

最新中班娃娃区的目标 中班体育活动拍球心得体会(实用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

中班娃娃区的目标篇一

在幼儿园中班的体育活动中，我参与了一次拍球活动。拍球是一项既能锻炼身体，又能培养团队合作精神的运动。刚开始我对拍球一无所知，但通过活动的参与和老师的指导，我渐渐体会到了拍球的乐趣和技术要点。

第二段：拍球的技术要领和团队合作

在拍球活动中，我们被分为几个小组，每个小组由三到四个人组成。首先，老师教我们正确握拍球拍的方法，要保持身体平衡，肩膀放松，眼睛注视球的运动轨迹。然后，老师示范了如何用力挥拍，击中球并使它飞得远一些。重要的是，我们要和队友紧密合作，互相传递球，以追求更高的得分和更好的比赛结果。

第三段：拍球的乐趣

虽然初次参与拍球活动，但我很快体会到了它的乐趣。每次挥动拍球拍，使得球飞向远处，我都感到自己的力量和技巧，这给我带来了自信和满足感。而且，与队友合作时，我们能够通过互相传递球来取得更好的成绩，这增强了我们之间的团队合作精神。每次成功击球后，我都会忍不住欢呼和笑声，这是一种快乐和成就感。

第四段：拍球的挑战与成长

拍球虽然有着乐趣，但也存在一些挑战。一开始，我发现自己有时挥拍的时机不准确，导致球打不好或者无法击中。但是，通过不断地练习和老师的指导，我渐渐掌握了正确的力量和时机，不仅能击中球，而且还能使球飞得更远。这个过程中，我不断地调整和改进自己的动作，并在团队的帮助下取得了进步。

第五段：拍球给我带来的收获和心得体会

参与拍球活动给了我许多收获。首先，我学会了拍球的基本技术，提高了我的身体协调能力和反应能力。其次，通过与队友合作，我培养了团队意识和团队协作能力，学会了互相支持和信任。最重要的是，拍球活动给我带来了快乐和成就感，我从中体会到了通过努力和坚持，我能够取得进步和成功的喜悦。

总结：通过参与中班体育活动中的拍球，我在技术上得到了提高，也感受到了团队合作的重要性。尽管面对一些挑战和困难，但我通过不断努力和与队友的配合取得了进步。拍球活动给了我很多快乐和成就感，也让我懂得了付出和收获的意义，这将是未来学习和成长路上重要的财富。

中班娃娃区的目标篇二

祝福老师

- 1、激发幼儿对老师的敬爱之情，鼓励幼儿大胆表达自己的心情。
- 2、通过儿歌和制作活动培养幼儿的口语表达能力和动手操作能力。

3、知道9月10日是教师节，并尝试运用自己已掌握的技能制作礼物送给老师。

1、请家长在家中与幼儿讨论用什么方式表达自己对老师的热爱、尊敬之情。

2、将老师为小朋友做事和与小朋友一起游戏的照片布置成“老师爱我”的照片展。

3、教师为幼儿制作的小礼物若干，儿歌《我的老师真正好》录音带。

4、卡纸、彩纸、彩笔、印章、胶水等各种手工制作材料和工具。

一、可通过谈话让幼儿知道每年的9月10日是教师节。

三、学说儿歌《我的老师真正好》，激发幼儿爱老师的美好情感。

四、引导幼儿讨论用不同的方式为老师庆祝节日，表达对老师的敬意。可引导幼儿运用已有的技能为老师制作礼物。

五、请幼儿自由选择自己喜欢的材料和工具进行制作。如：画一幅画，制作贺卡、好看的花等。

六、师生互送礼物，并说一句祝福或感谢的话。

中班娃娃区的目标篇三

中班阶段是幼儿园生活中非常重要的一个阶段，幼儿们在这个阶段开始接触体育活动。最近，我参加了中班的体育活动——拍球。通过这次活动，我获得了许多有趣的经验和体会。

第二段：活动内容

在这次体育活动中，我们使用了一个小小的塑料拍板和一个轻巧的球来进行拍球。当教师宣布开始后，我们迅速站在指定的位置，握紧拍板，等待球传过来。我们需要用拍板接住球，然后轻轻拍向空中，让球再次落地。这样，我们就完成了一次拍球动作。

第三段：技巧掌握

在这次拍球活动中，我发现掌握好一些基本的技巧非常重要。首先，站姿稳定。我们需要保持脚踏实地、双脚分开的站姿，这样才能更好地控制拍板。其次，手部动作要准确。我们要握紧拍板，以确保拍板与手之间没有松动的空隙。最后，眼睛要跟随球的运动轨迹。只有通过观察球，我们才能更好地判断和控制球的飞行方向。

第四段：团队合作

除了个人技巧的掌握，团队合作也是这次活动的重要一环。当开始拍球后，我们要和队友配合默契。如果队友在接球时没有完全掌握好，我们要主动向他们伸出援手。同时，我们也要及时传球给队友，确保球在每个人之间的传递顺畅。这样，我们才能达到团队合作的目标，并且活动更加有趣。

第五段：心得体会

通过这次拍球活动，我学到了很多。首先，我发现通过体育活动，我能够锻炼我的身体，提高我的心肺功能。其次，我明白了团队合作的重要性，只有和队友紧密合作，我们才能取得更好的成绩。最后，我从中体会到了运动的乐趣，它可以让我忘记一切烦恼，享受运动带来的快乐。

总结：

综上所述，通过这次中班体育活动拍球，我不仅学到了拍球的技巧，还体会到了团队合作和运动的乐趣。我希望今后能够继续参加更多的体育活动，不断提升自己的体育能力和团队合作意识。

中班娃娃区的目标篇四

- 1、通过观察、讲述、绘画，提高幼儿的观察和表现能力。
- 2、学习在气球上绘画，用绘画来表现自己的特征。
- 3、体验放飞气球的快乐，激发幼儿热爱生活的热情。

1、材料准备：氢气球每人一个，水彩笔，小镜子每人一面，大穿衣镜一面。

2、知识准备：课前组织幼儿到公园放飞鸽子，感受飞翔的快乐。

（一）、围绕放飞鸽子的活动，展开谈话，引发幼儿飞上天空的愿望。

- 1、那天我们把鸽子放飞到天空中，小朋友们猜一猜，鸽子的心情是怎样的？（很高兴、很快乐）
- 2、鸽子为什么很快乐？（天空很大，很美）
- 3、小朋友们想不想象鸽子一样飞上天空？怎样才能飞上天空？

（二）、出示氢气球，将气球放飞。

氢气球也能飞上天空，小朋友们，我们想个办法请氢气球带我们飞上天空好吗？（将自己画在氢气球上，放飞到天空中）

（三）、学习在气球上描绘自己的形象。

- 1、发给幼儿镜子，引导幼儿观察自己的相貌特征。
- 2、教师讲解示范在气球上作画的技巧：绘画前先构思好，画时的力度要轻，防止气球爆破，线条要流畅。
- 3、请幼儿先尝试在气球不显眼的地方画较短的线条或形状，以适应绘画时所需的力度。
- 4、幼儿开始作画。

教师此时巡回指导，能力较差的. 幼儿应及时给予帮助，帮助幼儿掌握好构图的合理。对能力较强的幼儿，教师要鼓励他将自己的意愿用画表达出来。

（四）、对作品进行简单的讲评后，带幼儿到室外放飞气球。教师引导幼儿感受放飞的乐趣。

可在现有的经验上，鼓励幼儿将自己的愿望画在气球上放飞。

中班娃娃区的目标篇五

第一段：引言（120字）

体育活动是幼儿园中不可或缺的一部分，通过运动可以培养孩子的身体素质和团队合作意识。而拍球作为一项常见的体育活动，对幼儿的手眼协调能力和反应能力有着极大的促进作用。在我与同伴们一起参与中班体育活动拍球中，我深刻体会到了拍球的乐趣和对身体素质的提升。

第二段：认识拍球的意义（240字）

在拍球的过程中，我体会到了拍球对幼儿的整体发展的积极

影响。首先，拍球可以帮助我们提高手眼协调能力。挥动拍子、调整身体姿势、将球击中拍子中心，这一系列动作需要我们的手眼协调才能顺利完成。通过不断练习，我发现自己的手眼协调能力得到了大幅度的提高。其次，拍球还能培养我们的反应能力和集中注意力。在这个快节奏的游戏中，我们需要对球的运动轨迹进行准确判断，并快速做出反应。通过这样的练习，我逐渐变得反应敏捷，并且能够更好地集中注意力。

第三段：体会拍球的技巧（240字）

在体验拍球的过程中，我发现掌握一些基本的技巧对于成功拍球至关重要。首先，正确的握拍姿势十分重要。我发现，只有正确握拍，才能更好的控制拍子和准确击球。同时，身体的稳定和姿势的保持也对拍球的准确性产生重要影响。其次，拍球时的手臂摆动和节奏感也是一个重要的技巧。通过逐渐加大手臂的摆动幅度并掌握正确的击球姿势和节奏感，我能够更准确地击中球，并使球飞得更远。

第四段：体验拍球的乐趣（240字）

拍球不仅仅是一项有益身体的运动，更是充满乐趣的活动。在拍球的过程中，我能够与同伴们一起协作，互相鼓励和支持。与同伴们一同分享成功的喜悦，也能够从失败中学会坚持和反思，通过一次又一次的练习逐渐提高自己的拍球技巧。而且，拍球也能让我体验到身体的轻松和快乐，释放自己的能量。每次成功拍中球时，我都会感到满满的成就感和自豪感。

第五段：总结体会（360字）

通过参与中班体育活动拍球，我不仅仅学会了一项有益身心的运动技巧，更感受到了团队合作和互助的重要性。拍球不仅仅是一项运动，更是一种培养团队精神和培养自信心的过

程。在与同伴们一起实践拍球的过程中，我学会了如何与他人合作，互相鼓励和支持。我也体会到了失败并不可怕，只要勇于尝试和坚持，就一定能够取得进步和成功。我相信，在今后的体育活动中，我将继续努力，锻炼自己的身体素质，培养团队意识，并不断探索新的运动方式和乐趣。

中班娃娃区的目标篇六

中班幼儿的平衡、爬行正处于发展阶段，根据我班幼

儿想象力丰富，喜欢玩游戏的特点，我设计用泡沫板让幼儿边玩边

创造，发展幼儿平衡、及爬行能力。

1、通过玩泡沫板让幼儿试着创编玩法，练习爬行及平衡能力。

2、培养幼儿合作游戏的能力。

录音机泡沫板天线宝宝图案、篮球架、大积木等大型器械。

1、我们是聪明的天线宝宝，一起去玩游戏好吗？先说个天线宝宝的儿歌吧。

2、说儿歌：

天线宝宝真能干，

聪明无比智慧大。

神奇的风车转一转，

高高兴兴跳起来。

（放音乐做准备活动让幼儿自由做）

1、我知道天线宝宝很聪明，今天看谁拿泡沫板玩得花样最多，让我们来试试。

2、巡回指导及时鼓励勇于创编的幼儿。

3、启发引导：宝宝们看活动室里还有很多东西，你都可以利用去。（让幼儿继续玩，鼓励幼儿勇于创编，老师也参与创编。）

4、快来神奇的'风车转了，因为天线宝宝都开动了脑筋，创编了许多有趣的玩法，都有什么玩法呢？（总结刚才幼儿创编的玩法）。

5、这么多玩法你喜欢那种玩法？

6、用幼儿喜欢的玩法进行竞赛游戏。

7、我刚听说天线宝宝乐园的小路坏了，我们背着天线宝宝爬过去给它铺一条路吧，路铺好了我们从小路爬到天线宝宝乐园去吧。

宝宝们都累了，我们去休息一下吧！

中班娃娃区的目标篇七

躲在哪里日期xx活动名称躲在哪里执教者x活动目标1. 通过在找数字的过程中进一步认知两个图形集中交集、差集中的元素。

难点通过在找数字的过程中进一步认知两个图形集中交集、差集中的元素。活动过程：

一、听节奏找数

出示“1—10数字图”，按教师拍手的次数，幼儿说出相应的数是几，找出它躲在哪些图形中。如拍xx[]幼儿说出拍了6下，6躲在三角形和长方形中。

二、数图形找数

出示“1—10图片组合”，教师任指其中一张，幼儿说出像什么，数出图形的个数是几个后，再找出它躲在“1—10数字图”中什么图形中。如教师指下排第一张，幼儿说像钟，图形的个数是6个，6躲在三角形和长方形中。

三、涂色游戏

在数字图练习纸上，让幼儿寻找并涂色：将又在三角形又在长方形中的数字涂红色，将在三角形不在长方形中的数字涂绿色，将在长方形不在三角形中的数字涂蓝色。

价值分析：

第一环节能很好地集中幼儿的注意力，发展幼儿的听力和数数能力，以及练习幼儿的语言表达能力。

第二环节能培养幼儿丰富的想象力和进一步锻炼幼儿的数数、语言表达能力。

第三环节的涂色游戏，既能增强幼儿的辨别力和活动兴趣，又能发展幼儿思维的灵敏性。

反思与调整：

中班娃娃区的目标篇八

作为中班幼儿园生活中不可或缺的课程之一，体育活动不仅有利于幼儿的身体健康发展，还能锻炼其意志品质和团队精

神。近期中班园所组织的跳绳活动，让我感悟颇深。在玩跳绳的过程中，我体会到了什么是人与人之间的合作和团队协作。下面就让我来分享一下我的体会吧。

第二段：跳绳体验

这次跳绳活动让我们中班的孩子们兴奋不已，都很期待。在跳绳之前，老师给我们简单的示范了一下，我心里想，这么简单吗？可当我真正拿起跳绳时，发现想象中的容易并没有想象中的简单。我不停地绊倒，甚至一下都跳不起来。我不断地尝试，也不断地失败，有时还受了些轻伤。

第三段：团队合作

看着身边的小伙伴们都跳得相当游刃有余，我逐渐感到自己的无助与懊恼。但好在我们这个班级是非常团结的，队里的孩子们热心的伸出援助之手，不厌其烦地让我跳着跳着，终于再次挺起了自己。我发现跳绳不仅仅是个人技巧的事情，还需要队里成员之间相互协作和配合，这才能够达到团队目标。

第四段：意志品质

后来，我一次又一次地无法跳起来，怒气中的我拍了一下绳子，心里想刚才跟着我那些同学一起跳得时候怎么就不错了？幼小的心灵情绪波动一阵阵。然而，关键时刻老师安慰了我，鼓励我不要放弃，坚持一下一定能跳好。我想起了大人给我们说的：做事不能鲁莽，要有毅力。于是，我再次尝试着跳起来，慢慢地，我发现原来一个人的耐性也能成为团队合作的力量。

第五段：总结

这次跳绳活动，让我更好的理解到团队合作的重要性和个人

的不足之处。我们一个人虽然可以勇往直前，但是有时候也需要别人的帮助。我觉得幼儿园的这些体育活动不仅是提高身体素质的锻炼，也让孩子们掌握了心理素质，增强了他们的体育运动综合素质。总之，跳绳这项活动，也教给了我很多课本上学不到的东西，尽管过程曲折，但终归我们克服了困难，收获了成长。

中班娃娃区的目标篇九

设计意图：

我们现在都提倡环保，小小废旧报纸可能不起眼，但它却可以培养孩子们环保意识和变废为宝的良好习惯。我结合本班幼儿年龄特点，精细设计了这节活动课。在培养幼儿变废为宝良好习惯的同时，鼓励幼儿大胆进行创作，在制作过程中，发展幼儿的交往、合作能力，并让其体验到玩废纸的乐趣。既贴近幼儿的生活，又有助于拓展幼儿的经验和视野。因此，此活动来源于生活，又能服务于幼儿的生活。

活动目标：

- 1、帮助幼儿增强爱惜报纸、保护环境意识
- 2、了解废旧报纸的再可利用性，能想方设法利用废旧报纸，对报纸制作产生兴趣。

活动的重难点：

想方设法再利用废旧报纸及用旧报纸制作。

活动准备：

- 1、废旧报纸 区牌 音乐

2、操作区 可乐瓶 彩色卡纸

拉面馆： 报纸许多 方便面桶 旧图书 胶
带

活动过程：

一、谈话导入，激发兴趣。

师：孩子们，今天废旧王国的国王邀请我们一起去废纸乐园玩，你们想去吗？我们唱着歌出发吧！

二、参观各区，引导探究。

师：孩子们，废纸乐园到了，让我们一起来看一看。但是，在看的时候，废纸宝宝希望我们认真看，仔细听，因为废纸宝宝遇到一些困难，需要我们帮忙。此外，小身体离材料远一些，不要碰坏了他们。

拉面馆：

孩子们，这里是拉面馆的家，看一看，今天来的客人可真多啊！他们都忙不过来，现在缺少挂面，谁想帮助他们就带上红色的小项链。

巧巧手：

我们再去巧巧手的家看一看，这里都有什么呀？（废旧报纸 彩纸 剪刀 胶水 胶带 彩笔等）他想让我们帮忙干什么呢？他想让我们帮他做玩具球，如果你想帮助他们就带上蓝色的小项链。

服装设计师：

最后，我们看看废纸宝宝给我们准备了什么材料，（芭比娃

娃 报纸许多等)你们猜一猜他想我们做什么啊?对了,给芭比娃娃设计漂亮的裙子,看谁设计的裙子最好看!如果你们想来帮助他们,就带上黄色的小项链。

师:好了,我把废纸宝宝遇到的困难都告诉你们了,大家有没有信心帮他们完成?你们想好去哪个废纸宝宝家帮忙?现在,你就可以选择那种颜色的纸宝宝的小项链带上并进入他们的家里去。

三、自由选区,参与活动。

“废纸乐园”的国王早就听说咱们班的孩子们心灵手巧,想请你们帮帮忙,做出一些更好玩的东西来,不知道你们愿不愿意呀?(愿意)好,各个区已经给咱准备了材料,你想去哪一个区活动,就去摘哪一个区的区牌。开始行动吧!

四、幼儿活动,教师指导。

1、教师巡回指导。

2、讲评成品。

五、总结分享,经验交流。

今天小朋友们表现得非常好,老师真高兴!为我们能制作出这么多好玩的东西鼓鼓掌吧!

六、收拾整理,各区材料。

孩子们,这里的报纸王国可高兴了,让我代表他向你们表示感谢:谢谢小朋友,(不用谢),你们想不想出去玩纸球?(想!)去之前,让我们一起来收拾一下活动材料吧!

活动延伸:

故事——《报纸的烦恼》

中班娃娃区的目标篇十

在学前教育中，“跳绳”这项运动不仅是一项有趣的活动，还可以锻炼幼儿的身体素质。近年来，幼儿园不断推广跳绳运动，并将其作为体育活动中的重要组成部分，让幼儿对于体育运动的兴趣和爱好得以提高。作为一名幼儿教师，我义不容辞地将这项运动活动带给我的班级，并帮助幼儿如何更好地跳绳。

第二段：跳绳不仅是一项运动，也是一种技能

跳绳不仅仅需要身体的协调性，也需要技巧的运用。在幼儿眼中，跳跃过程中成功让绳子一直旋转下去便是最好的体验。跳绳过程中，幼儿们需要专注绳速、手眼协同，学会如何在空中跳跃，以此增强自信心、集中精力的能力。在教学中，我将跳绳分成多个阶段，一步步带领幼儿完成从初级到中级的跳绳技巧的训练。从最基础的自由跳跃、单向交叉、双向交叉、跳过绳到无绳手中打转再到手中抛绳轮跳，发现孩子们能从开始难以跳过一次绳子到逐渐变得游刃有余的经历，有时会让我感到惊奇的同时也有成就感。

第三段：跳绳运动的益处

跳绳是一项适合幼儿体育活动的信心建立式运动。跳绳不仅可以帮助幼儿们增强体质、锻炼协调性和灵活性、提高耐力，也可以让幼儿们在其中感受到乐趣和成功。通过跳绳的工夫，不仅可以让幼儿的身体得到锻炼，还能让幼儿培养健康自信的心理素质，更加自信地面对不同的活动。

第四段：如何在家进行跳绳训练

总有一些幼儿没能跟上跳绳的节拍或是在家想要继续练习跳

绳。在家里，家长们可以帮助孩子们进行跳绳练习，通过反复练习，最终让孩子掌握技能。为此，家长可以准备一条适合居家使用的跳绳，这里推荐一条软质绳，绳子轻松的旋转力如丝般柔软，不易碰伤孩子。幼儿和家长不要跳得太快，不过慢练时要同时注重双手、小腿的协调力，手力量的掌握程度、正确的呼吸方法、完整的腰腹部运动，这样才能保证有更好的训练效果。

第五段：跳绳活动启示

总体而言，在中班幼儿园，跳绳活动带给了幼儿们非常好的体验和成长。跳绳不仅具有健身的作用，受益早已超过运动本身：提高身体素质、增强集中力、培养自信心，还让幼儿们喜欢运动和爱上跳绳。跳绳这项运动不仅仅可以带给孩子们快乐，同时也可以让幼儿们不断成长和进步，这是值得幼儿园和家长共同培育和推广的。