

小班我运动我健康 小班花样跳绳活动心得体会(实用7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

小班我运动我健康篇一

小学生是一个充满活力和好奇心的群体，他们热爱运动，喜欢尝试新鲜的活动。而小班花样跳绳活动就是为满足这些小学生的需求而创立的。小班花样跳绳是一种集合了跳绳技巧、音乐感和竞技性的运动，可以让小学生在愉悦的氛围中锻炼身体、提高技能。本文将结合个人经历，分享小班花样跳绳活动带给我的体验和感悟。

二段：回忆自己参与小班花样跳绳活动的过程及感受

第一次参加小班花样跳绳活动的时候，我感到非常新鲜和有趣。教练让我们试跳一些基础技能，例如单脚跳、交叉跳等。刚开始我还不是很适应，总是跳着跳着就掉了绳子。但是教练非常耐心，不停地鼓励我，让我逐渐掌握了技巧。之后，教练教我们一些花样，例如旋转跳、贴地跳等技巧，并配上欢快的音乐，让我们感到非常愉悦。在团队中，我们互相学习、鼓励，最终能够跳出一套完美的花样，获得满分的感觉真的不言而喻。

三段：分析小班花样跳绳活动带来的益处和意义

小班花样跳绳活动不仅仅是一种体育运动，更是一种锻炼身体、培养意志力的有效途径。首先，小班花样跳绳需要低头

集中精力，跳绳过程中需要注意力集中，出手准确，有助于训练儿童的专注力和反应力；花样跳绳涉及到了许多身体协调动作，可以培养儿童的平衡能力和精细动作协调能力；在团队中，孩子们可以互相学习、协作，培养他们的团队意识和合作精神等。除此之外，小班花样跳绳活动也能够增加孩子们的体质和自信心，促进他们身心健康全面发展。

四段：探讨如何提高小班花样跳绳活动的效果

要想让小班花样跳绳活动效果更加明显，我们可以从以下几个方面入手：第一，丰富跳绳活动的形式。跳绳活动可以结合游戏、竞技、表演等多种形式，丰富孩子们的体验；第二，加强跳绳活动的技术指导。教练要深入分析每个孩子的技术短板，为他们提供有针对性的技术指导；第三，强化跳绳活动的团队意识。要让孩子们认识到自己的作用重要性以及利用集体力量来提高整体水平和完成最终目标。

五段：总结体会，呼吁广大家长支持孩子参加小班花样跳绳活动

小班花样跳绳活动是一项非常有益的运动项目，无论是锻炼身体，还是培养孩子们的团队意识，都有很大的帮助。而要让孩子们真正受益，我们就需要在平时加强跳绳技巧的训练，发挥家长在孩子生活中的重要作用。家长可以选择适合孩子们年龄和水平的跳绳训练，为孩子们跳绳方面提供更好的支持和指导，帮助他们更好地享受小班花样跳绳活动所带来的快乐。

小班我运动我健康篇二

折纸。

折纸是我班班级特色活动。活动开展之初幼儿通过玩纸，发现了纸的特性。所以，在老师的帮助下，已自拟出活动常规

及要求。活动中，幼儿通过动手操作已能准确掌握了边、角、中线等概念，同时学会了简单的对角折、对边折、四角向中心折等基本技能，此次活动是在对边折的基础上演变出双三角。

1、掌握双三角的折法。

2、发展幼儿手眼协调能力，能较均匀地将左右两个角向同一方向折叠。

折纸活动《青蛙》

活动前带幼儿观察青蛙外形，大范例一个，正方形纸若干，布置成池塘的展板一块，青蛙跳音乐片段。

1、启发引导幼儿总结青蛙外形特点。

师：青蛙的头和身体象一个什么形状？

幼：三角形。

师：青蛙有几条腿。

幼：青蛙有四条腿。

师：青蛙的四条腿都是在身体两侧的，两条在前，两条在后。

师：它们分别是前腿和后腿，小朋友看看青蛙的前腿和后腿的方向有什么不同？

幼：前腿向前伸，后腿向后伸展。

2、出示大范例，引导幼儿观察范例中前后腿的折法。

幼：用上面一层向前折前腿，后腿是用第二层向下折出来的。

3、教师分步示范折叠方法，重点讲解双三角的折法。

a□引导幼儿先进行两次对边折。

b□将大正方形纸变为小正方形，然后用左手将上面一层的正方形撑开，右手扶住上面半开口边折痕向底层的中线压折。

c□背面同样。

d□将上层两个小角向两个斜边的上方拉折，形成前腿。

e□掀开上层将下层的两个小角向三角形底边拉折，形成后腿。

鼓励幼儿大胆尝试，教师巡回指导，帮助幼儿掌握重点，体验成功感。

4、游戏《青蛙赛跑》

a□将青蛙头向前，用嘴在尾部吹气，使青蛙向前移动。

b□引导幼儿找身边的同伴进行比赛。

5、引导幼儿将“青蛙”放在“池塘里”

小青蛙玩累了，它该到池塘里喝水，休息了。咱们把它们放到池塘里，让它们休息。小朋友也要向青蛙一样，该喝水，休息了。

6、喝水环节中，教师口头帮助幼儿复习青蛙的折法，盥洗后再引导幼儿进行讲评。

7、活动自然结束。

小朋友回家教父母折青蛙进行游戏，一方面复习，增进家庭

亲情。

一方面本次活动中，活动氛围轻松、和谐，幼儿参与性高，能大胆尝试。

教师讲解细致、到位，幼儿能较好的操作。在开始部分，教师能启发幼儿用语言对青蛙外形进行总结，发展了幼儿语言表达能力及观察能力。结束部分幼儿不仅能体验到成功感，而且在游戏中增进了同伴间的友情，用青蛙喝水的方式引导幼儿喝水，符合小班年龄特点。活动讲评中能让幼儿尝试评价，发展了幼儿的分辨能力。总之，本次活动幼儿掌握了双三角的折法，还在多方面提高了能力。

小班我运动我健康篇三

1. 懂得穿鞋子能保护自己的脚，喜欢穿鞋。
2. 逐渐养成自己穿脱鞋袜的良好习惯。
3. 学习对鞋子进行简单的分类。早谈师幼谈话：说说自己带来的是什么鞋子。

1. 早操：能随音乐愉快地做操。

2. 分组：大型玩具、皮球、摇摇椅、羊角球、套圈学习活动

《我的小鞋》 《我的好朋友》

《鞋匠舞》 《大灯笼》 《感知数量关系》

1. 音乐区：投放提供有关鞋的录音磁带，供幼儿即兴表演。

2. 结构区：提供花片、小纸盒、积木等建构材料，引导幼儿拼搭幼儿园。

3. 美工区：提供彩色蜡光纸、塑料纸供幼儿粘贴、装饰各种各样的鞋子。
4. 重点指导语言区：投放各种各样的鞋子图片、图画书、挂图等。
5. 游戏与练习结构游戏：《枪》
6. 角色游戏：《商店》
7. 表演游戏：《小兔乖乖》
8. 健康活动：《学漱口》
9. 体育游戏：《长高了，变矮了》
10. 生活活动区：分左右两只鞋，鼓励幼儿午睡时自己穿脱鞋并摆放整齐。
11. 环境创设鞋子展示台：展示收集到的各种各样有特色的鞋子。

社区家长配合在日常生活中有意引导幼儿仔细观察每个人脚上穿的鞋子或带幼儿到商店参观、试穿并购买鞋子。

小班我运动我健康篇四

近年来，小班户外活动在幼儿教育中得到了越来越广泛的应用。通过亲身感受大自然和社会环境，幼儿不仅能够增强身体素质，还能培养社交能力和自主学习的能力。我有幸参与了一次小班户外活动，并从中获得了很多收获，下面我将从亲身体验、团队合作、学习视角、亲子关系以及教育意义等五个方面来分享我的心得体会。

首先，小班户外活动给幼儿提供了更多亲身体验的机会。在一次郊游中，我们来到了一片美丽的花海，幼儿们可以亲自触摸、品味各种花朵。孩子们沉浸在大自然的怀抱中，他们用手触摸花瓣的柔软和花蕊的香气，通过亲身体验大花朵的颜色和形状，孩子们的触觉、嗅觉和视觉都得到了充分的刺激。在这样的体验中，幼儿们会对花朵和大自然产生更深的兴趣，并从中获得更多的知识。

其次，小班户外活动能够培养团队合作的精神。在一次户外探险中，我们要求孩子们分小组完成一项任务。每个小组都需要协作才能有效地完成任务，这要求小朋友们相互理解、相互支持，并共同制定计划和解决问题。通过这种团队合作，幼儿们学会了互相帮助、学会了聆听他人的意见、学会了分工合作。这种团队合作的经验，不仅对幼儿的成长有着极为重要的影响，也能够在今后的学习和工作中带来更多的益处。

第三，小班户外活动能够拓宽幼儿的学习视角。在一次参观博物馆的活动中，幼儿们通过观看展览和听讲解，了解了一些古代文化和历史知识。在接触到陶器、铜器等文物时，幼儿们不仅仅是用眼睛看，而是用手去触摸、用心去感受。这种全方位的学习方式，使幼儿们能够更好地理解和记忆所学知识，并为日后的学习打下坚实的基础。

另外，小班户外活动对家庭和亲子关系也有着积极的影响。在一次家长参与的野餐活动中，孩子们和父母一起合作准备食材、制作、享受美食。家庭成员以平等和尊重的态度相处，共同享受活动的乐趣。这样的活动不仅仅增进了亲子之间的感情，还能够增强家庭的凝聚力，让孩子们明白家庭是一个温暖的避风港，有家人的支持和关爱，自己才会更加自信和快乐。

综上所述，小班户外活动给幼儿带来了许多收获。通过亲身体验，幼儿能够增加对世界的认知和理解；通过团队合作，幼儿能够培养合作精神和社交能力；通过学习视角，幼儿能

够拓宽自己的知识面；通过亲子关系，幼儿能够建立亲密的家庭关系。因此，我们应该更加重视小班户外活动，为孩子们创造更多的参与和体验的机会，让他们能够更全面地发展和成长。

小班我运动我健康篇五

跳绳是小学体育教学中常见的项目之一，也是一项优秀的全身运动。而最近，我们小班开展了一次集体跳绳活动，不仅让我们锻炼了身体，还带给我们激动人心的瞬间和收获满满的体验。今天，我想分享一下这次活动中的一些心得体会。

第二段：活动描述

这次跳绳活动，我们采用了多个花样的跳绳方式，如单人跳、双人跳、多人绕等等，充分展现了跳绳的动感与美妙。我最喜欢的是“蛇皮”跳法，只需要两个人跳绳，其中一人像蛇一样“爬行”，另一人则在上面跳动。还有一次，我们跳了“蛤蟆跳”，两人同时跳跃，并夹个球，十分考验默契度。除此之外，我们还进行了一些有趣的互动游戏，如选手之间对抗跳、踩圆圈比速度等，都给我们带来了极大的乐趣。

第三段：技巧与困难

虽然跳绳看起来简单，但其实有很多技巧，需要我们认真练习才能掌握。首先，需要掌握好节奏感，保持正确的跳跃节拍；其次，需要练好跳跃高度和频率，以避免落地，尤其是在做多人绕的时候，更是需要注意。同时，这次活动也让我深深地意识到，团队配合非常重要，要和搭档配合默契，否则无法完成一些困难的跳法，例如“蛤蟆跳”。

第四段：收获与感受

这次跳绳活动让我认识到，跳绳不仅是一项传统的运动，也

可以是一项极富创造性的活动。而我们不断地摸索和尝试，也让我意识到，在团队中，每个人都可以发挥独特的才能和创意，去打破现有的跳绳方式，创造出更有趣、更奇特的花样。与此同时，我还收获了更多的运动技能和体育知识，并对团队协作有了更深刻的理解和领悟。

第五段：总结

总而言之，这次活动不仅锻炼了我们的身体素质，更让我们学习到了更多与团队合作、创新和探究等学习方式与能力。同时，我们也更珍惜了身体的健康，意识到了正确运动的重要性。希望今后，我们可以继续发扬体育精神，跳出更多有趣的花样，享受运动的乐趣！

小班我运动我健康篇六

游戏是幼儿最喜欢的活动，是幼儿认识世界的重要途径，是学前期重要的教育手段。德国学者席勒认为：游戏更多是享受，愉快是从游戏中得来的；德国著名教育家福禄培尔指出：游戏是儿童潜在本能的表现；美国心理学家加维认为：游戏应当是由内驱力所策动的一种快乐活动，他们都认为游戏是一种本能表现，是自发的、愉快的、自由的结构游戏是一种非常有趣的活动。

通过这种游戏，可以是幼儿获得关于物体、数量、高度、长度、重心、平衡等简单的数理知识，以及对称、均匀、色彩等简单的造型知识，可以发展幼儿的感知、思维和创造等能力。可以培养幼儿细心、耐心、独立性、坚持性、与伙伴合作等良好的个性品质。这有助于培养幼儿的审美能力和进行造型的艺术才能。而三岁幼儿没有一定的结构目的，他们只是无计划地摆弄积木，如我班的刘维扬、汤俊杰、陆一帆、尹龙杰等弟弟朋友，对结构活动很感兴趣，能搭出一些简单的房子、城堡等物体，大多数小朋友只会将积木堆高、推倒、堆高、推倒，在这个过程中获得快感，对于这些小班幼儿来

说，更别提命名、想象、创造了，在活动中时常会发生争抢、哭闹，将积木弄得满地都是而无人收拾。总之，行为习惯差，还有一些如朱蕴展、洪良宇等小朋友对结构活动没兴趣，从不肯参加结构游戏，而大部份小朋友是喜欢玩而不知如何才能搭出好看的东西。针对这些情况，对在小班朋友中开展结构活动心中实在是没有底、有顾虑，在童老师的鼓励、徐老师的帮助下，我们打消了顾虑，一步一步，在摸索中开展小班结构游戏。

首先，对本班的幼儿的结构活动进行细致的分析，做到心中有数，使活动的开展有的放矢，如对汤俊杰、刘维扬等活动有兴趣、能力较强的幼儿重点引导他们对结构物进行命名，而对洪良宇、潘璐妍、戚晓彤等能力较差的幼儿重点个别辅导，对朱蕴展、何若愚等活动没兴趣的幼儿重点在于激发他们的活动兴趣。

同时，在徐老师的指导下，我们制订了一学期的结构游戏总目标，并认真做好每一次活动的记录，做到月头有分目标，月终有小结，活动前有目标，活动后有反馈，从而确保活动的有序开展，每次活动后的反馈，记录了小朋友的活动情况，为下一次的活动开展提供了依据，更为个别幼儿的教育提供了方便。

在幼儿结构游戏的开展过程中，也是老师的教育观念的转变过程。在幼儿一日活动的各个环节中，常规是基础、前提，更不用讲在结构游戏中的作用了，放的习惯，在讲评中指示幼儿的错误时，也是这样说的：小鸡，你喜欢这幢房子呢？为什么皱眉头呀？原来房子没搭平，快帮帮忙。小朋友就知道房子、积木要搭平。

首先，开展的意愿结构活动，进行自由构造，在这个阶段中，主要是培养幼儿对结构的兴趣，乐意参加结构活动，并在老师的帮助下逐步想象出自己构造的物品的名称，徐鹏搭出了会转的自来水龙头和水斗，张佳恬搭出了对称的房子，陆一

帆搭出了小床、桌椅，赵碧晟搭出了火车。

接着，就开展了盒装小积木的模拟结构，对中间一行的积木进行模拟结构，在模拟的过程中，小朋友学会了一些基本的结构技能，认识积木的形状、颜色，并且逐步能作到积木的颜色方向一致。对于盒装积木的难点：整理，我们也是逐步分解，告诉小朋友造房子要从一层楼开始，将整理积木形象地比喻为造房子，从一层楼、二层楼、三层楼……一层层造，在游戏中小朋友学会整理积木，整理所花费的时间，也从开始的45分钟左右缩短至20分钟左右，最快的小朋友10分钟不到就能将一盒积木完整地整理好。

在此基础上，引导幼儿开展看图结构活动，先搭1号图纸(对称图形)引导幼儿从下往上、从中间到两边地看图纸，在这个过程中，对能力差的潘璐妍、洪良宇等幼儿，让他们坐在老师的旁边进行模拟结构，重点帮助他们跟上全班的水平。在搭3号图纸(不对称图形)时，引导幼儿从左到右、从下到上地看图纸结构，对于难点、重点分解，如直角三角形积木的搭建是一个难点，我就引导幼儿将积木转一转，还不行，就反个跟头(上下转移)，小朋友一下就掌握了。

结构游戏的最终目标是发展想象、创造力，因此在看图纸结构的同时，我还鼓励幼儿将剩下的积木搭完(意愿结构)，通过点一点、引一引、拨一拨的引导方法，逐步发展幼儿的创造、想象力，在期末向全园教师开放结构活动及向家长开放半日活动中的结构活动中，小朋友不仅完成了看图纸结构活动，还搭出了小猪、小羊、小狗、长颈鹿、骆驼等动物，搭出了火车，飞机，还有漂亮的对称的房子、院子、大厅等，尤其是崔必晟小朋友搭的飞机，有战斗机、客机得到老师家长的一致好评。

现在的幼儿多为独生子女，各个能说会道，但是动手能力就不是那么一回事了，记得刚开始开展结构活动时，洪良宇，钱艺元，曹炯淳，朱韞展等小朋友就是不动手，不愿动手，

整理时更是无人着手。潘璐妍、何若愚只能用哭声来表达自己的困难，缺乏克服困难的毅力，缺乏对自己的信心。在结构游戏的逐步开展中，小朋友们在完成结构时获得了成功的体验，毅力得到磨练，要知道，这么一大堆积木从搭边到整理，对大班幼儿来说也不是没有困难的，更不用说才进幼儿园的小班朋友呢！

就说我班的崔必晟小朋友吧，他在班中是那么的不起眼，时常拖着两条鼻涕，脏兮兮的，在家中缺少父母长辈的爱抚，教育，行为习惯极差，更不用提什么自信了，自从我班开展了结构游戏，崔必晟小朋友的潜力得以发掘。从开始的不愿参加结构活动，当老师发现他搭出了房子、汽车、飞机时，就让他在全班面前展示，并表扬他，现在，一到星期三，崔必晟就会问：今天徐老师来吗？一看见我带班，就会问：王老师，今天搭积木吗？在向全园老师开放、向家长开放的结构活动中，他仅费时10分钟就完成了看图纸结构并搭出多种对称的飞机。神情是那么的自豪、自信，可以这么说是结构游戏发现了崔必晟。

还有何若愚小朋友，原来是那么的内向，怯弱，说话声音也是低低的，爸爸妈妈对自己的孩子在幼儿园的生活也是很放不下心，刚开始结构游戏时，只要一遇到自己不会搭的东西就哭，一到整理时准能听到何若愚的哭声，经过一学期的培养，何若愚变了，那天当他打出了最难的5好图纸房子(全班唯一)时，老师大大的夸奖了他一番，他是那么的喜形于色，平时也活泼多了能主动于同伴交往，主动于老师交谈了，自信心空前高涨。妈妈也说：现在我们何若愚说话声音响多了，进步可大啦！

下学期我班要继续开展结构游戏并在平面结构的基础上进行立体结构，从而进一步发展幼儿的动手能力，创造能力，想象能力。

小班我运动我健康篇七

第一段：引言（120字）

小班户外活动是一种非常重要的教育形式，它不仅可以帮助培养幼儿的各方面能力，还能让他们在实践中获取知识。我曾参与过一次小班户外活动，让我深深感受到了这种活动的价值和意义。在这次活动中，我体会到了户外活动对幼儿教育的积极影响，并从中得出了一些心得体会。

第二段：感受自然（240字）

在户外活动中，我发现幼儿能够更加直观地感受到自然的美。他们可以看到天空中的云朵，观察草地上的昆虫，听到鸟儿的歌唱。这样的自然景象和声音不仅能够引发他们的好奇心，还能够培养他们的观察力和注意力。我还注意到，幼儿在户外活动中更加活跃和充满想象力，他们可以将自己融入到自然中去，与大自然产生一种融洽的互动关系。这样的体验对于幼儿的成长是非常重要的。

第三段：团队合作（240字）

户外活动中，幼儿往往需要与同伴一同完成一些任务，这就需要他们进行团队合作。团队合作不仅能够培养幼儿的集体观念和协作能力，还能够锻炼他们解决问题的能力。在户外活动中，每一个任务都需要大家共同努力才能完成，这样的合作过程可以让幼儿学会倾听他人的意见、尊重他人的想法，并且能够有效地协调各种关系。通过这样的活动，幼儿可以培养出团队精神和乐于助人的品质。

第四段：自主学习（240字）

小班户外活动提供了一个很好的学习机会，让幼儿能够通过自主探索来获取知识。在户外活动中，幼儿可以亲手体验到

很多事物，例如种植蔬菜、观察动植物等。这些亲身的体验不仅能够提高他们的学习兴趣，还能够帮助他们更加深入地理解知识。在我参与的户外活动中，我发现幼儿能够主动地提出问题，并通过观察和实践找到问题的答案。这种自主学习的方式能够培养幼儿的学习能力和解决问题的能力。

第五段：培养意志力（240字）

户外活动对于幼儿的培养还有一个很重要的方面，那就是培养他们的意志力。在户外活动中，幼儿往往需要面对一些困难和挑战，例如攀爬、跳跃等。这些困难和挑战可以提高他们的毅力和坚持不懈的精神。我注意到，幼儿在克服困难的过程中会面临很多的失败，但他们并不会因此而气馁，相反，他们会不断地尝试，直到成功。这种积极向上的精神能够帮助幼儿克服困难，坚持到底，培养出乐观向上的品质。

总结（120字）

小班户外活动是一种非常有价值的教育形式，它能够帮助幼儿感受自然、培养团队合作、进行自主学习，并且培养他们的意志力。通过这次体验，我深深感受到了户外活动对于幼儿成长的积极影响。我相信，通过不断地开展小班户外活动，我们能够培养出更多积极向上的、具有创新精神和团队意识的幼儿，为他们的未来发展打下坚实的基础。