

幼儿体育活动教案中班班(实用9篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么问题来了，教案应该怎么写？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

幼儿体育活动教案中班班篇一

棒球作为一项流行全球的体育活动，深受人们喜爱。我最近也有幸参与了一次棒球比赛，让我对这项运动有了更深刻的体会。在这次棒球活动中，我收获了许多宝贵的经验与体会，通过与团队合作、锻炼自己的身体素质以及培养专注力和耐心等方面，我感受到了棒球对于个人成长的积极影响。

首先，我深刻理解到团队合作的重要性。在棒球比赛中，每个队员都有自己的定位和责任，只有整个团队密切配合，才能取得好的结果。经过多次练习和比赛，我明白了团队合作不仅仅意味着理解他人的角色和行动，更需要相互信任和支持。只有当每个人都把个人利益放在团队利益之上时，团队才能真正强大，取得胜利。通过与队友们共同努力，我学会了倾听他人的建议，主动为队友提供帮助，从而提升我的团队合作能力。

其次，棒球让我认识到了健康身体的重要性。在运动比赛中，身体素质是非常重要的。棒球需要跑位快速敏捷、击球力量和投球速度等方面的技能，这对于个人的身体素质要求非常高。通过连续几个月的训练和比赛，我意识到只有保持良好的身体状况，我才能给予自己最好的发挥。因此，我开始重视健康饮食和锻炼，每天保持规律的生活作息和运动训练。棒球不仅帮助我塑造了更好的身体形态，还提升了我的耐力和身体协调能力。

此外，棒球让我学会了专注力和耐心。棒球比赛中每个回合都需要运动员集中注意力，时刻保持警觉。当我作为击球手时，我需要专注于球员投球的力量和速度，以做出正确的反应。当我站在场上，等待教练的指令时，我需要保持耐心，随时准备上场。尤其是当比赛进入关键时刻，细小的失误都可能导致整个比赛的结果。通过棒球的训练，我变得更加注重细节，提高了自己的专注力和耐心。

最后，棒球让我深刻体会到胜利的喜悦和失败的教训。在棒球比赛中，不论最终取得胜利还是失败，每个人都要学会接受和面对。胜利带来的喜悦和成就感，让我深刻感受到自己的付出是值得的。而失败则让我认识到自己的不足和需要改进的地方。棒球比赛中的成功和失败经历，使我更加坚强和勇敢地面对各种挑战和困难。

棒球这项体育活动让我收获颇丰。通过团队合作，我学会了倾听他人、相互支持和理解合作的重要性。通过锻炼身体，提高专注力以及培养耐心和坚持不懈的精神，我认识到健康和坚持不懈的重要性。无论胜利与失败，都是我成长的机会。我相信这些经验将会对我未来的生活和职业发展产生积极的影响。

幼儿体育活动教案中班篇二

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。

幼儿体育活动教案中班篇三

棒球是一项集合了力量、速度、技巧和团队合作的体育运动。在经历了一段时间的棒球训练后，我深切体会到了这项运动的魅力和乐趣。以下是我对棒球的一些心得体会。

首先，我认为棒球是一项需要团队合作的运动。在比赛中，每个队员都有自己的角色和任务，只有大家互相配合才能取得胜利。在每场比赛和训练中，我们都要共同协作，为了一个共同的目标而努力。我记得有一次比赛，当我出现了疏漏，队友们及时地提醒我，让我改正错误，最终我们成功阻止了对方得分。这个经历让我深刻地认识到，只有团结一致，才能在棒球场上发挥出最好的水平。

其次，棒球教会了我坚持和努力的精神。在训练中，教练经常强调“没有捷径，只有坚持和努力”。每当我感到疲惫和努力的时候，我都会想起这句话，从而激励自己坚持下去。棒球让我明白，成功是需要长期的积累和持续的努力的。每天坚持训练，不断地修正和提高自己的技术，才能在比赛中脱颖而出。棒球给了我一个宝贵的机会，让我懂得了坚持和追求梦想的重要性。

此外，棒球也培养了我的团队合作意识和沟通能力。在比赛中，队员们需要互相配合，共同制定出战略和策略。通过与队友的交流和合作，我们能够更好地发挥出自己的优势，并帮助队友克服困难。在棒球场上，我学会了倾听他人的意见，学会了尊重和理解他人。这样的团队合作意识也让我在生活中有更好的沟通和合作能力。

此外，棒球还教会了我如何面对成功和失败。在比赛中，我们有时胜利，有时失败，但无论结果如何，都需要勇敢地面对。如果赢了比赛，我们要保持谦逊和努力，不骄不躁，继续努力提高自己的水平。而如果输了比赛，我们要勇敢地接受失败，并从中汲取教训。棒球让我学会了如何从失败中学

习，并不断进步。

最后，棒球也带给我了很多快乐和友谊。在与队友们一起训练和比赛的过程中，我们相互支持和鼓励，共同度过了很多难忘的时光。无论是在训练场上还是在比赛场上，我们都为了共同的梦想而努力，并享受其中的乐趣。通过棒球，我交到了很多志同道合的朋友，我们一起面对挑战、取得成就，在困难和快乐中共同成长。

综上所述，棒球不仅是一项需要团队合作的体育运动，也是一门教会了我很多重要品质和价值观的课程。棒球教会了我坚持和努力的精神，培养了我的团队合作意识和沟通能力，教会了我如何面对成功和失败，同时也带给了我很多快乐和友谊。我相信，通过坚持训练和努力提高自己，我会在棒球运动中取得更好的成绩，并在人生的道路上受益终身。

幼儿体育活动教案中班篇四

棒球运动是一项受到广大人民群众喜爱的体育项目。我曾参加过一次棒球比赛，这次经历让我对棒球有了更加深刻的体验和理解。通过参与棒球比赛，我学到了团队协作的重要性、坚持不懈的意义以及成功背后的辛苦付出。

首先，团队协作是棒球比赛中最重要的要素之一。在比赛中，每个队员都有自己的位置和责任。无论是击球手、跑垒手还是外场手，每个人都需要在比赛中充分发挥自己的能力，并与队友紧密配合。只有每个队员都能发挥自己的优势，才能使整个球队发挥出强大的战斗力。在比赛中，我们一起讨论战术、相互鼓励、互相帮助，这种团队合作的精神让我感受到了集体的力量。

其次，棒球比赛要求坚持不懈的精神。在比赛中，我们不仅要面对对手的压力，还要克服自己的困难。比赛中，我曾多次面临失败和挫折，但我从未放弃。我学会了在困境中保持

冷静和乐观的态度，并始终保持专注和积极的心态。我明白，只有坚持不懈的努力，才能克服挑战，取得成功。

第三，我通过棒球比赛认识到成功背后的辛苦付出。在参赛之前，我们进行了数月的集训，每天早晨都要进行严格的训练。我们要不断提升自己的身体素质和球技水平。在比赛中，我深刻地感受到了背后无数次的汗水和努力。只有经过艰苦的训练和努力，才能在比赛中获得出色的表现。我理解到成功不是偶然的，它需要付出百倍的努力和汗水。

此外，棒球比赛也让我体会到了团队和比赛带来的快乐。在比赛的紧张氛围中，每一次精彩的配合、每一次华丽的击球，都让我充满了成就感和快乐。当我们共同追求一个目标，合作取得胜利的时候，那种团队合作和胜利的喜悦是无法用言语表达的。棒球比赛让我感受到了团队合作和竞技的乐趣，这是其他运动无法替代的。

总的来说，通过参与棒球比赛，我学到了团队协作的重要性、坚持不懈的精神，以及成功背后的辛苦付出。这次经历让我对棒球有了更深入的了解，并且深刻体会到了团队合作和比赛带来的快乐。我相信，这些收获将对我未来的生活和事业有着积极的影响。我会继续在体育运动中努力，并将这种精神应用到我的未来生活中，努力成为一个更好的人。

幼儿体育活动教案中班篇五

体育活动在我们生活中扮演着重要的角色，它可以让我们保持健康、增强体质，并培养我们良好的人生态度和价值观。在近几年的体育活动中，我有着许多的心得和体会。在这篇文章中，我将分享我对于体育活动的看法和体验。

第二段：体育能够培养团队合作的能力

在体育活动中，我意识到了团队合作的重要性。在团队合作

中，我们需要与队友密切配合，互相支持，共同克服困难，并最终致胜。这种团队精神不仅可以在体育领域中派上用场，而且在实际生活中也同样重要。团队精神可以帮助我们在工作场所中更容易地与同事相处，形成一个团结协作的集体。

第三段：体育能够让我们超越自我

在体育活动中，我发现在多次训练和努力后，我能够超越自我，突破自己的局限。这种突破是对自己的一个巨大的鼓励和认可。不管是赢了还是输了，都能提高自己的自信心和勇气，更加努力地追求自己的目标。

第四段：体育活动能够让我们培养良好的生活习惯

体育活动需要坚持和耐心，并且需要规律的训练，这样才能达到预期的成果。这种练习习惯会延伸到我们的生活中，让我们养成好的生活习惯。同时，体育活动也需要注意饮食和休息等问题，这让我们进一步地明白了身体健康的重要性。

第五段：结论

综上所述，参加体育活动不仅能够让我们保持身体健康，还能够培养团队合作能力、突破自我、培养良好的生活习惯。当我们经历了体育挑战，才能真正的感受到无所不能，才能真正的活出精彩的人生。因此，我将会继续积极的参加体育活动，让自己更加强大和自信，追逐着更高的目标。

幼儿体育活动教案中班篇六

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。

幼儿体育活动教案中班篇七

篇文章旨在分享我的体育活动心得体会。体育活动对于我们每个人来说都是至关重要的，它能够帮助我们保持健康的身体和精神状态，增强免疫力，减轻压力和提高个人的自信心。在我多年的体育活动经历中，我从中学到了许多宝贵的经验，这些经验对我今后的生活和事业都非常的重要。

第二段：团队合作的重要性

体育运动并不仅是一种个人的活动，更重要的是它关注团队合作。体育项目需要队员之间的信任、配合、沟通和相互支持。我们在追求胜利的同时，跟队友的情谊也在不断增强，增加着团队的凝聚力。在团队中，我们也能够领悟到如何与其他人相处，与人交往的技巧以及如何坚持自己的立场和意见。体育活动是提升个人素质，增长社交经验的最佳途径。

第三段：坚持的重要性

另一点值得注意的体育活动方面是坚持。在坚持我自己喜欢的运动项目上，我学会了如何克服疲劳，挑战自我。体育运动并不仅仅是为了评价或胜利，更意味着在众目睽睽下要对自己的表现负责，这要求我们有足够的毅力、决心和自律精神。当你能够坚持一定时间后，你就会逐渐发现自己的天赋和潜力。这也让我深刻意识到，只有在不断坚持下，我们才有可能获得成功。

第四段：身心健康的保障

体育活动是一种非常健康的活动，它有着诸多身体与心理方面的好处。通过体育运动能够有效地降低心理压力，增强身体素质，达到良好的身心平衡。我从体育活动中，学会了克服恐惧，尽情享受每个刺激的瞬间。在我运动时，我的思维变得更清晰，身体也显得更加灵活。

第五段：总结与建议

总之，体育运动不光是一种为了保持身体和心理健康的活动，同时也是我们可以获得自我荣誉和彰显个性的方式。在我尝试着开展更多的体育项目中，我发现自己的兴趣更广泛了，也鼓励周围的许多人投入到体育运动之中。因此，我也建议大家尝试着参与到身体锻炼活动中，发现自己的天赋和潜力，

在忙碌的学习生活之余，合理安排好自己的身体和心理健康，以成为一个更好的人。

幼儿体育活动教案中班篇八

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

体育活动总结

体育活动方案

体育活动记录

幼儿体育活动中班篇九

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，时间使用最長者为胜。

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。