

# 最新体育教案活动延伸(优秀5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？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。

## 体育活动教案活动延伸篇一

近年来，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注体育运动对身心健康的益处，并积极参与到各类业余体育活动中。作为一名业余体育爱好者，我深感体育活动对我个人成长的重要性以及对社会的积极影响。在多年的体育锻炼中，我体会到了许多乐趣和收获，下面我将从身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络五个方面，谈一谈我对业余体育活动的心得体会。

首先，从身心健康角度来看，业余体育活动能够使我保持良好的体质和良好的心态。在忙碌的工作和学习中，经常会感到身体疲惫和压力累积，而体育锻炼则是我释放压力和放松身心的最佳途径。每次参加体育活动，我都能感受到身体的活力和能量，在锻炼中，身体逐渐得到强化，心情也逐渐变得愉悦和放松。通过体育活动，我不仅保持了良好的生活习惯，提高了免疫力，还增强了自信心和意志力，使我的身心健康得到很大程度的保障。

其次，业余体育活动培养了我团队合作精神。在很多体育项目中，团队合作是必不可少的。而在团队合作中，密切的配合、互相支持和共同目标意识都是非常重要的。通过与队友的相互配合，我学会了欣赏和倾听他人的意见，同时也意识到了个体与团队之间的关系。团队合作不仅使我们能够充分发挥各自的优势，还能够学会倾听和包容，培养了我乐于助人的品质和团队合作的能力。

再次，业余体育活动培养了我的竞争意识。在每一次比赛中，都会有强者和弱者的区分。竞争使人变得更加努力和自律，也使人更加珍惜胜利的来之不易。参加业余体育活动，让我更加清楚地了解到自己的优势和不足，并时刻保持着提高自身竞争力的动力。在竞争的过程中，我不仅经历了成功的喜悦，也尝试了失败痛苦。通过这些经历，我明白了竞争的真谛在于超越自我，不懈努力，而非放弃和对他人的攀比。

另外，业余体育活动促进了我的人际交往能力。在体育活动中，我结识了许多志同道合的朋友，不同的背景和兴趣使我们有更多话题和交流的机会。通过与他人交流和合作，我了解到了团队合作的重要性，也学会了尊重和信任他人。在打球场上，我学会了互相支持和鼓励，在比赛的过程中，我体会到了友谊和团结的力量，提高了我的人际交往能力，使我获得了更多的人际资源和帮助。

最后，业余体育活动扩展了我的社交网络。在参加体育活动的过程中，我结识了来自不同领域、不同背景的人。这些人的认识不仅扩展了我的社交圈子，也提供了很多宝贵的机会和资源。在比赛和训练过程中，我与他人共同参与，使我有机会结识一些成功人士和专业领域的人士。通过与他们的接触和交流，我获得了很多宝贵的经验和知识，激励我不断提高自己，不断追求进步。

总之，业余体育活动是我生活中的一部分，也是我人生中的一段经历。通过参与体育活动，我从中获得了身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络等方面的收获。这些收获不仅帮助我更好地发展个人能力，也促进了社会的和谐发展。因此，我鼓励更多的人积极参加业余体育活动，感受其中的快乐和收获。

## 体育活动教案活动延伸篇二

初中三年的生活让我受益匪浅。拼搏在学习中，让我开拓思

维；竞争，让我调整心态；体育活动，让我融于集体，感受集体的团结和爱。

仍是四月万物初醒，春风微凉的时节。“快点，跟上”我们班中一行十四个女生在大操场练习跳大绳。刚刚开始，大家的配合还不熟练。“180，181，停！很好，已经有进步了”体委的声音带着微微上扬的音调。大家也都发现我们配合的熟练程度有所提高，长时间练习的劳累瞬间消失了。惊呼声中我看到大家的眼睛映着夕阳格外的美丽雀跃。这个集体正在渐渐融合。

也曾有过伤痛和拼搏。

“啪，啪”绳子抽打着地面，突然我的左腿传来一阵钻心的疼痛。练习完后，我扑通一声躺在了休息的地方。大家马上关切的围过来询问我的状况，让我好好休息。当天晚上去医院检查后确定是骨膜炎，不能跳跃跑动。

但是箭在弦上，不得不发。临时换人是不可能的，所以我决定坚持练习。虽然每一次都疼痛难忍，但是同学们关切的眼神和时而看着我喷过药的部位紧锁的眉头，就会突然一下感到一股决心和安定涌上来。有这样的集体在背后，我还会犹豫什么呢？（集体给予我力量）

正是体育活动让我体会到了集体的关心和爱，让我敢于拼搏，融于集体。

最重要的是欢笑和收获。

正式比赛当天，紧张之情无以言喻。刚刚获得男篮冠军的男生们也悉数到场助威。伴随着安静地观看和期待的眼神，短短几分钟的比赛在一声清脆的哨声后结束。“271”这个近乎神迹的数字报出的下一瞬间，一阵震耳欲聋的尖叫和呐喊声终于冲破了寂静，直冲云霄。我们兴奋的拥抱、欢呼。所有

的训练中的付出，在这一刻收获了最为甜美的回报。这是我们共同努力的成果。我也在为这个成果努力的过程中，真正融入了这个温暖的集体。

集体的伟大在于它所给予每个人的鼓励、勇气和快乐。而在体育运动中，把我们所有被给予的人融成了一个整体，把每个人牢牢联系在一起。

未来，集体给每个人的感觉是永远不会变的，是可以持续一生的温馨和快乐。

## 体育活动教案活动延伸篇三

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。

大操场

全校师生。

### （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。

## 体育活动教案活动延伸篇四

篮球是一项充满激情和团队合作的体育运动。通过参与篮球活动，我得到了很多宝贵的经验和启发。在过去的几年里，我参加了许多篮球比赛和训练，这些经历给了我很多体会和心得。本文将会从锻炼身体、培养意志力、团队合作、增强自信心以及享受成功的角度来阐述我对打篮球的感受和见解。

首先，打篮球是一种非常有效的锻炼身体的方式。篮球运动需要跑动、跳跃和运球等多种动作，可以全面地锻炼身体的力量、速度和耐力。长时间的训练和比赛使我有更强健的体魄，增加了体能和耐力。打篮球还有助于提高协调性和反应能力，提高手眼协调能力和身体的灵活性。通过参与篮球运动，我的体力得到了显著提升，也更加健康和有活力。

其次，篮球运动培养了我的意志力和毅力。在训练和比赛中，我经历了很多困难和挑战，例如受伤、体力透支和失败等。然而，我学会了在困难面前坚持不懈，不放弃追求进步的决心。篮球运动需要坚持不断地练习和磨砺，需要有耐心和毅力去克服困难。通过不断努力和坚持，我逐渐提高了篮球技巧和战术意识。意志力的培养不仅在篮球场上对我有很大帮

助，也在我的生活中起到了积极的影响。

此外，篮球运动教会了我重要的团队合作精神。篮球是一项以团队为核心的运动，球场上的每个人都有各自的角色，需要互相配合和信任。在与队友们的合作中，我学会了倾听与理解，学会了相互帮助和支持。篮球场上的战术规划和配合需要整个团队的努力和默契，只有每个人都发挥出自己的最佳状态，才能给对手造成最大的威胁。通过与队友们一起战斗，我也学会了在团队中发挥自己的优势和作用。

另外，打篮球也给了我更大的自信心。当我在球场上投篮命中时，进攻得分或者做出一个漂亮的传球时，我感到非常兴奋和自豪。每个小的成功都给我一种成就感和满足感。通过反复的练习和努力，我逐渐提高了自己的篮球技术，慢慢地坚定了自己的信心。这种自信心在我的生活中也有着积极的影响，使我更加勇敢面对各种困难和挑战。

最后，打篮球让我享受到了成功的喜悦。每一场比赛都有胜负，每个进球都有快乐和成就感。当我取得胜利时，我会感到一种巨大的喜悦和满足。这种喜悦的体验激励着我不断努力和追求更高的目标。篮球运动中的成功体验也教给了我如何应对失败，以及如何从失败中汲取教训，不断成长和进步。

总的来说，打篮球不仅让我更健康、强壮，而且还培养了我意志力和毅力，教会了我团队合作和自信心，给我带来了成功的喜悦。这些体会和心得不仅适用于篮球运动，也能指导我在其他方面的生活和工作中取得更好的成绩。篮球对我来说不仅是一种运动，更是一种人生的体验和启示。

## **体育活动教案活动延伸篇五**

1、能在各种材料建构成的障碍物上行走，练习手眼协调和平衡能力。

2、努力尝试多种练平衡的方法，培养创新意识。

变形平衡木、大块积木、弧形塑胶板、沙包、硬纸板、雪花片

一、导入：

1、以游戏《风和小树》做为活动腰部、颈部及手部肌肉的准备动作，同时激发幼儿的活动兴趣。

2、教师：“昨天晚上的一场大雨把小河上的桥冲走了，小动物们不能到河对面去找食物了，请你们帮它们想个办法，可以顺利到达河的对面。”

二、基本部分：

1、让幼儿利用已有的材料（平衡木、积木、塑胶板）建构不同的桥，并分别上去走一走，提醒幼儿小心。

2、集中：讲讲每座桥的不同之处，请几名幼儿示范，说说自己是怎样又快又稳地过桥的。

3、幼儿自由练习，体验在不同障碍物上行走的难易度，手眼协调。

4、集中：教师：“小动物们得到你们的帮助，又能吃到食物了，为了表示感谢，送来了好多吃的，咱们一起去运回来，好吗？”

5、引导幼儿用各种方法把食物（沙包、硬纸板、雪花片）运回来，鼓励幼儿尝试用身体的各个部位运食物。提醒幼儿注意安全。

三、放松：



1、总结性评价，对幼儿愿意帮助别人、动脑筋想出的各种办法给予表扬和肯定。

2、一起做放松运动：甩手、扭腰、晃头、捶腿等。

活动结束：

鼓励幼儿和老师一起收拾材料后回班。