

2023年幼儿园中班体育活动教案 体育活动方案(优质9篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

幼儿园中班体育活动教案篇一

活动目标：

- 1、会用多种方法玩雪球，提高躲闪，抛接能力，锻炼臂力。
- 2、体验冬季运动的快乐，不怕冷，能勇敢的参加冬季体育活动。

重点：体验冬季运动的快乐，能勇敢的参与体育运动

难点：用多种方法玩雪球

活动准备：

- 1、在日常生活中，幼儿用废纸。
- 2、活动前幼儿换上合适的衣服和鞋子。

活动过程：

一、小小解放军

天气好冷，天空中飘着大雪。我们英勇的解放军战士们不怕冷！今天接到上峰的命令，前方有敌情，要我们一起去歼灭敌

军。

二、准备运动

1、一起来跟着音乐做做做准备运动，

爬雪山，过草地，雪花飘、滑雪、打雪仗等动作。

2、滚雪球，

敌人就要来了，我们准备一些打仗的雪球吧！

教师和幼儿一起用废报纸制作雪球。

三、练一练，打响冲锋号

(一)、集体活动

敌人来了，我们一起攻打敌人吧！

1、打雪仗：把幼儿分成红、黄两队，相距5——6米，面对面站好，互相投雪球；

2、踢雪球：看谁能把雪球踢到敌人的脚部。

(二)、自由活动

敌人被我们打退了，大家一起来庆祝一下吧！

幼儿选择自己喜欢的方式玩雪球，可以找伙伴抛接雪球也可以自己仍自己接球玩。

提醒幼儿注意安全，抛雪球的时候要抛在小朋友的腿部以下，以免发生意外。

四、放松运动，结束活动。

大家一起听着音乐放松一下吧！

设计意图：

以小小解放军的形式，引起幼儿对活动兴趣。让幼儿更加勇敢的参与到活动中来。

做一些有趣的动作，做热身运动，为下一环节做准备。利用废纸做雪球，为打跑“敌人”做准备。这一部分有点难度，教师要讲解好。

以多种方式练习基本技能，使幼儿在游戏中获得锻炼。

让幼儿在轻松的音乐中作放松运动，结束活动。

幼儿园中班体育活动教案篇二

随着现代人生活方式的改变，越来越多的人开始意识到体育活动对健康的重要性。近年来，我也开始在生活中注重体育锻炼，通过多次参与体育活动，我发现了许多不同于以前的感受和体会。

一、体育锻炼的意义

体育活动对于人们的身体健康有着显著的意义。通过运动，不仅能够增强身体的免疫能力，还能够提高心肺功能，尤其是对于现代人常见的亚健康状态有很好的改善作用。同时，体育活动还能够提高人们的耐力和体能，帮助人们调节心理状态，排解压力。

二、体育活动的体验

在体育活动中，我不仅仅是为了锻炼身体，更是享受运动带来的快乐。在慢跑时，阳光下的微风、路边的花草树木、街道上来往的人们，它们都让跑步变得不再单调乏味。在游泳时，清凉的水让身体更为轻盈，水下的世界也充满了无限的神秘。

三、体育活动的成就感

体育活动中，每一次的进步都能够增加自己的成就感。在慢跑中，每次记录的时间都会不断缩短，变得比以前更快；在游泳中，每次游一小段距离的时候，会感觉自己的体能更为强劲。这些小小的成就都会让我们更有动力去坚持运动下去。

四、体育活动的挑战

体育活动同样带来了挑战。每次挑战自己的极限，都能够让我们更加了解自己的身体状态和能力。当我们成功地完成一项挑战时，会感到一种莫大的成就感。无论是挑战自己的综合能力、体力还是耐力，都是不可或缺的机会。

五、体育活动的责任

虽然体育活动给人们带来很多快乐和成就，但是它也有着自己的责任。在任何时候，运动员都必须严格遵守规则和体育精神。这不仅是对自己的尊重，也是对整个体育运动及其文化的尊重。所以，无论我们是在业余爱好还是职业训练中进行体育活动，我们都要以负责任的心态对待它。

总的来说，体育活动是一个复杂而又美好的过程，它是身体健康的重要保证，也是心理健康的重要保证。通过体育活动，我们可以体验到快乐、成就感和挑战，也可以承担起自己的责任。因此，我希望大家都能够重视起体育活动，从中找到属于自己的价值所在。

幼儿园中班体育活动教案篇三

体育活动是维持身体健康的重要途径之一。在日常生活中，我经常参与各种体育运动，如游泳、跑步和篮球。通过这些活动，我收获了很多体验和心得。下面是我对体育活动的几点总结，旨在分享给读者，希望能对读者有所启发。

第二段：肯定体育活动的好处

体育活动是一种非常健康的生活方式，可以帮助人们保持身体的健康和精神的愉悦。在我参与体育活动的过程中，我发现身体逐渐变得更加健康，心情更加愉悦。通过锻炼，我提高了自己的身体素质，从而在生活中具备了更多的自信和坚韧。同时，参加体育运动也有助于开阔视野，增加人们对自然和社会的认识。

第三段：讲述个人体育活动心得

我最喜欢的活动是游泳，因为这项活动锻炼全身肌肉，消耗热量，同时还能放松身心。在我的游泳过程中，我发现了许多心得。首先，在游泳前，要充分准备，比如做一些适当的热身运动，保持呼吸均匀等。其次，在游泳中，要注意控制呼吸，尽量保持身体水平，避免浪费力气。最后，在游泳之后，要及时进行伸展运动，以减轻肌肉疲劳。

第四段：总结体育活动的重要性

体育活动是一项非常重要的活动，可以对人们健康、智力和精神产生重要的影响。因此，我们应该鼓励每个人参加适合自己的体育运动，从而培养自己的身体素质和锻炼自己的心智。

第五段：结尾

综上所述，体育活动对人们的健康、智力和精神有着非常重要的作用。通过参与适合自己的运动，我们可以提高身体素质，增加自信，释放压力，开阔视野，并且能培养良好的身体素质和良好的心态。希望每个人都能加入体育运动，体验其中的快乐和收获。

幼儿园中班体育活动教案篇四

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工会工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过2013三八妇女节，市分公司工会拟在2013三八妇女节前举办由工会办及现业各部门工会负责组织实施的“2013三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

(一)活动内容

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加(每项比赛每人只能参赛1次)，每个员工可参加两项团体赛。

- 1、集体投篮比赛，由一部门工会负责(比赛规则：采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。)
- 2、兄弟姐妹齐心运汽球比赛，由二部门工会负责;(比赛规则：5人一组，有男有女，用身体夹送4个汽球到达目的地，汽球须完好，破、掉一汽球加时间2秒，以用时短长排名先后)
- 3、飞镖比赛，由三部门工会负责;(比赛规则：每队4人男女各2，以4人累计中靶的环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩)
- 4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责;(比赛规则：每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的'哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。)
- 5、自行车慢骑比赛，由五部门负责(比赛规则：4人自行车慢骑接力，每队男女各2。由第一人从始点骑到终点后，再由第二人从始点骑到终点，以此类推。比赛完后将4人的时间汇总后，为此队成绩，个人此项成绩为本人单项奖成绩)

(二)奖项设置

- 1、团体奖项：各项比赛设团体一等奖：1名;二等奖：1名;三等奖1名。
- 2、个人奖项：自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖(以团体赛中的成绩)第一名：1名;第二名：2名;第三名：3名。
- 3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

(三)活动报名

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知)，参加5项活动的报名表请于2013年2月25日下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写，报送地址：乐山工会办李xx站点；同时抄送：乐山工会办杨xx瞿x报名表附后。

一、指导思想

本着丰富师生的课余文化生活，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，在校有关领导的指导下，在教师节和中秋节即将来临之际，校工会、政教处本学期专题打造一场以“迎中秋，庆教师节”为主题的趣味体育运动。

二、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校级大型团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一名师生都能参与进来，达到锻炼的目的。本次活动是使大家在节日到来之际提前感受到欢乐愉悦的气息，引导大家从日常的休闲体育中体味到运动的乐趣，启发同学们从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校师生对体育的理解和热爱，增强在团体互动中体现集体主义精神和团队意识。

三、活动时间

20xx年9月8日 初中部

20xx年9月9日 高中部、艺术部

四、活动地点

学校操场

五、活动参与者

全体同学和教师

六、活动组织机构

组 长：白英红

副组长：丁丽芳 张 戈 朱 波 马彦忠 班 春

组员：全体政教干事和体育教师

七、活动流程

工会活动方案

活动参与者：各部教师

比赛内容：跳绳比赛

比赛规则：

- 1、8字循环跳：每一队15人参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，15人全部跳过后再从开头开始循环，以3分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每队选手只有一次比赛机会，跳绳过程中，一次跳过绳子的人数不受限制，若两人同时跳过绳子成绩则计为两人。
- 2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，2分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

初中部活动方案

- 1、参加年级：初中各年级

2、比赛内容：

初一年级：游戏——托球跑接力

初二年级：集体跳长绳比赛

初三年级：拔河比赛

初四年级：拔河比赛

3、比赛细则：

(一)托球跑接力：

1、比赛为50米往返跑。按班级、按道次准备。比赛分两次进行男、女各一队分别进行，男女生成绩合一，所用的时间最少的为胜利者。

2、运动员站在起跑线上，听到发令声响后跑出，跑到50米终点后绕过障碍物返回到起点，把球拍传给下一人，接拍人按上一路线进行，依次进行至结束。

3、网球必须放在网球球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须自己拾起放到球拍上继续跑进至到终点。

(二)初二年级集体跳长绳比赛

1、5分钟“8”字绕环跑(男女生各10人)：“8”绕环跑：男、女各10人(不包括摇绳2人)。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次(2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳)。在规定的5分钟时间内，跳越长绳人(次)数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误次数少者名次列前。

2、3分钟6人集体跳(男女生各3人)：6人同时在绳上跳，3分钟内取成功次数。跳失败不计数。

(三)初三、四年级拔河比赛

比赛方法：采取抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

参加人数：每班男女各10人

高中部活动方案

(一)参加年级：高中各年级

(二)比赛形式

1、高一高二跳长绳比赛形式分为5分钟8字循环跳和3分钟6人集体跳两种花样。每轮比赛三个班同时进行。

2、高三拔河参加办法：

人数：文科班男生8人，女生12人

理科班男12人，女生各8人

(三)比赛细则

1、8字循环跳：每班20人(10男10女)参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，20人全部跳过后再从头开始循环，以5分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每名选手只有一次比赛机会，不得重复跳绳。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，3分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

3、采用抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

(四) 比赛要求

- 1、请学生参赛自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。
- 2、参赛学生必须穿着轻便的服装，运动鞋。
- 3、各班两名摇绳的选手必须固定，比赛中不得换人。
- 4、8字循环跳比赛各班20名学生跳绳顺序要固定，依次跳过长绳，比赛过程中不得擅自更换顺序。

(五) 奖励办法

- 1、每种集体跳取前五名。
- 2、获奖班级颁发奖状及奖品。
- 3、高三拔河文科班录取前二名，理科班录取前三名。

一、活动目的：

开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

二、活动时间：2***年3月15日下午14：30——16：20

三、活动地点：大操场

四、活动内容：背后投球、趣味pk棒传递、背靠背夹球

五、参加人员：全校师生。

六、活动安排：

(一) 背后投球(1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇 副裁：叶兴健 记分员：钟梅

自愿服务者4名高年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

(二) 趣味pk棒传递(3、4年级)

1. 活动规则：每队30名学生参加(男、女生各15人)，学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用颈子进行传递(禁止用手和手臂，违者算失败)，依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。(每个年级4队同时进行)

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃 副裁：陈力强 记录：李仁信

自愿服务者4名高年级学生(监督)

裁判还要负责准备场地和器材(4根pk棒)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

(三)背靠背夹球(5、6年级)

1. 活动规则：每队20名学生参加(男女生各10人)，每轮每队出2人，背对着背夹住一个球(不准用手扶住球，否则违例计0分)，共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明 副裁：刘德荣 记分员：周小刚

自愿服务者4名中年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(8个排球、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

迎新春教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：

每个工会小组组选出十人参加活动

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2月2日下午

七、活动形式：

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。

幼儿园中班体育活动教案篇五

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，成为一个更好的人。

幼儿园中班体育活动教案篇六

体育活动是一项非常受欢迎的运动形式，除了可以增强身体素质外，还可以培养良好的意志品质。自从我加入了运动队之后，我的身体得到了很好的锻炼，而且我也学到了很多关于团队精神、坚韧不拔和不放弃的教训。

2. 身体素质的提升

通过参与体育活动，我的身体素质得到了极大的提升。每次参加训练或比赛都需要大量的体力和耐力，这让我不断地挑战自己，提高自己的体能水平。在长时间的训练过程中，我渐渐习惯了这种节奏，也变得更加健康和强壮。我学会了如何正确地利用身体，在运动中保持平衡、控制呼吸和放松身体。

3. 团队精神的培养

体育活动不仅是个人的竞技项目，更是团队协作的集体运动。在这个过程中，我学会了如何与队友相互配合，克服困难，实现共同目标。在团队中，我学会了尊重他人、倾听他人的意见和给予他人支持和帮助。这就是团队精神，它让我们在互相鼓励和支持的氛围中，创造更出色的表现，也收获了真诚的友谊。

4. 坚韧不拔和不放弃的教训

体育活动是一个相当有挑战性的过程。在训练和比赛中经常会遇到难以克服的困难和挫折。在这些情况下，坚韧不拔和不放弃的精神变得尤为重要。这是我体育活动过程中最珍贵的经验之一。通过不断地练习与训练，在困境中坚持不懈，我从中获得了无价的收获，并真正领会到了生命力强大的力量。

5. 总结

体育活动是一项很好的活动，能够帮助我们提高身体素质，培养团队精神和坚韧不拔的精神。我通过参加体育运动，不仅加强了体魄和身体素质，也学到了如何与其他人协作合作，在真正的考验中成为了一个更加优秀的人。我强烈地建议大家参加体育活动，发现自己的潜力，继续挑战自己，不停地成长。

幼儿园中班体育活动教案篇七

团结友爱、加强锻炼

友谊第一、比赛第二

为了丰富学生们的体育活动，培养学生们的`顽强奋斗，勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，以及增加体育和上同学们的凝聚力分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

综合班全体学生。

1袋鼠接力跳。

规则：全体学生平均分成六个小组(那女平均分配)，并给每个人进行编号，每组每个人间距为十米，有丝带捆绑每个人的双腿，从第一个人往第二个人跳，等到第二个人跟前时第二个人开始跳，直至轮到最后一人。两组两组比赛，一共比赛三轮，每轮比赛惩罚比较慢的那一组。

惩罚：慢的那一组再跳一次。

2一分钟踢毽子。

全体学生平均分成五个小组(那女平均分配)，每人踢毽子一

分钟，由一人计算每组踢毽子数的总和。

惩罚：踢毽子数最少的两组，合唱个搞笑歌曲。

幼儿园中班体育活动教案篇八

体育活动是人类文明历史上存在已久的一项活动，其不仅能改善身体健康，增强体质，还有利于锻炼个人意志品质和积累团队协作经验。在我的生活中，体育活动也占据着至关重要的位置。我喜欢慷慨激昂的篮球比赛，也享受日出而作日落而息的晨跑时光。在不断探索和实践的过程中，我深刻认识到体育活动所带来的开心与成就感。

第二段：体育活动对身体健康的益处

长期坚持体育活动对身体健康的益处不言而喻。例如，慢跑可以提高人体的耐力和肺活量；游泳可以锻炼全身肌肉，使人体更加灵活；打篮球则可以促进身体协调性和人际交往能力。此外，适量的运动还可以刺激人体的新陈代谢，调节内分泌，缓解压力等。总之，体育活动对身体健康具有重要的促进作用，同时也增强了心理健康的综合素质。

第三段：参与体育活动的意义

体育活动不仅仅是为了健身，它还能培养出人的许多优秀品质。首先，参与体育活动增强了体育精神，进一步增强了团队协作和沟通技巧。其次，还能锻炼人的意志品质，如毅力、耐力和韧性，让人面对生活的挑战时更有勇气与信心。此外，体育活动也有利于增强个人的竞争意识，提高自我管理能力，进而形成对同学、伙伴的自我要求和自我约束。

第四段：体育活动的体验感受

在实践中，体育活动需要注重体验，激发参与者的兴趣和热

情。我们应当在练习中享受快乐，在运动中寻找刺激，从而不断地提高体育水平和技能。例如，打篮球不仅要关注基本功训练和战术策略，还要注重球队配合，体验嗨翻天的球场气氛。跑步则更需要体味宁静与自然风光。只有这样，体育活动才能够真正达到收获的目的。

第五段：结论

依据以上体育活动的意义和体验感受，我得出结论：体育活动含义重大，具有多种好处，并且在实践中也有强烈的体验感受。在今后的日子里，我还将继续不断探索，加强锻炼和训练，提升自己的运动水平和素质。同时，也希望更多的人能够意识到体育活动的意义和价值，积极参与到各种各样的体育活动中来。

幼儿园中班体育活动教案篇九

在体活课教学方面领导非常重视，我校继续开展躲避球活动课。力求激发学生的体育兴趣，培养学生的锻炼和健康意识，把提高学生的自我锻炼能力放在首位。通过这几年的努力，我校的躲避球运动得到了全面的普及，每个同学都能参加比赛，每个同学都能够坚持体育锻炼，建立终身体育的概念，为适应未来工作、学习和生活打下良好的基础。

心理健康是健康教育中不可缺少的部分。体活教学以“健康第一”为指导思想，利用躲避球活动课加大学生参与体育活动的的时间，缓解紧张学习生活，释放不良情绪，增强自信心，从而达到让学生认识自我，接受自我，促进心理相容，使全体学生成为体格健壮，心理健全的健康人才。

1. 从“达标”情况看，学生的身体素质下降，主要表现在：耐力、力量、吃苦耐劳精神、勇敢精神、集体主义等方面；2. 学生基本没有时间参加业余锻炼。

1. 增加体育器材，为体育活动课的开展打下坚实的基础；
2. 规范“二课、二操”，使学生有足够的时间参加体育锻炼，增强体质，以更充足的精神来面对繁重的文化课，从而达到更高的学习效率。