

# 最新体育活动快乐向前冲教案中班(优秀10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇一

体育活动是现代社会中极为重要的一部分。它不仅为人们的日常生活带来了乐趣，更重要的是，它对人们的身体和心理健康有着很大的帮助。因此，越来越多的人开始了解到参加体育活动的重要性，体验到了体育活动的乐趣和益处。本文将从个人经历出发，分享参加体育活动的心得和体会。

### 一、喜欢上户外运动

无论是在高温的夏季还是寒冷的冬季，参加户外运动活动都是一件让人兴奋的事情。我想，户外运动给了我更多的机会去感受大自然。在跑步、滑雪等运动中，我不仅可以感受到自己身体的力量，还可以看到美丽的风景，感受到大自然的神奇之处。同时，户外运动让我学会了更好的保护环境，更加尊重自然。

### 二、在竞技中寻找挑战

体育活动是一种有挑战性的活动。在竞技中，我会遇到一些更有技术的选手，这时需要积极的去调整自己的比赛策略。比如，在游泳比赛中，我曾碰到一位强手，她比我游的快很多，所以我就想办法在转弯时把水利用的更好，使我减少了不必要的时间浪费。这种挑战性就是现实生活中所需要的。

### 三、学会自律和坚韧

体育活动需要人们有自律和坚韧的品质，对我来说，参加体育活动最大的收获就是锻炼了这些品质。在比赛中，我不仅要良好的运动技巧，还要有毅力和耐力去坚持比赛。就算我在比赛中输了，也会马上领会一些使我改进的点。这样，以我自己的努力，我会看到进步和成长，这种感觉是非常好的。

### 四、态度更加积极

参与体育活动让我更加积极乐观。体育活动要求人们必须积极面对挑战，并且要不断的反思和调整自己的态度。这种积极乐观的态度不仅会对体育活动有所帮助，对日常生活也是很有帮助的。即使遇到问题，我也会用积极的方式来看待它，并且全力以赴去解决。

### 五、生活中健康的习惯

参加体育活动可以让我们养成健康的生活习惯。体育活动是锻炼身体的一种方式，也是保持健康的一种方式。同时，体育活动的锻炼也能够帮助我们更好地控制体重，增强体质，改善睡眠质量等。如果能够把体育活动融入到日常生活中，就会让我们获得更多的益处。

总之，参加体育活动是一种非常好的方式来促进身体和心理健康。它能够给我们带来乐趣，让我们成为更加积极的人，增强我们的自律、毅力和坚韧。同时，参加体育活动还能够帮助我们保持健康和养成健康的生活习惯。让我们在生活中更加健康，永远充满活力。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇二

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

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇三

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们把趣味运动和企业对员工的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

二、活动意义

一方面它非常适合各店面联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把企业文化渗透到每个员工，增进员工之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头工作的员工来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给人们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力得到进一步的锻炼。

三、活动名称：我参与，我运动，我快乐

四、活动主题：公司大竞技，快乐你我他

五、活动简介：

(一)、活动时间：20\_\_年4月20日上午8：20—12：40。

(二)、活动地点：

(三)、活动对象：

(四)、比赛项目：

1. 热身赛：拔河。

2. 团体赛：三人四足、袋鼠跳接力、大丰收、争分夺秒。

3. 个人赛：跳绳、自行车慢骑比赛。

(五)、奖励规则：

个人赛自愿参与，希望各店员工踊跃参加，成绩秀者将获得

六、比赛准备

(一) 人力资源部负责参赛人员名单整理与现场参赛人员组织管理；

(二) 策划部准备“\_公司第届趣味运动会”条幅，并于比赛当日负责拍照；

(三) 策划部对获奖的人物做好宣传推广。

## 七、比赛项目及规则。

(一)、热身项目。

### 1、拔河。

报名方式：自由组合，每组选手15人，8男7女。

道具：1条20米大绳。比赛时间：8：30—9：00

(1)、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河道。

(2)、比赛方法：

比赛开始前，各队按照每15人的要求准备好，比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢；比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、决赛。每组两队，抽签决定比赛队伍，三局二胜定胜负，第一局双方队长猜拳决定场地，第二局场地交换，第三局在猜拳决定场地，每轮比赛胜队晋级。

决赛为循环赛，每轮三局二胜定胜负，成绩计算：胜1分，负0分。对手弃权得1分。三轮结束后，积分最多者名次列前；积分相同者，加赛决定胜负。

2、工作安排：

比赛主持：\_\_ 赛裁判：\_\_\_\_\_

计时：\_\_\_ 计分：\_\_\_\_\_

道具及会场准备：\_\_\_\_\_

### (一) 团体项目

#### 1、三人四足(3队同时进行)

道具：绳子，比赛时间：9：00—9：20

规则：1. 参赛队员以三人一组参赛，2男1女，女生居中。赛道长30米。

2. 三个人并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

#### 2、袋鼠跳接力(3队同时进行)

道具：麻袋3个，比赛时间：9：20—10：00

规则：男女混合项目，每队5人，3男2女，分别站在两端起点线后。每队一条麻袋，第一位队员将双脚套在麻袋内，用手提着。比赛开始，第一位女队员双手提着袋口向前跳，沿跑道前进15米至另一端端线，换下麻袋，交给第二位男队员套上，重复前过程，如此来回往复，直至5人全部完成，用时少的队名次列前。比赛中，如队员跌倒，可爬起继续；两名队员交换麻袋必须跳过端线后进行，否则算犯规，取消该队成绩。

#### 3、大丰收(3队同时进行)

道具：背篓3个，空水瓶30个。比赛时间：10：00—10：30

参赛人员：每店至少一组，每组1男1女。3分钟。

规则：1、参赛队俩人一组，一人背对接球队员，负责投球，

一人将背篓背在胸前负责接球，每人10个瓶。

2、接球时不能用手控制接触水瓶。

3、已累计接球总和的多少判定胜负。

4、争分夺秒(3队同时进行)

参赛对象：所有员工，每店3人，至少一名女生。

器械：水桶、水杯、水瓶、水，赛程30米。比赛时间：10：40—11：10

参赛队员一路纵队站在起跑线后，比赛开始后拿空水杯在水桶中盛满水后(不能用手捂着水杯)向前跑至折返点返回，返回途中将水杯中的水倒入空水瓶中，将水杯交给下一个人，依次进行。比赛时间3分钟，比赛结束以各队水瓶中水的多少判定名次，水多的队为胜。

## (二)个人项目

1、跳绳比赛。(5人同时进行)道具：计数器跳绳6个。比赛时间：11：10-11：40比赛进行，单人1分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。。2、自行车慢骑(3人同时进行)

比赛规则：比赛车道设为30米长、1米宽，时间使用最长者为胜。

2、选手自备自行车，每辆自行车不得附带旁轮，每个车轮直径必须不小于48cm不得在车体上安装人附带物体。若使用变速自行车，必须变为三档。

3、比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道后



结束计时。

4、比赛中，若有一次以下犯规，则将视为到达终点，所用时间为比赛时间。有下列情形之一者均为犯规：

1. 脚落地超过三次；
2. 脚每次落地时间超过五秒；
3. 车轮轧到车道线上；
4. 途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。

## 八、活动安排

(2) 流程安排：

领导致词(8：20—8：30)，团体赛(9：00—11：10)，个人赛(11：10—12：30)颁奖(12：30)。

## 九、活动预算

团体冠军奖品：单价数量预算：

亚军奖品

季军奖品

个人冠军奖品：单价数量2预算

道具：可计数跳绳5个，单价总计；

比赛准备物品及道具：20米的粗长绳1把，长一米的绳子10根，麻袋3个，干净背篓3个，空矿泉水水瓶30个，水桶3个，水杯3个，自行车自备，可计数跳绳5个。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇四

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。活动结束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。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇五

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工会工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过2013三八妇女节，市分公司工会拟在2013三八妇女节前举办由工会办及现业各部门工会负责组织实施的“2013三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

### (一)活动内容

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加(每项比赛每人只能参赛1次)，每个员工可参加两项团体赛。

1、集体投篮比赛，由一部门工会负责(比赛规则：采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。)

2、兄弟姐妹齐心运汽球比赛，由二部门工会负责；(比赛规则：5人一组，有男有女，用身体夹送4个汽球到达目的地，汽球须完好，破、掉一汽球加时间2秒，以用时短长排名先后)

3、飞镖比赛，由三部门工会负责；(比赛规则：每队4人男女各2，以4人累计中靶的环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩)

4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责；(比赛规则：每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的'哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。)

5、自行车慢骑比赛，由五部门负责(比赛规则：4人自行车慢骑接力，每队男女各2。由第一人从始点骑到终点后，再由第二人从始点骑到终点，以此类推。比赛完后将4人的时间汇总后，为此队成绩，个人此项成绩为本人单项奖成绩)

## (二) 奖项设置

1、团体奖项：各项比赛设团体一等奖：1名；二等奖：1名；三等奖1名。

2、个人奖项：自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖(以团体赛中的成绩)第一名：1名；第二名：2名；第三名：3名。

3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

## (三) 活动报名

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知)，参加5项活动的报名表请于2013年2月25日

下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写，报送地址：乐山工会办李xx站点；同时抄送：乐山工会办杨xx瞿x报名表附后。

## 一、指导思想

本着丰富师生的课余文化生活，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，在校有关领导的指导下，在教师节和中秋节即将来临之际，校工会、政教处本学期专题打造一场以“迎中秋，庆教师节”为主题的趣味体育运动。

## 二、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校级大型团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一名师生都能参与进来，达到锻炼的目的。本次活动是使大家在节日到来之际提前感受到欢乐愉悦的气息，引导大家从日常的休闲体育中体味到运动的乐趣，启发同学们从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校师生对体育的理解和热爱，增强在团体互动中体现集体主义精神和团队意识。

## 三、活动时间

20xx年9月8日 初中部

20xx年9月9日 高中部、艺术部

## 四、活动地点

学校操场

## 五、活动参与者

全体同学和教师

## 六、活动组织机构

组 长：白英红

副组长：丁丽芳 张 戈 朱 波 马彦忠 班 春

组员：全体政教干事和体育教师

## 七、活动流程

### 工会活动方案

活动参与者：各部教师

比赛内容：跳绳比赛

比赛规则：

1、8字循环跳：每一队15人参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，15人全部跳过后再从开头开始循环，以3分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每队选手只有一次比赛机会，跳绳过程中，一次跳过绳子的人数不受限制，若两人同时跳过绳子成绩则计为两人。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，2分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

### 初中部活动方案

1、参加年级：初中各年级

2、比赛内容：

初一年级：游戏-----托球跑接力



初二年级：集体跳长绳比赛

初三年级：拔河比赛

初四年级：拔河比赛

### 3、比赛细则：

#### (一)托球跑接力：

1、比赛为50米往返跑。按班级、按道次准备。比赛分两次进行男、女各一队分别进行，男女生成绩合一，所用的时间最少的为胜利者。

2、运动员站在起跑线上，听到发令声响后跑出，跑到50米终点后绕过障碍物返回到起点，把球拍传给下一人，接拍人按上一路线进行，依次进行至结束。

3、网球必须放在网球球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须自己拾起放到球拍上继续跑进至到终点。

#### (二)初二年级集体跳长绳比赛

1、5分钟“8”字绕环跑(男女生各10人)：“8”绕环跑：男、女各10人(不包括摇绳2人)。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次(2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳)。在规定的5分钟时间内，跳越长绳人(次)数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误次数少者名次列前。

2、3分钟6人集体跳(男女生各3人)：6人同时在绳上跳，3分钟内取成功次数。跳失败不计数。

#### (三)初三、四年级拔河比赛

比赛方法：采取抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

参加人数：每班男女各10人

## 高中部活动方案

(一)参加年级：高中各年级

(二)比赛形式

1、高一高二跳长绳比赛形式分为5分钟8字循环跳和3分钟6人集体跳两种花样。每轮比赛三个班同时进行。

2、高三拔河参加办法：

人数：文科班男生8人，女生12人

理科班男12人，女生各8人

(三)比赛细则

1、8字循环跳：每班20人(10男10女)参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，20人全部跳过后再从头开始循环，以5分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每名选手只有一次比赛机会，不得重复跳绳。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，3分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

3、采用抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

(四)比赛要求

1、请学生参赛自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

- 2、参赛学生必须穿着轻便的服装，运动鞋。
- 3、各班两名摇绳的选手必须固定，比赛中不得换人。
- 4、8字循环跳比赛各班20名学生跳绳顺序要固定，依次跳过长绳，比赛过程中不得擅自更换顺序。

#### (五)奖励办法

- 1、每种集体跳取前五名。
- 2、获奖班级颁发奖状及奖品。
- 3、高三拔河文科班录取前二名，理科班录取前三名。

#### 一、活动目的：

开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

二、活动时间：2\*\*\*年3月15日下午14：30——16：20

三、活动地点：大操场

四、活动内容：背后投球、趣味pk棒传递、背靠背夹球

五、参加人员：全校师生。

#### 六、活动安排：

##### (一)背后投球(1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，

3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇 副裁：叶兴健 记分员：钟梅

自愿服务者4名高年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

## (二)趣味pk棒传递(3、4年级)

1. 活动规则：每队30名学生参加(男、女生各15人)，学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用颈子进行传递(禁止用手和手臂，违者算失败)，依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。(每个年级4队同时进行)

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃 副裁：陈力强 记录：李仁信

自愿服务者4名高年级学生(监督)

裁判还要负责准备场地和器材(4根pk棒)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

### (三) 背靠背夹球(5、6年级)

1. 活动规则：每队20名学生参加(男女生各10人)，每轮每队出2人，背对着背夹住一个球(不准用手扶住球，否则违例计0分)，共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明 副裁：刘德荣 记分员：周小刚

自愿服务者4名中年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(8个排球、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

迎新春教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

#### 一、活动目的：

1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：

每个工会小组组选出十人参加活动

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2月2日下午

七、活动形式：

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇六

体育运动是一项健康有益的活动。参加体育活动不仅可以增强身体素质，提高身体免疫力，而且可以促进新陈代谢、放松身心、减轻压力。在自己的人生中，我参加了各种各样的体育活动，从而收获了许多关于生命和健康的体验和经历。本文将分享我的思考和反思，分享这些体育活动给我的启示。

第二段：参加体育活动的心得

在我参加体育活动的时候，我发现体育活动不仅能帮助我强健身体，而且还能激励我培养良好的习惯。通过自主锻炼，我学会了自律、坚韧和毅力。通过参加团体运动，我学会了团队合作、沟通技巧和同理心。同时，参加体育活动还有助于培养积极向上的心态，这是实现成功的关键。因此，我深

深地认识到了体育运动的意义，以及它对个人健康和成长的巨大影响。

### 第三段：参加体育活动的体会

通过参加体育活动，我获得了数不尽的收获。首先，我学会了如何放松身心，因为紧张的情绪会导致身体不适和压力加重。我学会了如何控制呼吸，放松肌肉，安静思想。其次，我学会了如何调整节奏，因为适当的休息和放松可以有效提高身体素质和运动效果，我认识到在合适的时候休息，可以给身体带来更多的机会去恢复和成长。最后，参加体育活动还让我学会了如何保护自己的安全，因为错误的动作或不当的环境都可能会对人造成伤害。因此，我明白了体育活动的安全第一原则，学习了如何识别和消除运动中的危险因素。

### 第四段：参加体育活动的经验

参加体育活动不仅让我感受到身体的健康和活力，更让我了解到健康生活的真正精髓。健康的生活方式通常包括有规律的锻炼、均衡的饮食和足够的休息。通过参加体育活动，我发现运动并不是浪费时间，恰恰相反，锻炼可以为生活带来更多的能量和动力。体系化的锻炼可以让我用更少的时间得到更好的效果，而且还可以降低风险，避免无效的浪费。

### 第五段：参加体育活动的反思

在参加体育活动的过程中，我也有很多的反思。有时候，我会感到力不从心，尝试挑战自己却遭到失败的打击。但这并不意味着结束，反而需要更多的积极心态和勇气来面对。除此之外，我还会纠正自己的错误，学习运动中正确的技巧和方法，丰富自己运动技能和知识。总而言之，参加体育活动是一个长久的过程，需要不断地反思和改进，才能达到最好的效果。

结语：

参加体育活动是一项非常有益的活动，不仅能够带来健康的身体和心灵，还能培养一个积极向上的心态和生活态度。通过参加体育活动，我发现了生命的真正精髓，这让我更加珍惜生命和健康。在未来的日子里，我会继续坚持体育锻炼，探索更多有益的体育活动和身心修炼，更好地发掘自己的潜力和天赋，创造一个更加美好、健康、积极的生活。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇七

为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

- 1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。
- 2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：每个年级选派教职工参加

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、托球绕标杆、螃蟹背西瓜接力、跳绳

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2012年11月 日



七、活动形式：1、全体教职工自行到学校操场集合。2、以年级为单位参加趣味活动。

## 八、比赛方法和规则

一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：每队20人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、托球绕标杆：场地器材包括羽毛球拍、垒球若干

比赛方法：发令后，运动员手持羽毛球拍上托垒球，以s形绕过跑道上的标志，经折返处返回继续绕过标志。跑回到起点，用时少者名次列前。

4、螃蟹背西瓜接力：比赛场地在成才大道，距离20米，每个年级选派16人(男女各8人)参赛，一男一女为一组。要求两人背对背，双手向后相互勾紧，中间夹一个篮球，听裁判号令，一齐向前跑，球若落地则需重新夹起从落地处(由裁判确认)重新出发，按所用时间排名，时间少者为胜。

5、跳绳：每个年级选5人(男女不限)1分钟跳短绳，总个数多的为胜。

九、每项比赛第一名记5分，第二名记3分，第三名记2分，第

四名记1分，最后以所有项目加起来的总分取由高到低取团体前三名。

## 一、指导思想：

教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者。健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美好的心情，学校将开展教职工文体活动。以锻炼教师身体，缓解工作压力，增进同事间的凝聚力为前提，旨在强健体魄、愉悦身心、丰富精神世界、提升生活品味，真正达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目的。

## 二、活动宗旨：

通过教师的全员参与，切实挺高教师身体素质，在各项活动中，增强教师团队协作精神。增强党支部、工会组织的凝聚力、向心力、战斗力，营造团结紧张、严肃活泼的工作氛围，进一步营造和谐校园氛围。

三、活动时间：20\*\*年6月13日 下午6:00

四、活动地点：学校篮球场

五、参加对象：全校教职工(没有特殊情况的，请每位教职工都积极参与)

## 六、项目设置及活动规则：

1、集体跳绳：每参赛队上场7名队员，2名甩绳，其他5名参赛队员原地跳绳，时间为1分钟。在一分钟时间内，各队以5名参赛队员集体成功跳过绳总数排列名次。

2、定点投篮：在规定距离，罚球线及罚球站位的区域指定位

置上

分三点进行每点投篮三次，每参赛队上5名队员，以参赛队员总和进球多少决定名次。

3、端球接力：听到发令后，手持球拍端乒乓球跑到对面，如果乒乓球掉地，需捡起从起点重新跑，每队出6名参赛队员，用时最少的队胜出。

4、自行车慢骑：参赛选手骑自行车从起点出发，慢骑到终点，用时最长者获胜，每参赛队出3名队员。起点、终点均以前轮为准，比赛时双脚和身体任何部位不能触及地面和借助外力，车轮不得压左右边线，违者都将淘汰出局。因其他原因导致落地，经裁判核实后可以重新比赛。以各参赛队的总和成绩取名次，时间最多的名次列前。说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由学校工会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

为了响应国家全民健身计划“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的号召，提高教职工的身体素质，丰富教职工业余生活，经工会委员会研究，决定在教职工中开展趣味体育活动，方案制定如下：

一、活动时间

20\*\*年12月第16周。

二、活动地点

麻柳小学旧操场

### 三、活动人员

麻柳小学在岗教职工

### 四、人员分组

第一组：组长王路，组员邱超、范小梅、聂心梅、小刘涛、高国庆、杨东、李芬、何明杰、晏方莉、余燕、杨思渊、王淋、刘明春、曾秀川、杨文超、陈钢、邓江伟、杨雪梅。

第二组：组长刘昌明，组员张启全、田容、张毓星、田忠合、王晓菊、杨朝伦、杨朝兵、杨理、张功群、张文胜、肖忠梅、田凤、大刘涛、杨仁伦、殷天宇、徐贵菊、、殷雪林。

### 五、活动过程

16周星期三学生趣味体育比赛过后，教职工进行25米往返跑接力赛和拔河比赛。比赛裁判：张毓强、杨波。器材准备：张毓星。

### 六、活动奖励

此次比赛设一、二等奖。奖励学习用品。

### 七、活动要求

(一)此次活动是工会集体活动，每名教职工均要参加，如无故不参加者将不得奖品。

(二)天气寒冷，参加活动前请每位教职工做好准备活动，防止肌肉拉伤。

(三)其它未尽事宜请询问邱超同志。

### 八、活动组织机构

## (一)领导小组

组长，王路，校长。

副组长，刘昌明，党支部书记，副校长。

邱超，副校长、工会主席。

## 九、 工作机构

组长，邱超，全面负责活动组织工作。主要负责组织协调、制定工作方案、牵头完成奖品发放工作。

成员，高国庆，协助组长工作。

张功群，协助组长工作。。

杨仁伦，协助组长工作。

杨雪梅，协助组长工作。

20\*\*年12月15日

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇八

随着社会的快速发展，学前教育扮演着越来越重要的角色。为了促进学前儿童的全面发展，学前教育体育活动被越来越多的学校和家长重视。在这次学前教育体育活动中，我深受启发，得到了许多宝贵的经验和感悟。

首先，学前教育体育活动的意义远超出了儿童的身体发展。我们经常说“早期教育教会孩子，学前体育教会孩子学会身体”。通过体育活动，儿童可以有效地锻炼身体，提高身体素质。同时，体育活动能够培养儿童良好的运动习惯和动作

技能，提高其协调能力和反应能力。更重要的是，体育活动可以激发儿童的学习兴趣和积极性，培养他们的创造力和团队精神。通过体育活动，儿童不仅仅是锻炼身体，还能够在健康的环境中感受到快乐和成就。

其次，学前教育体育活动的组织与环境是至关重要的。在这次体育活动中，我注意到了一个重要的因素，那就是儿童所处的环境。一个好的体育环境能够激发儿童的积极性和学习兴趣。为了创造一个良好的环境，我们首先需要提供适合儿童发展的场地和设施。在体育活动中，我发现儿童对颜色鲜艳的场地和多样化的器材非常感兴趣。其次，我们需要有一支专业的教师队伍，他们能够充分理解儿童的需求和特点，有耐心地引导和激发他们的潜力。最后，我们还需要给儿童提供一个安全、和谐的环境，让他们在自由的氛围中尽情地发展和学习。

再次，学前教育体育活动内容需要多元化和有趣。在体育活动中，我注意到儿童对于多样化的活动内容表现出了极大的热情和兴趣。在这次活动中，我们通过设置不同的游戏和竞赛项目，满足了儿童的需求和兴趣。通过多样化的体育活动内容，儿童能够充分展示自己的特长和才华，培养自信心和自尊心。同时，多元化的体育活动还能够激发儿童的想象力和创造力，培养他们的创新思维和解决问题的能力。在体育活动中，我们不仅要关注儿童的身体发展，更要注重培养他们的综合能力和素质。

最后，学前教育体育活动需要与家长的积极参与相结合。家庭是儿童最重要的教育环境，家长的参与和支持对于儿童的发展至关重要。在这次体育活动中，我们积极邀请家长参加，通过组织亲子体育活动，使得家庭与学校之间建立起密切的联系。家长的参与不仅可以增强儿童的家庭意识和归属感，也能够促进家长对于儿童的关注和关心，提高家庭教育的质量。通过与家长的积极参与，学前教育体育活动可以更好地促进儿童的全面发展。

总之，在学前教育体育活动中，我深刻感受到了体育活动对于儿童全面发展的重要性。通过这次活动，我认识到学前教育体育活动的意义远不止于此，它还能够培养儿童的积极性和创造力，提高他们的团队合作和社交能力。同时，我也意识到学前教育体育活动的组织与环境、活动内容的多样化、家长的积极参与是实现体育活动目标的重要因素。通过不断的探索和实践，我相信学前教育体育活动会越来越好地为儿童的发展服务，让他们在快乐中茁壮成长。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇九

阳光体育活动一直以来都被认为是一种能够促进大众身心健康的方式之一。为了探究阳光体育活动对个人的影响，我参加了本地举办的一次阳光体育活动，并深切地体会到了其中的魅力。通过这次参与，我发现阳光体育活动不仅对身体健康有着明显的积极影响，而且对心理状态和人际关系也有着深远的影响。

### 第二段：身体健康的提升

阳光体育活动在我身体健康方面带来了惊人的提升。长期坐在办公室工作的我，大多数时间都是缺乏运动的。然而，参加这次阳光体育活动后，我不仅在短时间内提高了体能，还增强了肌肉力量和体魄。经过一段时间的坚持，我的体力、耐力和灵活性都明显提高了。感受到这些进步，我深刻地体会到阳光体育活动对身体健康的重要性，决定长期坚持参与。

### 第三段：心理状态的改善

参加阳光体育活动不仅对身体健康有益，而且对心理状态有着积极的影响。在活动中，我体验到了释放压力和减轻焦虑的愉悦感。与他人一起运动，分享快乐，增进了彼此的友谊。运动不仅有助于使我心情愉快，还能促进我的注意力集中和思维敏捷。通过参与这些活动，我学会了放松自己，充电自

己，并发现阳光体育活动对调整心理状态具有重要意义。

#### 第四段：人际关系的改善

参加阳光体育活动还带来了我与他人之间关系的改善。在这个活动中，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起参与体育运动，分享彼此的喜悦和快乐。这些活动不仅增进了我与他人的友谊，还建立了一个积极健康的社交网络，为我提供了更多可以与他人互动的机会。通过参与阳光体育活动，我认识到体育运动的独特魅力，以及它在培养友谊和建立社交联系方面的重要性。

#### 第五段：总结和展望

总的来说，参加阳光体育活动给我留下了深刻的印象。它不仅帮助我提高了身体健康水平，还改善了我的心理状态和与他人之间的关系。通过这次参与，我明白了阳光体育活动的重要性，并决定将其作为一种长期的生活习惯。我相信继续参与阳光体育活动将会带给我更多意想不到的好处，让我在健康和快乐中不断成长。我期待着未来的阳光体育活动，以及它们带给我的积极体验。

## 体育活动快乐向前冲教案中班篇十

近年来，随着人们对幼儿发展认知的不断提高，学前教育逐渐受到重视。其中，体育活动作为学前教育的重要组成部分，对幼儿的身心健康和全面成长起着重要的促进作用。通过参与学前教育体育活动，我深刻体会到了体育活动对幼儿成长的积极影响，并对如何更好地开展学前教育体育活动有了一些心得体会。

首先，学前教育体育活动能促进幼儿身体的发展。幼儿正处于快速生长发育阶段，体育活动有助于锻炼他们的肌肉和骨骼，提高体能水平。我在课堂上经常组织幼儿进行各种活动，



如跑步、跳绳、爬山等。通过这些活动，幼儿的身体得到了锻炼，可以更好地适应各种环境和活动，提高自身的抵抗力。

其次，学前教育体育活动能促进幼儿大脑的发育。研究表明，体育活动可以促进脑部的血液循环，提高大脑的供氧量和营养供给，从而增强大脑的活动能力。我在体育课上会设计一些有趣的游戏和运动项目，鼓励幼儿动脑思考、解决问题。通过这些活动，幼儿的思维能力和创造能力得到了提高，对解决问题的能力也有所增强。

此外，学前教育体育活动能促进幼儿社交能力的提升。在体育活动中，幼儿需要与其他同伴进行合作、交流和分享。我经常组织幼儿进行集体游戏，让他们学会和他人相处、合作。通过与他人的互动，幼儿学会沟通、协作和分享，培养了他们的团队合作精神和集体荣誉感。

最后，学前教育体育活动能促进幼儿的情感发展。体育活动是一种积极向上的活动，能够激发幼儿的兴趣和热情，调节情绪，增强自信心。我会在体育课上注重营造积极向上、乐观向上的氛围，让幼儿在活动中得到快乐和满足感。通过体育活动，幼儿学会了自信、坚持不懈的品质，提高了应对困难和挫折的能力。

综上所述，学前教育体育活动对幼儿的成长和全面发展具有重要作用。通过参与学前教育体育活动，我深刻认识到幼儿体育活动对幼儿身体、大脑、社交能力和情感的促进作用。在开展学前教育体育活动时，我会注重幼儿的实际需要和个性特点，设计合适的活动，并积极引导幼儿参与，激发他们的兴趣和热情。同时，我也会加强与家长的沟通，让他们能够理解体育活动的重要性，并积极参与到幼儿的体育活动中来。通过我们的共同努力，相信学前教育体育活动会更好地助力幼儿的健康成长。