小组必须紧密合作，共同完成任务。我发现只有团队齐心协力，共同努力，我们才能取得好的成绩。每个人都有自己的优点和特长，大家互相支持，取长补短，才能让团队更加强大。这个过程中，我学会了倾听和理解别人的想法，更加注重团队的利益，而不是个人的利益。

另外，体能活动也培养了我的意志力。在一些较困难的活动中，我遇到了挫折和困难。但是我从来没有放弃过，而是不断尝试，坚持到最后。这种坚韧不拔的精神不仅在体能活动中有用，也会对我的学习和生活产生积极的影响。

最后，中班的体能活动让我享受到了乐趣。在活动中，我可以尽情地释放自己，感受到身心的愉悦。我可以和朋友们一起欢笑、努力，体验到身体的无限可能性。这种乐趣让我更加喜欢体育课，也激发了我对运动的兴趣。

总之，参与中班的体能活动让我在身体、心理和团队合作等方面都有了长足的发展。通过这些活动，我不仅学到了更多的知识，还培养了团队合作和意志力。我深信，通过体能活动的锻炼，我会变得更加健康、自信和积极。体能活动不仅仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一种发展人格和培养能力的途径。我将以积极的态度参与其中，感受快乐，收获成长。