

# 最新体育看谁跳得快教案 小班体育活动的心得体会(大全10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？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。

## 体育看谁跳得快教案篇一

体育活动不仅是孩子们健康成长的必要条件，更是培养他们团队合作、积极进取的良好途径。近日，我参加了一次小班体育活动，深感其中的乐趣与收获。在这次活动中，我意识到体育活动不仅仅是对身体的锻炼，更是一个增强孩子们团队精神和培养自信的机会。通过这次活动，我找到了一些方法，让孩子们更积极地参与和享受体育活动。

首先，体育活动是孩子们交流和互动的好机会。在活动中，我观察到无论是在队伍中还是在比赛中，孩子们都开始尝试去与其他孩子沟通和合作。通过互相倾听、分享和合作，孩子们建立了起初的联系，逐渐融入到整个集体中。每个人都有自己的特长和困难，互相学习和相互帮助是体育活动中的重要环节。在这个过程中，我看到了孩子们之间友谊的种子在这个积极的环境中慢慢发芽。

其次，体育活动可以让孩子们挑战和超越自我。每个孩子都在这次活动中有了机会展示自己的才能和克服自己的困难。实际上，我曾经看到很多孩子面临着挑战时有些退缩，怀疑自己是否能完成任务。然而，当他们在伙伴的鼓励下，尽力去尝试和努力时，他们都获得了成功的喜悦。孩子们不再害怕失败，而是学会了从失败中汲取经验教训，不断追求进步和突破。这对他们的自信心和积极性的发展起到了重要的推动作用。

再次，体育活动可以让孩子们学会感恩和忍耐。活动中设有各种各样的小游戏和比赛，从而培养了孩子们的耐心和意志力。在比赛中，孩子们不仅要忍受身体上的疲劳，还要忍受失败和失落。不过，通过这样的活动，我发现孩子们变得更加懂得感恩。他们感谢伙伴的帮助和支持，感谢教练的指导和鼓励。同时，他们也学会了尊重对手，欣赏他们的优点和成绩。这种感恩和忍耐的品质将伴随他们终身，并在其他方面产生积极的影响。

最后，体育活动是培养孩子们团队精神和合作能力的良好途径。在这次小班体育活动中，孩子们不再仅仅是个体的竞争者，而是成为一个相互依赖和协作的团队。每个人都有可能成为团队的贡献者，他们都有机会为整个团队赢得荣誉。这种团队精神不仅仅是在比赛中表现出来，更是体现在训练和平时的互动中。通过团队合作，孩子们学会了分享和关心，学会了从团队中获得满足感和成就感。

综上所述，小班体育活动给孩子们带来了很多的好处和收获。通过互动交流，他们建立了友谊和联系；通过挑战与超越，他们获得了自信和自豪；通过感恩与忍耐，他们学会了珍惜和尊重；通过团队合作，他们培养了团队精神和合作能力。因此，我坚信体育活动对于孩子们的全面发展至关重要，必须给予足够的重视和鼓励。我们应该提供更多的机会和平台，让孩子们多参与体育活动，享受运动的乐趣和成长的喜悦。

## **体育看谁跳得快教案篇二**

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生“阳光体育运动”活动的通知》精神。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。

## 二、工作目标

通过“阳光体育运动”的开展，逐步完善学校的体育器材和基础设施建设，丰富课内外体育活动内容，使学生每天在校锻炼一小时的时间得到保证，让每天的体育运动和锻炼成为学生的自觉行动和行为习惯，促进学生体质健康和各方面的全面发展，实现学生活泼快乐、健康成长。

## 三、工作内容

### 1、加强宣传、营造氛围。

加强“阳光体育运动”的宣传，大力营造活动氛围。各中小学要充分利用升旗、知识竞赛、校园广播站、班会、团会、宣传画、征文、标语等形式，使广大师生深入了解“阳光体育运动”的重要意义。使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心。开展“致家长一封信”活动，使“阳光体育运动”深入到校外教育和家庭教育中。同时，发挥新闻媒体的宣传作用，及时宣传、报道学校的“阳光体育运动”的开展情况，促进活动深入持久、扎实有效地开展下去。

### 2、完善校园体育基础设施建设。

开展“阳光体育运动”要有良好的体育设施和器材做保证。各中小学要严格执行国家《体育器材配备标准》，增加体育器材的数量和品种，配全、配齐体育器材，规范器材的使用制度，加快发展适合学生年龄特点的体育基础设施建设。

### 3、保证体育教师的数量和质量，开齐开足并上好体育课。

学校应按照《学校体育工作条例》有关学校体育教师配备的要求，结合《义务教育课程设置实施方案》和小学体育、初

中体育与健康课时比例提高的实际，科学核定体育教师的工作量，保证中小学体育教师编制的数额。防止因缺少体育教师而削减体育课课时的现象。

全乡各小学校必须严格按照《教育部关于落实保证中小學生每天体育活动时间的意见》和新《课程标准》的要求，开齐开足体育课(体育与健康)课时，全面提升体育教学的质量和水平。小学1—2年级每周为4课时，小学3—6年级和初中每周为3课时，高中每周为2课时。任何学校和个人不得以任何理由削减、挤占体育课时间。

#### 4、开展丰富多彩的体育活动，激发学生的兴趣。

(1)、不断丰富大课间体育活动组织形式和活动内容，科学合理地安排运动负荷。

各学校要注重开展群众性的文体活动，面向全体学生，遵循教育规律和学生身心发展特点，本着实践与研究相结合、普及与提高相结合、校内与校外相结合、统一与灵活相结合的原则，在创新活动形式、丰富活动内容上下功夫。一般的体育活动有广播操、武术操、校操、素质操、健美操、轻器械操、校园集体舞和小型团体操，以及跳绳、踢毽、跳皮筋、游戏、球类活动、轮滑活动等。

(2)、学校每年要至少组织一次大型体育活动，如大型田径运动会等；每月要组织一次小型的体育比赛，如篮球、排球、足球、跳绳、拔河、踢毽子等项目及趣味性游戏等。要基本实现面向全体，小学以体育乐园为主体，突出娱乐性；中学以发展体能为主体，突出趣味竞技性。鼓励以班级、年级或学校为单位开展“一项特色的体育活动”，培养青少年学生树立终身锻炼的意识进而达到“幸福生活一辈子”的目标。

(3)、开展“阳光体育运动”要与北方冬季体育活动和民族传统体育活动相结合，对学生进行民族传统体育教育，弘扬民

族体育文化，丰富体育活动形式。充分利用北方冰雪优势开展冰雪竞技体育、冰雪趣味活动、冰雪户外健身活动等。

(4)精心设计各种活动，推动全市体育工作上层次、上水平。

坚持经常性的常规活动。教育局坚持每年举办全市中小學生籃球、乒乓球比賽、長跑比賽，每三年舉辦一次全市中小學生運動會。

(5)创建特色体育活动第二课堂，成立校内田径队、篮球队等，保证每个学生每天有一小时的体育锻炼时间，帮助每位学生掌握“至少2项日常锻炼，终身受益的体育技能”，形成良好的体育锻炼习惯，促进体质健康水平切实得到提高。

5、加强学生体质健康的评价。

(1)开展“阳光体育运动”要以“达标争优、强健体魄”为目标，要以全面实施《学生体质健康标准》为基础。建立和完善《学生体质健康标准》测试结果记录体系，测试成绩要记入小学生成长记录，初中以上学生要记入学生档案，并作为毕业升学的重要依据。同时，建立《学生体质健康标准》通报制度，及时把学生的体质健康状况反馈给家长，对学生的'体质状况的差异提出好的解决方法，督促学生积极参与体育锻炼。各校《学生体质健康标准》合格率要稳定在90%以上，良好率达到30%以上，优秀率达到15%左右。按照要求完成《学生体质健康标准》的测试和数据上报工作。

(2)每年10月份对全市中小学校进行《学生体质健康标准》的抽测。

6、加强专项督导评估，进行阶段性总结表彰。

教育局督导室与基础教育科将联合进行“阳光体育运动”督导评估工作，将组织开展“阳光体育运动”示范校的评比活

动，树立典型，表彰先进。对不开展或不认真开展“阳光体育运动”、不执行国家课程计划、不落实学生每天一小时体育锻炼时间的学校，要在全市通报批评。

#### 四、组织领导

为加强“阳光体育运动”的领导，保证活动落到实处，教育局成立开展“阳光体育运动”领导小组。

组长：

副组长：

成员：

#### 五、工作要求

##### 1、提高认识，加强领导。

(1)各中小学校要充分认识“阳光体育运动”的重要性，加强活动的统一领导，建立组织机构，明确分工、细化责任，校长要亲自动员和号召学生积极参与“阳光体育运动”，班主任、体育教师、学生会要成为“阳光体育运动”的组织者和推动者。

(2)要认真组织学习近几年，国家、省、市教育行政部门关于开展大课间体育活动、课外文体活动工程、“体育、艺术2+1项目实验”工作、落实保证中小學生每天体育活动时间和全国亿万学生阳光体育运动等文件精神，结合本单位实际，认真组织本学校阳光体育运动的开展。

##### 2、合理安排时间，保证学生的学习和体育锻炼两不误。

各中小学校要科学制定“阳光体育运动”计划，使文化课教学和体育锻炼安排合理，保证文化课教学圆满完成，“阳光

体育运动”又有效开展。

### 3、加强体育教师队伍建设，提高教师综合素质。

加强体育教师队伍的培训工作，提高教师专业知识和岗位技能，为学校“阳光体育运动”的开展提供优质服务。

### 4、加强“阳光体育运动”的安全保障。

开展“阳光体育运动”要强化安全意识，建立各项保障措施。各项体育活动要做到精心策划，严密组织，组织开展的各项活动，必须在教师的监控下进行。同时要有完善的安全工作方案和具体的突发事件应急措施，坚决杜绝安全事故的发生。

## 体育看谁跳得快教案篇三

体育运动是现代人生活中不可或缺的一部分，它不仅有益于身体的健康，还能够培养人们的意志力和团队协作能力。本人最近参加了一些c体育活动，获得了很多的收获，以下是我的心得体会和一些图片。

### 第二段： 赛事感悟

参加c体育比赛，是一种极具挑战的体验。在比赛中，我不仅是为了胜利，而是将注意力放在了对手的技巧与战术上，从中汲取养分，提高自身的水平水平。在比赛中，经过许多次的失败与尝试，我才发现，不是比赛的胜利或失败，而是付出的努力最为有价值。比如下图中，我尽力去拉应该是比我高出一大截的对手，虽然失败了但这份竞技精神值得我去追求。

### 第三段： 校内外交流

c体育活动不仅仅是在校园内举行，更有许多外部赛事或训练

营等可以参加，在这里，我们可以结识到来自不同地方、甚至不同国家的朋友，密切沟通交流，增进了彼此的理解。一次划船比赛，我与来自不同学校的队友共同组队，经过短暂的合作，我们在船上形成了紧密合作、信任与默契。最终，我们一起奋力划过终点线，一起庆祝胜利的喜悦。这瞬间好像我所见到的都是友情和勇气。

#### 第四段： 运动的意义

c体育活动中，我深感体育锻炼对身体的好处。从之前的脆弱不堪，到现在的身体倍棒，运动真的可以改变一个人的整体状态。此外，运动还可以培养一种坚韧的心态，这很重要，以至于不仅在运动中，更可以在生活中用的上。在运动中，我了解到任何事情都不会一帆风顺，无论前方会遇到多少困难，只要坚持努力，就一定能迎来最好的结果。运动中的你们都是最勇敢的自己，无论你最初是多么的薄弱。

#### 第五段： 总结

c体育活动是一次极具意义的经验，让我深刻了解到运动的重要性，同时也将这种体验带到了我的生活中。希望未来能有更多的人加入运动的行列中，通过它来提升自己，与他人交流，达成理解和友谊，成为一个更加完美的自己。最后，一张足球比赛的照片，成为在场的众人可笑的回忆：在汗水淋漓的活动中，皮球却永远在下雨.....

## 体育看谁跳得快教案篇四

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！

## 体育看谁跳得快教案篇五

本站后面为你推荐更多体育活动总结！

一学期的时间又过去了，这一学期我们的体育课外兴趣小组

有序的在周三下午开展活动。体育课外兴趣小组活动给学生们带来了欢乐，带来了喜悦，学生们在活动中让我们看到他们的另一面。现将本学期的活动总结如下：

## 一、学生情况分析

学生们天真、活泼好动、很喜欢体育课外兴趣小组活动。要利用体育课外兴趣小组活动的有利时机，为学生身心的发展打好基础。通过体育课外兴趣小组活动，锻炼学生的体力，开发智力，提高文化素质，促进学生个性发展，培养优良品德，陶冶美的情操。

## 二、任务完成情况

本学期的体育课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划，使体育课外兴趣小组活动时间、地点、人员固定，保证了活动的稳定性。另外，活动内容全面，小组成员对活动内容掌握较快，每次都达到了较好效果。

## 三、主要经验和体会

1、任课老师每次活动都会精心备课，安排好每一节课的每一环节，以免活动时失控。

2、内容多样化。本学期的体育课外兴趣小组有篮球、武术和田径三个小组，各个小组根据学生情况安排好教学内容，其中更多是以赏识和激励教育为主，大大激发了学生的上课热情。

3、针对性教育。活动时要根据每个学生的特点和特长分配不同的学习任务。发挥他们的长处，补足他们的短处，教师分类指导，指定不同的目标，实施不同的教育。

#### 四、存在的问题及改进方法

活动有时比较缺少目的性，学生不知如何学习。以后要制定具体、明确的目标，严格要求和管理学生，要形成正规的管理模式，制定良好的纪律来规范学生，让学生学有所得。

通过一学期来的体育活动，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

### 体育看谁跳得快教案篇六

各位领导，老师，大家好：

我执教的是幼儿园建构式课程中班上学期的一节体育游戏《快乐岛》。

新《纲要》在幼儿健康领域的目标中明确提出：要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，要求我们用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性和幼儿的团结合作意识。根据中班幼儿年龄特点和《纲要》要求，我设计了此次活动，并把活动目标定位于：

1. 幼儿能够积极愉快的参与活动，动脑筋想办法。
2. 引导幼儿与同伴合作游戏，体会到合作的愉快。
3. 能与同伴一起站在报纸上，保持身体的平衡。

为调动幼儿对体育活动的兴趣，让他们喜欢参与。我做了如下准备：

1. 报纸若干。

2. 小海\*头饰每人一个。

3. 一段适合表演海\*的曲子，大海的轻音乐。

1、本活动重点就是幼儿能够积极愉快的参与活动，动脑筋想办法，能与同伴合作游戏，体会到合作的愉快。

2、难点就是能与同伴一起站在面积较小的报纸上，保持身体的平衡。

本次活动以游戏法为主，让幼儿在轻松愉快的音乐氛围中，头戴小海\*头饰变成了一群可爱的小海\*在沙滩上玩耍，到大海里做游戏等故事情节，带幼儿进入情境，采用了表演法、尝试法、提问法，逐步提高游戏难度来进行游戏活动。

整个活动以幼儿为主体，游戏过程从易到难，通过表演、游戏、体验等方式让幼儿把自己当成一只小海\*融入到游戏活动中，使幼儿在玩中学，学中玩，活动活而有序。

第一个环节：组织教学，幼儿头戴海\*头饰变成一群可爱的小海\*，激发幼儿活动兴趣。

第二个环节：导入活动，我用优美的语言创设海\*沙滩游玩的情境。海\*妈妈通过带小海\*爬到沙滩上踩沙子、跳水坑、学小海鸥飞，和小朋友一起跳舞等，既锻炼了幼儿走、爬、跳等动作技能，又活动了身体，为下一环节作好铺垫。

第三个环节：热身游戏：我设计了“鲨鱼吃海\*”这个游戏。老师来扮演鲨鱼，小海\*听信号来找小伙伴手拉手，违犯游戏规则就被鲨鱼吃掉。此环节教师注意交待清楚游戏规则，通过这个游戏锻炼了幼儿的反应能力，并让幼儿感受到了朋友多力量大的作用。

最后，“海水上潮了，把快乐岛逐渐淹没，报纸对折，越变

越小，难度逐渐提高，将整个活动推向高潮。前两次对折后幼儿很容易就躲到快乐岛上，当第三次对折报纸后，快乐岛面积变得较小，如果直接进行游戏，有些幼儿可能一下想不出好办法，所以这一环节我在游戏开始前先让幼儿到小岛上尝试体验一下，给幼儿充足的时间动脑筋想办法，并让幼儿展示自己的想法，师及时给予表扬鼓励。经过教师的启发引导、同伴的互相学习，幼儿想出了各种各样的办法，我觉得这一环节活动的难点得以突破。

第五个环节：放松活动。我带领幼儿在展开的快乐岛上两个幼儿背靠背，听着美妙的轻音乐安静下来，做放松运动，使整个活动较好地达到动静结合。

本次活动教学中，我始终以饱满的情绪带动孩子，尽力照顾到每一个孩子，努力做到师生互动、生生互动。通过游戏的形式把兴趣点自然而然地转移给了所有孩子，整个活动气氛高涨，活而有序，动静结合，目标达成，当然还存在一些不足之处，欢迎各位领导和老师多提宝贵意见，谢谢大家！

## 体育看谁跳得快教案篇七

上个月，我参加了本地举办的一系列迎冬奥体育活动。这些活动旨在激发人们对体育运动的热爱和对2022年北京冬奥会的期待。通过参加这些活动，我更深刻地认识到了体育运动的魅力，也更加期待2022年的冬奥盛宴。

### 二段：参加活动

在这些迎冬奥体育活动中，我参加了不同的运动项目，包括滑雪、冰球、花样滑冰、短道速滑等。我发现，通过这些活动，我不仅可以锻炼身体，还可以感受到不同运动的魅力。例如，滑雪让我体会到飞驰于白雪之中是一种怎样的快感，冰球则让我感受到一场动感和激情的运动比赛是怎样的震撼。

### 三段：体验价值

这些体育活动让我意识到，体育运动不仅是一项健康的生活方式，更是一种价值观的传承和体现。在活动中，我见证了许多普通人通过不断地努力和磨练，成功地完成了不同的运动项目。他们的坚持和努力，让我认识到只有不懈地追求自己的目标，才能不断提升自己，展现自己的潜力。

### 四段：对冬奥的期待

通过这些迎冬奥体育活动，我也更加期待2022年的冬奥会。我相信，在冬奥会上，可以看到来自世界各地的选手披荆斩棘，追求更高的成就。同时，冬奥会也是国际交流和展示的平台，让我们更好地认识和了解不同文化背景的人们，在这里感受到的交流和互动，也让人们更加坚信和平的力量。

### 五段：总结

迎冬奥体育活动不仅仅是为了热身2022年冬奥会，更重要的是通过这些活动鼓励人们投入到体育运动中，体验运动和竞技的魅力。运动不仅可以带给人们健康和欢乐，更可以传递价值观和精神力量。相信在这个大时代背景下，各国人民共同关注和热爱体育运动，将会推动世界和平、进步和繁荣的发展。

## 体育看谁跳得快教案篇八

### 主题活动：“娃娃餐馆”的反思

活动在笑声和掌声中结束。食物的种类、加工和烹饪等内容，深刻地留在了幼儿头脑中，幼儿的学习能力和老师的教育能力都得到了充分发挥和发展。但就是常规比较乱，在这方面还要加强。

注：查看本文相关详情请搜索进入安徽人事资料网然后站内搜索体育活动反思。

## 体育看谁跳得快教案篇九

为丰富教师的课余文化生活，为员工搭建一个舒缓工作、生活压力展示自我风采的平台，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，使教师活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养教师团结合作的精神，增强教师集体荣誉感，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。在校领导的指导和关心下，校工会、青委会、妇委会本学期专题打造一场以“我运动、我快乐、我健康”为主题的形式多样，轻松活泼趣味体育运动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

### 一、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校园团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一位教师都能参与进来，达到锻炼的目的。是大家  
在“十一”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，使教师从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校教师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。

### 二、活动时间□20xx年9月25日(周四下午)

### 三、活动地点：学校操场

### 四、活动参与者：全体教师

## 五、活动组织机构

组 长：李玉华

副组长：闫瑞晶 党金玉

组员（裁判员）：全体体育教师

## 六、活动形式：

- 1、全体教职工自行到学校操场集合。
- 2、以教研组为单位参加趣味活动。
- 3、比赛顺序采取抽签决定。

七、摄影、摄像：王晓丽

## 八、奖励办法：

团体奖：一等奖1个，二等奖2个，三等奖2个。每个项目分别按名次计分：第一名3分，第二名2分，第三名1分。项目得分总和为该组总分。按得分从多到少决定名次、获奖等级。

个人奖：单项按取得名次设一等奖、二等奖、三等奖各一名。

## 九、活动比赛内容、规则：

- 1、跳绳比赛（8字循环跳）：每一队6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，6人全部跳过后再从开始循环，以2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、二龙顶珠：

每队6人，比赛距离为20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、篮球反弹入圈比赛（每个教研组三人）

（1）人与圈的距离是5米；

（2）每人反弹3个皮球，没有时间限制；

（3）篮球必须反弹入圈，直接入圈的不算，按入圈球的多少决定名次。

## 4、“迎风飘展”（报纸）活动：（每个教研组三人）

每名教师拿八分之一张报纸置于胸前向前跑，报纸不能落地，用时最少的获胜（60米往返一次）。

## 5、踢毽子：（人数不限）

在规定时间内（一分钟）内踢毽子，多者胜。

## 6、接力赛（4\*100米）：

以教研组为单位，每组出五人进行比赛。（背人，依次传递）

## 趣味体育活动程序

- 1、 领导就位。
- 2、 运动员（教职工）入场。
- 3、 校领导致开幕词。
- 4、 比赛开始。

## 体育看谁跳得快教案篇十

体育活动是一项重要的社交活动，不仅可以让我们锻炼身体，还可以增加彼此间的交流和互动。每一次参加体育活动，都是一次感受身体和心灵愉悦的经历。今天我要分享的是自己参加c体育活动的心得体会以及拍摄的一些图片。

### 二段□c体育活动的经历

c体育活动是一项由c公司组织的团体运动活动，包括跑步、登山、拔河等多种形式。参加体育活动需要身体力行，而且需要花费时间，但这不会使我们消极对待体育运动。相反，我们会尽情享受运动的乐趣。在c体育活动中，我参加了一次拔河游戏，这是一种需要全体同仁进行协力合作，体验快乐和成功的活动。大家看到这里可能会有疑问，为什么需要参加这种运动活动呢？其实，这是一种提升同事之间感情交流和协作能力的最佳方式。我们互相支持、互相鼓励，在团队当中感受到了无限的力量。

### 三段：心得体会

参加c体育活动的过程中，我收获很多。首先，我学会了如何正确进行运动，注意运动量和身体的适应性，这对保护身体健康至关重要。其次，我体验到了运动所带来的快乐、健康

和亲密关系。在这种情况下，我们不仅可以开心地放松自己，还可以与队友们沟通交流，建立更加紧密的联系。同时，此次群体活动能够培养个人的团队协作精神和集体荣誉感，这种意识相互促进，使我们从个体到集体的转变变得更加自然流畅。

#### 四段：图片的呈现

随后，我和我的朋友们一起拍了一些c体育活动的照片，这些图片记录了我们在运动中的快乐时光。其中最喜欢的一张是我们团队拔河时的照片。每个人的表情和动作都展现了我们的热情和自信。我们挥汗如雨，但是却不觉得很累，因为我们被运动所激发的豁然开朗和快感深深吸引着。我也将这些愉悦和努力的时刻留存在了照片当中，成为了永远的回忆。

#### 五段：总结

c体育活动给我留下了很深的印象，同时我也能感受到其他参与者的兴奋和振奋。它带来了身体和心灵上的愉悦，使我们更加进取、努力和积极向上。在c公司的相互支持和鼓励之下，我们的活动将不断向前，做得越来越好。总而言之，在这种体育活动中，我们不仅可以锻炼身体，而且可以和同事们交流互动，共同创造出愉快、有意义的工作环境。