

2023年体育活动操七节 体育活动观摩课 心得体会(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育活动操七节篇一

体育活动观摩课是大家在学校时常会参加的一项活动，通过观摩他人的表演来提高自己的技能。在这次观摩课中，我通过观看别人的精彩表演，深刻感受到了运动的力量和体育精神的影响。下面我将通过以下五个方面来展开我的心得体会。

首先，体育活动观摩课让我看到了团队合作的重要性。在观摩课中，每个团队都需要成员们密切配合，才能完成精彩的表演。我记得有一次观摩一支篮球队的表演，他们不仅球员之间配合默契，还能够通过眼神和手势进行沟通。这样的表演让我感受到了运动中的协同精神和团队合作的重要性，这不仅仅是对个人能力的展示，更是对集体力量的体现。

其次，体育活动观摩课让我明白了努力和耐心的重要性。在观摩中，我看到了许多运动员付出了很多时间和努力才能达到出色的水平。他们每天坚持训练，甚至有时候要面对困难和挫折，但他们从不放弃。通过他们的努力和耐心，我深刻理解到了只有通过不懈努力和坚持才能取得成功。

第三，体育活动观摩课让我感受到了比赛中的紧张和压力。在观摩一场足球比赛时，我看到了球员们在比赛中的焦虑和紧张。他们不仅要与其他队员竞争，还要面对观众的眼光和期待。这让我明白到在竞技体育中，运动员需要冷静和集中注意力，在一刹那的时间内做出最好的反应。这样的观察让我深入了解了比赛时的压力，也激发了我对于挑战和压力的

勇气和决心。

第四，体育活动观摩课让我发现了自己的潜力。在观摩一次跳水比赛时，我被运动员优美的姿势和高超的技巧所深深吸引。我决定尝试一下跳水，他们让我感受到了新的体育项目，更重要的是他们激发了我对于不同运动的兴趣和热情。通过尝试不同的运动项目，我发现了自己体能和技术的潜力，也为自己的未来发展打下了坚实的基础。这样的体验让我坚信只要肯努力，就能够找到属于自己的发光点。

最后，体育活动观摩课让我认识到了体育的乐趣和益处。在观摩他人的表演过程中，我充分感受到了体育活动带来的快乐和满足感。无论是参与还是观看，体育活动都能够让人感受到身心的放松和愉悦。通过体育活动，我们可以塑造健康的体格，培养团队合作意识，锻炼意志力，提高竞争力。同时，体育还能够带来快乐和友谊，促进人与人之间的交流和融合。这样的体验让我深深地爱上了体育运动，也认识到了体育活动对于身心健康的重要性。

通过这次体育活动观摩课，我深刻感受到了团队合作的重要性，了解到了努力和耐心的必要性，体验了比赛中的紧张与压力，发现了自己的潜力，并认识到了体育运动的乐趣和益处。这些心得体会将伴随着我未来的成长和发展，让我更加坚定地追逐自己的梦想与目标。

体育活动操七节篇二

体育活动：我是小伞兵 活动目标：

- 1、通过椅子操，培养幼儿正确的身体姿势。
- 2、利用椅子练习从高处跳的动作，发展幼儿跳跃和躲闪跑的能力。

3、培养幼儿勇敢、顽强的品质。

活动准备：

小椅子与幼儿人数相等，大椅子一把，椅子操音乐，抢板凳游戏音乐 活动过程：

一、开始部分 1、幼儿单手拿椅子四路纵队对集合，教师简要说明本课学习的内容和要求。

教师：今天，我们要用小椅子来上体育课，可有意思了！我们还要学习一项新本领——请你们做小伞兵，练习从高处跳下，你们有勇气吗？ 2、队列练习：四路纵队——齐步走——体操队形。

3、听音乐跟老师做椅子操：（包括头部、上肢、下肢、体侧、体转、腹背、跳跃、平衡） 4、检查幼儿体能：要求幼儿 3 人一组测体能是否通过。

二、基本部分 1、原地练习从高处跳下的动作。动作要求：预备姿势：半蹲、双臂后摆、前摆，蹬腿、高高跳起、轻轻落地、 2、站在椅子上练习从高处跳下的动作。

教师口令：登机（幼儿上椅子）——准备跳伞——跳（注意动作要领。） 3、游戏：我是小伞兵 练习一：伞兵飞行练习，要求幼儿在跑到过程中听不能碰到椅子，同时能听口令做变速跑、曲线跑等。

练习二：跳伞练习，要求幼儿在飞行的过程中听口令练习从高处跳下。

练习三：增加椅子高度，鼓励幼儿尝试从高处跳下，注意保护幼儿安全。

三、结束部分 1、游戏：抢椅子。

提示：放松音乐，所以提示幼儿围着椅子走，音乐停，抢椅子。

2、听音乐放松整理。

3、幼儿单手拿椅子，成一路纵队回班，活动结束。

体育活动讲话稿

体育活动工作总结

活动总结

活动方案

活动记录

体育活动操七节篇三

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们把趣味运动和企业对员工的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

二、活动意义

一方面它非常适合各店面联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把企业文化渗透到每个员工，增进员工之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头工作的员工来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给人们另一种新奇，容易使

整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力得到进一步的锻炼。

三、活动名称：我参与，我运动，我快乐

四、活动主题：公司大竞技，快乐你我他

五、活动简介：

(一)、活动时间：20__年4月20日上午8：20—12：40。

(二)、活动地点：

(三)、活动对象：

(四)、比赛项目：

1. 热身赛：拔河。

2. 团体赛：三人四足、袋鼠跳接力、大丰收、争分夺秒。

3. 个人赛：跳绳、自行车慢骑比赛。

(五)、奖励规则：

个人赛自愿参与，希望各店员工踊跃参加，成绩秀者将获得

六、比赛准备

(一) 人力资源部负责参赛人员名单整理与现场参赛人员组织管理；

(二) 策划部准备“_公司第届趣味运动会”条幅，并于比赛当日负责拍照；

(三) 策划部对获奖的人物做好宣传推广。

七、比赛项目及规则。

(一)、热身项目。

1、拔河。

报名方式：自由组合，每组选手15人，8男7女。

道具：1条20米大绳。比赛时间：8：30—9：00

(1)、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河道。

(2)、比赛方法：

比赛开始前，各队按照每15人的要求准备好，比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢；比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、决赛。每组两队，抽签决定比赛队伍，三局二胜定胜负，第一局双方队长猜拳决定场地，第二局场地交换，第三局在猜拳决定场地，每轮比赛胜队晋级。

决赛为循环赛，每轮三局二胜定胜负，成绩计算：胜1分，负0分。对手弃权得1分。三轮结束后，积分最多者名次列前；积分相同者，加赛决定胜负。

2、工作安排：

比赛主持：__ 赛裁判：____

计时：__ 计分：____

道具及会场准备：____

(一) 团体项目

1、三人四足(3队同时进行)

道具:绳子, 比赛时间: 9: 00-9: 20

规则: 1. 参赛队员以三人一组参赛, 2男1女, 女生居中。赛道长30米。

2. 三个人并排站在一起, 把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起, 中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

2、袋鼠跳接力(3队同时进行)

道具: 麻袋3个, 比赛时间: 9: 20—10:00

规则: 男女混合项目, 每队5人, 3男2女, 分别站在两端起点线后。每队一条麻袋, 第一位队员将双脚套在麻袋内, 用手提着。比赛开始, 第一位女队员双手提着袋口向前跳, 沿跑道前进15米至另一端端线, 换下麻袋, 交给第二位男队员套上, 重复前过程, 如此来回往复, 直至5人全部完成, 用时少的队名次列前。比赛中, 如队员跌倒, 可爬起继续; 两名队员交换麻袋必须跳过端线后进行, 否则算犯规, 取消该队成绩。

3、大丰收(3队同时进行)

道具: 背篓3个, 空水瓶30个。比赛时间: 10: 00—10: 30

参赛人员: 每店至少一组, 每组1男1女。3分钟。

规则: 1、参赛队俩人一组, 一人背对接球队员, 负责投球, 一人将背篓背在胸前负责接球, 每人10个瓶。

2、接球时不能用手控制接触水瓶。

3、已累计接球总和的多少判定胜负。

4、争分夺秒(3队同时进行)

参赛对象：所有员工，每店3人，至少一名女生。

器械：水桶、水杯、水瓶、水，赛程30米。比赛时间：10：40—11：10

参赛队员一路纵队站在起跑线后，比赛开始后拿空水杯在水桶中盛满水后(不能用手捂着水杯)向前跑至折返点返回，返回途中将水杯中的水倒入空水瓶中，将水杯交给下一个人，依次进行。比赛时间3分钟，比赛结束以各队水瓶中水的多少判定名次，水多的队为胜。

(二)个人项目

1、跳绳比赛。(5人同时进行)道具：计数器跳绳6个。比赛时间：11：10-11：40比赛进行，单人1分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。。2、自行车慢骑(3人同时进行)

比赛规则：比赛车道设为30米长、1米宽，时间使用最长者为胜。

2、选手自备自行车，每辆自行车不得附带旁轮，每个车轮直径必须不小于48cm不得在车体上安装人附带物体。若使用变速自行车，必须变为三档。

3、比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道后结束计时。

4、比赛中，若有一次以下犯规，则将视为到达终点，所用时间为比赛时间。有下列情形之一者均为犯规：

1. 脚落地超过三次；
2. 脚每次落地时间超过五秒；
3. 车轮轧到车道线上；
4. 途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。

八、活动安排

(2) 流程安排：

领导致词(8：20—8：30)，团体赛(9：00—11：10)，个人赛(11：10—12：30)颁奖(12：30)。

九、活动预算

团体冠军奖品：单价数量预算：

亚军奖品

季军奖品

个人冠军奖品：单价数量2预算

道具：可计数跳绳5个，单价总计；

比赛准备物品及道具：20米的粗长绳1把，长一米的绳子10根，麻袋3个，干净背篓3个，空矿泉水水瓶30个，水桶3个，水杯3个，自行车自备，可计数跳绳5个。

体育活动操七节篇四

近年来，随着党支部体育活动的逐渐开展，我更加意识到体育对于党员干部的重要性和意义。通过参与体育活动，我深

刻体会到了锻炼身体、加强团队合作、增加凝聚力等方面的好处。同时，也发现了一些体育活动存在的问题。下面我将结合自身体验，对党支部体育活动进行心得体会。

首先，党支部体育活动能够有效提高党员干部的身体素质。长期以来，我国干部队伍中存在着一些身体素质不过关的情况，这对于提高工作能力产生了不良的影响。而通过参与体育活动，可以有效改善党员干部的身体健康状况，增强体质。在篮球、足球、羽毛球等团队项目中，不仅需要有一定的技巧和战术，更需要有一定的身体素质作为基础。通过长时间的锻炼，能够让党员干部的体能得到有效提升，增强抵御疲劳和疾病的能力，提高工作效率。

其次，党支部体育活动能够增强团队合作和协作精神。体育活动往往需要团队合作来实现最佳的效果，这个过程中需要参与者之间的默契配合，团队间的协调配合能力也体现了一个单位的整体凝聚力和活力水平。在我参与的体育活动中，每个人都要克服自己的缺点，与队友相互配合，相互帮助。只有团结一致，共同协作，才能取得好成绩。通过这样的活动，我深刻理解到合作精神的重要性，更能够懂得集体智慧和力量的优势，这对于团队的发展和成长具有重要的意义。

再次，党支部体育活动能够增加党员干部的凝聚力。体育活动是一个团队生活的过程，通过与队友互动，磨合关系，才能够更好地发挥个人的优势。在参与团体项目中，与同事之间建立了互信和友谊，共同面对挑战，共同享受胜利的喜悦。这样的经历让党员干部更加紧密地团结在一起，形成了一种强大的凝聚力。同时，在体育活动中也能够感受到集体的力量，激发了对组织的归属感和对党的忠诚度，提高了党员干部的责任感和使命感。

然而，党支部体育活动中也存在一些问题。首先，由于工作繁忙，很多人没有足够的时间来参与体育活动，这就限制了党支部体育活动的规模和质量。其次，对于体育活动的组织

和管理还不够完善，缺乏专门的人力和物力投入，使得活动的效果有待提高。此外，由于参与者自身体能和技能的不均衡，很容易导致参与体验的不公平，甚至可能导致意外的伤害。因此，在开展党支部体育活动时，需要充分考虑这些问题，并加以解决，以确保体育活动能够更好地发挥其积极作用。

综上所述，党支部体育活动对党员干部的身体素质、团队合作和凝聚力有着重要的促进作用，但同时也面临一些问题。在今后的工作中，我们要更加注重党支部体育活动的组织和管理，提高参与者的参与度和活动的质量。只有我们党员干部在健康的身体和团结的心态下，才能更好地履行自己的职责，为党和人民做出更大的贡献。

体育活动操七节篇五

活动目标：

- 1、让幼儿体验探索的乐趣，成功的喜悦，合作的愉快
- 2、通过多次尝试玩大口袋，结合袋子可打开、收拢、折叠等特征，积极探索各种不同的玩法，并大胆设想合作着玩。

重点：结合大口袋的特征探索玩法

难点：合作探索玩法

- 2、游戏事先布置好场地，用米袋罩住椅子作为“碉堡”，米袋与钻的圈相连作为地道。

活动流程：

活动过程：

一、 和大口袋快乐地跳舞，活动身体，激发幼儿对大口袋的探索兴趣

2、 每个小朋友拿一个大口袋，跟着大家一起快乐地跳舞，引导幼儿自己想出各种跳舞的样子。

二、 幼儿自由探索大口袋的玩法