

# 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思 中班幼儿体育活动教案(大全9篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇一

- 1、练习双脚连续向前跳，提高腿部肌肉力量及平衡能力。
- 2、体验集体游戏的乐趣。

呼啦圈、自制小兔图片若干张。

- 1、活动重难点：练习双脚连续向前跳。
- 2、指导要点：通过游戏练习双脚连续向前跳，提醒幼儿跳时注意保持身体平衡。

1、热身活动教师与幼儿一起来听音乐做热身活动：今天老师给你们带来了一个好玩的游戏。在玩游戏之前，请小朋友们跟着老师一起来跟着音乐活动一下我们的小身体。

### 2、基本活动教师

导入：今天老师带来的这个游戏，叫做“找小兔”。小兔太贪玩了，跑到外面没回来，兔妈妈可着急了，希望小朋友们帮它把小兔找回来。但是找小兔之前必须要学会小兔走路，不然小兔是不会愿意跟着我们回来的。谁知道小兔是怎样走路的？（请一个小朋友上来演示。）

## (1) 自由练习双脚连续向前跳

a□借助呼啦圈让幼儿练习跳，提醒幼儿每跳一个圈要注意保持身体平衡。师：原来呀，小兔走路是双脚并拢一起往前跳的。小朋友们真厉害。现在我们就一起到呼啦圈做的石头小路上来练习一下小兔跳吧。注意跳的时候，身体要保持平衡，别摔着了。

b□教师小结：老师发现有很多小朋友都学会了小兔走路，可是呀，还有个别小朋友学得不对，小兔走路是双脚往前跳，那要是我们一只脚一只脚的跳，对不对呀？（不对）现在请小朋友们来认真看老师学小兔跳，看老师学得对不对。

## (2) 游戏：找小兔

师：小朋友们都懂得了小兔走路的方式，现在就让我们一起出发去把小兔找回来吧。教师讲解规则：去找小兔的过程中，我们要用双脚跳的方式走过那条石头小路，到那边把小兔找回来，放到篮筐里，然后排好队。记住每人只能去找一次，而且一人一次只能找一只小兔。

第一次游戏：幼儿自由练习，提醒幼儿遵守游戏规则，每人每次只能找一只“小兔”。

小结：教师对幼儿进行评价，鼓励幼儿按照游戏规则来进行游戏第二次游戏：分组比赛师：现在我们来进行比较，看看哪一组的小朋友最棒。

教师先讲解并示范玩法：幼儿分为两组，各组第一个小朋友听到老师的口令后，双脚连续向前跳，跳到对面去找一只小兔，然后跑回来把小兔放到篮筐里后拍第二个小朋友的手，第二个小朋友才可以出发，其他幼儿以此类推，最先跳完的一组为胜利者。

第三次游戏：提升幼儿动作，适当增加游戏难度。教师变换呼啦圈的排列形式，适当增加游戏难度，让幼儿的动作得到提升。

### 3、结束部分

教师小结：这次比赛四组的小朋友获得了胜利，但是老师觉得呀，每个小朋友今天都很棒，把贪玩的小兔都找回来了，都值得表扬。一起来表扬一下自己。我们玩了这么久得游戏了，每个人都累了，我们来放松放松一下自己，伸一下小腿，拍拍大腿、小腿。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇二

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(对学生进行激励)

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。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇三

活动目标：

1、能听信号完成指令动作，在走、跑等活动中发展幼儿动作灵敏协调性。

2、初步认识几种车辆并了解其用途，懂得遵守交通规则的重要性。

3、能说出几种圈圈的颜色，巩固对颜色的认识。

活动准备：

1、小塑料圈若干（每人一个）、自制红、绿信号灯各一面。

2、大鼓、音乐、多媒体图片

活动过程：

### 一、准备部分

1、幼儿套塑料圈，听鼓声节奏走、跑（快、慢）交替入场。

2、教师带幼儿听音乐做圈操，活动四肢和关节，同时认识各



种颜色（红、黄、蓝、绿、白、黑）

## 二、基本部分

### 1、自由玩圈

（2）幼儿自由玩圈，常识各种玩圈的方法。例：跳圈、套圈、转圈、滚圈。

### 2、集体练习

（1）套圈：练习从上至下、从下至上地套圈。

（2）转圈：把圈套在胳膊、脚等不同的部位，比比谁转的圈数多，试试哪个部位最容易转动起来。

（3）跳圈：单脚或双脚跳进去、跳出来。

（4）滚圈：将圈竖着放在地上，推动圈向前滚，比比谁的圈滚得远。

（5）开车：练习向前开，拐弯、倒车、慢开、快开。

## 三、游戏：快乐的小司机

1、看多媒体图片认识几种车辆并说出其用途，并知道几种急救电话119、110、120。（消防车、警车、救护车、出租车、市内、大卡车图片）

2、出示红绿灯，知道相关交通规则

3、小结：刚才我们认识了那么多车，小朋友知道这些车都是谁在开？（司机）用什么开？（方向盘）激发幼儿兴趣，引出游戏。

#### 4、扮演角色

(1) 教师引导：我们来玩小司机的游戏，我是“交通警察”，你们是“小司机”，塑料圈是方向盘，“小司机”要听从“交通警察”的指挥。

(2) 随音乐《我是汽车小司机》模仿开车，“小司机”看“交通警察”手中的红、绿灯信号“开车”、“停车”，同时练习倒车，拐弯。

(3) 幼儿随音乐自由做游戏，小司机开车。

#### 游戏重难点

1、增加游戏信号“慢慢开、快快开”训练幼儿走、跑交替的动作。

2、提醒幼儿要注意安全，不能相互碰撞。

#### 四、结束部分

1、简单讲评游戏情况

2、随音乐《去郊游》小司机开车出场。

#### 活动反思：

1、本次活动我利用电化教学——课件。让幼儿在看图片的过程中能够认识几种车辆并了解其用途，会几种急救电话，并懂得遵守交通规则的重要性。

2、活动设计从幼儿感兴趣的生活经验入手，让幼儿充分体验游戏的快乐。整个活动以游戏为主，使幼儿在“玩中学、学中玩”。

# 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇四

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。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇五

教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵……只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正的能手。今天小编就给大家带来幼儿大班体育活动教案《有趣的呼啦圈》，欢迎大家参考。

呼啦圈

1、在轻松的环境中让幼儿快乐游戏，发展幼儿的创造力，训

练幼儿动作的协调性、灵敏性。

2、培养幼儿团结协作的意识。

录音机、音乐磁带、呼啦圈(与幼儿人数相等)

师：小朋友，你们知道今天我们玩什么吗？

幼a□玩皮球幼b□玩沙包

师：我们今天不玩皮球，也不玩沙包，来玩它(师出示呼啦圈)

幼：噢，玩呼啦圈

你们想一想，我们怎么来玩呼啦圈呢？

幼a□滚呼啦圈幼b□转圈幼c□用呼啦圈跳圈幼d□开火车幼e□钻山洞

你们真是太棒了，想的玩法可真多，现在我们一起听着音乐用呼啦圈做游戏好吗？

幼：好

音乐响起，幼儿手拿呼啦圈进入快乐小广场站好。

1、抛圈：幼儿分两排在快乐小广场站好，听《铃儿响叮当》音乐，用力向上抛圈，然后接住。

2、转圈：幼儿将呼啦圈套在手腕上转动。

3、跳圈：听音乐将呼啦圈摆成两排，幼儿可按顺序从第一圈跳到最后一个圈，直到音乐停止。

4、套圈：听音乐把呼啦圈摆成一排，用第一个圈从头上往脚下套，然后把圈放下，向前走，接着套第二个圈，依次向前。

6、滚圈：幼儿用双手推滚圈前进。

7、开汽车：音乐响起，幼儿两手转圈向前跑。

8、钻山洞：请10个小朋友手持呼啦圈蹲下排成一个山洞，其他幼儿依次从山洞钻过。

9、坐花轿：音乐响起，幼儿把呼啦圈套在腰间做抬轿动作。

10、抢圈：用5个以上呼啦圈围成一个圆圈，呼啦圈比幼儿多一个，放音乐后幼儿绕圈拍手走，音乐声一停，马上跳入圈中抢圈，未抢到的幼儿被淘汰，并撤去一个圈，继续游戏，直到留下最后一人。

今天，我们用呼啦圈做了那么多游戏，小朋友高兴吗?(高兴)，现在我们听着音乐离开快乐小广场吧!

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇六

### 一、活动目标：

1. 增进头、身体、手、脚的协调能力。
2. 体会竞赛的乐趣。

### 二、活动准备：

1. 中型呼啦圈、棍子，快乐圆圈圈玩法。

### 三、活动过程：

1. 将呼啦圈绑在棍子上，固定好后把呼啦圈吊起来。
2. 将幼儿分成2到3组。
3. 老师先指导幼儿并示范，如先以青蛙跳的方式跳到呼啦圈前，然后穿过呼啦圈（穿越呼啦圈时，先跨一只脚再缩脖子，另一只脚再跨出）；穿越后再用青蛙跳返回，和下一位小朋友拍完手后，下一位小朋友方可跳出。
4. 按序完成，先做完的组即为优胜组。

#### 四、活动建议：

1. 呼啦圈离地面的高度约10厘米左右。
2. 由于呼啦圈会转动，示范时应让圈稳住以便身体顺利穿过。
3. 进行游戏时，要留意幼儿的体力限度并注意安全。

五、延伸活动：可用走平衡木或钻纸箱的方式替代青蛙跳，以增加幼儿的学习经验。

#### 教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇七

- 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) 教师示范一遍完整的动作，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。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇八

教学目标：

- 1、探索短绳的不同玩法，练习双脚连续跳和立定跳远动作。
- 2、乐于参与体育活动，提高身体协调性和灵活的反应力。

教学准备：

- 1、短绳人手一根
- 2、热身、放松音乐
- 3、“快乐大冲关”项目器械

教学活动：

### 一、导入部分

#### 1、热身运动

(1) 师：小朋友们，天气可真冷，跟着许老师一起来跳一跳，

暖和起来！

(2) 播放热身运动音乐。师：跳、跳、跳，跟着老师跳、跳、跳，（原地）问：“还可以怎么跳？”引导幼儿：向前跳，向后跳，向上跳，蹲跳，向左跳，向右跳，单、双脚跳。

2、师：哇，现在暖和起来了么？你们看，这是什么？（短绳）

## 二、探索短绳的不同玩法

1、师：小朋友们，这个短绳除了可以拿在手上做我们的绳操，还可以怎么玩呢？

2、请小朋友来说一说，都有什么玩法，大家一起来试一试。

(1) 师：哦，有小朋友说可以放在地上围着绳子转着跳。我们一起来试一试。

(2) 变兔子：可以学小白兔一样，一个一个跳过我们的短绳，来大家向前靠拢，我们一起来跳一跳。

(3) 变野马：短绳夹在双腿之间，变成野马。学习骑马，骑马时双脚并拢连续跳。

## 三、学习双脚连续跳和立定跳远

### （一）双脚连续跳

2、请幼儿尝试，总结双脚连续跳的动作要领。师：跳这样子的短距离的时候，我们要两只脚并拢连续跳，中间不能停下来，脚着地的时候要用我们的脚掌着地，不能整只脚都踩在地上，这样子不仅会踩到绳子，而且跳的也不快。

3、分组练习，练习过程中，纠正动作不对的小朋友。

## （二）立定跳远

2、请个别幼儿展示，总结立定跳远的动作要领。师：刚刚这个小朋友跳过小河的动作呀叫做立定跳远，我们在立定跳远的时候，双脚要微微打开，跟我们的`肩膀差不多宽，然后膝盖要弯曲，手臂啊自然的摆动，然后用力的往前一跳。跳过去的时候啊，要两只脚一起着地哦。

3、分组练习，及时纠正动作不正确的小朋友。

## 四、游戏：快乐大冲关

1、师：小朋友们，你们都学会这些新的本领了吗？那接下来我们要跟着许老师一起去我们的快乐大冲关闯关了，走！

2、介绍快乐大冲关的项目，讲解闯关规则。

3、分组进行闯关。

## 五、放松运动

1、师：哇！这组可真厉害，最快到达了目的地，我们给他们鼓鼓掌！

2、进行放松活动。

师：孩子们，都累了吧？我们一起来放松一下吧。

## 幼儿中班呼啦圈体育活动教案及反思篇九

扭扭车、三轮车、独轮车。

1、发展幼儿大肌肉运动，四肢协调活动的的能力。

2、通过游戏，让幼儿主动探索每种车的不同玩法，体验玩车

的快乐。

3、初步培养幼儿同伴之间友好相处、互相谦让的品质。

4、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。

5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

1、扭扭车：

a□能用不同的方法让车子往前，例如：坐在车上，双手握住车把手扭动；双膝跪在车上，双手握住车把手扭动；单膝跪在车上，一只脚蹬地使车子往前等。

b□鼓励幼儿扭动车子滑上小桥，能掌握车速，不让车子滑到桥边。

c□设置障碍，让幼儿在滑动车时钻过一定高度的橡皮筋。

2、三轮车：

a□设置快慢车道以满足不同能力的幼儿，让幼儿知道“交通规则”。

b□设置障碍，让幼儿在障碍中呈s形往前行驶。

c□鼓励幼儿和同伴一起玩，一人骑车，一人站在车后，在规定的路线上行驶。

3、独轮车：

a□乐意推动独轮车，掌握平衡。

b□在一定的路线中行驶，车上可放置物品，增加游戏的乐趣，

例如：运西瓜，送礼物等。

从这堂课，我们也看出一堂教学活动是要发挥教师的主导性，不放任自流，还是要尊重孩子的自主性，顺其自然。不管哪种占主导，都应该处理好教的方式，让孩子们感觉不到被教，一切像一场游戏活动。