

# 中班跑步比赛活动教案及反思 跑步比赛 活动教案(精选5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么问题来了，教案应该怎么写？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。

## 中班跑步比赛活动教案及反思篇一

4月29日我校组织了一年一度的迎五一·合唱比赛，本次活动经过为期一个礼拜的精心排练，参与范围有七年级和八年级两个年级，全校师生共同协作，使我们这次活动能够圆满完成，在校领导与各班主任的配合下，每个班级积极为比赛做准备，合唱形式也比往年有了更近一步的变化，但是纵观这次活动还是有许多的不足之处：

1. 曲目的选择上不仅要考虑内容与比赛主题相符合，还得要考虑排练方案的可行性，舞台表现效果，综合考虑选一首适合本班声音特点的歌曲，比如：有的班级选择《明天会更好》但高音部分却唱不出来；有的班选的歌很好，但伴奏不合适，没有根据需要进行剪辑，降调等处理，这些都是需要考虑的细节。
2. 指挥训练上，从这次活动中，充分的可以看出平时在教育教学中，对学生的基本功要求不够，过分的注重了歌唱与乐理知识的教授而指挥这一部分简单略过，以至于到了合唱比赛前，给学生不停的纠正，学生对基本的指挥手势不清楚的现象，所以在以后教学过程中要在这一方面多做些练习与讲解。
3. 幕布布置，由于事先没有做好充分的准备，更没有好好考虑学校幕布时间长，有灰尘等问题，本想用学生的手工作品

千纸鹤拼接成一只大的翱翔的鸽子，边上用手工风车做以装饰，但是当挂起来的时候，幕布时间久了，双面胶已无粘附力，全部散落下来，这一创意也就失败。同时没有提早做这些活动准备，所以在最后没有后续方案，导致最终幕布简单。以后应考虑多方面因素，并提前做好准备工作。

4. 入场位置：虽然提前做了上场与位置的练习，但练习时并没有音响等道具的加入，同时没有进行彩排，在正式比赛中部分班级，上场出现了错误，没有按照一定的位置走，在以后的活动中，应提前练习并彩排，同时标注上场位置。

5. 音响调试：虽然在比赛前就将音响全部进行调试，但在下午由于学校人员比较多，有部分老师在休息时间练唱，导致正式比赛开始音响有声音低，伴奏放不出，话筒位置不对等问题，同时活动中音响组人员过少，有时候会出现一个人要忙很多事情前后跑不及的现象，在以后的活动中，应在音响话筒调试好后，禁止非工作人员触碰、调试，同时以后活动中要给音响组多派几名负责的老师。

虽然本次活动有或多或少的问题存在，但纵观本次活动还是有许多的亮点的：

1、节目编排上，每个班都有自己的创意，有道具的创意，有舞蹈的创意。

2、在本次活动中，有部分同学充分的展示与锻炼了自己的组织能力或表演能力，比如：七年级的杨乐凡同学，在老师提出点子后能充分调动本班同学，自行编创舞蹈，八年级刘洋，在老师的教授后能自己主动练习大鼓。这些都是个人能力的充分体现与调动，活跃了整个校园。

3、本次活动每个班级团结协作，同学与同学间更加亲密，班主任与学生间更加亲近，大大的增进了师生间的情感交流。

4、通过本次比赛也培养了学生正确的人生观与价值观，提高了学生的耐挫能力，虽有部分班级没有拿到名次，但在班主任的开导与教导下学生能够正确认识到比赛的真正目的（团结协作）。

虽然本次合唱比赛已经落下了帷幕，但是功夫不负有心人，付出肯定会有回报。通过反思与总结，希望以后的班级合唱比赛举办的更好。

## 中班跑步比赛活动教案及反思篇二

为了积极响应海盐县委组织开展的“纪念海盐县解放60周年万人长跑健身活动”，繁荣公司于5月8日，由50余人组成的方队，身穿统一运动服，手握繁荣公司宣传口号，在沈舜尧总经理的带领下，迈着整齐的步伐，雄赳赳、气昂昂地向县体育中心进发。

为了搞好本次活动，公司领导高度重视，提前一周就开始准备，并就组队、服装、口号、解说词、训练等作了分工落实。由于前期准备工作充分到位，因此今天整个活动进展得有条不紊，展示了我公司良好的精神风貌和身体素质。

活动中，队员们手持“繁荣太阳能，让世界共享繁荣”的旗帜，迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号，以饱满的热情、精神抖擞的状态出现在长跑队伍中。在长跑过程中，同志们发扬了团队合作及拼搏精神，互相鼓励，口号一致，“繁荣繁荣，共享繁荣”，街道两旁的观众都为我们的口号鼓掌，每一个我们经过的地方，都响彻着我们繁荣公司的口号。大家步调一致，听从指挥，沈总在前面带队，没有一刻停息，不断给我们加油鼓气，让我们整个队伍一致向前。所有参加队员，尽全力跑完了全程，磨练了意志。

胜利回到体育馆那一刻，队员们都为自己的毅力感到自豪，为自己坚持到底而鼓掌，为作为这个队列中的一员而骄傲。

当电台主持人，采访刚跑完的沈总时，还记得沈总的第一句话是“很开心，这次活动很有意义.....”虽然是简短的感受，但却说出了我们所有参加队员的心声，这次活动给我们带来的是饱满的热情、昂扬的斗志、不断前进的步伐.....

篇三今天这个激动人心的时刻，我校“阳光体育”冬季长跑活动胜利落下帷幕。现将活动开展情况总结如下：

一、领导重视，责任到位为确保我校“阳光体育冬季长跑”活动有序的开展，学校成立“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，组长由校长担任，副组长由德育副校长担任，各处室主任、体育教师和各班主任为组员，形成了强有力的领导机构，保证活动的顺利进行。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，各班主任负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天长跑的路程，由体育教师负责全校的组织和记录。这样，使活动有计划、有组织、有序秩的开展。

二、加大宣传，营造氛围自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校的中路旁的宣传栏，写上“每天锻炼一小时，幸福生活享受一辈子”的固定标语，并通过和校园广播等广泛传播健康理念，使“生命在于运动”、“我运动、我健康”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。

练学生意志品质，培养集体主义精神。

四、常抓不懈、持之以恒现在，阳光体育活动成为我校的体育工作的日常组成部分，成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动不仅培养了学生的组织律性，集体和爱国主义精神，而且还使他们形成了互相激励，自学奋进的好习惯，各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。同时，对教育教学工作的协调发展起到了积极作用。对身体素质与精神状态的改善大有益处，有利于教学质量的提高。

总之，通过开展冬季长跑运动，磨炼了同学们的意志和品质，培养了他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质，形成浓郁的校园体育锻炼氛围和师生全员参与的体育锻炼热潮，营造出了一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。

## 《跑步比赛》活动反思

### 中班跑步比赛活动教案及反思篇三

- 1、发展幼儿跑的能力，增强腿部力量。
- 2、培养幼儿团结合作的精神。
- 3、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 4、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。
- 5、能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

#### 活动准备

在场地上画好一条直线作起跑线和终点线

#### 活动玩法

老师把幼儿分成两组，分别站在起点线后面，听信号，老师说：“跑”各组第一名幼儿

将开始跑，一直跑到终点线，然后各组第二名幼儿就接着跑，跑到终点线，就这样依次进行，直到最后一名幼儿跑完，那一组幼儿最先跑完，就那一组为胜。

#### 活动要求

跑的时候不可以跨出起跑线，不然作犯规。

## 注意事项

跑的时候注意安全，不要相互碰撞。

## 教学反思：

游戏是幼儿的生命，幼儿爱游戏，活动中，幼儿情绪很高，他们在生动、活泼、愉快的情绪中积极、主动地进行锻炼，充分体现了幼儿是活动的主体，活动量适中，是一节成功的游戏教学课。

## 中班跑步比赛活动教案及反思篇四

.. 开展跑步运动活动，可以磨炼同学们的意志和品质，培养他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质。下面是我整理的，欢迎阅读!篇一为全面贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展学生阳光体育运动，响应聊城市教育局下发的开展“4312”活动要求，通过开展跑步活动，磨炼青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。现将一学期以来活动情况做如下总结。

一、成立领导小组，有专人负责我班成立了领导小组，校长任组长，副校长任副组长，教导处领导及班主任教师为成员。

二、做好宣传工作，齐心协力加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

三、全部参与，持之以恒

所有健康学生每天坚持跑步1000米以上。而且做好班级日志，由班长组织检查、统计工作。节假日，由学生自己就地坚持，回校后写心得体会，统计长跑里程。

四、形式一是早上在家里的地坝和在上学路上平坦的路上可以进行跑步练习；二是在学校的大课间活动期间在教师的统一指导下进行跑步练习绕学校操场3圈；三是在放学回家的路上进行跑步练习。如果是下雨天，则可以在家里比较宽的屋里进行跑步，我们也提倡到户外进行跑步练习，特别是春暖花开的季节里，在保证安全的情况下我们更希望有条件的学生进行野外跑步，比如在花开的田埂上跑步，当我们呼吸着带有花香的田野里跑步，那真正的是一种享受，同时也能提高学生长跑的兴趣。

五、积累经验、巩固实效我校将“阳光体育”与相关校园体育文化结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体质。

## 中班跑步比赛活动教案及反思篇五

上个星期，由于学习压力太大，王老师想让我们锻炼一下身体，就组织我们全班在队会课上在大操场上举行一次男女接力赛。

那天，队会课上老师讲完事情后，我们如猛虎下山一样冲向大操场，排好了队老师还跟我们分了组，男同学为1组，女同学为2组。我们还做了准备活动。这时，有些女生就围在一起

讨论怎么胜利的方法;我们呢，邓智恒很有大将风度地拍拍我的肩，说：“好好跑!争取胜利!”到底怎样呢?我们比赛见分晓。

“各就各位,预备……”只听“砰”的一声，我们组的谭传仁和2组李乾飞快地向前冲去。不一会儿，前面五棒已经快跑完了，但这时2组仍然领先我们两米左右。这时就轮到我了，队友向我跑来，把棒交给了我，“呼”地一声飞快的向前冲去。跑到边上站满了人，他们的目光都投向我的身上，我们组的同学们在那大喊：“加油……加油……”我跑到25米的时候觉得感觉还不错，已经快追上2组的同学了。我心想，如果我帮我们组赢得了胜利，那将是多么光荣的事啊，所以我使足了劲，更加努力地向前奔去。但在25米之后，我的脚有些发软了，速度也减慢了一些，我的体力减少了很多，速度明显减慢。要跑最后一到15米的时候，我的脚完全发软了，跟本冲不了了。最后到我准备要冲刺的时候，身子不知怎么的向前倾了一下，险些摔倒。这一下，我又跟2组拉开了距离。她们在这个时候冲到了我的前面。由于我的失误与2组又拉大了距离……最后一棒的邓智恒很不甘心，他接到接力棒后又如同导弹发射一般向另外一边跑去。只见他与其他组的差距是越来越小，但由于前面的差距拉得太大了，最终还是无能挽回。我们男同学一个个垂头丧气地走回教室。

虽然我们在这次活动中失败了，但是只要吸取这次的教训，下次一定取得好成绩。