

# 最新小学体育游戏桃花朵朵开 体育活动 实践心得体会(汇总10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇一

第一段：引言（约200字）

体育活动是人们日常生活中不可或缺的一部分，通过参与体育活动，不仅能够保持身体健康，增强体质，还可以锻炼意志力、团队合作能力和自律能力。作为一名学生，我通过参与体育活动实践，获得了一些宝贵的心得体会。本文将分享我的体育活动实践心得，希望对读者有所启发。

第二段：心理和意志力的提升（约200字）

通过体育活动实践，我发现自己在心理和意志力方面得到了提升。在体育活动中，常常需要面对挑战和困难。例如，在长跑中，当我感到疲惫时，我会不断告诉自己要坚持下去，克服困难。这种坚持不懈的精神在其他方面也同样适用，比如学习上，当我遇到困难时，我也会像在体育活动中一样坚持下去，直到解决问题。

第三段：团队合作能力的提高（约200字）

体育活动实践也有助于提高团队合作能力。在参与团体项目时，我们必须与队友们密切合作，相互配合，才能取得好的成绩。通过这样的实践，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的意见，并且学会与他人进行有效的沟通。这种团队合作

精神在日后的工作和生活中同样至关重要，它教会我如何与他人和睦相处，携手共进。

#### 第四段：自律能力的培养（约200字）

参与体育活动实践也有助于培养自律能力。比如，为了保持良好的竞技状态，我每天都坚持早起锻炼，控制饮食。这种自律的训练让我学会如何自我管理，如何有计划地完成任务。这对于学习和生活中的各个方面都非常重要。通过实践，我逐渐养成了良好的习惯，提高了自己的自律能力。

#### 第五段：结论（约200字）

通过体育活动实践，我不仅获得了身体的锻炼，更重要的是在心理、意志力、团队合作和自律能力等方面得到了全面的提高。体育活动实践给予我宝贵的人生经验，并且成为了我成长过程中的一部分。我相信，通过体育活动实践，每个人都能收获自己的成长和进步。因此，我鼓励每个人都要积极参与体育活动，为自己的身心健康打下坚实的基础。

#### 总结：

体育活动实践对个人的心理和意志力的提升、团队合作能力的提高以及自律能力的培养有着积极的影响。通过参与体育活动，不仅可以锻炼身体，还可以培养各种重要的生活技巧和品质。体育活动实践是一种全面提升个人素质的有效途径，值得每个人都去尝试和坚持。希望通过我的分享，能够鼓励更多的人积极参与体育活动，享受运动带来的益处。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇二

回顾我过去的体育生涯，多数时间都是单枪匹马练习，或者分组训练，而今次参加拔河比赛，让我感受到了真正的团队协作。这项体育活动，不但考验身体力量和耐力，更重要的

是考验队伍的精神和凝聚力。通过这次比赛，我深刻认识到，在团队中，一个人的力量有限，只有团队合作，才能战胜各种困难。

## 第二段：合理的计划是取胜的关键

在比赛中，制定合理的计划至关重要。我们的队伍在比赛前周密地商议，制定了一个科学的训练计划，并在比赛中得到了实现。在比赛中，我们队的首先要保证队员们的安全，其次是要保证整个队伍的协调性。我们制定的计划，包括了队伍中每个人的出场次序、队员的位置、出力的力度等等。这样，我们组成的队员每一个人都自己的位置上发挥了最好的实力，每一个局面都得到了最后的控制。这是我们最后能够夺得胜利的关键。

## 第三段：信任是互相认可的基础

我们队伍在比赛过程中，相互之间表现出足够的信任。首先，我们相信教练的指示是正确的，并且能满足我们的竞技要求。其次，我们相信队友们的能力和表现。在比赛中，每个人表现出色，队友们互相倾力协助，共同克服了每个局面中的难题。大家都十分尊重和认可彼此的努力和团队精神，这是我们最后能够胜利的基础。

## 第四段：不断反思自己的不足

在比赛中，队员对自己的实力和不足进行了不断的反思。我们清楚地了解到队友们的优点和缺点，在比赛过程中，我们不断变换队员的位置，调整加分等方案，让大家各司其职，快速适应比赛的环节。在比赛中，我们尤其注重排除种种因素的可能造成过度消耗，提前做好应对不同形势的准备，以防在失误中失去了优势而带来的意外损失。反思让我们意识到，提高团队协作的效率远比单枪匹马打工要来得快。

## 第五段：结论

拔河比赛活动是一项考验我们团队合作和精神凝聚力的竞技运动，在这个过程中我们领悟到了许多重要的道理和经验。首先、合理的计划和安排；其次，相互之间的信任和认可；另外，不断的反思和寻找不足之处。拔河比赛是一种最有代表性的体育活动之一，旨在鼓励人们更加积极地参与体育锻炼，增强团队意识，提高个人能力和团队素质。通过这次活动，我明白了团队合作的力量，感受到了集体的荣誉感。未来，我们会不断加强自身修养、完善内部合作机制，为比赛中的每个挑战做好充分准备。这需要我们每个人都用实际行动来证明，我们属于一个高效和协作的团队。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇三

1. 由简略到难地发展幼儿的钻、跳、走的基本动作。
2. 懂得遵守游戏规则，不相互推闪、不拥挤等。
3. 感受参加集体活动的乐趣，培养幼儿活泼开朗的性格。

### 活动准备：

1. 布置活动场地。
2. 小奖品（桃子）若干。

### 活动过程：

（一）开始部分。

幼儿跟着教师起做动物模仿操。

（二）基本部分。

1. 设置游戏情境，激发幼儿兴趣。

师：“老师现在要变一个魔术，把你们都变成小猴子，老师变成猴妈妈，我们一起去山上摘桃子吃，怎么样？”

2. 教师讲解游戏规则：对面山上有许许多多桃子，但要摘到桃子可不容易。首先得跨过一条小河，钻过一个山洞，再过一座小桥，才能到达山顶，桃树很高，还要跳着才能摘到桃子。

3. 教师示范。

4. 请两至三名幼儿示范。

5. 开始游戏。

集体游戏三遍，教师即时指导，表彰遵守游戏规则的幼儿。

（三）结束部分。

游戏：拉个圆圈走走。

提醒幼儿松衣，入厕，喝水。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇四

目标：根据平时的体育活动观察和记忆，选择一个体育活动的动作，制作一幅纸版画。进一步加强学生的动手能力，体育活动培养学生的观察能力。

重点：纸版画 体育活动的制作方法和步骤。

难点：制作的纸版画 体育活动动态生动。

准备：教具：课件、范画

学具：剪刀、胶水、墨汁、厚纸、底纸

过程：

一、激趣：

1、复习、回忆纸版画的制作方法，并总结上节课的作品。

学生自由回答。

2、你喜欢进行体育运动吗？

出示一张纸版画的体育运动作品。

3、揭示课题。

今天就让我们一起来制作纸版画：体育活动。

二、体验探索：

1、你最喜欢什么体育运动？

学生自由回答。

欣赏体育运动图片。

体育运动时人物有什么特点？学生自由回答。

小结：运动时人物动态明显，身体跨度很大。

2、谁愿意上台来表演几个体育运动的动作？

学生自由上台表演。

学生回忆体育运动时的情景。

### 3、回忆纸版画的步骤。

学生自由回答。

小结：（1）在硬纸上画下要制作的体育运动人物动态。

（2）剪下在硬纸上画下的人物动态。

注意是同时剪下两张纸，一张用来做底纸，一张用来做剪贴细节用。

（3）贴细节部分。

注意不要用太多胶水。

（4）拓印。

注意油墨不要上得太多。

身体各部分要贴牢。

### 4、欣赏：

（1）打开书，观察书上几幅图片。

（2）出示优秀学生 体育活动作品观察。

### 三、自由创作：

老师指导、鼓励。

### 四、作业展示、评价：

（1）你制作的是什么体育运动？

(2) 你最喜欢谁制作的纸版画?

五、总结。

板书设计:

纸版画 体育活动

形象——生动、简单

制作——细心、清晰

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇五

- 1、锻炼幼儿在黑暗、狭窄的通道里控制身体、迅速爬行的能力。
- 2、引导幼儿感受爬行运动带来的乐趣，并鼓励幼儿思考负重爬行的方法（姿势、动作）。
- 3、培养幼儿的勇敢探索精神。

### 二、活动准备

- 1、灌满水的大号可乐瓶若干（炮弹）。
- 2、阳光隧道4条，平衡木4条，小沟4条。

### 三、活动流程

小动物们做运动——老鼠袭击，偷娃娃——动物们练本领（运炮弹）——动物们运炮弹营救娃娃——庆功会——娃娃送回家、炮弹运回去。

### 四、活动过程



## 1、小动物们做运动。

(1) 教师启发：今天的天气真好，小动物们，让我们跟着音乐动起来吧。

(2) 幼儿边听音乐，自由做动作，教师可让一brp/p幼儿上前示范，教师和其他幼儿可跟学。

## 2、老鼠袭击，偷娃娃。

教师启发：家里的娃娃都被可恶的老鼠偷到前方老鼠洞里去了，怎么办呢？现在这里有什么？对，要想办法把炮弹运过去，速度要快。

## 3、动物们练本领（运炮弹）

(1) 幼儿每人寻找一杖炮弹和一座山洞，探索怎样拖着炮弹从通道里爬出去。

(2) 请方法好，速度快的幼儿示范、交流。

(3) 增加难度，幼儿拖着炮弹爬出通道后，还要走过独木桥，跨过小沟。教师从中指导那些方法错误、速度较慢的幼儿。幼儿自由合作，选择材料摆设各种形状的路，在上面练习走。

## 4、动物们运炮弹营救娃娃

教师启发：“动物们出发去救老鼠，前面有一段很长道路，要想办法用积平衡木、阳光隧道、小沟铺成一条路走过去。”

## 5、庆功会。

战斗结束，开庆功大会，幼儿听着音乐，带着娃娃，找好朋

友跳“快乐邀请舞”。

6、娃娃送回家、炮弹运回去。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇六

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

# 小学体育游戏桃花朵朵开篇七

近年来，越来越多的人已经开始重视身体健康，为了保持身体健康和丰富生活，许多人开始参加各种各样的体育活动，如慢跑、游泳、健身等等。而我自己也是这样，我从很小的时候开始接触各种体育项目，参加了很多比赛和运动会，这些经验让我感受到了很多，也使我走上了一个更健康的生活道路。今天，我想分享一下我参加体育活动的心得和体会。

## 第二段：目标的设定

我很清楚地知道参加体育活动不只是为了锻炼身体，也是为了实现自己的目标。当然，这些目标可以是时间、距离、强度等等各种各样的事情。我通常会在开始参加一个新的活动时，先设定一些目标，例如每周去奔跑5公里，或者游泳100米，这将会帮助我更有动力去完成自己的目标，同时也有助于提高我参加体育活动的效果。

## 第三段：坚持不懈的力量

我相信，参加体育活动最重要的是坚持不懈。这是一个很常见的问题，许多人总是在开始的时候会十分积极，但很快就会放弃运动。我有朋友曾经告诉过我，他每天骑车上下班，每天都要跑到10公里左右。虽然最初可能会很艰难，但如果你坚持下去，你会发现自己慢慢地变得越来越轻松，而身体也变得越来越强壮。对我而言，每周去跑步至少三次，也让我体验到了同样的事情。

## 第四段：用正确的方式进行活动

参加体育活动并不是随便玩一玩就好了，正确的方式很重要。例如，很多人在跑步时都会犯一些错误，例如过度用力或没有做好热身运动，这样会导致一些身体疼痛的问题。当我第一次开始跑步时，我也犯过这些错误。由于我没有先做好热

身运动，我在开始跑步时就拉伤了一条小腿肌肉。这给了我很大的教训，并让我认识到了正确进行体育活动的重要性。

## 第五段：结论

总而言之，我相信参加体育活动的好处非常多，无论是对身体健康还是日常生活都有很多帮助。通过设置目标、坚持不懈、正确方式的参与，我深深地意识到了参加体育活动的重要性，并且也意识到自己生活中需要更多的体育活动。我希望更多的人能够加入体育活动，享受运动带来的快乐和好处。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇八

近年来，体育活动在人们生活中的重要性逐渐被人们所认识和接受。作为一种有益于身心健康的活动，体育能够提高人们的体质、锻炼意志和培养团队合作精神。通过参加体育活动，我深深地感受到了它给我带来的益处和快乐，也有了一些心得和体会。

首先，体育活动能够提高身体的素质和健康水平。长期的体育锻炼可以增强肌肉力量、改善心肺功能，促进新陈代谢的进行，提高免疫力，预防和控制许多疾病。我曾经参加过长跑训练，每天坚持晨跑，之后发现自己的体力和耐力明显增强了。不仅如此，在运动中还可以促进血液循环和新陈代谢，使我拥有了更好的身体素质和健康状态。

其次，体育活动可以培养意志力和毅力。参加一些极限挑战性的体育项目，需要长时间的坚持和努力，这对意志力有很大的考验。例如，我曾经参加过攀岩运动，在攀岩过程中，身体和心理都受到了巨大的挑战。但是通过不断的努力和挑战自我，我成功攀登了那座高高的岩壁，这无疑给我带来了无比的成就感和自信心。通过这样的体育活动，我明白了只有坚持不懈、始终不放弃的精神才能战胜一切困难。

此外，体育活动还可以培养团队合作精神和集体荣誉感。在团队体育项目中，每个队员都有各自的分工和责任，只有团队的合作才能取得好的成绩。曾经，我参加了学校的篮球比赛，队员之间配合默契，共同努力，最终获得了冠军。在那一刻，我能够感受到团队合作的重要性和集体荣誉感的满足。体育活动教会了我如何与他人合作，尊重每个人的特长和贡献，这对我未来的职业生涯和人际交往都有很大的帮助。

最后，体育活动给我带来了快乐和幸福。通过体育活动，我得到了与他人交流的机会，结交了许多志同道合的朋友。在运动中，我不仅锻炼了身体，还释放了压力，调整了情绪。每次运动后，我都能感到自己身心愉悦，精神焕发。无论是在比赛中取得好成绩，还是和朋友一起畅游在大自然中，这些都是我人生中最快乐的时光。

综上所述，通过体育活动实践，我深深地认识到了它对个人身心健康的重要性和积极影响。体育活动能够提高身体素质、培养意志力、促进团队合作和带来快乐。我相信，只要我们坚持不懈地进行体育活动，我们一定能够拥有一个健康、积极、快乐的生活。

## 小学体育游戏桃花朵朵开篇九

体育是一项非常重要的活动，它不仅能够提高人们的身体素质，还能够培养人们的意志品质和团队合作精神。通过参与体育活动的实践，我获得了很多宝贵的经验和体会。以下是我在体育活动实践中得到的一些心得体会。

首先，体育活动实践让我体会到了坚持的重要性。参与体育活动需要付出很多努力和汗水，但是只有坚持下去，才能够获得进步和收获快乐。我记得在进行长跑训练时，我曾经因为感到疲惫而想要放弃，但是我想到如果我放弃了，就无法达到自己的目标，于是我咬紧牙关坚持了下来。最终，我成功地完成了训练，并且在比赛中取得了不错的成绩。这次经

历让我明白了只有坚持不懈的努力，才能够获得成功。

其次，体育活动实践让我学会了团队合作的重要性。在许多体育项目中，团队合作是非常重要的，因为只有团队中的每个成员都发挥自己的优势，才能够取得好的成绩和战胜对手。我曾经参加过一次篮球比赛，我们队的每个人都积极地配合着，互相传球、支持和鼓励。正是因为我们的团队合作，我们最终赢得了比赛。这次经历让我明白了团队合作的力量，它不仅能够帮助我们取得好的成绩，还能够增强我们的凝聚力和友谊。

此外，体育活动实践让我懂得了均衡发展的重要性。参与体育活动是为了提高身体素质，但是如果只关注某一方面的发展，而忽视了其他方面，就无法得到全面的提升。我曾经太过于追求力量训练，而忽视了柔韧性的培养，结果导致我在柔韧性项目中遇到了困难。这次经历让我明白了只有全面发展，才能够更好地发挥自己的潜力。

最后，体育活动实践让我明白了挑战自我的重要性。通过不断尝试新的项目和提高自己的水平，我敢于挑战自己的极限。我曾经在田径运动中参加过接力比赛，这是一个需要速度、技巧和配合的项目。起初，我对自己的能力没有自信，但是我不断训练和挑战，最终成功地完成了比赛，并且打破了自己的纪录。这次经历让我明白了只有敢于挑战自己，才能够不断突破自己的极限。

通过参与体育活动的实践，我学到了很多宝贵的经验和体会，它们不仅使我在身体上得到了锻炼，还让我在精神上得到了提升。我相信这些经验将对我未来的生活和事业产生积极的影响。我将继续坚持参与体育活动，不断挑战自我，追求进步和完美。

# 小学体育游戏桃花朵朵开篇十

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。