

# 最新体育活动投球教案反思(优秀9篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 体育活动投球教案反思篇一

设计意图：

幼儿园体育活动的目标是提高幼儿对身体锻炼的兴趣，发展其基本动作，促进幼儿身体的健康发展。对于中班幼儿来说，已有了一定的平衡、投掷的基础，本次活动《偷炸弹、炸狼堡》，通过幼儿喜欢的电视剧创作的，以引导幼儿走平衡木、顶沙包，主要发展幼儿的平衡能力，并让孩子充分感受到体育带来的乐趣，促进身心和谐地发展。还采用幼儿感兴趣的方式“偷”来开展活动，促进幼儿积极参与体育活动。

活动目标：

- 1、通过偷炸弹游戏，逐步发展幼儿的平衡能力。
- 2、以《喜羊羊和灰太狼》的故事激发幼儿的学习兴趣，培养幼儿保护家园的意识，增强幼儿的集体责任感。
- 3： 体验成功的快乐，愉悦身心。

活动准备：

- 1： 平衡木四根、呼啦圈四个、小板凳16个、沙包（人数的2倍）；
- 2： 村长、灰太狼头饰、羊羊贴纸、狼堡图片；音乐。

活动过程：

### 1、准备活动。

村长（教师）带领羊羊们（幼儿）在青青草原上锻炼身体。  
（播放音乐）

### 2、引出偷炸弹。

村长接到电话，知道灰太狼在做炸弹，要毁灭羊村。现在首要的任务就是偷取炸弹，消灭灰太狼，毁灭狼堡。

3、展示路线，村长解说作战方案。（场地布置如下图一）羊羊们先过独木桥，跳过沼泽地，在迷失森林原地（呼啦圈内）转三圈，最后到达炸弹存放处后原路返回。

4、以幼儿试探灰太狼是否在藏炸药的地方为由请幼儿示范路线，教师解说游戏规则。

### 5、第一次偷取炸弹。

将幼儿分成四队进行偷炸药，提醒幼儿在偷取炸药的时候要注意：如果灰太狼在做炸药，不能偷取，会被发现，马上回来；如果灰太狼睡着了，可以偷取。（请一教师扮演灰太狼）

### 6、第二次偷取炸弹。

村长：灰太狼发现炸弹少了很多，可是他已经工作几天几夜了，太累了，想回家睡觉，于是他想出了一个办法，就是在独木桥（平衡木）上设了咒语，灰太狼闭上眼睛，摇头晃脑的念到：要想偷炸药，只能顶头上，否则就炸掉。这下子灰太狼安心的回去睡觉了。可是灰太狼万万没想到正好被我听到了。

幼儿根据咒语的提示进行第二次偷取行动，教师重点提醒幼

儿在回来过独木桥时将炸弹顶在头上。（比第一次偷取增加了难度）

7、炸狼堡。

羊羊们完成偷取任务后，出示狼堡模型，集体将狼堡炸飞了。

8、完成任务。

羊羊们看到狼堡炸掉后非常开心，跳起了羊羊舞，村长为了感谢羊羊们，给羊羊们开了个party,准备了很多好吃的。（幼儿随音乐进教室）

## 体育活动投球教案反思篇二

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。

## 体育活动投球教案反思篇三

1. 由简略到难地发展幼儿的钻、跳、走的基本动作。

2. 懂得遵守游戏规则，不相互推闪、不拥挤等。
3. 感受参加集体活动的乐趣，培养幼儿活泼开朗的性格。

活动准备：

1. 布置活动场地。
2. 小奖品（桃子）若干。

活动过程：

（一）开始部分。

幼儿跟着教师起做动物模仿操。

（二）基本部分。

1. 设置游戏情境，激发幼儿兴趣。

师：“老师现在要变一个魔术，把你们都变成小猴子，老师变成猴妈妈，我们一起去山上摘桃子吃，怎么样？”

2. 教师讲解游戏规则：对面山上有许许多多桃子，但要摘到桃子可不容易。首先得跨过一条小河，钻过一个山洞，再过一座小桥，才能到达山顶，桃树很高，还要跳着才能摘到桃子。

3. 教师示范。

4. 请两至三名幼儿示范。

5. 开始游戏。

集体游戏三遍，教师即时指导，表彰遵守游戏规则的幼儿。

（三）结束部分。

游戏：拉个圆圈走走。

提醒幼儿松衣，入厕，喝水。

## 体育活动投球教案反思篇四

篮球是一项受到全球热爱的运动，无论是在职业比赛中还是在业余活动中，人们都能感受到篮球带来的乐趣和挑战。身为一个篮球爱好者，我近期参加了一场篮球比赛，这次经历让我对篮球的了解更加深入，也得到了一些宝贵的体会。

首先，打篮球能够锻炼身体。篮球是一项全身的运动，它需要身体各个部位的力量和协调性。在比赛中，我能感受到自己的身体不断运动、用力和适应着比赛的节奏。从起跳、转身、奔跑到跳投、上篮，每一个动作都需要用到各个肌肉和关节。通过长时间的训练和比赛，我的身体变得更加健壮灵活，也提高了我的耐力和爆发力。

其次，打篮球培养了我的团队合作意识。篮球是一项集体运动，只有整个团队的配合和默契才能取得胜利。在比赛中，我们需要相互传球、互相搭档、共同防守和进攻。每一次传球都需要精准的判断和准确的角度，每一个防守都需要配合队友，以保持对手的得分。通过与队友的合作，我学会了倾听和沟通，也学会了在团队中扮演各种不同的角色，并且明白到只有团队的合作和努力才能取得胜利。

第三，打篮球培养了我的耐心和毅力。篮球是一项需要长时间训练和坚持的运动，要达到技术精湛的水平需要付出大量的汗水和时间。在我的篮球之旅中，我经历了一次又一次的失败和挫折，也经历了无数个辛苦的训练和比赛。但是正是这些挫折和耐心，让我不断地克服困难，不断学习和进步。篮球教会了我永不放弃和永不言败的精神，这种精神不仅可

以在比赛中派上用场，也可以在日常生活中帮助我克服困难和面对挑战。

第四，打篮球带给我乐趣和放松。在忙碌的生活中，打篮球是我重要的放松方式之一。在比赛中，我能够忘记一切烦恼和压力，全身心地投入到比赛中。与队友们一起奔跑、冲撞、进球是一种无与伦比的快乐和满足感。即使没有比赛，我也会自己去打篮球，享受一个人与篮球的对话时间。这种乐趣和放松不仅让我疲惫的身心得到了舒缓，也让我对生活充满了希望和动力。

最后，打篮球让我结识了许多志同道合的朋友。在比赛和训练中，我遇到了许多同样热爱篮球的人，我们互相鼓励、互相帮助，在场上切磋技艺，在场下分享生活。这些志同道合的朋友成为了我生活中的支持者和伙伴，我们一起度过了许多快乐的时光，也一起面对了许多困难和挑战。篮球活动让我懂得了友谊的珍贵，也让我明白到只有与他人合作才能取得更大的成就。

打篮球是一项兼顾身体、心理和社交方面的全面培养运动。通过打篮球，我锻炼了身体，培养了团队合作意识，增强了耐心和毅力，同时也享受了乐趣和放松，并且结识了许多朋友。篮球不仅仅是一项运动，更是一种生活方式，它教会了我很多，让我的生活更加充实和有意义。无论是在球场上还是在人生的道路上，我都会坚持打篮球，并将这种精神和体验引导到我生活的方方面面。

## 体育活动投球教案反思篇五

活动目标：

1. 喜欢玩平衡木游戏，感受集体运动游戏的乐趣。
2. 能在高低不同的平衡木上较灵活、快速地走。

3. 能不怕困难、大胆勇敢地参与活动。

活动准备：

1. 经验准备：观看过运动员平衡木表演，了解可以在平衡木上做运动。

2. 物质准备：录音机、音乐磁带、两种不同高度和宽度的平衡木、小巧的障碍物（软球、塑料隔档）。

3. 场地准备：如图。 活动重点：

引导幼儿在高15厘米、宽20厘米和高20厘米、宽15厘米的平衡木上较灵活、快速地走。

活动难点：

幼儿能够尝试在有障碍物的平衡木上较灵活协调地通过。

活动过程：

1. 较活泼、轻快的音乐声中，教师带领幼儿做准备活动：模仿小猴走、跑、跳。

2. 学习游戏：“机灵猴练本领”。

(1) 教师介绍角色关系和游戏情境，引发幼儿游戏兴趣。

(2) 教师请做得好的幼儿做示范，并讲解动作要领。

(3) 幼儿分组走过两种不同层次的小桥，由易到难。

(4) 教师添加障碍物，增加游戏难度和游戏情境。

3. 利用平衡木创新玩法。



4. 游戏：“机灵猴巧胜胖胖熊”，复习巩固走平衡木的基本动作要领。

5. 复习游戏：“运粮”，练习推车跑，加大运动量。

6. 放松游戏：教师与幼儿一起随音乐做放松律动“快乐的小猴”。

活动评价：

中班幼儿的平衡能力发展水平差异较大，有的能大胆灵活地走过，有的则胆小慢慢地走；有的能走窄和高一些的。而有的只能走低和宽一些的。但他们都很喜欢走平衡木，而且走平衡木也是体能测查的项目之一。本次活动教师根据幼儿的不同发展水平提供不同的指导和帮助，有效地促进了幼儿平衡能力的发展。增强了幼儿身体的灵活性，培养了他们勇敢的运动精神，较好地完成了预定目标。幼儿在生动、有趣的的游戏情境中扮演机灵猴的角色，既训练了平衡技能，又利用平衡木探索了不同的玩法，体验了成功与胜利的喜悦，并从中充分感受到了集体游戏的乐趣。

建议：

如果幼儿能很好地完成目标，可在下次的游戏中增加一些其他的平衡器材，如轮胎、自制梅花桩等，提高游戏的难度和趣味性。

## 体育活动投球教案反思篇六

最近几个月，我参加了各种各样的体育活动。这些活动既有室内运动，也有户外运动。我对这些运动活动的感受非常深刻，因此我想在这篇文章中分享我的心得体会。

第一段：了解体育运动的意义

体育运动对于我们的身体和心理健康至关重要。运动可以帮助我们保持健康的身体和心理状态，增强免疫系统，降低心理压力以及促进身体的愉悦感。在现代社会，现代人的生活相对单一，缺少运动，不利于身心健康。未来，我将在我的生活中增加体育运动。

## 第二段：打篮球的体会

打篮球是我的一项最喜欢的运动。篮球是一项团队运动，需要团队协作和默契，这让我更容易与别人产生联系。在球场上，我能够通过短暂的胜利和失败，更好地了解集体和个人的能力。此外，打篮球带来的身体锻炼同样让我感到愉悦。它可以锻炼我的耐力、反应速度和协调性，我希望我能将这项运动继续保持下去。

## 第三段：单车骑行的体会

骑自行车是我最近喜欢做的新事物。骑自行车让我有机会探索城市，并骑行在美丽的风景中。思考自己的一些事情和感慨也常常在骑行中浮现。同时，我也在体验骑行带来的健康益处。骑行对我自己来说，是一个更具挑战性，也更加独立的运动项目。

## 第四段：跑步的体会

跑步同样是我喜欢的体育活动之一。跑步可以改善我的身体健康，可以消耗我过多的能量，同时也可以很好地消除心理压力。我发现，在跑步的过程中，我可以把自己的心思放空，专注于足部、身体和心理的合作力。因此，跑步带给我的好处实在不少。

## 第五段：大门口做的体操

健身操是我一直都在做的运动项目。在我家门口的广场上，

总会有很多和我一样的老年人组团健身。这种锻炼方式极为方便，自由，适合个人的爱好。这种简单的健身运动对年龄也没有限制，我时常感觉到身体有了不同的灵动性。正因为如此，我发现在健身操中的心情也更加放松愉悦。

总之，从这些运动中，我有很多想法和想念。通过这些体育运动，我看到了身体对于健康的相关关注，同时也让我认识到自己的潜力可以走得更远。我相信，通过不断地运动和锻炼，我的身体和心理将会变得更加健康，更加强大。我会更加努力，坚持运动，享受这种对身体和心理的好处。

## 体育活动投球教案反思篇七

- 1、锻炼幼儿在黑暗、狭窄的通道里控制身体、迅速爬行的能力。
- 2、引导幼儿感受爬行运动带来的乐趣，并鼓励幼儿思考负重爬行的方法（姿势、动作）。
- 3、培养幼儿的勇敢探索精神。

### 二、活动准备

- 1、灌满水的大号可乐瓶若干（炮弹）。
- 2、阳光隧道4条，平衡木4条，小沟4条。

### 三、活动流程

小动物们做运动——老鼠袭击，偷娃娃——动物们练本领（运炮弹）——动物们运炮弹营救娃娃——庆功会——娃娃送回家、炮弹运回去。

### 四、活动过程

## 1、小动物们做运动。

(1) 教师启发：今天的天气真好，小动物们，让我们跟着音乐动起来吧。

(2) 幼儿边听音乐，自由做动作，教师可让一brp/p幼儿上前示范，教师和其他幼儿可跟学。

## 2、老鼠袭击，偷娃娃。

教师启发：家里的娃娃都被可恶的老鼠偷到前方老鼠洞里去了，怎么办呢？现在这里有什么？对，要想办法把炮弹运过去，速度要快。

## 3、动物们练本领（运炮弹）

(1) 幼儿每人寻找一杖炮弹和一座山洞，探索怎样拖着炮弹从通道里爬出去。

(2) 请方法好，速度快的幼儿示范、交流。

(3) 增加难度，幼儿拖着炮弹爬出通道后，还要走过独木桥，跨过小沟。教师从中指导那些方法错误、速度较慢的幼儿。幼儿自由合作，选择材料摆设各种形状的路，在上面练习走。

## 4、动物们运炮弹营救娃娃

教师启发：“动物们出发去救老鼠，前面有一段很长道路，要想办法用积平衡木、阳光隧道、小沟铺成一条路走过去。”

## 5、庆功会。

战斗结束，开庆功大会，幼儿听着音乐，带着娃娃，找好朋

友跳“快乐邀请舞”。

6、娃娃送回家、炮弹运回去。

## 体育活动投球教案反思篇八

篮球是一项充满激情和团队合作的体育运动。通过参与篮球活动，我得到了很多宝贵的经验和启发。在过去的几年里，我参加了许多篮球比赛和训练，这些经历给了我很多体会和心得。本文将会从锻炼身体、培养意志力、团队合作、增强自信心以及享受成功的角度来阐述我对打篮球的感受和见解。

首先，打篮球是一种非常有效的锻炼身体的方式。篮球运动需要跑动、跳跃和运球等多种动作，可以全面地锻炼身体的力量、速度和耐力。长时间的训练和比赛使我有更强健的体魄，增加了体能和耐力。打篮球还有助于提高协调性和反应能力，提高手眼协调能力和身体的灵活性。通过参与篮球运动，我的体力得到了显著提升，也更加健康和有活力。

其次，篮球运动培养了我的意志力和毅力。在训练和比赛中，我经历了很多困难和挑战，例如受伤、体力透支和失败等。然而，我学会了在困难面前坚持不懈，不放弃追求进步的决心。篮球运动需要坚持不断地练习和磨砺，需要有耐心和毅力去克服困难。通过不断努力和坚持，我逐渐提高了篮球技巧和战术意识。意志力的培养不仅在篮球场上对我有很大帮助，也在我的生活中起到了积极的影响。

此外，篮球运动教会了我重要的团队合作精神。篮球是一项以团队为核心的运动，球场上的每个人都有各自的角色，需要互相配合和信任。在与队友们的合作中，我学会了倾听与理解，学会了相互帮助和支持。篮球场上的战术规划和配合需要整个团队的努力和默契，只有每个人都发挥出自己的最佳状态，才能给对手造成最大的威胁。通过与队友们一起战斗，我也学会了在团队中发挥自己的优势和作用。

另外，打篮球也给了我更大的自信心。当我在球场上投篮命中时，进攻得分或者做出一个漂亮的传球时，我感到非常兴奋和自豪。每个小的成功都给我一种成就感和满足感。通过反复的练习和努力，我逐渐提高了自己的篮球技术，慢慢地坚定了自己的信心。这种自信心在我的生活中也有着积极的影响，使我更加勇敢面对各种困难和挑战。

最后，打篮球让我享受到了成功的喜悦。每一场比赛都有胜负，每个进球都有快乐和成就感。当我取得胜利时，我会感到一种巨大的喜悦和满足。这种喜悦的体验激励着我不断努力和追求更高的目标。篮球运动中的成功体验也教给了我如何应对失败，以及如何从失败中汲取教训，不断成长和进步。

总的来说，打篮球不仅让我更健康、强壮，而且还培养了我意志力和毅力，教会了我团队合作和自信心，给我带来了成功的喜悦。这些体会和心得不仅适用于篮球运动，也能指导我在其他方面的生活和工作中取得更好的成绩。篮球对我来说不仅是一种运动，更是一种人生的体验和启示。

## 体育活动投球教案反思篇九

体育活动是我们生活中不可或缺的一部分，它不仅能够促进我们的身体健康，还能让我们更好地认识自己并增强自信心。在我多年的体育锻炼中，我深刻地认识到了体育活动对我的影响和意义，并且收获了许多宝贵的心得和体会。

### 第二段：健康

体育活动是促进身体健康的最好途径之一。自从我开始参加体育锻炼以来，我的体质和健康状况都有了明显的改善。我变得更加强壮、有活力，对疾病的抵抗力也有了显著提高。此外，坚持体育锻炼还可以让我们养成健康的生活习惯，如合理饮食和充足的休息，这也是我从体育活动中受益匪浅的方面。

### 第三段：竞技

在许多体育项目中，竞技是重要的一环。参加竞技可以让我们学习如何与他人合作、竞争和协调，并且锻炼我们的意志力和毅力。相比较而言，体育比赛更重要的是过程的体验而非胜利的果实。体育活动中的竞技让我意识到，不仅要关注成败结果，更重要的是审视自己的表现，及时总结优缺点并且不断改进。

### 第四段：自我认知

体育锻炼也是认识自己的过程之一。在锻炼过程中，我们不仅可以发现自己身体的潜力和极限，还可以更深入地了解自己的个性特点和行为习惯。体育活动可以让我们接受心理上的挑战，培养自信心，并且提高思维逻辑能力。对我而言，体育锻炼让我认识到，只有不断地拓展自己的视野，才能让人生变得更加丰富多彩。

### 第五段：结论

总的来说，体育活动带给我的心得体会是很多的。它对身体健康和智力发展的促进，都非常重要。同时，体育活动也可以锻炼自己的意志和毅力，帮助我更好地认识自己和塑造自我。我相信，在未来的体育活动中，我会更加珍惜每一个机会，不断地提高自己，拓展自己的思考和认知范围，让自己变得更加出色。