

# 最新玩滑板教案(精选6篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。教案书写有哪些要求呢?我们怎样才能写好一篇教案呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

## 玩滑板教案篇一

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。我校本着“学生健康第一”的理念,全面推进“亿万青少年阳光体育活动”,认真开展阳光体育运动,大力宏扬奥林匹克精神,推广“我运动、我健康、我欢乐”,提高身体素质,磨练坚强性格,培养团体观念和团队精神,促进身心全面健康发展。此刻将工作总结如下:

我校领导高度重视阳光体育运动,并将其作为一项长期的工作进行,常抓不懈,处处落实,将开展阳光体育运动和减轻学生课业负担联系起来。为了落实到位,学校成立了阳光体育活动领导小组。

组织学生进行板报和广播宣传,使同学们的运动兴趣,团体感等充分被激发,也激活了学生健康第一的理念。

2、用好大课间,在10:00---10:40各年级分层次地开展各种主体活动,如本学期,一二年级开展少儿体操活动,三四年级开展跳绳、跑步活动,五六年级开展篮球、乒乓球活动。每项活动要求全体教师参与,分管教师做好记载。

3、落实“两操”,我校充分利用课间操和眼保健操的契机,增强学生体育锻炼和保护视力的意识,让学生科学用眼,劳逸结合。

为了促进学生身心健康全面发展，落实阳光体育活动，丰富学生的暑期生活，活跃学校气氛，结合学校资源向社区开放，学校开放了学校各种教育阵地。

精心设计安排大课间活动，不断提高活动质量。体育组在教务处的领导之下，结合学校自身实际，充分调动、整合现有资源，为全校学生精心安排了跳绳、踢毽、立定跳远、羽毛球、篮球等多项锻炼资料，每周轮换，同时根据各项资料的特征，将学校活动场地进行了专门划分，做到定区域、定项目开展体育活动。活动所需器材，学校安排专人专项负责完成领取、进场、归还，大大节省活动准备时间，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，器材管理教师积极配合班主任做好孩子的运动辅导及安全监护，确保每一天的锻炼安全、有序、高效。

认真组织实施，提高健康水平，打造学校阳光体育亮点。学校认真组织，进取实施，在全体班主任的会上，布置了阳光体育活动的具体的资料：继续开展体育大课堂；精心组织各年级的午时体锻半小时；由于学校场地狭小，体育组还制定表格督促学生回家自觉参加体育锻炼教育，经过多项举措引导学生积极参加阳光体育运动。逐步建立和完善《学生体质健康标准》测试结果记录体系，定期上报结果。

1、每位同学按照“每一天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的成长理念，积极参加各类体育健身活动。

2、开展一系列的体育竞赛活动。乒乓球比赛、篮球对抗赛、拔河比赛及体操比赛等团体对抗比赛，培养了学生的团体精神和团体主义荣誉感，同时也锻炼了学生各项身体素质，让学生明白团体力量和健康都不容忽视。本月初，我校分年级班级进行“跳、踢、跑”活动。按照事前的计划，各个班级的学生在班主任带领下进行了各种各样的精彩活动。活动期间，学生跳绳踢毽充满精神，趣味往返跑活动精彩纷呈，活泼身影跳跃奔腾生命的活力昭然于眼前。

3、学校还提倡学生与家长、同学、邻居、朋友一齐参加小型体育锻炼活动、趣味游戏活动，增强天天锻炼意识，养成运动好习惯。

在“阳光体育”活动启动仪式上，副校长谭习龙作了发言，要求全体师生人人参与、个个争先，营造生龙活虎、生气勃勃的学校体育氛围，促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展，让“健康第一”，“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”深入到我们每个人心中，用实际行动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，体会运动的欢乐。

在开学时，我校就研究构建了学校腰鼓舞、团体学校舞、班级特色活动三位一体的活动模式。并进取筹划努力推进，目前每周的大课间活动已经构成了班班有特色，生生有运动，秩序井然，生龙活虎的场面。

为了扎实开展，有效推进，一如既往，持之以恒，我校把每一天的活动纳入了学校常规检查之中，对各班各区域学生的活动进行不间断地评估检查。一方面督察班主任在岗在位的情景，确保各班活动有组织有秩序有成效；另一方面能够发现成功洞察漏洞，确保学生活动期间的人生安全。

由于活动的安排比较周详，落实的较好，使得活动到达了预期的目的。阳光体育锻炼活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间供给了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神。从而使广大师生深深地体会到“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“健康第一”的思想，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

经过我校阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动了学生的进取性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自我的活力。今后，我校在阳光体育运动将进一步细化工作环节，充分发挥学生各自的

特长，培养了团体协作意识。让学生们认识健康，追求健康，有了健康的身体，感受到了生活的欢乐构成全校学生参与的体育锻炼良好风气，到达了锻炼身体，增强体质的目的，有力地促进我校体育工作。

## 玩滑板教案篇二

跳绳这项简单而有趣的体育活动被许多人喜爱，我也不例外。通过多年的参与跳绳活动，我深深地体会到了它的乐趣与益处。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能够让更多的人了解并参与到这项有益身心的运动中。

### 第二段：跳绳活动的益处

跳绳活动不仅仅是一种娱乐方式，更是一项对身体健康有益的运动。首先，它可以锻炼人的心肺功能，提高体力。长时间的跳跃运动，让心脏跳跃频率加快，加强心肌的收缩和排除二氧化碳的能力，从而增强人体的耐力。其次，跳绳活动可以全面锻炼身体的协调性和平衡感。掌握正确的跳绳技巧，需要手、眼、脚的协调配合，培养我们的空间感和身体的平衡感。此外，跳绳活动还可以使下肢肌肉得到充分的运动，增强肌肉的力量和灵活性。经常参与跳绳活动，身体得到全面的锻炼，能够更好地适应各种体育运动。

### 第三段：跳绳活动的技巧

在跳绳活动中，掌握一些基本的技巧是非常重要的。首先，正确的手腕和腿部动作是跳绳的关键。手腕要保持稳定，不要过分用力，腿部则应该轻盈地蹦跳，保持身体的平衡。其次，注意跳绳的节奏感和节奏规律。在跳绳的过程中，要有节奏地蹦跳，保持稳定的速度，并且调整呼吸，提高跳绳的持久力。最后，学会跳绳的花样动作能够增加跳绳活动的趣味性。这些花样动作包括交叉跳、转身跳等，可以通过学习和练习逐渐掌握。掌握了这些基本的技巧，跳绳活动将更加

有趣和具有挑战性。

#### 第四段：我在跳绳活动中的经历

在多年参与跳绳活动的过程中，我不仅仅获得了身体的锻炼，也享受到了运动带来的快乐。每次跳绳活动，我都能感受到自己的体力在不断提升，同时也可以释放压力，放松身心。在学校的学习压力和生活琐事中，跳绳活动成为了我调节情绪和释放压力的方式，使我更加健康积极地面对困难。此外，我参与了学校的跳绳比赛，获得了一等奖的成绩。这次经历不仅增加了我的自信心，也使我更加坚定了继续跳绳活动的信心。

#### 第五段：结论

通过跳绳活动，我深刻地体会到了它对身体健康和心理健康的益处。不仅能够锻炼身体，增强体力和耐力，还能够提高协调性和平衡感。在跳绳的过程中，我学会了一些基本的技巧，并且通过比赛获得了肯定，提高了自信心。我相信，只要大家积极参与跳绳活动，就能够体验到其中的乐趣和益处。我希望我的心得体会能够鼓励更多的人加入到这项有益身心的运动中，一同享受运动和健康带来的快乐！

## 玩滑板教案篇三

#### 第一段：引言（150字）

每当我回忆起自己曾经参与过的体育活动，跳绳无疑是其中最令我难忘的一项。跳绳既简单又有趣，不仅能锻炼身体，还能提高协调能力和心肺功能。在跳绳的过程中，我体验到了挑战与进步的快乐，也对团队合作有了更深的认识。因此，我愿意与大家分享一下我在跳绳体育活动中的心得体会。

#### 第二段：跳绳的乐趣（250字）

跳绳是一项很有趣的体育活动，尤其是当你找到了正确的节奏和技巧时。跳绳可以有很多种玩法，例如单人跳、双人跳、绳索跳等，每种都有其独特的挑战。在我的经历中，我最喜欢的是双人跳。与朋友合作，准确地控制跳绳的速度和节奏，感觉就像在用一种默契的语言与对方交流一样。这种默契带来的快乐和满足感是无法言表的。

### 第三段：身体的锻炼（300字）

除了乐趣，跳绳也是一项非常有效的身体锻炼活动。通过跳绳，我们可以锻炼到几乎所有的肌肉群，从而提高整体的协调能力和身体灵活性。跳绳还可以促进心肺功能的发展，增加心脏和肺部的耐力。当我跳完长时间的跳绳后，身体感觉无比轻盈，我也能感受到自己的体力和体能有了极大的提升。

### 第四段：挑战与进步（300字）

在跳绳过程中，我经历了许多挑战，但每一次挑战都成为了我进步的动力。我曾经觉得掌握了跳绳的技巧，却发现很难跳好双绳和交叉跳。每当我尝试新的技巧，都需要付出额外的努力和耐心。然而，当我终于掌握了这些技巧并能够跳得很好时，这种成就是无与伦比的。跳绳让我明白了只要努力，就一定能够突破自己的极限。

### 第五段：团队合作（200字）

跳绳是一项需要团队合作的体育活动。在双人和多人跳绳中，队员之间需要相互协调和配合，确保绳子的节奏和速度。只有团结一致，才能跳出完美的花样和令人赞叹的技巧。通过跳绳，我学会了与他人合作，懂得了倾听和尊重他人意见的重要性。这种团队合作精神不仅在跳绳中有所体现，也在我的日常生活中发挥着积极的作用。

### 结尾：回顾与展望（100字）

回顾我在跳绳体育活动中的心得体会，我不仅感受到了乐趣和锻炼的价值，还收获了挑战和团队合作的经验。我相信，跳绳不仅对我个人的成长有着积极的影响，也对其他参与者和整个团队来说都是如此。因此，我会继续坚持跳绳，不仅为了身体的健康，更是为了体验到跳绳带给我的无限快乐和成就感。

## 玩滑板教案篇四

为了更好的落实《xx市中小学生“开展生阳光体育运动”方案》，加深“每一天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，推动学校群体性体育活动的组织开展，切实提高学生的体质健康水平，进一步展示向阳小学全面落实实施素质教育和体育活动果，我们制定了《桦甸市向阳小学阳光体育活动实施方案》，根据阳光体育实施方案，我们扎实有效地开展了阳光体育活动，取得了明显的活动效果。

我们学校共有三位体育教师，他们工作踏实，努力上进，专业知识精湛，有很强的团结合作意识。他们利用每一天早6点——7：30和午时3点30分——5点，进行团体竞赛项目训练。周文忠教师姜波教师负责中长跑训练，陈慧艳教师训练女篮，后勤郭宝忠主任擅长篮球，就由他负责训练男篮。体育组利用间操时间进行学校大课间“韵律操，广播操和武术操”训练，大队部教师和全体正副班主任协助训练。

各学校评选出了阳光体育活动先进班级、优秀班主任、优秀体育教师、“体育锻炼小明星”（小学）、“体育锻炼阳光少年”（初中）、“体育锻炼健康青年”（高中），充分展示了现代青少年儿童的阳光气魄。

学校以年段位单位，开展年段特色的体育团体体育项目训练。全体教师认真对待此项工作，各负其责，团结协作，构成特色，确保了阳光体育活动扎实有效地进行。

20xx年5月7日，我们举行了桦甸市向阳小学阳光体育活动推进会活动。

活动主题：奥运牵系你和我，健康欢乐动起来。

活动程序如下：

1、大队辅导员宣布活动开始，全体学生放飞氢气球，欢呼。

五月的学校，鲜花盛开，彩旗飘飘，这是一个充满活力和浪漫的季节，在那里，师生们拥有阳光灿烂的每一天。今日，距离2008北京奥运会召开还有93天，恰逢我们向阳小学以“奥运牵系你和我，健康欢乐动起来”为主体的阳光体育活动推进会隆重召开，让我们共同唱响心中最美的旋律，预祝大会圆满成功。

我宣布：桦甸市向阳小学阳光体育推进会此刻开始。（欢呼）同学们，挥舞你们手中热情的小手，放飞你们心中完美的梦想，让我们永远阳光，永远健康。

2、赵校长致词。

3、体育组长周文忠教师讲话。

4、少先队员发言。5.2中队潘力源

5、三操展示。

6、各年段学生团体活动。

(1)一、二年段以游戏为主，提议：丢手绢或是老鹰抓小鸡。

自我的所作所为也要有安全意识。青少年时期容易冲动，容易感情用事，所以，在同学间遇到矛盾时，必须要冷静，要



理智，切忌用拳头代替说理，给自我和同学带来不良的后果。

(2) 三、四年段丢沙包或是跨下传球。

(3) 五、六年段篮球，跳大绳或是条小绳。

7、 集会，总结。

同学们，“每一天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”是一种时尚健康的生活理念，让我们每一天都拥抱阳光，进取投身阳光体育活动，享受阳光体育活动的欢乐，做一个全面发展的好学生。今日的阳光体育活动推动会圆满落下帷幕，祝福同学们健康欢乐每一天。

有人曾形容“阳光体育运动”意味着学校体育的春天到来。教育部有关负责人指出，“阳光体育运动”号召学生到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼身体，陶冶情操。当前，全国各地都在进取探索，以创新的手段推进学校体育教育。在今后的教学工作中，我们向阳小学还将一如既往地开展好阳光体育运动，确保全体师生的身体健康，把阳光体育活动落实到实处，让学校处处充满阳光。

## 玩滑板教案篇五

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。

## 玩滑板教案篇六

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。