

中班幼儿平衡体育活动方案 幼儿中班体育活动方案(精选8篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中班幼儿平衡体育活动方案篇一

活动目的：

发展幼儿腿部肌肉力量和同伴间相互合作的能力。

活动准备：

可供幼儿安全使用的竹竿。

玩法：

- 1、将竹竿放在地上，幼儿双脚踩在竹竿上，侧身走。
- 2、将竹竿放在地面上，幼儿双脚在两侧行进跳。
- 3、两根竹竿平行摆放，幼儿在中间走。
- 4、两根竹竿平行摆放，幼儿两腿分开，在两竹竿外侧向前行进跳或分开、并拢行进跳。
- 5、若干竹竿间隔一定距离平行摆放，幼儿逐一立定跳过。
- 6、竹竿离地面一定高度，幼儿双脚跨跳，或从竹竿下钻过或爬过。

- 7、教师手持竹竿掠过幼儿头上方，幼儿逐一跳起，用手触竿。
- 8、教师手持竹竿掠过幼儿脚下，幼儿逐一跳起。
- 9、两幼儿手持竹竿两端蹲下，反复将竹竿并拢、分开，其他幼儿相应分开、并拢跳

中班幼儿平衡体育活动策划教案篇二

活动目标：

- 1、学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。
- 2、学习建筑工人不怕困难、勇敢的精神。

重点、难点：学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

教具准备：

- 1、大灰狼头饰一个；小推车2辆；积木若干。
- 2、场地布置。

活动流程：

一、创设实际情境，活动身体幼儿跟着教师转转头，弯弯腰，伸伸手臂踢踢腿。

二、学习推小车(一)教师出示小推车并指导幼儿学习。

提问：这是什么？

请幼儿尝试推车，指导幼儿推车时身体弯腰前倾，两手握紧

手把，平稳向前推行。

(二)进行推车练习。

分组练习推装有积木的小推车，请幼儿说说自己尝试后的感受。

(三)小结。

要使小推车不倒，就要保持平稳。

三、游戏“运砖”猪小弟要造房子，但是少了很多的砖块，需要我们帮助，有了小推车，我们可以把砖块运到小猪家了。

(一)讲解游戏要求。

游戏开始，幼儿迅速将一块砖(积木)放入小推车内，走过弯曲的山路，路上可能会出现大灰狼，看到大灰狼出现，原地不动，否则就被大灰狼吃掉，大灰狼离开则继续前进，过了山路到小猪家，把砖块放在小猪家后原路返回，接着第二位幼儿运砖。

(二)幼儿分组游戏一次(请一位幼儿当大灰狼)，教师对游戏情况进行评价。

(三)幼儿分组游戏进行比赛，看看哪一组运的砖又快又多。

四、总结评价

今天小朋友的表现很不错，很勇敢，你们帮了小猪这么大的忙。

中班幼儿平衡体育活动教案篇三

制作方法：

拿两个易拉罐，在每只罐身的两侧各钻一个小孔，穿上结实的绳子，打个结。绳子长度以孩子脚踩在罐身上，人站立，手能够到为宜。

游戏玩法：

玩时，孩子手提绳子，脚踩罐子，做踩高跷的游戏。特别提醒：教师应在旁保护，共同游戏。

活动益处：

教师带孩子一起制作玩具，可以让孩子多动手、多动脑，孩子会很高兴。此游戏可锻炼孩子的胆量和运动过程中的协调性、平衡能力。

中班幼儿平衡体育活动方案篇四

1、能运用小椅子开展几种体育活动，发展幼儿的平衡、跳跃等多种技能。

2、活动中鼓励幼儿克服困难，积极创新；培养幼儿与同伴合作游戏的能力。

1、小椅子、跳绳若干（幼儿人手一份）

2、录音磁带

（一）热身活动——引起幼儿对椅子的兴趣

师：小朋友瞧！今天小椅子也来到了操场，它要和小朋友一块出去郊游呢！

我们请小椅子变成小汽车带我们出发吧！一起说一句神奇的话：“变变变，快快变成小汽车”。（教师带领幼儿开上小汽车出发）

教师导语——出发！前进！左拐！红灯！绿灯！右拐！……

师：看！我们来到了美丽的大海边，小朋友想到大海里去玩吗？让小椅子变成什么来帮助我们？（小船、快艇……）

教师导语——小船小船划呀划，大海里面真好玩！

师：我们在水里能做哪些运动？小椅子能帮我们什么忙呢？（游泳、划船、跳水……小椅子可以当跳板、救生圈）

幼儿运用小椅子自由模仿多种水上运动，教师指导。

（二）引导幼儿积极探索椅子的多种玩法

1、引导幼儿自由探索椅子的多种玩法。

师：刚才小朋友和小椅子一起玩了开汽车和划船等游戏。小椅子还能和我们做哪些游戏呢？想试试吗？看谁想出的玩法最多？（幼儿自由游戏，教师指导并及时对幼儿的创新给予鼓励和肯定）

小结：大家坐下来歇会儿吧！谁愿意把你刚才的玩法表演给大家看的？（请幼儿个别表演并引导幼儿集体模仿）

2、引导幼儿合作游戏，集体探索椅子游戏。

师：假如小朋友能和许多椅子一起游戏那肯定会更好玩！我们找好朋友试试吧！

（幼儿合作游戏，教师指导）

集体练习：

（1）走独木桥——将多张椅子横向并排呈平衡木，幼儿可集体练习平衡；

（2）过障碍——将两两椅子相面对并纵向排列，练习跨障碍走；

（3）踩水坑——将椅背放倒在地，形成一个个“水坑”，幼儿练习踩“水坑”；

（4）爬山——引导幼儿将椅子纵向靠紧排列成“小山”，进行“爬山”练习。

3、鼓励幼儿将绳子与椅子合作游戏。

我们以前都玩过跳绳，今天老师想请小朋友试着将跳绳与椅子一起玩玩，可以怎样玩呢？

教师鼓励幼儿合作并创新多种玩法（可将绳子系在椅腿上进行练习。如：旋转跳绳走，跳皮筋等，如图示。）

（三）放松活动

师：小朋友今天玩的开心吗？我们的椅子也累了，一块儿坐下来歇会儿吧！

（集体围坐成圆圈，坐或站在椅子上随音乐做些放松活动）

（四）延伸活动

幼儿将椅子搬回活动室后，鼓励幼儿将椅子擦干净。

中班幼儿平衡体育活动策划案篇五

跳跃是人体的基本活动之一，并且是一项具有实用意义的体育项目，深受学生的喜爱。它也是小学体育(1~6年级)课程标准“水平一”的内容之一。它是低年级跳跃动作的主要教材，是培养学生跳跃的正确姿势，发展学生跳跃能力。由于二年级学生还没有足够的力量在瞬间完成复杂的动作过程。因此，本节课主要是学习立定跳远的基本动作，为后面的进一步提高跳跃能力打下基础。

二、学情分析

小学二年级的学生生性活泼好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等心理特点，就要选择学生感兴趣的教学方法和手段、合理安排教学内容。从而使学生在轻松、愉悦的环境里“玩中学，情境中练”，以达到教学目标。

三、教学目标

通过创设教学情境，激发学生对本次课的学习兴趣。

通过游戏比赛，让每个学生在“玩中学，学中玩”，在愉悦中初步掌握所学内容，同时培养学生的运动兴趣。

培养学生认真、负责的积极态度；团结协作的团队精神；体验成功乐趣。

四、教学重点、难点

重点：蹬地与摆臂。

难点：抬腿、收腹

五、教学过程

根据学生实际情况，教学过程分为：开始部分——愉悦热身——情境导入——掌握技能——巩固提高——恢复身心六个环节。

(一)开始部分：

课堂常规

- 1、集合整队，报告人数；
- 2、师生问好！
- 3、宣布本节课的内容及要求；
- 4、安排见习生。组织方法：按四路队形

教学要求：

- (1)集合整队快、静、齐。
- (2)见习生协助老师上课。

(二)愉悦热身

- 1、倍爽健身操；
- 2、徒手操

(三)情境导入

活动内容：认识动物——出示四张卡片让同学们猜出示的卡片什么动物(袋鼠、小松鼠、小兔子、老虎)

提出问题：怎样才能跳得更高更远呢？叫学生回答——用力摆臂与蹬地。叫一名学生展示引出课题——立定跳远。

教学要求：生动形象、组织队形：集中式、设计意图：本环节通过创设了对小青蛙以及其他动物的模仿情境，激发起学生的兴趣，发展了学生观察能力、模仿能力及动作协调能力。

(四) 掌握技能

活动内容：学习立定跳远的方法

1、分组练习立定跳远(对学生激励)

教师请出自愿出列的学生进行示范，给予评价。(同时给予学生掌声鼓励——积极学习和思考)

教师示范分解和完整立定跳远的动作，使学生初步了解立定跳远的动作要领，并组织学生进行统一自我练习，体验两腿用力蹬地跳起，脚跟着地，落地平稳的方法。

动作要点

两脚自然开立于起跳线后，经过两臂预摆(也有做好臂后下举的静止姿势)，配合两脚屈膝蹬伸，向前上方跳出，收腿向前落地，屈膝缓冲。

完整示范：预摆、蹬地、腾空、落地。

练习之后会出现错误动作(两脚同时用力蹬地，手臂后摆等情况)，教师及时给予纠正并说明原因。

动作要领总结

一摆二蹲三跳起，

快速蹲地展身体，

收腹提膝伸小腿，

后跟着地向前起。

设计意图：充分发挥学生的主体作用，让学生在自主尝试、相互交流评价中体会、掌握立定跳远的技术要领。

(五)巩固提高：

“比一比、赛一赛”游戏

游戏一：两人一组，进行石头、剪子、布比一比谁最快跳到终点。(石头、剪子、布胜者往前跳一次、输者原地不动。)

要求：运用立定跳远动作进行跳动。

教师评定结果，进行表扬鼓励。

游戏二：“青蛙过河”游戏

游戏过程：

引导学生按正确的动作要领，跳过一定宽度的小河(用自己手中的跳绳做成小河，河的宽度按自己的能力去调整，体验立定跳远的动作)。看谁跳得又远又稳，随时表扬鼓励。

组织教法：

跳绳摆成小河，按一三五后转与二四六排相对而立进行练习，一个人跳一个人评价。

教学要求：

是否双脚同时起跳和落地，是否跳过河。（注意：一定要强调用跳绳做河的时候，要求把手柄放旁边，避免危险事故发生。）

（教师在活动过程中要关注学生的学习状态，如果有些障碍难度过大，教师要及时进行调整，确保活动能安全顺利的进行。）

教学意图：

让学生强化对立定跳远的动作要领的理解和体会。发展学生的弹跳能力与协调能力，培养学生团结协作的精神；激活学生的创新思维，同时将知识延伸，为后面学习助跑跳远奠定基础。

(六)结束部分：

恢复身心

1、集合整队。组织方法：按广播体操队形站立。

2、放松练习教学方法：教师带领下完成。教学要求：学生充分放松，心情舒畅。）

教学意图：

胜利归来喜悦心情尽情绽放。随音乐带领学生跳“虫儿飞”舞蹈。（学生随音乐节奏翩翩起舞，轻松愉快。学生充分放松，心情舒畅。）

3、小结：组织学生相互交流，评比本课之星。

4、宣布下课，师生再见。

中班幼儿平衡体育活动策划教案篇六

说活动来源：

为了充分废旧材料，我看到幼儿园订的报纸在看过后就被丢弃在一边，都是没有用的了，而我们却在为教具的事情而在发愁，你说买新的吧，用过后就没有什么实际意义，所以我就结合我们班这个月的主题“吐鲁番的葡萄熟了”中的体育活动，“骑马”“过河”等，把当中的一些玩法合并成不全新的一个教学活动，展示给小朋友们。为了充分利用废旧材料，小朋友们骑的马，我都是用报纸来做的。

设计思路：

培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育活动的重要目标。在体育游戏设计组织过程中，一是强调安全意识，体育游戏具有竞技和趣味性，幼儿参与欲望强烈，在游戏过程中容易忘乎所以，应该保证环境创设及道具使用的安全性；二是体现趣味性，从幼儿最喜爱模仿的人物孙悟空为线索，创编带有故事情节的体育游戏，让他们进入迷人的神话世界。让幼儿自由发挥，主张个性张扬，令其情趣盎然，其乐无穷；三是体现体育和智育的结合，以悟空带领众猴儿打妖怪为线索，创设游戏环境；四是注重培养幼儿合作精神，有意识的用组队方式进行游戏。

目标分析：

我为本次活动拟定了两个目标：

- 1、利用纸棒为道具设计活动，引导幼儿顶纸棒，骑纸棒，跳纸棒，钻纸棒等基本动作，提高幼儿身体的平衡，协调，灵敏的'身体素质。
- 2、培养幼儿主动参与，自由探索，团结合作的精神。

活动的重难点：

启发引导幼儿自由探索纸棒的各种玩法。幼儿能掌握双脚跳纸棒单脚跳纸棒，钻纸棒的技能。

活动的准备：

在此次活动中，为了幼儿更好的参与，我为每名幼儿准备了一根棒子，在活动中还会运《西游记》在的故事引入，放三首儿歌，分别是：“猴哥”“小毛驴”“白龙马”。

活动过程分析：

开始部分5—6分钟

播放音乐《猴歌》老师带幼儿做孙悟空动作进入场地成半圆。引起幼儿兴趣为幼儿变金箍棒。

师：“孩儿们好。（幼儿：猴王好）”

孩儿们，你们看见我的金箍棒了吗？（幼儿：没有）哦，我忘了，在这儿呢。（做从耳朵拿出状，另一个老师从幼儿背后扔出猴王接住），猴儿们看，金箍棒在此，孩儿们，金箍棒可以用来干什么？（幼儿：打妖怪，为民除害，保护师傅西天取经）你们知道孙悟空有什么本领吗？，（火眼金睛，耳听八方，腾云驾雾）那你们想不想也像孙悟空这样神通广大呢？（想）想不想也有一根这样的金箍棒呢？（想）那好，看我猴王给你们快快变来，（做拔猴毛状往手指方向一吹）出示金箍棒孩儿们看，来每个孩儿一根，孩儿们有了金箍棒，现在可以拿着金箍棒练本领去吧。猴王看看那个孩儿玩金箍棒的方法最多，等练好本领，猴王带你们打妖怪。”

基本部分：

1、幼儿自由探索纸棒的玩法

播放背景音乐《猴歌》幼儿自由发挥纸棒的玩法。在幼儿玩的过程中，教师发现幼儿玩得好的，请其他幼儿跟着学学。

手拿纸棒转动看谁转的快

用手掌顶纸棒，看谁定的时间长。

当望远镜，学解放军射击。

骑纸棒，当小毛驴骑（播放音乐《小毛驴》）

2、以去盘丝洞打妖怪要跳过小河，锻炼幼儿双脚跳单脚跳，发展幼儿腿部的跳跃能力。体现竞技和趣味性举行跳棒比赛。师：“猴王看猴儿们的本领练得非常地棒了，猴王带你们去盘丝洞打妖怪，需要跳过几条小河，你们能跳过小河吗？猴儿们真勇敢不怕困难。下面请拿红纸棒的站一队，拿绿纸棒的站一队，请把纸棒给猴王，猴王把纸棒摆成小河。分成红队和绿队。”

（绿队）请猴儿们想办法怎样跳过小河？让猴儿跳跳试试。

猴王示范跳纸棒的方法要求，要轻轻的跳，不要踩着纸棒，踩着的就是掉进小河里了，要重新开始跳。请两队猴儿一个接一个的跳，第一个拿着纸棒跳完要跑回来把纸棒给第二个猴儿，第二猴儿拿着纸棒接着跳，第一个到最后面站好，以此类推，练习一遍。两队比赛看那队先得到小红旗。现在猴王当裁判，请红队和绿队的猴儿准备好，比赛开始。比赛结束后猴王宣布第一名第二名，鼓励第二名第二局争取的第一。第二局开始。再让幼儿锻炼能单脚跳比赛两局。结束后，猴王宣布红队绿队并列第一猴儿们欢呼庆祝成功的喜悦。

3、钻爬山洞发展幼儿四肢的协调能力。

结束部分：

中班幼儿平衡体育活动教案篇七

- 1、训练幼儿的身体协调性。
- 2、让幼儿在游戏中体会生活的乐趣，提高他们处理多种指令的能力。
- 3、锻炼幼儿的团结协作能力。
- 4、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。

小马运粮图片。

1、教师带领小朋友来到户外做准备活动。

- 1) 教师带领小朋友做准备活动，注意着中活动膝关节和手腕。
- 2) 教师指导小朋友列队站好，彼此间要有一定的距离。

2、游戏开始。

1) 出示小马运粮的展示图。

3) 教师示范一编完整的动作，小朋友注意仔细观察教师的动作。

5) 教师给小朋友几分钟的时间练习各个动作和记住做每个动作的顺序。

6) 在小朋友熟悉了所有动作和顺序后，幼儿开始玩小马运粮的游戏。

3、游戏结束。

- 1) 小朋友吸收今天所学的动作。
- 2) 教师帮助小朋友整理自己的仪表。

如果条件允许，小朋友在游戏结束以后最好能够换一套干净的衣服。

体育活动是幼儿体育的主要内容，开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。针对大班的年龄特点和兴趣点，用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，老师作为教育的支持者，在创设了森林、山坡、草地、河流的情景，孩子们会觉得很有趣，也能发展孩子的爬、绕障碍物跑、跨跳的能力，过程中，提高动作的协调性、灵活性。在小马运粮的活动中，由易到难，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。培养幼儿不是只会读书应试的“书呆子”，而是一个生龙活虎般的全面发展的新人。

中班幼儿平衡体育活动教案篇八

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说游戏则是一种的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中。通过体育游戏：捉老鼠，让幼儿以老鼠的角色参与游戏。让幼儿在有趣的情境中练习钻的动作，体验游戏活动的快乐。

二、说活动目标：

- 1、练习钻的动作，及学习弯腰半蹲走。
- 2、提高幼儿的灵敏性、协调性及持久性。

3、提醒幼儿遵守游戏规则，享受户外活动的乐趣，愿意参加锻炼。

三、说活动准备：

1、圆形场地、熟悉小老鼠儿歌。

2、小老鼠头饰5个。

四、说活动重难点：

练习钻的动作。

五、说教法：

根据中班孩子的特点，我主要采用了讲解、演示、示范等教法。

六、说学法：

孩子的乐趣是在“玩中学”“玩中练”及寓教于乐，寓教于游戏之中，幼儿在“捉老鼠”的活动中，通过观察、锻炼从而来练习钻的动作技能。

七、说活动过程：

（一）、教师带领幼儿到户外进行活动。

1、要求：走成一个圆形，并且是男孩女孩交替站立。

（为了发展水平能力基本相等）

2、做《模仿操》进行热身运动。

（二）新授《捉老鼠》

1、出示老鼠图片。

（让幼儿说出老鼠的坏处，引导小朋友做个老鼠笼捉住它）。

2、让幼儿背诵小老鼠儿歌。

3、老师讲解游戏规则。

（1）选5名小朋友戴上老鼠头饰，站到圈内。

（2）其余幼儿手拉手成一个圆圈当老鼠笼。要求：手拉手自然平放，不要上举也不要下拉，预防小老鼠钻不过。双脚自然站立，在小老鼠钻的过程中，腿千万不要伸开，预防将小老鼠绊倒。还有身体不能随便下蹲。小老鼠笼做好了，我们一起念儿歌，当说到“它”时，全体幼儿蹲下，捉住小老鼠。

（老鼠笼演示一遍）

（3）小老鼠要求：首先要排成一队，但不要太挤，当儿歌开始说的时候，我们开始挨着老鼠洞一个一个地钻，不能掉洞。钻的时候要弯腰低头，半蹲走，不能抱站着的小朋友，也不能推前面的小朋友。当儿歌结束的时候，谁在圈内就表示被捉住了，谁在圈外就表示没有被捉住，被捉住的幼儿充当老鼠笼，游戏继续进行。

（小老鼠演示一遍）

4、幼儿练习游戏。

（尽量让每一个幼儿都有一次钻的机会，并在每次活动结束后，都有一次小结。）

八、活动结束：

1、做放松运动。（小星星律动）

2、老师小结：

师：我们今天做的是什游戏呀？

幼：捉老鼠。

师：捉老鼠的时候，我们要弯腰半蹲走路，也就是钻的动作，我们在玩游戏的时候，千万不能推，也不能挤，一定要注意安全。

（强调本次活动的主要目的和安全的重要性）

3、小朋友在老师的带领下回教室休息。