

# 最新沉与浮的活动目标 排球课准备活动教案(优质10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 沉与浮的活动目标篇一

一、教育目的根据课程和初入学儿童的年龄特点，着重对学生进行生活常规和日常行为准则的养成教育。让学生从感性上了解学校；了解学校一日生活常规等。并针对数学学科的特点进行相应的要求培养，通过一系列的教育课，为一年级小学进入正常的学习生活作好铺垫。

### 二、教学重难点

- 1、教学重点：培养学生养成良好的数学学习习惯，对学生课堂常规进行规范训练。
- 2、教学难点：通过一系列训练使一年级新生尽快适应小学学习生活。

### 三、教育内容安排

- 1、课前准备检查；
- 2、课堂常规学习；
- 3、学习常规训练；
- 4、检查巩固常规掌握情况。

## 四、教学过程

### 第一课时 课前准备检查

#### 一、谈话导入

暑假已经结束，小朋友已经背上小书包，走进学校，正式开始“读书郎”生活了。小学生的生活跟幼儿园的生活可不一样。从天天玩到天天学，孩子从幼儿园到小学，在教学环境、教学要求、教学方法、作息习惯等方面都需要适应。在这一过程中，我们小朋友一定要从各方面做好准备。

二、老师自我介绍；学生自我介绍，说出姓名、年龄、家庭住址、家庭电话号码。

#### 三、学习用品准备检查

书包、文具盒、铅笔（5枝，只削一头）橡皮、削笔器（放在家以备）、语文练习本、小楷本，算术本（各三本），尺子，小棍，计数器。

一年级孩子年龄较小，注意力容易分散，学习用品过于花哨和功能的繁琐的建议不带，例如：一二年级不要使用自动铅笔，尽量不使用多功能文具盒，购买专用转笔刀放在家中使用，购买标签，在孩子的使用物品上标记班级姓名，购置儿童专用圆头剪刀，数学学具不要带尖锐的尖头，防止孩子之间互相戳伤，保护他人，（不给自己招惹麻烦）其实就是在保护自己。

#### 四、课堂小结

我们已经是一年级的小学生了，让我们一起努力在学校快乐的学习，成长。

## 五、作业布置

回家和父母谈一谈今天的体会，说一说需要准备的学习用具。

### 第二课时 课堂常规学习

#### 一、课堂行为习惯的培养

1、上课：上课铃声一响，学生应端坐在教室里，静候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速起立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已在校教师上课后进入教室，应先轻轻敲门，得到教师允许后，方可进入教室。

2、听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。

3、下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乒乓乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

#### 二、行为规范的养成1、坐姿：身正、背直、肩平、足安；

正确的写字姿势是：上身坐正，两肩齐平；头正，稍向前倾；背直，胸挺起，胸口离桌沿一拳左右；两脚平放在地上与肩同宽；左右两臂平放在桌面上，左手按纸，右手执笔。眼睛与纸面的距离应保持在一尺左右。

3、站姿：身正、背直、肩平、足安；

### 三、课堂指令：

- 1、课堂作业认真做；抓紧时间不能拖；字迹端正且规范；反复检查少差错；
- 2、上课铃声叮铃铃，我们快步进课堂。书本文具放整齐，身体坐正精神好，静待老师把课上。
- 3、课堂上，认真听勤思考，积极举手勇发言，回答问题声音响，主动参与头脑好。
- 4、用心听，仔细想，身子坐正向前方。上课发言先举手，遵守纪律不要忘。
- 5、站要直，坐要正，手放平来脚放稳。
- 6、一二三。——请坐好。请你跟我坐坐好——我就跟你坐坐好。小眼睛——看黑板。小耳朵——仔细听。
- 7、下课铃声响铃铃，师生再见礼貌好！课间休息须做好，学习准备少不了。
- 8、下课了，要休息，别忘书本准备好。捡纸屑，擦黑板，摆桌椅，保整洁，人人争当关心集体的小主人。多喝水，上厕所，看看书，散散步，有益游戏要多玩，危险追逐别再玩。你帮我，我帮你，同学互爱互助要发扬。
- 9、孝敬父母听教育，热爱劳动有礼仪，先做作业后玩耍，按时作息有规律。

### 四、作业布置

回家和父母一起练习新学的口令。

第三课时 学习习惯要求

一、听的方面，一方面是能认真倾听老师的发言，做到眼睛跟着老师走不东张西望。评奖习题时能做到讲到哪指到哪；另一方面是认真倾听同学的发言，同学发言时，能完整能做到复述同学发言内容。

二、说的方面。能看情境图提取数学信息，能根据数学信息提出完整的数学问题；能简单表述自己的解题思路和步骤；能复述老师同学的发言。

三、读的方面。每道题能做到认真读题目，能按照题目要求回答问题；在读应用题的时候能圈出关键字，比如：题目上的数量、一共、比、多多少、少多少等。

四、写的方面。能按照老师的要求规范书写，做题是能做到卷面整洁，看不出明显修改痕迹；字迹工整美观，大小适宜。

五、改错方面。作业批改后有错的地方要进行及时的改错，改错不是把错题擦掉重改，是在错题旁边写个“改”字再改。

六、其他方面。上课前能做到一定程度的预习，能准备好学习用品以及学具；课堂上能积极举手发言，活动中能按照老师的指令一步一步的做，做到能收能放；作业能按时按量完成，口算练习能按照老师的要求定时完成。

七、课堂听说读写训练

第四课时 检查常规养成情况

一、预备铃前，在教室外观察学生课堂情况。（观察后课堂上进行反馈评价。）

二、针对常规课堂口令，进行训练。

三、游戏训练，检查学生适应情况。

## 沉与浮的活动目标篇二

1、能结合自己的生活经验，合作制定合理的旅游计划表，并按计划准备合适的旅游物品。

2、在合作探索中体验活动的乐趣。

1、空白计划表3张、范例1张，“团长”牌3张。

2、开飞机vcd新疆、西藏、北京风光图片。

3、旅游食品、用品、药品、旅行包、旅行帽、导游旗等物品。

1、激发旅游愿望。我们要准备去旅游，旅游公司为我们提供了三条旅游线路，它们是新疆、西藏、还有北京，你们去看这三个地方的图片介绍，看完后互相讨论一下，你们准备和谁一起去哪条线路旅游，你们再选一个旅游团团长。

2、制定计划，做好旅游准备。

(1) 我们去旅游要准备些什么呢？

(2) 小结：旅游要带食品、药品、用品、服装。

(3) 我们来分组制定旅游计划表，把大家都认为要带的物品画在计划表上。最后比一比、看一看，哪个团合作制定的计划表是最合适的。（幼儿分团讨论、记录）。

(5) 小结：旅游时带的东西应当适量，带得太少不够吃，不够用，带得太多装不下、背不动，玩起来也不方便。有些东西我们还可以带钱去旅游点买。

(6) 结合科学的计划表，给幼儿完整的印象。旅游食品要带少量的水果、面包或快餐面、水。药品要带一点感冒药、肚

子痛的药、创可贴。用品要带旅行包、餐巾纸、毛巾、牙膏、牙刷、小镜子、头梳、雨伞、杯子等。服装要带衣服、裤子、帽子、袜子、手套、围巾等。

3、实施计划，准备旅行物品。

(1) 三个旅游团来比赛，看哪个团能按计划准备，大家能互相帮助很快把物品整理好。

(2) 师评价各旅游团整理情况，给每个团奖励导游旗和旅游帽。

(3) 小结：药品、用品、服装放在旅行包里，食品放在食品袋里，钱、银行卡、手机、餐巾纸等这些小东西放在小包里，随时拿放都很方便。

4、放开飞机vcd□幼儿做开飞机律动。现在请大家拿好自己的行李，带上旅游帽，坐上飞机去旅游。我要开课请多指教。

## 沉与浮的活动目标篇三

1、通过不同的玩绳运动，感知心跳、呼吸等身体变化。

2、发展身体的协调性和灵敏性。

跳绳、适合运动的场地一块。

一、做做短绳操。

1、今天我们一起来做绳操，请幼儿每人拿一根跳绳，并将绳子一折为二，拿住折绳子的绳子两端。

2、带领幼儿做自编的绳操，上上下下，左左右右等。

3、我们的身体发生了什么变化吗？引导幼儿关注自己的身体是否有变化。如心跳、呼吸是否加快，有没有出汗。

## 二、谁能跳得多。

1、请幼儿将绳打开，我们一起来跳绳吧！幼儿自由练习跳绳，要求连续跳。

2、谁能跳最多次呢？我们来比一比，请幼儿进行跳绳比赛，要求“一气呵成”不能中断，比比谁跳得最多。

3、幼儿两两结伴，一人跳，一人计数。

4、跳完之后我们的身体发生了什么变化？引导幼儿注意自己运动后和运动前身体发生的变化如心跳、呼吸是否加快，是否出汗。

## 三、我的身体在变化。

1、绳子除了跳，还可以摆出不同的形状，请幼儿自由结伴，用短绳摆成某一形状，互相欣赏。

2、引导幼儿说说与刚才相比，现在自己的心跳等方面有什么变化。

3、告诉幼儿原来：跳绳的时候，心跳最快，呼吸急促，有的气喘吁吁。身上还出了汗，不运动的时候心跳恢复正常，呼吸也慢慢平静下来，不那么急促了。

## 四、结束活动。

组织幼儿收拾场地，表扬上课表现好的幼儿。



## 沉与浮的活动目标篇四

光阴似箭，日月如梭，白驹过隙，时间流逝，这一切过得可真快啊，转眼间，我们已经成了初中生。

站在这条起跑线，又是一个新的起点，我们已经做好了准备，要向自己挑战！

开始跟时间比赛，脚步一定要加快，如果总是慢半拍，那就注定要失败！

困难挡住了视线不能视而不见，就算跌倒在地也要战胜自己。

看到了吗，终点就在眼前。听到了吗，风在耳边呐喊。

准备好了吗，战胜所有困难，相信自己勇往直前。准备好了吗，未来属于我们的世界，为我们的明天喝彩！准备好了吗，战胜所有困难，成功的路不再遥远，准备好了吗，未来属于我们的世界，等到花开的时候，寻找一片晴天。赞同。

areyouready?ok.

let'sgo!

东岳初一:贝贝

## 沉与浮的活动目标篇五

安阳二十一 刘振

教学内容

1、排球运动的起源与发展

2、排球在中国的发展及我国对排球界的贡献。

3、排球运动简介。

4、排球的基本技术。

5、排球竞赛规则。

## 教学目标

通过教学让学生了解有关排球的基本知识，培养学生自主思考的良好习惯

## 教具

黑板、粉笔、1个排球

## 教学内容

## 教学方法

### 一、排球运动的起源与发展：

1、起源：一八九五年，美国麻省好利若城[holyke]青年会干事威廉·摩根willian·morgan首创了排球运动。

2、传播：排球运动在美国问世以后，由美国的传教士和参加战争的美国军官和士兵带到了世界各地。

### 二、排球在中国的发展及我国对排球运动的贡献：

1、排球在中国的发展：排球运动于二十世纪初(1905年左右)传入我国。先后经历了十六人制、十二人制、九人制，到五十年代初，才采用国际上通行的六人制；中国女排五连冠：81年第三届世界杯、82年第九届世锦赛、84年第二十三

届奥运会、85年第四届世界杯、86年第十届世锦赛。

2、中国对世界排球运动发展的贡献：首创快攻、发明“插上”战术、创造“平拉开”、“单脚背飞”、“盖帽”拦网。

### 三、排球运动简介：

1、比赛方法与特性：排球比赛是两队各六名队员在长18米、宽9米的场地上进行集体的攻防对抗。比赛场地由一条中线分为两个均等的场区，中线上空架有一定高度的球网。比赛的目的是队员根据规则的规定，将球击过球网，落在对方场区的地上。

(1) 比赛场地：长18米，宽9米的长方形。

(2) 网高：男子2.43米，女子2.24米。

(3) 球：一色的浅色或彩色，圆周65—67厘米，重量260—280克，气压0.30—0.325公斤 / 平方厘米。

(4) 标志杆、标志带

(5) 比赛队组成：十二名队员，一名教练员，一名助理教练员，一名训练员和一名医生。

2、比赛由后排右边的队员在发球区内发球开始，使球从过网区直接越过球网，每方最多击球三次。比赛不间断地进行直至球落地、出界或某一队员犯规。

3、正式比赛采用五局三胜制，每局均采用每球得分制；1—4局要打满25分，无最高分限；第5局打满15分，无最高分限。

### 四、排球的基本技术：

1、排球基本技术是指在排球基本规则允许的前提下，符合人

体运动科学原理，能充分发挥身体潜在能力，合理而有效的各种特定的基本击球动作。

2、排球基本技术主要由步法和手法两部分组成。步法指脚步移动和起跳；手法是指各种击球和控制球的动作。

## 五、排球的竞赛规则：

1、发球：发球8秒？发球掩护？

2、轮转与轮转错误：接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮转一个位置。若没有按照轮转次序进行发球则判为轮转错误。

4、替换：每局每队最多可替换六人次，自由防守人无此限制，但只能替换后排队员。

5、界内球、界外球、连击、持球、四次击球、过中线、触网、过网击球、后排进攻违例

## 6、暂停和技术暂停

（1）第1～4局，每局有两次技术暂停，各为1分钟，每领先队达到8分或16分时自动执行。另外每队还有两次30秒的普通暂停。

（2）决胜局（第五局），无技术暂停，每队可请求两次30秒的普通暂停。

## 7、局间休息和交换场区

（1）所有局间休息均为3分钟。

（2）每局结束后交换场区，决胜局某队获得8分时交换场区。

- 1、老师手上拿一个排球，提出问题让学生进行讨论回答
- 2、问题：请问同学们知道哪些关于排球的知识？
- 3、向同学们讲解排球起源
- 4、趣味性提问排球是怎样传入中国的，同学们猜猜排球比赛有几人参加？
- 5、同学们知道那些战术是我国发明的？
- 6、讲解排球在中国的发展及我国发明的排球战术
- 7、问题：同学们有谁知道排球器材的规格？
- 8、把同学们的答案写在黑板进一步讨论
- 9、在黑板上画出排球场的示意图进行讲解
- 10、先讲解排球基本技术的定义然后导入问题
- 12、结合同学的回答进行详细讲解
- 13、问题：同学们知道哪些排球竞赛的规则？
- 14、学生讨论并回答，将学生知道的规则的关键字写在黑板上
- 15、向学生介绍排球的竞赛规则，并把学生没回答的规则则写在黑板上

课堂小结？ 与课后安排

## 沉与浮的活动目标篇六

### 一、人文，现实，寒冬

赞比亚的玛丽·尤肯达修女看到了，当我们的儿童面对着饥饿，甚至被威胁致死时，他们那被秃鹰死死盯着的身体，像一颗颗图钉深深扎入我们的心脏。这种痛，入骨入髓。镇子上的百姓看到了，人们饱受瘟疫之苦，面对亲人的生死离别，寒冷吞噬了我们。

我看见了眼前的河，但我却看不到，它的尽头是大海。但至少我看见了它，它便不那么孤独了。我渴望找到问题的源头与终点，却还是陷入了狭隘的泥潭，困顿地不知所措。但或早或晚都必须穿越出口，流向大海。

我确实感觉冷，冬季的萧条席卷整个北方。我们也被天气和学业云云上的寒冷注满，我把脸埋入温水，掩盖抽噎的懦弱。我是不是应纵情享受这温暖？我在心里大呼“不”！

### 二、科学，未来，暖春

救赎是一种温度，是一种看得见的微笑。那么后来的原子弹、导弹、氢弹就绽放在世界的双眼中。

恩斯特·施图林格博士看到了科学的力量。花费数十亿美元探索火星。在那茫茫如人心的宇宙中，这也是一种救赎！mr伯爵也看到了这一点，此刻的付出，会收获无尽的财富。

科学的伟大之处，也许就在于在那严密的逻辑体系下，你无法描绘未来，而它将为你构造未来罢！

我渐渐相信只要探索，就有收获这个单纯的道理。

上一篇讲到，我在心里大呼“不”。我想要fight□我相信通过

现在的努力，我会笑看人生，傲视群雄。雪莱这个人在很早以前就云了一句：“如果冬天来了，春天还会远吗？”未来我所拥有的，远比今日的拼搏更加珍贵。枯藤已长出枝桠，时光翩然轻擦，我心如故。

### 三、生活，渡口，逆战

我认为，人文、科学共同致力于生活。生活，永远比你想象得更加深邃。人文和科学也并不矛盾。我们活着，悲天悯人，关注未来。

生活，莫要被圈死在那个逼仄的空间，无法观看岸边甚至是外面的事物，终为流泄不出的情感找不到出口。

青春渡口处，阳光汹涌地涌入了我们的世界，像大批流动人口的惶恐不安。有尖刺一样的光线，如班主任的严厉批评，让我抬不起头。当我还在考虑着永远有多远时，社会的高速化早已冲击了这个问题，上百条的微博都出来了。

我是很想写出关于国家社会科学人文的深层次的文章，但是我实在是理论上比较穷，度，连浅都浅，更别谈什么深度。我只是以一种及其稚嫩的眼光来看待这个世界。看到的腐败、黑暗并不客观。之所以说我们做学生很幸福，是因为我们还没有深入社会，没有去承受社会的压力。本人作为幼稚的愤青的代表人物，有时候文章确实是过于悲愤，以至于控制不好自己的感情。写到最后我是真的很想说，这个社会是个很不公平的社会，但是我们又能怎么样呢。我们是卑微的，那么受制于是必然的结果。我们要想改变这种处境，就只能通过自己的努力证明自己。但是，我们所说的不公平，都是把利益趋向于自己的。我们不断推敲着人生之外的一盘盘残棋，想着这真是个醉生梦死的世界。我承认我偏题了。

那么赶紧回到正题，醉生梦死的人，醉生梦死的文，醉生梦死的科、学、生、活。他们都是着了魔的迷人。

我一向对于像爱因斯塔普朗克孟德尔这类改变世界的科学家以91°的姿态去仰望。但是科学家不是谁都能成为的。再者，经济政治决定文化，文化具有相对独立性，文化最有用的地方也就在于它的没用。

不管是注重人文，注重科学，亦或是注重现实，或是突破未来，它们都在致力于人类的发展，致力于人民的理想国。同时启迪着人民的德行。它们都很重要。

空谈务国，实干兴邦。

把握好你的现在。

我的心也突然释然了，不要给自己留下遗憾。

奋斗好，我们的暮光之城，我们的理想国！

## 沉与浮的活动目标篇七

一、课的内容：《正面双手垫球、耐久跑》

二、指导思想：、以“健康第一”和“终身体育”为指导思想；根据新课标“目标统领内容”和高二年级女生的生理及心理特点来安排教学内容，创设情景，实现学生自主、合作学练的探究式学习方式，培养学生的观察、实践、创新、评价能力和具有终身体育健身的意识。

三、教材的选择与分析：

1、根据高中女生身心的发展特点，多数为独生子女，个性很强，缺乏团队意识和配合意识。

2、怎样才能让学生对排球运动和耐久跑感兴趣？



3、选择排球、耐久跑合理分配了上下肢运动负荷，以及选择学生相互协作的游戏作为教学内容，让学生通过“玩软式排球”、耐久跑，培养学生自主合作探究能力。

#### 四、教学目标：

1. 运动参与：通过练习、学法的指导，激发学生学习兴趣，并积极参与。

4. 心理健康：使学生在练习中充分体验运动“快乐”的心理感受，不断获得成功感；

#### 五、学情分析：

教学对象为高二年级女生，该班女生纪律好，掌握技术的能力较强，并且学生的运动氛围非常好，学生个体之间对排球本身不存在差异性，学生集体荣誉感强。但该班学生普遍存在着技术动作不够，包括手型和击球点掌握不好，对排球运动兴趣不足，针对以上情况，本课在充分研究垫球技术要领的基础上，设计了用软式排球代替排球进行垫球辅助练习，使学生较快掌握垫球技术，同时，激发学生对排球运动的兴趣。另外，耐久跑是学生特别是女生不喜欢的项目，这次利用几何图形进行耐久跑，并且规定时间完成任务，改变枯燥的教学模式，锻炼学生的耐力并锻炼学生的意志力。

#### 六、教法与学法：

#### 七、课的过程分析 1. 导入与热身

本堂课的学习内容是正面双手垫球，在上课之前，教师邀请一位学生与自己打配合，进行两个人相互垫球练习，这个目的就是为了让学生找出教师与学生的动作区别在哪里，并请同学回答问题，当学生回答完毕之后，教师进行纠正和总结，课正式开始。

教师讲解动作要领，并完整示范，把教学的重点和难点都要详细的说明，请同学按照教师动作进行模仿，教学重点垫球的手型，难点在击球点的位置。（4）学法采用合作法、尝试法、体验法、观察法、讨论法和互评法。

例如：在练习过程当中，教师和学生互动，采用巡回指导的方法，纠正学生的典型错误，并鼓励学生相互帮助，相互提高。合作法就是要求每个小组，由组长带头，帮助并纠正不正确的动作，把动作质量提高，各组成员商量并研究出正确的方法，运用到实践中去，体验哪种方法最好，观察别组的同学她们是运用什么方法达到掌握技术的，最后讨论使用最好最快的方法掌握垫球技术。各小组之间进行评价。

### 3. 激发兴趣，活跃课堂气氛

对于初次接触排球运动的女生来说，她们的兴趣还是非常大的，但是往往因为不能很快的掌握排球的技术而想放弃练习，于是利用软式排球来代替排球，一方面气球易于控制，另一方面让学生探讨如何利用软式排球更好的完成技术动作。软式排球与排球的不用点在于重量的不同，那么在练习过程当中，软式排球在下降的时候比排球下降的速度要慢，学生可以在这个时候做好充分的准备，把动作做好，达到了巩固动作技术技能，并掌握了技术，同时激发学生的排球运动兴趣。接下去的耐久跑练习进行分组练习，以复习为主，另外，在耐久跑的设计上，以每个排头作为各组组长，带领自己的组完成任务，这样不仅可以培养小组骨干，而且改变了以往枯燥的教学模式。学法上还是一样，采用合作法，各组成员要注意观察别人如何在最快的速度最短的时间之内把3个不同的几何图形跑完，观察了别人的练习法，同时研究出最好的方法，相互合作，把最好的方案拿出来，完成教学任务。

### 4. 放松与小结（挖掘学生潜能，培养学生创新精神）

以放松操为主，由学生自主创编动作，老师仅仅扮演了引导

者的角色。在此过程中通过学生积极思考、实践，不断丰富课的内容和挖掘学生潜能，通过布置课后作业，实现课堂延伸，节省课堂教学的实用时间，提高课堂效率。

## 沉与浮的活动目标篇八

活动地点：

集中地点：

活动参与者：中班组全体教师和实习教师、中班全体幼儿及家长。

一、活动目标：

- 1、经过秋游活动，让幼儿充分感受团体外出时的兴奋和喜悦。
- 2、寻找和观察秋天的美景，感受大自然中各种植物的变化。
- 3、明白要跟着教师和同伴，不能擅自离开团体。
- 4、锻炼幼儿坚持到底的意志，吃苦耐劳的精神。

二、活动准备：

与家长联系，帮忙幼儿准备一些零食。并对幼儿进行卫生教育，不乱扔垃圾，应扔到垃圾袋。

幼儿园准备好小礼物，每位幼儿一份礼物。

三、活动过程：

(一)结合图片谈论自我的家乡

谈话：

1、我们的家乡有什么有名的地方

2、我们的家乡有哪些好玩的地方

(二)交代游玩的地点及安全要求

(三)组织幼儿进行秋游活动——登长城比赛

1、8：00全体人员集中。

2、集中幼儿和家长团体合影留念。

3、比赛开始，比赛路程：从\_\_到\_\_。提醒孩子和家长安全第一，比赛第二，做到自我保护好自我，一切安全第一。

4、在终点站集中，分发奖品，并休息，让幼儿享受自我带来的美食，并留影。提醒不乱扔垃圾，应扔到垃圾袋。

5、游览老人公园，感受秋天的美，下长城，活动结束。

四、注意事项：

1、对幼儿进行安全教育，提醒幼儿在活动地点不拥挤，不乱跑，不离开教师和家长制定的活动范围。

2、携带急救用品，以防幼儿突发事件。

3、家长幼儿鞋子的大小要合脚的运动鞋。

4、幼儿穿秋装园服，白色短袖穿里面。

5、自带适量的零食和饮料，杜绝浪费；并注意公共场所的卫生工作。

6、家长请带好自我身份证(户口身份证)。

## 沉与浮的活动目标篇九

首先,全体集合,然后,围绕场地慢跑两圈.期间,做一下后踢腿、前踢腿、高抬腿以及跨步跳等动作练习。然后在集合,排成广播操队形。并开始以下热身活动。

### 一、伸展运动

第一拍 双手前平举同时左腿前踢

第二拍 左手往后,左右手成一直线与水平成45度,同时左腿后摆 第三拍 左腿前踢,同时双手斜上举,第四拍 还原成直立。

第五拍 左腿左迈一步,同时双手侧平举,第六拍 双手上举,第七拍 双手后摆,身体微屈,第八拍 还原成直立。

第3、4个8拍同

1、2个8拍,方向相反,动作相同。

### 二、体侧运动

第一拍 左腿左迈一步,同时双手体前交叉,第二拍 双手向上屈肘侧举

第三拍 身体向右弯曲,同时双手上举,第四拍 还原成直立。

第五拍 左腿左迈一步,同时双手上举交叉 第六拍 双手向下屈肘侧举,第七拍 身体向左弯曲,同时双手上举,第八拍 还原成直立。

第3、4个8拍同

1、2个8拍,方向相反,动作相同。

### 三、踢腿运动

第一拍 左腿左迈一步，同时双手上举，第二拍 左手屈肘挂肩右手侧平举，第三拍 右手屈肘挂肩左手侧平举，第四拍 还原成直立。

第五拍 双手上举，同时右腿后踢，第六拍 双手屈肘握拳于体前，同时右腿屈膝于体前 第七拍 同第五拍，第八拍 还原成直立。

第3、4个8拍同

1、2个8拍，方向相反，动作相同。

### 四、腹背运动

第一拍 左腿左迈一步，同时双手侧平举，第二拍 双手上举交叉，第三拍 体前屈双手交叉碰脚，第四拍 还原成直立。  
第五拍 左腿左迈一步，同时双手上举 第六拍 在左腿后击掌，第七拍 在右腿后击掌，第八拍 还原成直立。

第3、4个8拍同

1、2个8拍，方向相反，动作相同。

### 五、全身运动

第一拍 左腿前迈成弓步，同时双手由体侧上举，第二拍 体前屈双手由前向后摆，第三拍 同第一拍，第四拍 还原成直立。

第五拍 左腿前迈成弓步，同时双手成一直线与地面成45度，第六拍 双手体前屈双拳相对，第七拍 右腿前迈成弓步，同时双手成一直线与地面成45度，第八拍 还原成直立。

## 第3、4个8拍同

1、2个8拍，方向相反，动作相同。

## 沉与浮的活动目标篇十

据调查了解，95%的应届大学毕业生存在“工作一年以后就跳槽”的心态，不少大学毕业生甚至希望在同一企业工作的时间“最好是3个月”。记者所接触的一些人工作不到半年就辞职的现象屡见不鲜。有关专家认为缺乏正确的职业生涯规划设计是主要原因：

### 一、上班族的频繁跳槽

参加工作不久的大学毕业生频繁跳槽，而且时间周期越来越短的现象值得关注。这首先与他们对“参加工作”充满好奇和向往，在临近毕业时急于找到一份工作，而不考虑自己实际适合从事什么工作有关。

另外，由于事先缺少对职业发展方向的清楚认识和明确的职业规划，导致他们在进行工作选择时存在盲目心理和侥幸心理，缺乏严肃性，在对待所承担的工作方面明显缺少责任感。同时，由于单纯从兴趣出发看待工作，对“工作”抱有不切合实际的“幻想”，事实上存在对实际工作的规范性、艰苦性要求在思想上认识不够，心理上准备不足的问题。

当然，也还有工作单位对这些刚刚参加工作不久的大学毕业生缺少职业发展方面的培训和引导的问题。在这种情况下，一段时间过后，他们很快就没有了刚参加工作时的新鲜感，发现自己所从事的工作不像原来想象的那样有趣，进而开始对日常工作产生枯燥乏味甚至厌倦的感觉，受上述因素影响，重新选择工作的念头开始出现并日益强烈，一旦工作中遇有不如意的事情发生，即选择放弃工作单位或具体工作的处理方式。

可以说，部分大学毕业生根据科学合理的职业生涯规划主动进行职业选择的意识不强，同时缺少一定的实践经验，以致思想上对实际工作的规范性要求认识不够、对真正参加工作有心理准备不足的问题，使得有些用人单位拒绝接受他们(甚至包括一些著名院校的毕业生)，他们也选择用不断跳槽的方式“报复”用人单位，结果造成两败俱伤的局面。

## 二、高学历待业群体的壮大

据有关调查资料显示：初中及以下文化程度、高中、大专毕业生均比本科生容易找到工作，在待业的人群中，高学历的年轻面孔越来越多。

低学历的人比高学历的人容易找到工作的原因主要有：

1. 目前国内仍然存在基层组织内部人员的总体素质要求偏低，不愿意接收学历较高的人、担心不好管理的现象。
2. 低学历的人在工作层级和物质待遇方面的要求相对低廉，使组织在运行上有资源配置相对简单易行，货币成本较低的感觉。
3. 个别高学历的人将高学历混同于高能力，不愿接受一般性的工作安排或比较低廉的薪酬待遇，使得他们在劳动力市场中处于高不成、低不就的状态。
4. 多数刚毕业不久的学生，具有一定的理论知识，但缺少相应的实践经验，又往往自视清高，使一些希望引进外部人才的组织担心用不好、留不住，因而不愿接受他们。

文档为doc格式