

# 最新中班跑跳教案户外活动 中班体育活 动教案(优秀7篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

## 中班跑跳教案户外活动篇一

### 2： 篮球运球基本动作

1： 通过本节课学习，达到熟悉球性，使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。

2： 通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。

1： 课堂常规(5分钟)

(1) 运球绕球场3圈

(2) 游戏抢西瓜

2： 传球基本动作的讲解示范练习(重点)(14分钟)

(1) 简介篮球来历及比赛的.基本组成部

(2) 传球基本动作示范

3： 运球基本动作的讲解示范练习(10分钟)

(1) 几种基本运球动作的示范讲解

(2) 运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

#### 4: 游戏-----趣味抢篮板球(8分钟)

(1)培养同学们反应能力，移动速度

#### 5: 课堂小结

1: 以学生为主，教师为辅，探索性学习

2: 运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助

## 中班跑跳教案户外活动篇二

球对于幼儿园的孩子来说一点都不陌生，孩子们从小班就开始玩球。到了中班，已经掌握了球的很多玩法，自由地滚球对于他们来说也比较熟悉。结合中班孩子的实际水平，我把本次活动的重点放在花样滚球上，难点则是朝指定方向滚球。具体目标是这样设置的。

1、对滚球感兴趣，充分体验在不同路线、不同质地的材料上花样滚球的乐趣。

2、能手眼协调控制球向指定方向滚动。

3、有带好球宝宝的责任感。

结合中班孩子的年龄特点，整个活动都围绕带球宝宝去旅行的游戏情节展开。根据活动目标和重点难点，我在提前和孩子们尝试球的各种玩法后：

（一）首先做热身运动。

老师和孩子一起伴随铃儿响叮当的音乐做简单的球操，这是热身也是个准备活动（哼唱着简单徒手示范）。在舒展身体的时候，注意重点活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，

因为这些部位的活动和滚球的动作紧密相关，同时通过球操，孩子们和球自然地成为好朋友。

## （二）基本部分：

1、在这个基础上，设置游戏情节并贯穿活动的始终。一开始，用游戏的口吻今天，咱们要带着球宝宝去旅行啦吸引孩子，孩子们的兴趣一下子就调动起来了。

2、然后，准备多种材料，比如拱形小桥、垫子、爬坡、大纸箱子，并巧妙利用它们设计成难易不同的旅行路线，使孩子们在游戏中充分体验花样滚球的乐趣并且自然地掌握怎样控制球向指定方向滚动。

路线主要分为四条，路面材料、设置的障碍物都不相同（结合路线图讲述）：左边的第一条路线有一条小河，孩子们把球滚到这里要及时接住球经过小桥到达目的地，不能让球掉到水里，这样可以提醒孩子注意运球速度，同时锻炼孩子的控球能力；第二条路线中的垫子就是草地，孩子们可以体验在垫子上滚球的不同感受；第三条路线是爬坡、第四条中是纸箱组成的山洞）。

这样，孩子们可以自由选择，走完一条路线可以接着尝试另外一条路线，活动密度加大了，避免了很多孩子等待的现象，尊重了孩子的个体差异，更调动起了孩子们主动思考、积极探索的兴趣。当然，随着活动的深入，可以加长路程或者增多障碍物，也可以借助棍子、羽毛球拍等工具滚球提高难度，使活动具有挑战性，孩子才会对活动始终保持新鲜感和浓厚的兴趣。在这个过程中，老师的主要任务就是仔细观察、及时帮助，使每一个孩子在原来的'基础上都有进步。

3、在活动过程中，要及时关注孩子们的体力状态，适当调节孩子的活动量。当孩子比较累的时候可以用打雷了，要下雨了，快送球宝宝回家吧这样的情节，让孩子得到休息、恢复

体力，同时也练习了向指定方向滚的技能，因为球宝宝的家在指定的方位。然后太阳出来了，球宝宝继续旅行，孩子们可以继续探索。

## 中班跑跳教案户外活动篇三

在幼儿结束体育游戏“宝宝回家”后，我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”“呼吸”“出汗”情况进行了测试并进行了分析。通过对19名幼儿的测试情况的分析，可以看出大部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏大了些。

针对以上测试情况，我将“宝宝回家”这个游戏的过程作了如下调整：

幼儿站成一路纵队

- 1、教师击鼓面，幼儿一个跟着一个沿着场地周围走。
- 2、边，幼儿在场内四散走。（教师提醒感觉到热的小朋友可以适当的脱掉或敞开衣服）

快慢变化幼儿行走的速度，（时间略短些2~3分钟）当教师重击两下鼓面时，幼儿快速躲进场地中的小房子里。（提醒幼儿注意安全，找人少的地方走）

- 3、作适当的放松活动，休息一下。

- 4、请体弱汗多的幼儿休息，其他幼儿重复进行游戏2~3次

师：“天黑了，小宝宝们回家了。”

幼儿做“睡觉”状，休息片刻后回教室。

## 中班跑跳教案户外活动篇四

关于——抢修的报告

—————□

我项目部在进行桥梁日常检查过程中发现—————桥伸缩缝破损严重，—————桥梁体裂缝超限。

—————桥伸缩缝变形，两侧保护带破损严重，经多次维修仍不能达到使用效果，建议对其进行更换，更换长度64米。且桥面多处出现裂缝、网裂及拥抱现象。

—————桥桥面伸缩缝受重载交通的影响出现了断裂和变形，—————桥伸缩缝破损长度116米，凉水河桥伸缩缝破损长度103.2米。

—————桥梁体因受车辆撞击，致使梁体腹板产生裂缝，裂缝宽度超过规定限制。为此，我项目部加强了对以上—————桥梁的巡视，密切观察桥梁情况的发展。

我项目部认为以上—————桥梁的病害问题会影响到桥梁的结构安全，特此申请对—————桥进行抢修，确保城市桥梁的安全。

附件：桥梁病害照片

二〇xx年三月十日

## 中班跑跳教案户外活动篇五

本次活动主要体现了以下三个特点。一是平等、和谐的气氛；二是层层递进的环节；三是师幼、幼幼有效地探索和互动。探索用多种方法解决问题是这个活动的重点之一，将每一次

探索和难度的提升渗透到孩子们感兴趣的游戏中；而掌握洞的正确概念，并能够用各种肢体语言准确地表现出来是这个活动的另一个重点，我借助的则是让小小报纸球穿过的游戏。

环节一：我让孩子们玩手指变魔术的游戏时，有部分孩子没有领会要把小手拿出来，我马上“变”出了大拇指，走到每个孩子面前，互相用拇指点点头，于是孩子们的脸上有了开心的笑容。

环节二：我请孩子们在自己身体上寻找洞洞，孩子们找到了身体上的各种洞：眼睛、嘴巴、肚脐、鼻孔、手指变成的洞等，我马上进入到下一个环节，两手张开，请孩子们用准确的语言说出为什么这不是一个洞。

环节三：当我发现一个孩子将手臂放在耳边变出了洞，和别人变得不一样时，马上招呼其他幼儿来看看他是怎么变的，于是所有的孩子都将手臂放在耳边变出了洞。我在旁边不断地提醒：动动你的小脑筋，能想出和别人不一样的方法吗？有一个孩子用双手交叉变成了洞，我马上朝他点了点头，又用手指了指他的腿，说：“你能再试试吗？”孩子马上心领神会，用脚变出了洞洞。

环节四：孩子们变出了洞洞，都等着我用纸球来“检验”洞洞是否结实。我赶紧请孩子们分成两组，男孩子和女孩子面对面，当一组变洞洞的时候另一组就把手中的报纸球从洞洞里扔过去，我做过示范后孩子们就非常投入地玩了起来。

活动后我进行了分析，总的来说，这个活动来源于幼儿生活，设计层层递进，活动中幼儿始终处于自主积极的状态，与老师配合默契。随着教师预设情景的不断深入，孩子们由游离于目标之外到对活动本身产生较高的兴趣，从不熟悉老师到愿意和老师一同想各种办法，贯彻了《幼儿园教育指导纲要》中一再强调的让幼儿在自由探索、相互学习中解决生活中的问题。对这个活动，我有以下几点体会。

体会一：互动是孩子学习的主要方式，包括孩子与教师、同伴、材料的互动。良好的师幼关系是师幼互动的前提，教师要注意营造轻松、温馨、激励的良好氛围，让孩子信任、亲近教师，愿意和教师交流，愿意展示自己的动作。

体会二：只有当学习者自己觉得学习活动是有意义、有兴趣的时候，他们的意识与行动才是统一的，才会表现出积极、自觉的行动，所以了解幼儿的年龄特点非常重要。

体会三：孩子们有着极强的接受能力，良好的思考、探索习惯。不是一个老师或者一个活动就能够解决的，这需要全社会包家庭、教育机构及教师的共同配合。

体会四：无论何时何地，教师都要针对孩子的特点采取适宜的教育方式。

这个活动最大特点是体现了一个层层递进的过程，具体表现在：动作发展的递进，手指—手臂—四肢躯干—多人的肢体配合，幼儿在洞由小变大的的过程中体验着探索和发现的趣味性；难度的不断递进，个体自己变—两人互动—多人变大洞—借助周围其他环境中材料变洞洞，不断提高变化的难度，使幼儿一步步去解决问题，达到目标，是一个跳—跳的发展过程；兴趣点的不断递进，幼儿从不理解游戏的意图—渐渐深入游戏—模仿教师活动—自由创造小洞—兴趣盎然地投入不断的探索中，教师生动的趣味性语言加上恰当的肢体语言，引导、感染着每一位幼儿，师幼间形成了默契的配合。

活动中，我也采取了一些非常好的教学方法。尤其是在对幼儿注意力和专注力的培养方面：在一个变洞一个投纸球的两人互动活动中，投的幼儿注意力必须处在高度的集中状态才能准确地找到相应的洞投进去，而变洞的幼儿只有快速投入地思考才能在短时间内找到身体中可“围集”的地方。这个游戏在最大程度上让幼儿投入到了思考、应变的活动状态中，幼儿在应变中体验着变化所带来的乐趣。

略有不足的是，在施教活动中有些急促，应再放慢一些速度，提问后给予幼儿思考的时间，语速再慢一些、柔一些，心再静一些，可能整个活动会更稳一些。

可以说，在整个过程是一切从孩子的兴趣出发，始终以平等的参与者的身份和他们一起游戏、运动的，整个环节是自然过渡的，没有丝毫的生拉硬拽，整个活动让孩子感受到了运动带来的快乐。

## 中班跑跳教案户外活动篇六

2. 遵守游戏规则，练习时不怕累，能坚持。

材料：音乐；红黄蓝绿球各四个，红黄蓝绿贴画20个，彩旗

幼儿：对磁铁的特性有初步了解。

### 一、开始部分

听音乐和老师一起做热身操。

### 二、基本部分

1. 大磁铁和小磁铁教师当大磁铁，幼儿当小磁铁。当磁铁出现，小磁铁就跑过去吸上去。提醒幼儿在跑步过程中要闭口。  
(玩3-4次)

### 2. 智勇大闯关

(1) 幼儿分为四组，五人为一组进行“闯关”游戏。在彩旗门落下时能快速跑过终点的幼儿，自己贴上一个相应颜色的奖牌表示闯关成功。

(2) 第一轮游戏结束后，重点讲解快速跑的动作要领，幼儿

练习。

(3) 幼儿再次练习2——3次，提醒出汗的幼儿休息。

### 3. 游戏：快乐碰碰吸

(1) 教师讲解游戏要求：球是有颜色的磁铁，听到哨声后，“小磁铁”要快速吸到与自己奖牌颜色相同的磁铁上去。

(2) 幼儿进行游戏。

(3) 换球摆放的位置再进行1——2次游戏。

## 三、放松活动

1. 随音乐调整呼吸，重点放松下肢。

2. 简单小结，给予鼓励。

3. 师生再见。

## 中班跑跳教案户外活动篇七

1、了解一些常见的运动项目，知道运动能锻炼身体。

2、积极的参与教学，大胆的说出自己的想法。

3、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。

经验准备：教学前经常关注一些常见的运动项目。

1、户外场地，有各种小型运动项目及其运动员代表的图片、照片。

2、幼儿收集各种运动项目及其运动员代表的图片、照片。

3、非竞技运动项目的录像，统计表、笔。

知道一些常见的运动项目，会简单的介绍。

一、我知道的运动员。

1、幼儿介绍自己知道的运动员，展示自己收集的相关图片、照片。

2、鼓励幼儿用较连贯的语言，清楚地介绍这些运动员在进行的运动项目，如：这是自行车运动员，他们每天练习骑自行车，想让自己骑得快一些。

3、引导将幼儿收集的图片展示在展示板上，请幼儿在教学结束后与同伴继续交流。

二、他们也在运动。

1、出示幼儿没有谈到的其他运动项目的图片，请幼儿看一看、说一说图片上的人在干什么。

2、播放一些非竞技运动项目的录象，如放风筝、打太极拳、跳伞、舞剑、水上芭蕾等，使幼儿了解有很多运动项目都能锻炼身体。

三、我们来做运动员

1、幼儿自由到户外场地上作准备运动。

2、教师介绍场地上的运动项目，引导幼儿说说这些运动器械的名字。

3、幼儿自由选择教学项目运动。

4、集中：引导幼儿相互交流自己进行了什么运动，教师用简

笔画的形式记录在统计表上，并用竖线记录参加各项运动的人数。

5、带领幼儿观看记录表，数一数，大家一共锻炼了哪些项目，哪些运动参加人数最多，哪些项目，哪项运动参加人数最少。

反思：教学中孩子们能大胆得参与各项运动项目进行比赛，非常开心。