

# 2023年小班体育找朋友教案反思(优质10篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？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。

## 小班体育找朋友教案反思篇一

尊敬的各位家长，亲爱的老师们、同学们：

上午好！

灿烂的阳光洒在绿树成荫，鸟语花香的校园里，构成一幅充满生机与活力的画面，同学们明媚的笑脸，整洁的校服、鲜艳的红领巾、金黄的向日葵交相辉映，也成为一道靓丽的校园风景线。作为校长，我真想说：我们的学校真美，我们的学生真美。今天，我们的操场就是大家的舞台，每个班级、每位同学将在“七彩阳光”广播操比赛中展现团队和个人的风采。

体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。本着“沐浴阳光，越飞越高”的活动主题，学校认真组织实施“阳光体育活动”，在全体老师、全体家长配合与支持下，编排了大型集体舞“我要飞得更高”，目的是帮助孩子养成良好的体育锻炼习惯，培养孩子感受美、欣赏美的能力，树立团结、活泼、积极、向上的校园精神风貌。有句话是这样说的，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我们每天走到操场上来，走到阳光下去，呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育

的美丽，体会运动的快乐。

今天举办这次比赛，正是对平时体育活动的一次大检阅。我相信，我们劳动东路小学的学生一定能在这次比赛中大显身手，充分展示自己平时体育锻炼的成果，赛出风格，赛出水平。我希望，通过这次比赛进一步推动我校体育活动的蓬勃开展，通过比赛同学们能真正意识到不仅应该具有高尚的品德、优异的成绩、深邃的思想、优雅的举止，还应该具有强健的体魄，必须学会强身健体，培养至少一项终身喜欢的体育特长，真正成为德智体美劳全面发展的优秀人才。

“沐浴阳光，越飞越高”，衷心希望各班发扬奥运精神，向着更高、更快、更强的目标而努力，取得优异的成绩。谢谢大家！

## 小班体育找朋友教案反思篇二

新的一年即将来临，辞旧迎新，为了让孩子体验到新年的喜悦，充分体现班集体团结协作精神，发扬学生间合作精神，同时培养班级学生责任感，培养小学生体育兴趣，我校将开展趣味体育活动来庆祝，为使活动有序开展，特拟定本方案。

### 一、活动领导小组

组长：吴宏武

副组长：李仕明 李开跃

成员：林慧萍 农汉友 岑文新 张文东 黄正波 工作职责：负责庆“元旦”活动的筹备工作，安排各项活动的人员和经费筹集等。

### 二、活动主题

快乐运动 健康成长

### 三、活动时间

20xx年12月27日下午（星期五）

### 四、比赛项目

- 1、 骑跳跳球
- 2、 三人四足
- 3、 蚂蚁搬家
- 4、 跳长绳
- 5、 滑板车
- 6、 袋鼠跳
- 7、 拔河
- 8、 滚轮胎

### 五、比赛方法：

#### 1、 拔河比赛

赛前抽签定位，三局两胜，在两分钟时限内将中心标志完全拔过本方区域2米线内获胜。

#### 2、跳长绳计数赛

男、女随意排立在两摇绳中间，开始后集体跳起计个数，如中间失败，该次个数不算继续进行。时间：2分钟计总个数与

失败次数，两人摇绳间隔3米。

### 3□20m袋鼠跳接力赛

同20m迎面接力赛，每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出名次。

### 4、三人四足比赛

- 1、三人站成一排用绳子或红领巾将相邻两人的两腿绑在一起。
- 2、从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。

比赛规则□a将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚裸，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。

b必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

c中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

### 5、蚂蚁搬家

每组人员同时站在起跑线上，听到口令同时出发，把指定的物件搬到指定地点（物件与指定地点相隔20m□□用时最少的队赢得比赛。

## 6、骑跳跳球

至最后一名队员。

## 7、滑板车

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

## 8、滚轮胎

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

## 六、各年级参赛项目：

一年级组：(每班每项18人，每生只能参加一项不能重复)

### 1、骑跳跳球

### 2、三人四足

### 3、蚂蚁搬家

二年级组：(每班每项15人，每生只能参加一项不能重复)

### 1、骑跳跳球

### 2、三人四足

### 3、蚂蚁搬家

三年级组：(每班每项13人，每生只能参加一项不能重复)

1、跳长绳

2、三人四足

3、滑板车

四年级组：（每班每项13人，每生只能参加一项不能重复）

1、跳长绳

2、袋鼠跳

3、滑板车

五年级组：（每班每项19人，每生只能参加一项不能重复）

1、袋鼠跳

2、拔河（三打两胜）

3、滚轮胎

六年级组：（每班每项16人，每生只能参加一项不能重复）

1、拔河（三打两胜）

2、袋鼠跳

3、滚轮胎

七、各组人员及职责

1、 主持人：李开跃

职责：负责本次活动的主持工作。

## 2、 指挥组：农汉友

职责：负责本次活动的指挥。

## 3、 摄影、广播组

组长：张天令

职责：负责本次活动的摄影和广播。

## 4、 裁判组：

组长：陈万祥

# 小班体育找朋友教案反思篇三

随着北京2022年冬季奥运会的临近，各种体育活动也日益增多，我也有幸参加了其中的一些迎冬奥奥运会的活动，这些活动让我深刻认识到体育对于人类的重要性，也让我感受到了奥运会的魅力所在。

### 第二段：参加迎冬奥奥运会的活动所得到的乐趣

参加迎冬奥奥运会的活动是一种愉悦的体验，这里有各种装备的展示和介绍，我还有机会与运动员见面。我注意到每个参加迎冬奥奥运会的活动的人们，都特别热情，他们在活动中相互交流，交流的主题很自然就与体育有关，这让我感受到了体育对于人类的凝聚力，同时这些体育活动也让大家可以自己的业余时间中，体验到世界级大赛的气息。

### 第三段：参加体育活动的体验

我还参加了一些体育活动，这些活动不仅带给我了愉快的体验，而且还让我意识到了运动对于身心健康的重要性。在冬

季炎热的天气下，众多人们积极参加各种户外运动，让我感受到了运动对于人类身心健康的影响力，同时也让我体验了运动和比赛的乐趣。

#### 第四段：感受到体育的力量

参加迎冬奥会的活动和运动，让我感受到体育的力量，它让许多人可以跨越性别、人种、国籍、语言且在同一个领域里相互竞争，却又相互尊重，这种和平、和谐、尊重、团结、友谊的精神，与奥林匹克运动会的宗旨不谋而合。我始终认为，运动所蕴藏的谦虚、勤奋、坚持、激情，都是我们这个社会的正能量，也是我们未来的动力。

#### 第五段：总结

参加迎冬奥会的活动和体育活动，让我意识到了体育的意义和价值，我不仅仅感受到竞赛的气氛和比赛的乐趣，而更能理解运动能够给我们带来的健康和快乐，它能够提升我们的精神层面，许多人在体育的场馆里寻找到了自己的兴趣和人生方向。体育运动与奥林匹克运动会鼓励人们尊重和接受彼此的差异，同时也让我们看到人性、人情和人生的美好，它在不断地促进着人类追求真善美的理想和梦想。我希望未来我们可以更加热爱体育，许多人都可以从运动中得到快乐，也许许多人可以通过这种快乐，找到自己未来的人生发展方向和目标。

## 小班体育找朋友教案反思篇四

2022年北京冬奥会倒计时已经进入倒计时，为了迎接这一盛会，各种迎冬奥体育活动在全国各地如火如荼地展开，作为一名爱好运动的人，我也积极参加了多项活动，收获了不少收获和体会。

#### 第二段：参加迎冬奥体育活动的感悟

在参加迎冬奥体育活动的过程中，我尝试了多项不同的运动项目，比如滑雪、冰壶、冰球等等，每一项运动都让我感受到了不一样的精彩和魅力。此外，参加这些活动也让我更加深切地体会到了体育运动的魅力，而且也认识了不少对运动有着浓厚兴趣的朋友，一起训练、比赛也非常尽兴。

### 第三段：迎冬奥体育活动对身体健康的影响

参加体育运动对身体健康带来的益处不可小觑，这些迎冬奥体育活动更是对身体产生了更直接和积极的影响，比如强化了肌肉、改善了心肺功能、增强了免疫力等等。同时，这些活动也让我更加关注自己的身体健康，持之以恒地锻炼身体，对提高生活质量、预防疾病有着重要的意义。

### 第四段：参加体育活动的心态调整

参加迎冬奥体育活动，对于心态也有着重要的调整作用。首先，这些活动让我更加自信，能在比赛中发挥出自己的潜力，达到自己的目标。其次，运动也能够缓解我在生活和工作中的压力，让我更加轻松和愉快地面对生活的挑战。

### 第五段：结语

通过参加迎冬奥体育活动，我深深地体会到了运动的魅力和穿行。这些活动不仅让我身体健康，调整了我的心态，更加丰富了我的生活，与更多志同道合的朋友邂逅，共同追逐运动之梦。让我们一起期待更多的体育活动，为迎接2022年北京冬奥会做好充分准备吧！

## 小班体育找朋友教案反思篇五

体育活动作为党员干部锻炼身体、增强团队凝聚力的一种重要方式，近年来受到了广大党员干部的积极响应和参与。我所在的党支部也积极组织了一系列体育活动，通过参与其中，

我收获了很多，并对党员干部的体育锻炼有了更深切的体会。以下是我对党支部体育活动的心得体会。

首先，党支部体育活动是一种有效的身心放松方式。工作忙碌的我们常常处在高度紧张的状态下，这样的日常生活很容易导致身心的疲惫和压力的积累。而参加体育活动，如跑步、篮球等运动，能够有效地放松身心，减缓疲劳。我在参加篮球比赛后，疲劳感减轻了很多，同时我也感到心情愉悦，精力充沛。体育活动使我在繁忙的工作之余能够得到良好的休息和放松，提高了工作效率。

其次，党支部体育活动增强了团队凝聚力和合作意识。参与体育活动时，每个人都需要努力配合他人，共同完成任务。如在足球比赛中，我们需要互相传球、配合才能进球；在激烈的篮球对抗中，我们需要互相帮助、策应才能够取胜。通过这样的合作，我们感到团队之间的紧密关系，增强了相互之间的信任 and 了解，形成了团结的集体精神。体育活动增强了团队凝聚力和合作意识，这对于我们党支部的广大党员干部来说是很有意义的，能够更好地推动团队的发展和工作的完成。

再次，党支部体育活动提高了个人的自我管理能力。作为党员干部，我们的素质和能力的提高对于团队和工作的完成都至关重要。而参与体育活动，是一种很好的锻炼个人意志和毅力的方式。例如在长跑比赛中，我常常要忍受体力透支和疲劳的痛苦，但通过坚持不懈的努力，我能不断提高自己的速度和耐力，提高个人的整体素质。体育活动需要每个人主动参与，自觉遵守规则，时刻保持自律。通过这样的锻炼，我们能够提高自己的自我管理能力，更好地应对各种挑战和困难。

最后，党支部体育活动培养了积极向上的精神风貌。体育活动给予了我充实的身心体验，使我充满了自信和勇气面对生活中的各种问题和挑战。在这个过程中，我看到了自己的进

步和成长，激发了自己不断超越的欲望。我在体育活动中体验到了团结协作的力量、持之以恒的坚持和勇往直前的精神，这些都是我们在工作和生活中所需要的积极向上的精神风貌。

总结起来，党支部体育活动是一种既锻炼身体又丰富心灵的方式，对于广大党员干部来说具有很大的意义。通过参与其中，我们不仅能够放松身心、提高个人素质，还能够增强团队凝聚力和合作意识，培养积极向上的精神风貌。党支部体育活动的意义在于它为我们提供了一种身心健康的锻炼方式，能够帮助我们更好地投入到工作和生活中。希望未来能有更多的党支部组织体育活动，让更多的党员干部能够享受到这样的乐趣和收获。

## 小班体育找朋友教案反思篇六

初中三年的生活让我受益匪浅。拼搏在学习中，让我开拓思维；竞争，让我调整心态；体育活动，让我融于集体，感受集体的团结和爱。

仍是四月万物初醒，春风微凉的时节。“快点，跟上”我们班中一行十四个女生在大操场练习跳大绳。刚刚开始，大家的配合还不熟练。“180，181，停！很好，已经有进步了”体委的声音带着微微上扬的音调。大家也都发现我们配合的熟练程度有所提高，长时间练习的劳累瞬间消失了。惊呼声中我看到大家的眼睛映着夕阳格外的美丽雀跃。这个集体正在渐渐融合。

也曾有过伤痛和拼搏。

“啪，啪”绳子抽打着地面，突然我的左腿传来一阵钻心的疼痛。练习完后，我扑通一声躺在了休息的地方。大家马上关切的围过来询问我的状况，让我好好休息。当天晚上去医院检查后确定是骨膜炎，不能跳跃跑动。

但是箭在弦上，不得不发。临时换人是不可能的，所以我决定坚持练习。虽然每一次都疼痛难忍，但是同学们关切的眼神和时而看着我喷过药的部位紧锁的眉头，就会突然一下感到一股决心和安定涌上来。有这样的集体在背后，我还会犹豫什么呢？（集体给予我力量）

正是体育活动让我体会到了集体的关心和爱，让我敢于拼搏，融于集体。

最重要的是欢笑和收获。

正式比赛当天，紧张之情无以言喻。刚刚获得男篮冠军的男生们也悉数到场助威。伴随着安静地观看和期待的眼神，短短几分钟的比赛在一声清脆的哨声后结束。“271”这个近乎神迹的数字报出的下一瞬间，一阵震耳欲聋的尖叫和呐喊声终于冲破了寂静，直冲云霄。我们兴奋的拥抱、欢呼。所有的训练中的付出，在这一刻收获了最为甜美的回报。这是我们共同努力的成果。我也在为这个成果努力的过程中，真正融入了这个温暖的集体。

集体的伟大在于它所给予每个人的鼓励、勇气和快乐。而在体育运动中，把我们所有被给予的人融成了一个整体，把每个人牢牢联系在一起。

未来，集体给每个人的感觉是永远不会变的，是可以持续一生的温馨和快乐。

## 小班体育找朋友教案反思篇七

这个星期我们学校开展了一次阳光体育活动。其中有：过河拆桥、袋鼠跳、拔河等项目，最为激烈的那就是拔河比赛。

拔河比赛是在一个炎热的下午举行的，那时，随着比赛的一声哨响，拔河队员们便使劲拉，青筋都突起来了，我们啦啦

队员们也不示弱，在那喊，不！与其说喊不如说是吼，啦啦队员们在吼！“五1班——加油！”。

终于在我们啦啦队员们的鼓励下，第一场比赛我们胜了。

可是第二场就不那么顺利了，交换场地后，拔河队员们好象使不出劲了，一下子就被拉过去了，所以第二场比赛我们输了。

最后一场，关系到五1班荣誉的比赛开始了，随着裁判员一声令下，拔河队员和啦啦队员几乎同一时间一起行动了，拔河队员使劲拉，啦啦队员使劲喊，可是，就算我们怎么努力，红带还是僵持在中间，我们想这回我们肯定输了，谁知道，后来，对方好象拉不动了，有点轻心，我们班看准机会一拉，红带就被拉过来了，最后我们班以二比一大胜五2班。

我觉得这次阳光体育活动真有意思。

## 小班体育找朋友教案反思篇八

1、能在各种材料建构成的障碍物上行走，练习手眼协调和平衡能力。

2、努力尝试多种练平衡的方法，培养创新意识。

变形平衡木、大块积木、弧形塑胶板、沙包、硬纸板、雪花片

一、导入：

1、以游戏《风和小树》做为活动腰部、颈部及手部肌肉的准备动作，同时激发幼儿的活动兴趣。

2、教师：“昨天晚上的一场大雨把小河上的桥冲走了，小动

物们不能到河对面去找食物了，请你们帮它们想个办法，可以顺利到达河的对面。”

## 二、基本部分：

1、让幼儿利用已有的材料（平衡木、积木、塑胶板）建构不同的桥，并分别上去走一走，提醒幼儿小心。

2、集中：讲讲每座桥的不同之处，请几名幼儿示范，说说自己是怎样又快又稳地过桥的。

3、幼儿自由练习，体验在不同障碍物上行走的难易度，手眼协调。

4、集中：教师：“小动物们得到你们的帮助，又能吃到食物了，为了表示感谢，送来了好多吃的，咱们一起去运回来，好吗？”

5、引导幼儿用各种方法把食物（沙包、硬纸板、雪花片）运回来，鼓励幼儿尝试用身体的各个部位运食物。提醒幼儿注意安全。

## 三、放松：

1、总结性评价，对幼儿愿意帮助别人、动脑筋想出的各种办法给予表扬和肯定。

2、一起做放松运动：甩手、扭腰、晃头、捶腿等。

## 活动结束：

鼓励幼儿和老师一起收拾材料后回班。

## 小班体育找朋友教案反思篇九

体育活动篮球是我最喜欢的运动之一。我从小就开始接触篮球，并在学校的篮球队中打了四年。通过这些年的训练和比赛，我对篮球有了更深入的理解和体悟。以下是我对篮球的心得和体会，我将会通过文字和图片向大家展示。

首先，篮球教会了我团队合作和相互信任的重要性。篮球是一项集体项目，球员之间需要相互配合，才能取得胜利。在比赛中，每个球员都有自己的角色和任务，我们必须相互信任，互相支持。在照片中，可以看到我们球队成员之间紧密的合作，他们一起进攻、一起防守，默契的配合让我们取得了许多胜利。

其次，篮球教会了我坚持不懈的精神。篮球是一项需要长时间的训练和努力才能取得进步的运动。作为一名球员，我经历了许多不同的挑战，比如累、痛和困难等等。但正是通过这些挑战，我学会了坚持不懈地努力，不轻易放弃。在照片中，我可以看到我努力投篮、运球的样子，这是我在困难面前坚持不懈努力的真实写照。

第三，篮球教会了我如何处理压力和管理时间。在比赛中，时刻都处于紧张的状态下，需要在短时间内做出正确的判断和反应。这让我学会了如何在压力下保持冷静和专注。此外，篮球训练也需要花费大量时间，我学会了如何合理安排时间，充分利用每一分钟来训练和学习。在照片中，我展示了我面对压力时的冷静和专注的表现，以及让我顾及训练和学业的时间管理能力。

第四，篮球教会了我坚持努力的重要性。在篮球比赛中，有时候我们会输掉一场比赛，但这并不意味着失败。失败是一种学习和成长的机会，而不是放弃的理由。在照片中，我展示了我不断追求进步和超越自我的精神，这是我在篮球运动中坚持努力的表现。

最后，篮球教会了我享受运动和享受比赛的乐趣。篮球是一项充满激情和活力的运动，每一次比赛都充满了竞争和挑战。通过篮球，我学会了享受运动的乐趣，享受比赛的紧张和刺激。在照片中，我们可以看到我在比赛中露出笑容，追逐篮球的快乐和激情。

总的来说，篮球是一项让我受益匪浅的运动。通过篮球，我学到了团队合作、坚持不懈、处理压力、管理时间、坚持努力和享受运动的重要性。这些经验将在我今后的人生中发挥重要的作用。在照片中，我试图通过图片展示这些体会和心得，让更多的人了解篮球，同时也希望能够鼓励更多的人加入篮球运动，享受运动的乐趣。

## 小班体育找朋友教案反思篇十

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。

大操场

全校师生。

### （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。