体育活动绳子教案(模板9篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

体育活动绳子教案篇一

最近几个月，我参加了各种各样的体育活动。这些活动既有室内运动，也有户外运动。我对这些运动活动的感受非常深刻，因此我想在这篇文章中分享我的心得体会。

第一段：了解体育运动的意义

体育运动对于我们的身体和心理健康至关重要。运动可以帮助我们保持健康的身体和心理状态，增强免疫系统，降低心理压力以及促进身体的愉悦感。在现代社会，现代人的生活相对单一，缺少运动，不利于身心健康。未来，我将在我的生活中增加体育运动。

第二段：打篮球的体会

打篮球是我的一项最喜欢的运动。篮球是一项团队运动，需要团队协作和默契，这让我更容易与别人产生联系。在球场上，我能够通过短暂的胜利和失败，更好地了解集体和个人的能力。此外，打篮球带来的身体锻炼同样让我感到愉悦。它可以锻炼我的耐力、反应速度和协调性，我希望我能将这项运动继续保持下去。

第三段：单车骑行的体会

骑自行车是我最近喜欢做的新事物。骑自行车让我有机会探索城市，并骑行在美丽的风景中。思考自己的一些事情和感

慨也常常在骑行中浮现。同时，我也在体验骑行带来的健康益处。骑行对我自己来说，是一个更具挑战性，也更加独立的运动项目。

第四段：跑步的体会

跑步同样是我喜欢的体育活动之一。跑步可以改善我的身体健康，可以消耗我过多的能量，同时也可以很好地消除心理压力。我发现，在跑步的过程中，我可以把自己的心思放空，专注于足部、身体和心理的合作力。因此，跑步带给我的好处实在不少。

第五段：大门口做的体操

健身操是我一直都在做的运动项目。在我家门口的广场上，总会有很多和我一样的老年人组团健身。这种锻炼方式极为方便，自由，适合个人的爱好。这种简单的健身运动对年龄也没有限制，我时常感觉到身体有了不同的灵动性。正因为如此，我发现在健身操中的心情也更加放松愉悦。

总之，从这些运动中，我有很多想法和想念。通过这些体育运动，我看到了身体对于健康的相关关注，同时也让我认识到自己的潜力可以走得更远。我相信，通过不断地运动和锻炼，我的身体和心理将会变得更加健康，更加强大。我会更加努力，坚持运动，享受这种对身体和心理的好处。

体育活动绳子教案篇二

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

体育活动绳子教案篇三

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：对面山上有许多许多桃子，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。

体育活动绳子教案篇四

体育活动是我们生活中不可或缺的一部分，它不仅能够促进我们的身体健康，还能让我们更好地认识自己并增强自信心。在我多年的体育锻炼中，我深刻地认识到了体育活动对我的影响和意义，并且收获了许多宝贵的心得和体会。

第二段：健康

体育活动是促进身体健康的最好途径之一。自从我开始参加体育锻炼以来，我的体质和健康状况都有了明显的改善。我变得更加强壮、有活力，对疾病的抵抗力也有了显著提高。此外，坚持体育锻炼还可以让我们养成健康的生活习惯，如合理饮食和充足的休息，这也是我从体育活动中受益匪浅的方面。

第三段：竞技

在许多体育项目中，竞技是重要的一环。参加竞技可以让我们学习如何与他人合作、竞争和协调，并且锻炼我们的意志力和毅力。相比较而言，体育比赛更重要的是过程的体验而非胜利的果实。体育活动中的竞技让我意识到，不仅要关注成败结果，更重要的是审视自己的表现，及时总结优缺点并且不断改进。

第四段：自我认知

体育锻炼也是认识自己的过程之一。在锻炼过程中，我们不仅可以发现自己身体的潜力和极限，还可以更深入地了解自己的个性特点和行为习惯。体育活动可以让我们接受心理上的挑战，培养自信心，并且提高思维逻辑能力。对我而言，体育锻炼让我认识到，只有不断地拓展自己的视野，才能让人生变得更加丰富多彩。

第五段：结论

总的来说，体育活动带给我的心得体会是很多的。它对身体健康和智力发展的促进，都非常重要。同时，体育活动也可以锻炼自己的意志和毅力，帮助我更好地认识自己和塑造自我。我相信，在未来的体育活动中，我会更加珍惜每一个机会，不断地提高自己，拓展自己的思考和认知范围，让自己变得更加出色。

体育活动绳子教案篇五

活动目标：

1。喜欢玩平衡木游戏，感受集体运动游戏的乐趣。

2。能在高低不同的平衡木上较灵活、快速地走。

3。能不怕困难、大胆勇敢地参与活动。

活动准备：

1。经验准备：观看过运动员平衡木表演，了解可以在平衡木上做运动。

2。物质准备：录音机、音乐磁带、两种不同高度和宽度的平衡木、小巧的障碍物（软球、塑料隔档）。

3。场地准备：如图。 活动重点：

引导幼儿在高15厘米、宽20厘米和高20厘米、宽15厘米的平衡木上较灵活、快速地走。

活动难点：

幼儿能够尝试在有障碍物的平衡木上较灵活协调地通过。

活动过程：

1。较活泼、轻快的音乐声中，教师带领幼儿做准备活动：模仿小猴走、跑、跳。

2。学习游戏：“机灵猴练本领”。

（1）教师介绍角色关系和游戏情境，引发幼儿游戏兴趣。

（2）教师请做得好的幼儿做示范，并讲解动作要领。

（3）幼儿分组走过两种不同层次的小桥，由易到难。

（4）教师添加障碍物，增加游戏难度和游戏情境。

3。利用平衡木创新玩法。

4。游戏：“机灵猴巧胜胖胖熊”，复习巩固走平衡木的基本动作要领。

5。复习游戏：“运粮”，练习推车跑，加大运动量。

6。放松游戏：教师与幼儿一起随音乐做放松律动“快乐的小猴”。

活动评价：

中班幼儿的平衡能力发展水平差异较大，有的能大胆灵活地走过，有的则胆小慢慢地走；有的能走窄和高一些的。而有的只能走低和宽一些的。但他们都很喜欢走平衡木，而且走平衡木也是体能测查的项目之一。本次活动教师根据幼儿的不同发展水平提供不同的指导和帮助，有效地促进了幼儿平衡能力的发展。增强了幼儿身体的灵活性，培养了他们勇敢的运动精神，较好地完成了预定目标。幼儿在生动、有趣的游戏情境中扮演机灵猴的角色，既训练了平衡技能，又利用平衡木探索了不同的玩法，体验了成功与胜利的喜悦，并从中充分感受到了集体游戏的乐趣。

建议：

如果幼儿能很好地完成目标，可在下次的游戏中增加一些其他的平衡器材，如轮胎、自制梅花桩等，提高游戏的难度和趣味性。

体育活动绳子教案篇六

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

体育活动绳子教案篇七

健康的身体是全面发展的物质基础。幼儿时期是生长发育的重要阶段，如果幼儿经常参加体育活动，对于未成熟的器官是一种很好的促进。体育活动的方法多种多样，我们经常采

用游戏的方式组织幼儿练习，把枯燥的动作和身体素质练习变成有趣的模仿活动或有情节的游戏活动，使幼儿轻松愉快地参与活动，达到增强体质、促进全面发展的目的。在全面认识体育的功能的基础上我们主要做了以下几方面的工作。

一、树立体育活动整体化的观念

《幼儿园工作规程》中指出幼儿园的任务是：“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”

体育游戏不仅能促进幼儿的生长发育，增强体质，而且对幼儿的心理发展也会产生一定的影响，因为它能促进人的认知、情感、意志和个性等方面的发展。我们在生活中，除了注意体育游戏对身体的锻炼价值以外，还有意识地把体育与其他相关教育有机地结合起来，促进幼儿的身心全面发展。

1、对幼儿进行安全教育，培养自我保护能力

发展幼儿在游戏活动中的灵敏、协调、平衡能力，就是培养幼儿自我保护能力。如：学会在跌跤时用双手撑地；在追逐游戏中学会躲闪等。自我保护能力除了教育培养外，还要让幼儿明白其道理，是他们知道为什么要这样做，并在活动中反复练习使之成为习惯。

2、体育活动与卫生保健相结合

户外体育活动时，我们会给每个孩子准备一条小毛巾。体育活动前，我们让幼儿先脱掉外套，活动中幼儿不断出汗，再逐步减少衣服，并提醒幼儿出了汗自己拿小毛巾擦汗。活动后给幼儿一些时间休息，喝点开水，补充体内因活动而消耗的水分。对于出汗很多的幼儿，我们会给他换一件干爽的衣服。

3、体育活动中重视道德品质的培养

我们在体育活动中注重发挥游戏本身的教育作用，让幼儿在游戏中克服一个又一个的困难，去培养自己的坚强意志。例如:幼儿专心致志地走过独木桥后获得的成功感和愉快感。在体育活动中，规则是具有一定的品德教育的内在因素，要求每个幼儿在游戏中遵守一定的规则，不“各行其事”，游戏才能顺利进行。规则对幼儿提出了两个要求：一是自己遵守规则，求得和同伴间的协调一致；二是注意观察别人是否有违反规则的行为。如：游戏“老鹰捉小ji”中，小ji要团结一致，不离开集体，跟在ji妈妈的后面，当小ji们蹲下时，老鹰就不能去捉小ji□母ji保护小ji时只能用手去挡住老鹰，而不能用手去抱住老鹰。他们的一举一动，相互关系，可以促进幼儿道德品质以及意志性格的培养。

二、认真做好体育游戏的准备工作

1、选好器材，废物利用，一物多用

开展丰富多彩的游戏，游戏器材的选择是非常重要的。在选用游戏器材时，我们根据幼儿的年龄特点、幼儿园的实际情况，以节约为原则，注意选择易收集的废旧材料。并根据材料的特征设计游戏，尽量做到一物多用，引导幼儿大胆尝试，在活动中发现材料的特性，通过尝试、比较、创新，认识一些新材料、新玩具，学会一物多玩。

2、根据器材，精心设计游戏活动

游戏是吸引幼儿参加体育活动的好形式，幼儿在一个个有情节的游戏活动中，轻松、愉快、积极主动地活动，做起动作形象逼真，使动作练习能取得好的效果。我们根据器材特性精心设计幼儿感兴趣的游戏内容。首先，尽量避免每次活动内容单一而造成幼儿身体局部负荷过大的问题。其次，注意游戏时让幼儿的上下、左右肢体均衡而协调地发展。再次，

我们尽量做到在游戏中让幼儿有机会闪现出智慧的光点，游戏中有意给幼儿留下思考的空间，促使幼儿积极开动脑筋，以最佳方式完成游戏。

以往在游戏前，总是教师将活动环境设计布置好，现在，我们提供了有利于幼儿探索和参与的材料后，引导幼儿自己动脑筋。如，幼儿玩游戏“小小解放军”前，教师先提供自制的流星球、长条皮筋、大雪碧瓶、彩虹桥等材料，然后提问：“我们解放军去打敌人之前要翻过一座小山、经过一条小河、穿过一片小树林才能打敌人。想一想我们用什么当小山、小河、小树林和打敌人的武器呢？”孩子们纷纷动脑筋、想办法，有的想出将彩虹桥拼搭成一座小山，有的想出用大雪碧瓶当作小树林，有的用血碧瓶和长条皮筋拉成一条小河。。。。。。幼儿在参与环境创设的过程中，思维活跃，想象力和动手能力都得到了发展。

三、引导幼儿探索玩法

在集体游戏中，我们改变以往教师示范动作，幼儿依样画瓢地模仿动作的学习模式，鼓励幼儿边思考边探索玩法。例如，玩“小布袋”的游戏中，我们先不告诉幼儿布袋可以怎样来玩，而是请幼儿自己想想布袋有些什么样的玩法？孩子们有的钻进布袋子里像只毛毛虫一样一扭一扭地前进；有的两人一组，一人坐在布袋上，另一人两手拉着布袋往前拖；有的几人合作把布袋拼在一起当成小水沟练习跨跳……孩子们的玩法各式各样，不同的玩法丰富了游戏的内容，同时促进了幼儿的想象力、创造力的发展，也使幼儿不断获得成功的快乐，增强了自信心。幼儿思维活跃，真正成为游戏活动的主体。

体育活动绳子教案篇八

体育活动不仅是人们生活中不可缺少的一环，而且有助于保持身体健康和增强体质。很多人喜欢参加各种静态和动态的

体育活动，因为运动可以带来不同的快乐，可以挑战自己的极限，也可以与朋友共同分享成功的喜悦。一直以来，我都喜欢参加各种活动，如游泳、足球、篮球、跑步等，通过这些活动，我有了多方面的收获和体会。下面，就让我详细分享一下我的心得体会。

第二段：身体健康的重要性

身体健康是人生最宝贵的财富，参加体育活动是保持身体健康和增强体质的重要手段。我在长期的体育锻炼中，深刻地体会到身体的体质和健康受到活动的影响。运动可以促进新陈代谢，增强心肺功能，增加肌肉和骨骼的强度，改善身体的状况和免疫力。身体强健，才能享受生活中各种美好，身体素质也会来得更好。

第三段：团队协作的重要性

很多体育活动都需要团队协作和沟通才能完成，如足球、篮球等，也只有通过充分的协调和合作才能取得胜利。在参加体育活动的过程中，我深刻地体会到团队协作的重要性，运动队员之间互相支持，互相理解，共同努力取得胜利。团队协作不仅是体育活动中的必要条件，更是生活和工作中必不可少的能力。

第四段：挑战自我和超越极限

通过体育活动，我们可以逐渐挑战自我，增强内心的自我意识和自我管理能力，超越自己过去认为不可能达到的目标。通过不断地努力，我也逐渐体会到挑战自我和超越极限的快感和成就感。即使失败了，也能从中吸取经验和教训，不断改进和提高，进而在同类竞争中表现更出色。

第五段：结尾

总而言之，参加体育活动让我更加认识到身体和健康的重要性，体验到团队协作精神和超越自我的快感。无论是在体育活动中仍是在生活中，我们都需要维护身体健康、努力工作、加强团队协作能力、挑战自我和超越极限。在生活和工作中保持积极乐观的态度，相信自己的潜力和能力，才能取得更多成功和成就。

体育活动绳子教案篇九

跳绳是一项简单而又好玩的体育活动，它不仅可以锻炼身体，还可以培养我们的耐力和协调能力。参与跳绳活动的过程中，我深刻体会到了这项运动的乐趣和好处。在此，我将向大家分享一下我在跳绳体育活动中的心得体会。

首先，跳绳对于身体的锻炼是非常有效的。这项简单的运动可以锻炼我们的心肺功能、增强肌肉力量和提高身体灵活性。每次跳绳的过程中，我们得不断地跳跃、转身和换脚，这样可以让我们的腿部和手臂得到很好的运动。而且，由于跳绳动作的快速连续性，我们的心脏将会被更好地锻炼，这对于预防心血管疾病非常有好处。

其次，跳绳可以培养我们的耐力和协调能力。跳绳需要持续地节奏感和准确性，这对于我们的耐力和协调能力的培养非常重要。特别是当跳绳过程中的速度越来越快，我们需要更好地控制自己的动作以保持跳绳的正常进行。通过跳绳活动，我们可以不断提高自己的协调能力和反应能力，这对于日常生活中的其他体育活动也将非常有帮助。

此外，跳绳还可以帮助我们释放压力和调整心情。生活中的压力总是让人感到焦虑和疲惫，而且这种状态还会对我们的身体健康造成不良影响。跳绳是一项简单而又容易上手的活动，通过跳绳我们可以快速地排出身体的负面情绪，并且提升自己的心情。当我在跳绳时，我可以全身心地投入到活动中，感受到愉悦和轻松，这一点十分令人愉悦。

最重要的是，跳绳是一项非常有趣的体育活动。当我和我的朋友们一起跳绳时，我们可以互相竞争，促进友谊。跳绳是一项非常容易组织的活动，只需要一根绳子和几个人就可以了。我们可以分成小组进行比赛，比较谁能一次跳过的次数最多，谁的速度最快等等，这样不仅可以培养我们的竞争意识，还可以增加我们与他人之间的联系。

总之，跳绳是一项非常有益的体育活动，它不仅能锻炼身体，还能提高我们的耐力和协调能力。通过跳绳，我们可以释放压力，调整心情，并且增进与他人的友谊。我希望更多的人能够参与到跳绳活动中，以此来打造一个更加健康和快乐的生活。无论是在课余时间还是在假期，我们都应该抽出一定的时间来跳绳，享受跳绳带来的乐趣和好处。