猫教案中班 中班体育活动跳绳心得体会(通用5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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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。

猫教案中班篇一

在学前教育中，“跳绳”这项运动不仅是一项有趣的活动，还可以锻炼幼儿的身体素质。近年来，幼儿园不断推广跳绳运动，并将其作为体育活动中的重要组成部分，让幼儿对于体育运动的兴趣和爱好得以提高。作为一名幼儿教师，我义不容辞地将这项运动活动带给我的班级，并帮助幼儿如何更好地跳绳。

第二段：跳绳不仅是一项运动，也是一种技能

跳绳不仅仅需要身体的协调性，也需要技巧的运用。在幼儿眼中，跳跃过程中成功让绳子一直旋转下去便是最好的体验。跳绳过程中，幼儿们需要专注绳速、手眼协同，学会如何在空中跳跃，以此增强自信心、集中精力的能力。在教学中，我将跳绳分成多个阶段，一步步带领幼儿完成从初级到中级的跳绳技巧的训练。从最基础的自由跳跃、单向交叉、双向交叉、跳过绳到无绳手中打转再到手中抛绳轮跳，发现孩子们能从开始难以跳过一次绳子到逐渐变得游刃有余的经历，有时会让我感到惊奇的同时也有成就感。

第三段：跳绳运动的益处

跳绳是一项适合幼儿体育活动的信心建立式运动。跳绳不仅仅可以帮助幼儿们增强体质、锻炼协调性和灵活性、提高耐

力，也可以让幼儿们在其中感受到乐趣和成功。通过跳绳的工夫，不仅可以让幼儿的身体得到锻炼，还能让幼儿培养健康自信的心理素质，更加自信地面对不同的活动。

第四段：如何在家进行跳绳训练

总有一些幼儿没能跟上跳绳的节拍或是在家想要继续练习跳绳。在家里，家长们可以帮助孩子们进行跳绳练习，通过反复练习，最终让孩子掌握技能。为此，家长可以准备一条适合居家使用的跳绳，这里推荐一条软质绳，绳子轻松的旋转力如丝般柔软，不易碰伤孩子。幼儿和家长不要跳得太快，不过慢练时要同时注重双手、小腿的协调力，手力量的掌握程度、正确的呼吸方法、完整的腰腹部运动，这样才能保证有更好的训练效果。

第五段：跳绳活动启示

总体而言，在中班幼儿园，跳绳活动带给了幼儿们非常好的体验和成长。跳绳不仅具有健身的作用，受益早已超过运动本身：提高身体素质、增强集中力、培养自信心，还让幼儿们喜欢运动和爱上跳绳。跳绳这项运动不仅仅可以带给孩子们快乐，同时也可以让幼儿们不断成长和进步，这是值得幼儿园和家长共同培育和推广的。

猫教案中班篇二

1、 能发挥想象力在柚子皮上联想出多种物体，并通过制作表现其主要特征。

2、 能主动参与创编活动，用连贯的语言大胆地表达自己的想法。

3、充分体验合作创作的快乐。

1、实物：半个柚子皮若干、毛线、筷子、吸管、纸板等废旧材料

2、小动物、泡沫板、实物投影仪

3、设计好展台

1、 引导幼儿对柚子皮进行初步想象。

（1）师：今天老师带来了什么？（半个柚子皮）

（2）这半个柚子皮看上去像什么？（小船、小床、碗……）

（3）那柚子皮口朝下看上去又像什么？（小伞、屋顶、台灯……）

2、 对柚子皮进行想象、创造，尝试用句子进行描述

（1）师：柚子皮会变魔术，瞧！它变出了什么？（秋千），谁会在上面玩呀？（小猴子、小松鼠……听，老师把这幅图编成了两句话：柚子皮，变秋千，松鼠荡来荡去真有趣！

（2）师：你们想不想也让柚子皮变个魔术？变好魔术后想一想，哪个小动物会用它来干什么？幼儿自由想象并讲述。（鼓励幼儿相互讲述）

3、幼儿自选材料或结伴进行制作。

鼓励幼儿自由选用材料，大胆想象、创造柚子皮造型。

幼a□柚子皮，变帽子，小兔戴在头顶上遮太阳。

幼b□柚子皮，变雨伞，下雨小猫用它来撑伞。

幼c□柚子皮，变木桶，小狗用它来舀水。

幼d柚子皮，变篮子，小羊用它装青草。

……

4、请幼儿把作品展示在展台上，大家一起欣赏并讲述。

能力强的可讲一段故事，能力稍弱的讲一句完整的话。

猫教案中班篇三

1. 让幼儿园认识自己，知道自己的优点和能力。

2. 鼓励幼儿相信自己，增强自信心。

1. 教师熟悉故事《小黄莺会唱歌》。

2. 在教师主题墙布置“我能行”专栏。

3. 幼儿与家长一同寻找幼儿的优点。

（一）导入活动：

以故事的形式引入主题，教师讲述故事《小黄莺会唱歌》。

（二）关键步骤：

1. 教师引导幼儿根据故事内容讨论：

(1) 小黄莺在音乐会上为什么跑下场?

(2) 小黄莺为谁演唱歌曲?

(3) 最后小黄莺为什么又能够大胆站在台上表演?

2. 教师和小朋友一起总结：小朋友要相信自己，只要努力，

一定会把任何事做好。

3. 以“我会做的事”为题，在全班展开讨论。

(1) 想一想自己会做哪些事情?有哪些本领?

(2) 请幼儿到全班幼儿前面说出自己会做的事。

4. 建立“我能行”的专栏。

(1) 教师：“在班里建立‘我能行’专栏，请小朋友把自己会做的事情贴在专栏中。”

(2) 幼儿用绘画的形式表现自己会做的事，教师帮助幼儿给作品写上说明。

(三) 结束活动;

幼儿将自己的作品贴在“我能行”专栏内，同时向小朋友介绍自己会做的事情。

1. 让幼儿园认识自己，知道自己的优点和能力。

2. 鼓励幼儿相信自己，增强自信心。

1. 教师熟悉故事《小黄莺会唱歌》。

2. 在教师主题墙布置“我能行”专栏。

3. 幼儿与家长一同寻找幼儿的优点。

(一) 导入活动：

以故事的形式引入主题，教师讲述故事《小黄莺会唱歌》。

（二）关键步骤：

1. 教师引导幼儿根据故事内容讨论：

(1) 小黄莺在音乐会上为什么跑下场?

(2) 小黄莺为谁演唱歌曲?

(3) 最后小黄莺为什么又能够大胆站在台上表演?

2. 教师和小朋友一起总结：小朋友要相信自己，只要努力，一定会把任何事做好。

3. 以“我会做的事”为题，在全班展开讨论。

(1) 想一想自己会做哪些事情?有哪些本领?

(2) 请幼儿到全班幼儿前面说出自己会做的事。

4. 建立“我能行”的专栏。

(1) 教师：“在班里建立‘我能行’专栏，请小朋友把自己会做的事情贴在专栏中。”

(2) 幼儿用绘画的形式表现自己会做的事，教师帮助幼儿给作品写上说明。

（三）结束活动;

幼儿将自己的作品贴在“我能行”专栏内，同时向小朋友介绍自己会做的事情。

猫教案中班篇四

作为中班幼儿园生活中不可或缺的课程之一，体育活动不仅

有利于幼儿的身体健康发展，还能锻炼其意志品质和团队精神。近期中班园所组织的跳绳活动，让我感悟颇深。在玩跳绳的过程中，我体会到了什么是人与人之间的合作和团队协作。下面就让我来分享一下我的体会吧。

第二段：跳绳体验

这次跳绳活动让我们中班的孩子们兴奋不已，都很期待。在跳绳之前，老师给我们简单的示范了一下，我心里想，这么简单吗？可当我真正拿起跳绳时，发现想象中的容易并没有想象中的简单。我不停地绊倒，甚至一下都跳不起来。我不断地尝试，也不断地失败，有时还受了些轻伤。

第三段：团队合作

看着身边的小伙伴们都跳得相当游刃有余，我逐渐感到自己的无助与懊恼。但好在我们这个班级是非常团结的，队里的孩子们热心的伸出援助之手，不厌其烦地让我跳着跳着，终于再次挺起了自己。我发现跳绳不仅仅是个人技巧的事情，还需要队里成员之间相互协作和配合，这才能够达到团队目标。

第四段：意志品质

后来，我一次又一次地无法跳起来，怒气中的我拍了一下绳子，心里想刚才跟着我那些同学一起跳得时候怎么就不错了呢？幼小的心灵情绪波动一阵阵。然而，关键时刻老师安慰了我，鼓励我不要放弃，坚持一下一定能跳好。我想起了大人给我们说的：做事不能鲁莽，要有毅力。于是，我再次尝试着跳起来，慢慢地，我发现原来一个人的耐性也能成为团队合作的力量。

第五段：总结

这次跳绳活动，让我更好的理解到团队合作的重要性和个人的不足之处。我们一个人虽然可以勇往直前，但是有时候也需要别人的帮助。我觉得幼儿园的这些体育活动不仅是提高身体素质的锻炼，也让孩子们掌握了心理素质，增强了他们的体育运动综合素质。总之，跳绳这项活动，也教给了我很多课本上学不到的东西，尽管过程曲折，但终归我们克服了困难，收获了成长。

猫教案中班篇五

近年来，随着人们对儿童体育的重视程度不断提高，幼儿园也越来越注重幼儿体能的培养。作为一名中班教师，我对体能活动的重要性有着深刻的体会和感悟。通过观察和参与，我深切感受到了体能活动对幼儿身心发展的积极影响，对我专业发展的启示也使我深感满足和收获。

首先，体能活动对幼儿身心发展具有巨大的推动作用。在每周的体育课上，我观察到幼儿在各种体能项目中获得了身体的锻炼和发展。他们通过跑步、跳跃、投掷等活动，增强了肌肉力量和灵活性，提高了协调性和平衡感。同时，参与体能活动能够促进幼儿的心肺功能，增强体能素质。我注意到，经过一段时间的体能锻炼，幼儿的耐力明显提高，体力消耗能力增强，整个班级的身体素质都得到了明显的提高。

此外，体能活动也对幼儿的智力发展起到重要的促进作用。通过参加各种体能活动，幼儿不仅锻炼了身体，还在游戏和竞技的过程中培养了学习的兴趣和主动性。比如，在团体竞赛中，幼儿需要学会与他人合作、互相配合，这既培养了他们的团队意识，也激发了他们对胜利的渴望和努力。体能活动中的各种操练和技巧要求幼儿进行观察、模仿和判断，培养了他们的观察力、思维能力以及空间感知。通过这些活动，幼儿的智力得到了锻炼和提高。

同时，体能活动对幼儿的情感与社会发展也产生着深远的影

响。在体育课上，我看到了幼儿之间相互帮助、鼓励和支持。在团队竞赛中，幼儿学会了尊重和信任他人，发展了合作精神和团队意识。在这个过程中，他们培养了自信心和自尊心，在大家共同努力下，克服了困难和挑战，获得了成就感和快乐感。这些情感和社会能力的培养对幼儿的整体发展和健康成长至关重要。

最后，通过体能活动，我体会到了教师的重要角色和责任。作为一名早教教师，我不仅仅是幼儿们的引导者，还是他们身心健康的守护者。在体育课上，我要注重观察幼儿的参与情况和表现，及时调整活动的内容和难度，保证幼儿的参与和学习效果。同时，在体育教学中，我要注重安全和保护，增强幼儿的体验和成就感，树立正确的价值观和竞争观念。我要注重引导和激发幼儿的学习兴趣和动机，培养他们的坚持和勇气，鼓励他们通过体能活动探索和发展自己。

总之，中班体能活动为幼儿的身心发展带来了巨大的积极影响。通过体能活动，幼儿的身体得到锻炼，智力得到培养，情感与社会能力得到提高。作为教师，我将持续关注体能活动的实施和效果，不断探索适合中班幼儿体能发展的方法和教学策略，为他们的全面成长提供有力支持。