

小班体育平衡活动心得体会 平衡行走小班体育活动教案(通用5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

小班体育平衡活动心得体会篇一

设计意图：

幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质是幼儿身心健康的重要标志，也是其它领域学习与发展的基础。因此，我园在小班开展了体育课教学探讨活动。小班的幼儿特别喜欢玩球，在户外活动中，孩子们自由玩球，玩出了许多花样：滚球、抛球、扔球、踢球、追球等等。我想在幼儿已经会玩球的基础上，增加辅助材料，想出新的玩球方法，提高孩子玩球的兴趣，锻炼身体，增强体能。

活动目标：

- 1、让幼儿在会玩球的基础上，寻找最佳用球击倒瓶子的方法。
- 2、发展幼儿手眼的协调性，锻炼幼儿手臂肌肉的力量。
- 3、培养幼儿认真倾听的良好品质。

活动准备：

1、材料：皮球8个，瓶子24个，篮子8个，猫头饰1个。

2、场地：大圆圈一个，点子48个。

活动过程；

一、角色扮演，活动身体

师：你们看这是谁呀？（出示猫头饰）我做猫妈妈，你们做谁呀？

幼：猫宝宝

师：我是猫妈妈，你们是猫宝宝，猫宝宝跟着妈妈做游戏，好吗？我们活动一下身体吧！

将幼儿带到圆圈上，一边念儿歌，一边做动作。

儿歌：

走走走，走走走，点点头，点点头，喵喵喵，喵喵喵。

走走走，走走走，扭扭腰，扭扭腰，喵喵喵，喵喵喵。

走走走，走走走，踢踢腿，踢踢腿，喵喵喵，喵喵喵。

走走走，走走走，跳跳跳，跳跳跳，喵喵喵，喵喵喵。

师：我们走的是什么图形？幼：圆圈

师：象什么呀？幼：皮球、圈圈等

二、寻找方法，击倒瓶子

1、师：猫宝宝们，这是什么？幼：球、瓶子。

师：我想请猫宝宝们来玩皮球。宝宝们想一想，用什么方法让球击倒瓶子呢？

请孩子们尝试自己寻找方法击倒瓶子。

四个宝宝一组，教师鼓励一个组里的宝宝尽量用不同的方法击倒瓶子。

师：你用什么方法击倒瓶子的？谁还有其他方法？

请个别幼儿示范。

教师小结：宝宝们用了滚球、扔球、抛球、踢球的方法，你们认为哪一种方法能把瓶子击倒了呢？幼：滚球。猫妈妈也觉得最好的方法是：滚球能击倒瓶子。

2、师：我们用这个方法玩球，它有一个名字叫“打保龄球”。

请宝宝们练习滚球击倒瓶子的规范动作：两脚分开，双手抱球，眼看瓶子，用力滚球。

师请孩子们分组玩打保龄球。

对孩子提出玩的要求：我们分了八个小组，每组的第一个宝宝站到指定的点子上，击倒瓶子后，要把瓶子放到指定的点子上，球放到篮子里。然后站到小组的最后面，依次类推：第二个宝宝，第三个宝宝，第四个宝宝。

第一次练习：尝试距离1米；

第二次练习：尝试距离2米；

第三次练习：尝试距离3米。

三、放松整理，结束活动

1、师：猫宝宝们，我们今天玩得开心吗？我们一起开心地跟着猫妈妈点点头，点点头，拍拍肩，拍拍肩，伸伸腰，伸伸腰，拍拍腿，拍拍腿。

2、请部分幼儿帮助整理材料。

师：我们今天就玩到这儿，请排头的宝宝把瓶子和球送到篮子里。

3、扮演小猫，轻轻地走回活动室。

活动反思：

1、“角色”激发幼儿体育活动的兴趣

教师以“猫妈妈”的角色，带小猫玩的游戏情节贯穿活动始终，增加了活动的情趣。活动开始部分，老师扮演猫妈妈，孩子扮演猫宝宝，自编的儿歌配上动作，就创设了一种轻松活泼，生动有趣的情境，使幼儿精神愉快，提高幼儿对本次体育活动的兴趣，达到了活动身体的目的。活动结束部分，猫妈妈和小猫一起开心的点点头，拍拍肩，伸伸腰，拍拍腿，在欢快的氛围中结束，形成首尾呼应。

2、“探索”寻找幼儿体育活动的玩法

活动身体后，通过提问：我们走的是什么图形？象什么呀？自然而然地过渡到本次活动的主题材料——球和瓶子，引出活动主题——球击倒瓶子。紧接着我让孩子们4人一组玩球，在此过程中我尽可能多的实现幼儿的自主学习，把主动权交给幼儿，发挥他们的主动性和创造性。鼓励同一个组里的幼儿尽量用不同的方法击倒瓶子，孩子们发现了很多用球击倒瓶子的玩法：有的幼儿扔球砸瓶子；有的幼儿滚球击倒

瓶子；有的幼儿踢球击倒瓶子等等，自由玩好后，请幼儿示范，通过幼儿自己的探索，发现了最佳用球击倒瓶子的方法——滚球击倒瓶子，并且起了一个名字——打保龄球。教师总结出动作要领后，对幼儿提出打保龄球的要求。

3、“调整”增加幼儿体育活动的难度

本次活动采用了分组练习打保龄球的形式，分了八个组，幼儿不会等待很长时间。为了更好地发展幼儿手臂肌肉的力量，发展幼儿手眼协调能力，逐步提高难度，第一次是一米距离，第二次是两米距离。第三次是三米距离，幼儿兴致更加高涨，巩固练习了本次活动所要达到的目标。

4、“情绪”带动幼儿体育活动的参与

教师积极地投入到活动中，用自己欢快的情绪去感染每一个幼儿，融在幼儿当中，不当旁观者，建立平等、民主的师幼关系，及时的帮助有困难的幼儿，引导鼓励他们积极参与体育活动。同时，此阶段的孩子已经渐渐萌发了一定的规则意识，教师也在活动中提醒幼儿按规则要求玩。

小班体育平衡活动心得体会篇二

体育活动在小班教育中起着非常重要的作用。通过体育活动，不仅可以促进孩子们身体的健康发展，还可以培养他们的团队合作精神和积极的竞争意识。在过去的一段时间里，我参与了小班的体育活动，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

首先，小班体育活动能够促进孩子们的身体健康发展。在活动中，孩子们会进行各种各样的运动，如跑步、跳绳、体操等。这些活动不仅可以锻炼孩子们的肌肉和骨骼，还可以提高他们的心肺功能。通过长时间的锻炼，孩子们的身体素质会逐渐提高，不易生病，更能保持良好的体形。

其次，小班体育活动有助于培养孩子们的团队合作精神。在团队活动中，孩子们需要相互协作，共同完成任务。比如，他们可能要一起拉绳子比赛，需要全员努力才能战胜对手；在接力赛中，每个孩子都要尽力跑出最好的成绩，才能为团队争得更多的积分。通过这些活动，孩子们会学会相互帮助，懂得团结合作的重要性。

此外，小班体育活动还能培养孩子们的积极竞争意识。在比赛中，每个孩子都希望自己能取得好的成绩。这种竞争意识能够激发孩子们的积极性，让他们更加努力地训练和比赛。孩子们会明确目标并努力实现，不断提高自己的能力，走向成功的道路。

然而，尽管小班体育活动带来了许多积极的影响，但也存在一些挑战和问题。首先，小班孩子的体力和技能水平参差不齐，有些孩子可能会感到自己无法胜任某些运动。这时，作为教师，我们应该给予他们更多的鼓励和指导，让他们找到自己的兴趣点和优势。其次，小班体育活动往往涉及到室外运动，而天气的不可控制性可能会对活动的进行造成限制。在面对这种情况时，我们可以选择室内活动或适当调整活动计划，以确保孩子们的安全和身体健康。

总结而言，小班体育活动在小班教育中有着重要的地位和作用。通过参与体育活动，孩子们能够提高身体素质，培养团队合作精神和积极的竞争意识。然而，我们也要面对一些挑战和问题，如技能差异和天气限制。作为教师，我们应该充分发挥自己的职责和能力，帮助每个孩子发现自己的潜能，为他们提供良好的体育活动环境。相信在未来的日子里，小班体育活动将会越来越受到重视，并成为小班教育中不可或缺的一部分。

小班体育平衡活动心得体会篇三

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。

小班体育平衡活动心得体会篇四

近年来，小班体育活动逐渐在学校中流行起来。小班体育活动是指在学生中组织的以体育项目为主要内容的集体活动，旨在提高学生的身体素质和团队合作能力。通过参与小班体育活动，我深深地认识到了体育活动对学生的重要性，并积累了一些心得体会。

首先，小班体育活动对学生的身体素质有着积极的影响。在学校中，课程繁杂，学生们往往需要面对大量的书本知识。而小班体育活动则提供了机会让学生们得以释放身体的活力，增强身体素质。比如在进行篮球比赛时，学生们需要不断奔跑、跳跃和投球，这些动作可以锻炼孩子们的协调性、灵活性和耐力。同时，体育活动也可以帮助学生培养良好的健康习惯，例如每天坚持锻炼，保持良好的饮食习惯等。身体健康是学习的基础，只有身体好才能更好地面对学习压力和挑战。

其次，小班体育活动有助于培养学生的团队合作意识和能力。在小班体育活动中，学生们需要和同伴们合作完成任务，例

如进行团队赛或合作比赛。在这个过程中，学生们需要相互配合、相互支持，共同完成任务。通过这种合作，学生们可以培养出互助、理解和团结的良好品质。此外，体育活动也能帮助学生学会尊重他人，在比赛中，尊重裁判的裁决和对手的努力也是必要的。通过参与小班体育活动，我深感到只有和他人一起努力，才能取得更好的成绩，这是在课堂上无法学到的重要品质。

再次，小班体育活动为学生提供了锻炼尝试和发掘自己兴趣的机会。在体育活动中，学生们可以参与不同类型的体育项目，例如篮球、足球、乒乓球等。通过参与这些项目，学生们可以感受到不同运动带来的快乐和满足感。同时，学生可以根据自己的兴趣和天赋选择自己喜欢的体育项目，有针对性地进行训练。在这个过程中，学生们也可以发现到自己的特长和潜力，并进一步发掘和培养。不仅如此，体育活动还培养了学生们的勇于尝试和面对挑战的勇气。尝试新的体育项目和挑战自己的极限，可以让学生们更加自信，也有助于培养他们面对困难时的勇气和坚持不懈的毅力。

最后，小班体育活动促进了学生的全面成长。体育活动不仅仅是为了锻炼身体，更是为了培养学生的多种能力。在小班体育活动中，学生们可以锻炼到身体上的各个方面，同时也可以培养学生的领导能力、沟通能力和组织能力等。例如在进行队内比赛时，学生们需要合理安排比赛时间、制定比赛规则，并协调队友的各种意见和需求。通过这个过程，学生们可以提高自己的组织能力和沟通能力。此外，体育活动也可以培养学生的团结协作精神和竞争意识。这些能力和品质对学生终身受益，无论是在学校还是在社会中都起到了积极的作用。

综上所述，小班体育活动对学生的成长发展起到了重要的推动作用。它不仅可以提高学生的身体素质，培养团队合作能力，还为学生提供了锻炼尝试和发掘兴趣的机会。通过参与小班体育活动，我的体育水平有了明显的提高，我也学会了

与人合作和面对挑战的勇气。我相信，只要坚持参与体育活动，我会在体育中取得更大的进步，并在其他方面获得更多的收获。

小班体育平衡活动心得体会篇五

活动目标：

- 1、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 2、能根据指令做相应的动作。

活动准备：

- 1、已认识西瓜，了解西瓜的外形特征。
- 2、吃过西瓜。

活动过程：

一、讨论西瓜的外形特征

- 1、西瓜长得什么样？
- 2、我们想个什么好办法，让大家一起变成一个大西瓜？

二、手拉手变成大西瓜

- 1、变成一个大西瓜。（幼儿手拉手，围成一个大圆圈）
- 2、变成一个小西瓜。（幼儿手拉手，碎步朝圆心走，变成一个小西瓜）

三、游戏：切西瓜

1、幼儿围成圆圈，师幼共同有节奏地念儿歌：“切、切、切西瓜。我们的西瓜香又甜，要吃西瓜切开来。”与此同时，教师边走边有节奏地在幼儿拉手处做切西瓜状。儿歌念完时，教师的手停留在哪两位小朋友中间，这两位小朋友就把手放开，拉着其余小朋友的手往圆心跑，表示西瓜被切开了。此时，大家做吃西瓜状，游戏继续开始。

2、游戏进行若干次后可由幼儿来切西瓜。