

体育游戏椅子游戏教案(大全5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。既然教案这么重要,那到底该怎么写一篇优质的教案呢?以下是小编为大家收集的教案范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

体育游戏椅子游戏教案篇一

体育活动不仅是人们生活中不可缺少的一环,而且有助于保持身体健康和增强体质。很多人喜欢参加各种静态和动态的体育活动,因为运动可以带来不同的快乐,可以挑战自己的极限,也可以与朋友共同分享成功的喜悦。一直以来,我都喜欢参加各种活动,如游泳、足球、篮球、跑步等,通过这些活动,我有了多方面的收获和体会。下面,就让我详细分享一下我的心得体会。

第二段: 身体健康的重要性

身体健康是人生最宝贵的财富,参加体育活动是保持身体健康和增强体质的重要手段。我在长期的体育锻炼中,深刻地体会到身体的体质和健康受到活动的影响。运动可以促进新陈代谢,增强心肺功能,增加肌肉和骨骼的强度,改善身体的状况和免疫力。身体强健,才能享受生活中各种美好,身体素质也会来得更好。

第三段: 团队协作的重要性

很多体育活动都需要团队协作和沟通才能完成,如足球、篮球等,也只有通过充分的协调和合作才能取得胜利。在参加体育活动的过程中,我深刻地体会到团队协作的重要性,运动队员之间互相支持,互相理解,共同努力取得胜利。团队协作不仅是体育活动中的必要条件,更是生活和工作中必不

可少的能力。

第四段：挑战自我和超越极限

通过体育活动，我们可以逐渐挑战自我，增强内心的自我意识和自我管理能力和能力，超越自己过去认为不可能达到的目标。通过不断地努力，我也逐渐体会到挑战自我和超越极限的快感和成就感。即使失败了，也能从中吸取经验和教训，不断改进和提高，进而在同类竞争中表现更出色。

第五段：结尾

总而言之，参加体育活动让我更加认识到身体和健康的重要性，体验到团队协作精神和超越自我的快感。无论是在体育活动中仍是在生活中，我们都需要维护身体健康、努力工作、加强团队协作能力、挑战自我和超越极限。在生活和工作中保持积极乐观的态度，相信自己的潜力和能力，才能取得更多成功和成就。

体育游戏椅子游戏教案篇二

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）

体育游戏椅子游戏教案篇三

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。

体育游戏椅子游戏教案篇四

最近几个月，我参加了各种各样的体育活动。这些活动既有室内运动，也有户外运动。我对这些运动活动的感受非常深刻，因此我想在这篇文章中分享我的心得体会。

第一段：了解体育运动的意义

体育运动对于我们的身体和心理健康至关重要。运动可以帮助我们保持健康的身体和心理状态，增强免疫系统，降低心理压力以及促进身体的愉悦感。在现代社会，现代人的生活相对单一，缺少运动，不利于身心健康。未来，我将在我的生活中增加体育运动。

第二段：打篮球的体会

打篮球是我的一项最喜欢的运动。篮球是一项团队运动，需要团队协作和默契，这让我更容易与别人产生联系。在球场上，我能够通过短暂的胜利和失败，更好地了解集体和个人的能力。此外，打篮球带来的身体锻炼同样让我感到愉悦。它可以锻炼我的耐力、反应速度和协调性，我希望我能将这项运动继续保持下去。

第三段：单车骑行的体会

骑自行车是我最近喜欢做的新事物。骑自行车让我有机会探索城市，并骑行在美丽的风景中。思考自己的一些事情和感慨也常常在骑行中浮现。同时，我也在体验骑行带来的健康益处。骑行对我自己来说，是一个更具挑战性，也更加独立的运动项目。

第四段：跑步的体会

跑步同样是我喜欢的体育活动之一。跑步可以改善我的身体健康，可以消耗我过多的能量，同时也可以很好地消除心理压力。我发现，在跑步的过程中，我可以把自己的心思放空，专注于足部、身体和心理的合作力。因此，跑步带给我的好处实在不少。

第五段：大门口做的体操

健身操是我一直都在做的运动项目。在我家门口的广场上，

总会有很多和我一样的老年人组团健身。这种锻炼方式极为方便，自由，适合个人的爱好。这种简单的健身运动对年龄也没有限制，我时常感觉到身体有了不同的灵动性。正因为如此，我发现在健身操中的心情也更加放松愉悦。

总之，从这些运动中，我有很多想法和想念。通过这些体育运动，我看到了身体对于健康的相关关注，同时也让我认识到自己的潜力可以走得更远。我相信，通过不断地运动和锻炼，我的身体和心理将会变得更加健康，更加强大。我会更加努力，坚持运动，享受这种对身体和心理的好处。

体育游戏椅子游戏教案篇五

体育活动是我们生活中不可或缺的一部分，它不仅能够促进我们的身体健康，还能让我们更好地认识自己并增强自信心。在我多年的体育锻炼中，我深刻地认识到了体育活动对我的影响和意义，并且收获了许多宝贵的心得和体会。

第二段：健康

体育活动是促进身体健康的最好途径之一。自从我开始参加体育锻炼以来，我的体质和健康状况都有了明显的改善。我变得更加强壮、有活力，对疾病的抵抗力也有了显著提高。此外，坚持体育锻炼还可以让我们养成健康的生活习惯，如合理饮食和充足的休息，这也是我从体育活动中受益匪浅的方面。

第三段：竞技

在许多体育项目中，竞技是重要的一环。参加竞技可以让我们学习如何与他人合作、竞争和协调，并且锻炼我们的意志力和毅力。相比较而言，体育比赛更重要的是过程的体验而非胜利的果实。体育活动中的竞技让我意识到，不仅要关注成败结果，更重要的是审视自己的表现，及时总结优缺点并

且不断改进。

第四段：自我认知

体育锻炼也是认识自己的过程之一。在锻炼过程中，我们不仅可以发现自己身体的潜力和极限，还可以更深入地了解自己的个性特点和行为习惯。体育活动可以让我们接受心理上的挑战，培养自信心，并且提高思维逻辑能力。对我而言，体育锻炼让我认识到，只有不断地拓展自己的视野，才能让人生变得更加丰富多彩。

第五段：结论

总的来说，体育活动带给我的心得体会是很多的。它对身体健康和智力发展的促进，都非常重要。同时，体育活动也可以锻炼自己的意志和毅力，帮助我更好地认识自己和塑造自我。我相信，在未来的体育活动中，我会更加珍惜每一个机会，不断地提高自己，拓展自己的思考和认知范围，让自己变得更加出色。