

2023年身体的运动教案(大全10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

身体的运动教案篇一

第一段：引言（150字）

每当我回忆起自己曾经参与过的体育活动，跳绳无疑是其中最令我难忘的一项。跳绳既简单又有趣，不仅能锻炼身体，还能提高协调能力和心肺功能。在跳绳的过程中，我体验到了挑战与进步的快乐，也对团队合作有了更深的认识。因此，我愿意与大家分享一下我在跳绳体育活动中的心得体会。

第二段：跳绳的乐趣（250字）

跳绳是一项很有趣的体育活动，尤其是当你找到了正确的节奏和技巧时。跳绳可以有很多种玩法，例如单人跳、双人跳、绳索跳等，每种都有其独特的挑战。在我的经历中，我最喜欢的是双人跳。与朋友合作，准确地控制跳绳的速度和节奏，感觉就像在用一种默契的语言与对方交流一样。这种默契带来的快乐和满足感是无法言表的。

第三段：身体的锻炼（300字）

除了乐趣，跳绳也是一项非常有效的身体锻炼活动。通过跳绳，我们可以锻炼到几乎所有的肌肉群，从而提高整体的协调能力和身体灵活性。跳绳还可以促进心肺功能的发展，增加心脏和肺部的耐力。当我跳完长时间的跳绳后，身体感觉无比轻盈，我也能感受到自己的体力和体能有了极大的提升。

第四段：挑战与进步（300字）

在跳绳过程中，我经历了许多挑战，但每一次挑战都成为了我进步的动力。我曾经觉得掌握了跳绳的技巧，却发现很难跳好双绳和交叉跳。每当我尝试新的技巧，都需要付出额外的努力和耐心。然而，当我终于掌握了这些技巧并能够跳得很好时，这种成就是无与伦比的。跳绳让我明白了只要努力，就一定能够突破自己的极限。

第五段：团队合作（200字）

跳绳是一项需要团队合作的体育活动。在双人和多人跳绳中，队员之间需要相互协调和配合，确保绳子的节奏和速度。只有团结一致，才能跳出完美的花样和令人赞叹的技巧。通过跳绳，我学会了与他人合作，懂得了倾听和尊重他人意见的重要性。这种团队合作精神不仅在跳绳中有所体现，也在我的日常生活中发挥着积极的作用。

结尾：回顾与展望（100字）

回顾我在跳绳体育活动中的心得体会，我不仅感受到了乐趣和锻炼的价值，还收获了挑战和团队合作的经验。我相信，跳绳不仅对我个人的成长有着积极的影响，也对其他参与者和整个团队来说都是如此。因此，我会继续坚持跳绳，不仅为了身体的健康，更是为了体验到跳绳带给我的无限快乐和成就感。

身体的运动教案篇二

设计意图：

幼儿园体育活动的目标是提高幼儿对身体锻炼的兴趣，发展其基本动作，促进幼儿身体的健康发展。对于中班幼儿来说，已有了一定的平衡、投掷的基础，本次活动《偷炸弹、炸狼

堡》，通过幼儿喜欢的电视剧创作的，以引导幼儿走平衡木、顶沙包，主要发展幼儿的平衡能力，并让孩子充分感受到体育带来的乐趣，促进身心和谐地发展。还采用幼儿感兴趣的方式“偷”来开展活动，促进幼儿积极参与体育活动。

活动目标：

- 1、通过偷炸弹游戏，逐步发展幼儿的平衡能力。
- 2、以《喜羊羊和灰太狼》的故事激发幼儿的学习兴趣，培养幼儿保护家园的意识，增强幼儿的集体责任感。
- 3：体验成功的快乐，愉悦身心。

活动准备：

- 1：平衡木四根、呼啦圈四个、小板凳16个、沙包（人数的2倍）；
- 2：村长、灰太狼头饰、羊羊贴纸、狼堡图片；音乐。

活动过程：

1、准备活动。

村长（教师）带领羊羊们（幼儿）在青青草原上锻炼身体。
（播放音乐）

2、引出偷炸弹。

村长接到电话，知道灰太狼在做炸弹，要毁灭羊村。现在首要的任务就是偷取炸弹，消灭灰太狼，毁灭狼堡。

3、展示路线，村长解说作战方案。（场地布置如下图一）羊羊们先过独木桥，跳过沼泽地，在迷失森林原地（呼啦圈内）

转三圈，最后到达炸弹存放处后原路返回。

4、以幼儿试探灰太狼是否在藏炸药的地方为由请幼儿示范路线，教师解说游戏规则。

5、第一次偷取炸弹。

将幼儿分成四队进行偷炸药，提醒幼儿在偷取炸药的时候要注意：如果灰太狼在做炸药，不能偷取，会被发现，马上回来；如果灰太狼睡着了，可以偷取。（请一教师扮演灰太狼）

6、第二次偷取炸弹。

村长：灰太狼发现炸弹少了很多，可是他已经工作几天几夜了，太累了，想回家睡觉，于是他想出了一个办法，就是在独木桥（平衡木）上设了咒语，灰太狼闭上眼睛，摇头晃脑的念到：要想偷炸药，只能顶头上，否则就炸掉。这下子灰太狼安心的回去睡觉了。可是灰太狼万万没想到正好被我听到了。

幼儿根据咒语的提示进行第二次偷取行动，教师重点提醒幼儿在回来过独木桥时将炸弹顶在头上。（比第一次偷取增加了难度）

7、炸狼堡。

羊羊们完成偷取任务后，出示狼堡模型，集体将狼堡炸飞了。

8、完成任务。

羊羊们看到狼堡炸掉后非常开心，跳起了羊羊舞，村长为了感谢羊羊们，给羊羊们开了个party,准备了很多好吃的。（幼儿随音乐进教室）

身体的运动教案篇三

跳绳是一项简单而又好玩的体育活动，它不仅锻炼身体，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。

身体的运动教案篇四

1. 通过双脚跳练习，提高孩子们小腿和脚踝的爆发力。。
2. 通过小组竞赛，让孩子们在接力中掌握双脚跳，为期末体能测试做准备。

二. 活动重点、难点

1. 重点：使孩子们学会双脚连续跳的动作。
2. 难点：孩子们在接力时相互之间配合，动作衔接熟练。

三. 活动准备

1、小足球场 2、袋鼠跳袋子八个、3. 标杆四个 4. 轮胎四个 。
在起点处放四个标杆，里标杆十米处放置四个轮胎。

四. 活动过程

1. 准备部分

- (1) 队伍：在四条跑道上按早操队伍站立。
- (2) 热身：在校跑道上跑两个来回，做到“四不”。然后进行热身操。

2. 基本部分

(1) 单独练习：把幼儿分成四组，每组人数相等，每组孩子分配两个袋鼠跳袋子。每个孩子进行三次的练习。第一次，孩子们自由练习，发挥自己主观性，教师观察，发现问题；第二次，教师示范讲解，孩子们练习正确动作；第三次，孩子们掌握在袋子里面连续向前跳的动作。

(3) 分组竞赛：把幼儿分成四组，每组人数相等，在十米距离上进行接力比赛，第一个孩子先跳，第二个孩子穿好袋子做好准备，当第一个孩子完成是第二个孩子开始出发，第一个孩子赶紧把袋子交给第三个孩子，然后在后面排队，依次类推，先完成任务一组的为胜利方。

3. 结束部分

(1) 整理队伍，清点人数，按早操队伍站立，做放松整理活动。

(2) 整理器材，孩子们有秩序的回教室。

身体的运动教案篇五

跳绳这项简单而有趣的体育活动被许多人喜爱，我也不例外。通过多年的参与跳绳活动，我深深地体会到了它的乐趣与益处。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能够让更多的人了解并参与到这项有益身心的运动中。

第二段：跳绳活动的益处

跳绳活动不仅仅是一种娱乐方式，更是一项对身体健康有益的运动。首先，它可以锻炼人的心肺功能，提高体力。长时间的跳跃运动，让心脏跳跃频率加快，加强心肌的收缩和排除二氧化碳的能力，从而增强人体的耐力。其次，跳绳活动

可以全面锻炼身体的协调性和平衡感。掌握正确的跳绳技巧，需要手、眼、脚的协调配合，培养我们的空间感和身体的平衡感。此外，跳绳活动还可以使下肢肌肉得到充分的运动，增强肌肉的力量和灵活性。经常参与跳绳活动，身体得到全面的锻炼，能够更好地适应各种体育运动。

第三段：跳绳活动的技巧

在跳绳活动中，掌握一些基本的技巧是非常重要的。首先，正确的手腕和腿部动作是跳绳的关键。手腕要保持稳定，不要过分用力，腿部则应该轻盈地蹦跳，保持身体的平衡。其次，注意跳绳的节奏感和节奏规律。在跳绳的过程中，要有节奏地蹦跳，保持稳定的速度，并且调整呼吸，提高跳绳的持久力。最后，学会跳绳的花样动作能够增加跳绳活动的趣味性。这些花样动作包括交叉跳、转身跳等，可以通过学习和练习逐渐掌握。掌握了这些基本的技巧，跳绳活动将更加有趣和具有挑战性。

第四段：我在跳绳活动中的经历

在多年参与跳绳活动的过程中，我不仅仅获得了身体的锻炼，也享受到了运动带来的快乐。每次跳绳活动，我都能感受到自己的体力在不断提升，同时也可以释放压力，放松身心。在学校的学习压力和生活琐事中，跳绳活动成为了我调节情绪和释放压力的方式，使我更加健康积极地面对困难。此外，我参与了学校的跳绳比赛，获得了一等奖的成绩。这次经历不仅增加了我的自信心，也使我更加坚定了继续跳绳活动的信心。

第五段：结论

通过跳绳活动，我深刻地体会到了它对身体健康和心理健康的益处。不仅能够锻炼身体，增强体力和耐力，还能够提高协调性和平衡感。在跳绳的过程中，我学会了一些基本的技

巧，并且通过比赛获得了肯定，提高了自信心。我相信，只要大家积极参与跳绳活动，就能够体验到其中的乐趣和益处。我希望我的心得体会能够鼓励更多的人加入到这项有益身心的运动中，一同享受运动和健康带来的快乐！

身体的运动教案篇六

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。

身体的运动教案篇七

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。

身体的运动教案篇八

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

身体的运动教案篇九

篮球作为一项全民运动，深受人们的喜爱。作为一名篮球爱好者，我从这项运动中收获了很多，不仅在于身体健康方面的提升，更在于心理方面的锻炼。接下来我将围绕我对篮球的理解和心得体会，写一篇关于“篮球体育活动的体会”的文章，分享我对这项运动的感悟。

第一段：我对篮球的认识

篮球运动是一项需要团队合作精神的运动项目，它需要每个队员的配合协作才能完成一次成功进攻。作为球员，不仅需要具备出色的个人技巧和动作能力，更需要培养团队意识，在场上充分发挥出每一个队员的作用，才能帮助球队赢得比赛。

第二段：篮球对身体健康的提升

篮球运动是一项高强度的有氧运动，能够有效地提高人体的心肺功能和耐力，并且可以锻炼全身各个肌肉群。在持续的运动中，不仅可以增强手臂、胸腹部、下肢的力量，而且可以帮助我们保持健康、塑造好身材、增强体质，特别是对于青少年朋友的身体发展具有重要的意义。

第三段：篮球对心理素质的锻炼

篮球运动的特点在于需要球员在短时间内做出正确的判断和快速的反应，而这也决定了篮球比赛与其他竞技项目的不同

之处，在这种紧张的情况下，需要球员快速地做出正确的决定和配合，这对球员的反应能力、思维能力、意志品质等方面有很好的锻炼。同时，在比赛中要求团队的默契配合，这不仅有利于建立球员之间的信任和友谊，更有助于提高球员的责任感、领导力和沟通能力。

第四段：篮球对人际交往的启发

篮球运动的一大特点还在于它的社交性和开放性。篮球比赛打破了职业地位、年龄、性别这些界限，通过比赛可以认识更多的球友，建立更为广泛的社交网络，在比赛过程中，益智、协作、进取优秀的品质将引领你去认识更多的朋友，对于人际交往的提升有很大的帮助。

第五段：篮球对生活的影响

篮球是一项非常有趣的运动，在比赛的过程中，迅速的反应和正确处理球的能力，让我们在身体紧张而愉悦的氛围中得到了释放、放松和愉悦，获得了很大的乐趣。除此之外，在生活中也可以借鉴篮球的精神，力求团结协作、积极向上地面对生活中遇到的种种难题，相信在日常生活中积极乐观的心态会让我们更开心、更自信。

总结：篮球运动是一项需要团队合作精神的运动项目，既锻炼了个人的技巧，也强化了团队协作思想，让人们不仅在篮球场上得到身体的锻炼，也在生活中获得了更多的乐趣和启发。我相信，只要坚持下去，在篮球运动中的收获终将会让我们获得更多的成就与快乐。

身体的运动教案篇十

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。