

# 2023年中班跑的体育教案(实用7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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 中班跑的体育教案篇一

积极、向上、团结、奋进、运动、健康，在读书月里，我们不仅要有好的头脑还要有一个健康的身体，一系列精品活动(eg□迎面接力、跳长绳、拔河)，为广大喜好体育运动的同学开辟一方展示青春活力□show出自我的空间和舞台。

### 二、活动目的

“健康的身体是革命的本钱”在读书月里，我们不仅要有清醒的头脑还要有一个健康的身体，为了增强学生体育锻炼的意识，丰富活跃校园文化生活，倡导时尚健康生活方式，促进纺院运动水平的提高，通过拔河，迎面接力，跳长绳比赛，发扬团队精神，增强组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流与学习的平台，使学生们体会会有纪律有组织的集体力量。

### 三、赛事组织

本次比赛由纺织分院体育部和纪律部联合组织

### 四、比赛地点

足球场

### 五、比赛时间

13日(周五)、20日(周五)、27日(周五)下午3点30分

## 六、参加要求

1、以班为单位组成各参赛队伍

2、各班限报领队1名

## 七、拔河比赛规则(时间13日15点30分)

1. 报到:

比赛开始前，各队领队必须把队员带到指定场地，并向纪律部工作人员签到，无参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要调换场次的，请提前告知体育部。

2. 队员人数的规定:

每一拔河队上场比赛队员20人，每队位男、女各10人。如班里的男生人数不够，可以三个女生代替两个男生或两个女生代替一个男生。

## 八、比赛方法

1) 比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程，三局两胜制。

2) 淘汰赛：是同专业的大一、大二的班级进行比赛，共18队，胜出9组。(9号队直接晋级)。

4) 决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

## 九、跳长绳比赛规则

以班级为单位，一队十个人跳，两个人甩长绳，在一分钟内看那个队跳的多就胜出，取前三名。

## 十、迎面接力比赛规则

以班级为单位，一队十个人(男5名，女5名)距离50米迎面接  
力，时间短的`队伍胜出。

## 十一、注意事项

略

## 中班跑的体育教案篇二

1. 幼儿能学着用创造性的方法玩板凳。
2. 通过游戏提高幼儿的平衡能力，发展四肢的协调性。
3. 提高与同伴间合作游戏的能力，培养幼儿的勇敢顽强的个性。

活动准备：

板凳，垫子，等. 录音机及相关音乐

活动过程：

热身运动大家来做操老师带领幼儿做律动操.

基本部分

游戏一：分腿跑过板凳. (教师指导帮助/纠错)分腿左右左右的办法跑过板凳，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏二：(单)平衡木. (教师指导帮助/纠错)用走、跑的方法通过平衡木，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏三(双)平衡木(教师指导帮助/纠错)分腿平衡走、跑的方法通过板凳桥。

前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

## 集体游戏

1、两人合作(教师指导帮助/纠错)教师：用不一样的方法合作通过板凳桥(板凳高低组合调整难度)

## 中班跑的体育教案篇三

1、练习双腿夹物跳的动作,发展腿部力量。

2、激发对体育活动的兴趣,充分体验游戏的快乐。

### 【活动准备】

小飞盘,沙包,若干,青蛙头饰,音乐(蝌蚪和青蛙)。

### 【活动过程】

引入：“今天,老师要和你们一起做游戏,我当青蛙妈妈,小宝贝们当我的青蛙宝贝,好不好啊!”

一、准备活动:(蝌蚪和青蛙)。

“宝贝们,我们先一起来跳跳舞,让我们的身体动起来吧”

二、学习基本动作(双腿夹物跳)

师:”宝贝们,你们都是最爱动脑筋好宝宝,你们看今天妈妈带来了一个飞盘(出示飞盘)。你们想一想怎样用身体的一个部分来玩呢?”幼儿动脑筋想办法并请个别幼儿上来试试)

幼儿想出一个方法教师就及时的表扬,并引导幼儿说出双腿夹住跳。

教师示范讲解：“宝贝们都很棒，不过今天要学的本领是双腿夹住飞盘跳哦！看看妈妈是怎样做的。”

重点讲解：双腿夹紧，双脚并拢，不让小飞盘从腿中间掉下来。

集体练习基本动作：

师：“宝贝们，跟着妈妈一起双腿夹紧飞盘一起跳跳跳了。”

### 三、游戏：搬松果

师：“我们的邻居小松鼠想请你帮个忙，今天它摘了好多的松果，可它一个人搬不完，可是我们没有运的工具，我们可以用刚刚学过的夹物跳来运啊？（引用夹物跳）。”

师生共同游戏：“宝贝们，看到小松鼠的家要经过小河的，我们怎么办呢？”“真棒，那我请一个宝贝来表演一次。我们是跳这去小松鼠家的，回来要从旁边跳回来。”

一幼儿示范，教师请幼儿说出不足之处。引导说出跳到小河旁要先停下来再夹紧点松果跳过去。

幼儿运松果。

活动小评：结合游戏过程中出现的闪光及问题进行评价。

### 四、整理活动

师：今天你们和妈妈一起学本领还做好事，妈妈好开心啊！让我们放松一下吧！

师：天快黑了我们一起回家吧！

# 中班跑的体育教案篇四

## 一、活动目标：

根据学生体质的调查发现，我校学生的身体素质及运动能力都较差，特别是运动能力均低于同级学校学生的平均值，并且差距在逐渐拉大。我校进行了一些调查研究，发现问题存在的原因，一是学生在体育课中的练习的严重不足。二是学生的课外活动时间的不够。如何提高学生的身体素质但又不影响学生其它科目的教学学习，于是又成了一个比较棘手的问题。经过本人的思考与实践，以规范两操一课为主，加强体育课的教育教学，同时开展丰富多彩的课外体育活动。充分利用“教与玩”来提高学生身体素质的方法是可行的。

## 二、活动时间：

每周一至五上午第二节课后

## 二、活动负责：

组长：

副组长：

活动教师：各班班主任及搭班教师

## 三、活动要求：

1. 要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员做好登记，达到全体健身的目的。
2. 各班学生由班主任及教师带队。各班按照出操行进路线到达规定场地，进行相应的活动。如班主任有事不在，由副班主任带领学生活动。

3. 负责教师组织好本班活动，由班长及体育委员到体育室领取自己班的活动器材(学期初统一发放，各班教室自行管理)参加活动，活动结束后点清数量归还器材，办好登记出借手续，人为损坏要赔偿。
4. 每个负责老师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。
5. 活动结束后，仍由各班负责教师带队回教室。
6. 如遇天气不好，各班组织好学生在室内进行活动。如下棋、做室内操等。近期，我们将打算编一套室内健身操，以便在天气不好的情况下，各班在教室参加健身锻炼。在冬季天冷时，我们还将组织全校性的冬季长跑运动。
7. 要求检查教师写好每一次活动记录，有活动时间、活动人数、组织形式、具体指导、活动效果等。

#### 四、器材使用要求：

- 1、学期初在体育组统一领取，期末归还。
- 2、准备好负责年级各班所用的器材。
- 3、记录好出借归还器材数量，如有缺少及时与体育组联系。

#### 五、活动场地分布：

### 中班跑的体育教案篇五

- 1、理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

2、提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

3、体验传统合作追逐游戏的乐趣。

提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

经验准备：幼儿有一定追逐跑的安全意识，知道基本的躲闪要领。

物质准备：平坦操场。

一、创设“冻冰块”情景激发幼儿兴趣，热身。

老师扮演大风，通过口令提示幼儿根据需要作合理的动作，“吹”到哪里就要反方向躲避。进行上肢拉伸、腰腹拉伸、跳跃、左右躲闪练习。

要求：我来扮演大风，吹到哪就要想办法躲开。

教师说“头”引导幼儿弯腰；教师说“腿”引导幼儿跳跃，说“左边”幼儿向右躲等二、融入大风游戏情景，幼儿逐步进行躲闪追逐跑游戏。

1、语言指令，幼儿能控制身体摆不同造型。

要求：当说“北风来了，孩子们马上变成不同的冰块坚持不动。幼儿快速反应，加强控制力。

2、老师随机触碰幼儿，被碰到的幼儿快速反应不动。

要求：摸到的快速变成冰块，没摸到的可以继续动，看谁反应快、作得对。幼儿根据有求作出反应。

3、教师追逐幼儿，被摸到的幼儿变成冰块的坚持不动。

要求：当我说“大风来了”就会追你们，你们要快速逃跑，但是被我摸到的要快速反应变出造型，看谁反应，变成冰块能坚持到最后一直不动。

注意躲闪，看好前面，奔跑急停练习。

4、提高趣味性，没被教师摸到的幼儿解救冻住的幼儿。

要求：没有被冻住的孩子可以在我不注意的时候抱一抱被冻住的伙伴，他就可以得救继续跑了，看看谁能救到自己的伙伴。

强调规则，被冻住的要控制自己不乱动，耐性等待被救。鼓励幼儿大胆营救。

5、提高追逐躲闪跑得难度，配课教师帮助一起抓幼儿。

要求：我找一个厉害的伙伴帮忙，两个人抓你们，要小心躲避我们两人。提醒幼儿更加仔细观察躲闪。

6、合作游戏，男、女孩分组扮演大北风，合作抓人。

引导幼儿想办法，合作分工有追的，有守有抓、分工合力才能把所有人都冻住。男孩、女孩角色交换。

三、创设晒太阳情景，放松。

教师说“晒到脸”幼儿仰头；说“晒到肚子”幼儿挺胸；说“晒到后背”幼儿弯腰；说“晒到脚”幼儿抬腿；说“变成水”幼儿模仿水的流动；说“变成水蒸气”，幼儿模仿动

作。

## 中班跑的体育教案篇六

### 一、活动目标：

为了提高同学们的整体素质，力求本系人才精英化，建立一个强有力、团结、思想进步的团体，索取大自然的丰富营养，培养团体意识，强健体魄；使同学们懂得把握团队力量，拥有良好的身体素质，有知识、道德高尚的新型人才。培养各位同学团结、奋进勇于拼搏的良好精神风貌。在20xx年新学期到来际，特此举行迎新杯篮球赛，此次活动安排具体如下：

### 二、活动主题：

加固本系同学之间、师生之间的友好关系，增强同学们的集体荣誉感；为到来的10级同学提供良好的校园生活氛围。

### 三、活动方：

赞助商：

### 四、活动成员：

本系全体同学及部分教师

### 五、活动内容：

时 间[x月xx日——x月xx日(若有变动另行通知)

开赛时间：时间[x月xx日4：30——6：30

主题活动：篮球赛

友情提示：

- 1、全体运动员必须穿运动装，穿运动鞋。
- 2、在本次活动中不得以任何理由推托，不得缺席。
- 3、全系同学必须到场加油助威。

六、经费预算：

用具：绳索横幅：7\*8=56元(悬挂横幅：预祝政治经济系欢送杯篮球赛取得圆满成功!)

篮球1个：200元

创膏贴：12元

酒精：12元

奖项设置：

总计：280元

七、筹备工作小组：

体育部：

外联部：

八、赞助事宜：

(一)、环境分析：

1. 当代大学生喜欢追求新鲜的、漂亮的、帅气的、能展示个性表现自我的风采、活力四射的健身方式。同时，体育运动

项目在我院是一项长期性公共活动，活动队伍十分庞大，影响范围十分广泛，在校内外都拥有着广泛的群众基矗若是商家产品能在这种有富有价值和意义的体育活动中进行宣传，确实能达到良好的效果；商家若与我们一起联谊此项活动，公司产品品牌就更容易深入人心。

2. 高效廉价的宣传。同电视、报刊传媒相比，在学校可用最少的资金做好最有价值的宣传。

3. 运动员是经过严密选拔、训练的，且大多参与者都具有丰富经验和持之以恒的奉献精神，团队意识较强烈。我们有信心做好此项工作，也坚信贵公司的品牌必然映入青年大学生的视野。

4. 体育运动事业向来深入人心，深受青年大学生的喜爱和重视。在此次活动中，我们在锻炼自我、升华自我的同时，确保有为我们提供宣传的集体力量。贵公司若与我们联谊此项活动，构建合作关系，双赢效果将不可估量。

5. 我系人力资源丰富。在校内宣传活动中参与较多，宣传经验十分丰富，在学校建有强大的宣传网络，宣传渠道多样化，可以在短时间内为贵公司取得很好的宣传效果；其次，学校消费地域集中，针对性强，我系外联部在校园内可为贵公司长期兼职工作人员。

(二) 贵公司为我系此次活动提供所需物资或部分活动经费，我中心将从以下方面回报贵公司：

1. 海报宣传：此次赛事将持续两星期左右活动，运动员素质高。运动员队伍、观众队伍较为庞大，活动过程中若有广告宣传对提升双方知名度有很大推动作用。

2. 展板宣传：展板在大学校园一直是文化的传播窗口之一，普遍受到师生们的青睐，本系活动列展板上可附有商家自身

的宣传内容。

3. 横幅宣传：可在学校大道、篮球场人流量比较集中的场所悬挂带有商家特色的横幅。

4. 奖品宣传：得分王奖品由贵公司赞助(可印有公司图案、产品特色、地域文化等)

5. 工作用品宣传：运动员可穿上印有商家标志的服装上场比赛，与运动中相关开支等。

6. 咨询点宣传：运动员开赛期间，可在校园设点接受师生咨询，宣传介绍贵公司(需贵公司工作人员自己操作)。

7. 促销点宣传：运动员开赛期间，可在校园赛场旁设点搞促销，要另收部分促销费。

8. 友谊搭建：我系将与贵公司建立长期稳定的合作关系，贵公司若需要到我校开展活动，我系必将鼎力配合，需要帮助时，我们可派相关人员协助。

## 中班跑的体育教案篇七

名称：夹物跳

目标：

1、尝试把物品夹在下肢不同位置练习行进跳，体验下肢不同力量的运用。

2、体会游戏的快乐。

材料：饮料瓶、纸板、布球若干。

场地：场地布置：在长方形空地的四个角分别布置商店、小猪的家、小兔的家和小袋鼠的家

过程：（一）导入

以游戏《石头、剪刀、布》为活动做准备。

（二）基本部分

1、教师扮演袋鼠妈妈：“孩子们，天气这么热，咱们买些饮料回家好不好？”启发幼儿用下肢夹住饮料瓶行进跳。用角色口吻提醒幼儿夹稳。

2、教师带幼儿跳到小猪的家，“天这么热，小猪一定也渴了，我们送些饮料给它吧”

一些幼儿放下饮料瓶，夹上小猪送的水果（布球）继续行进跳。

3、经过小兔的家，一些幼儿又放下饮料瓶，夹上小兔送的饼干（硬纸板）继续行进跳，最后回到自己的家，品尝美味。

4、小结：表扬小袋鼠爱护朋友，并对幼儿把物品夹在不同的位置的做法给予肯定。

目标：能自由选择材料创造性的玩，与同伴和睦相处。

材料：增加高跷、绳辫、皮球

过程：

1、鼓励幼儿自由选择材料与同伴，用不同的方法玩，有愿意继续练习夹物跳的幼儿提出设置障碍的新要求。

2、重点指导玩高跷的幼儿掌握平衡，手眼协调。

3、教师注重在幼儿活动过程中的指导，及时发现幼儿的新玩法并给予肯定。

1、和老师一起边念儿歌边做放松动作：“大面团，小面团。揉呀揉呀揉面团，揉呀揉，搓呀搓，捏呀捏，捶呀捶，甩甩手，甩甩脚，变成一个面娃娃，我们大家笑哈哈！”

2、鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

体育活动：猫头鹰和田鼠反思

《幼儿园工作规程》明确指出：幼儿园的任务是实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育，促进其身体和谐发展。它将“体”放在首位，强调了“体育”对幼儿全面发展的重要性。体育活动：猫头鹰和田鼠是让幼儿在游戏中学会快跑、钻和躲闪，提高动作的灵敏性。整堂课以猫头鹰和田鼠两只幼儿喜欢的小动物贯穿：和幼儿一起讨论庄稼地里来了许多偷粮食田鼠，怎么办呢？(叫猫来吧)我解释说，在庄稼地里捉田鼠的是猫头鹰，我赶紧拿出猫头鹰的图片给孩子们看，让幼儿认识猫头鹰，再让幼儿扮演猫头鹰和田鼠进行的游戏，幼儿都很喜欢。课中，我做了以下几点：

1、创设宽松的氛围，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动——激活幼儿的自信心。

在活动中，我和幼儿是朋友关系，让幼儿信赖老师，使幼儿在活动中获得成功的体验并得到教师的肯定更有益于幼儿产生自信心。

2、扮演角色，激发幼儿活动的兴趣。

当幼儿一听到要做《猫头鹰捉田鼠》的游戏时，都兴奋不已。被请到的幼儿马上把猫头鹰的胸前贴在胸前，变成了一只只

猫头鹰。被请到扮田鼠的幼儿马上戴上头饰，也变成了一只只了田鼠。

3、通过游戏，让幼儿从中体验到活动的乐趣和责任感、成就感。

在游戏中，我让猫头鹰站在小椅子上，表示猫头鹰在树上，看守着场地中间的稻谷边念儿歌：田鼠田鼠真正坏，偷吃稻谷搞破坏，机智勇敢的猫头鹰，抓住田鼠大家欢。扮演田鼠的幼儿从洞里迅速跑出来，来来去去地把稻谷偷回洞里。当念到儿歌的最后一个字时，猫头鹰迅速从“树”上跳下来，去抓田鼠。田鼠则赶快逃回自己的洞里躲好，未及时进洞、被抓到的田鼠与猫头鹰互换角色，游戏继续进行。游戏时，猫头鹰都很投入，抓到了好多好多的田鼠。还出现了温馨的一幕，有一个鼠洞里住着两只田鼠，一个女生、一个男生，男的小朋友很照顾女生，一直自己出去偷粮食，让女的小朋友呆在家里，当他被猫头鹰抓住时，他也不忘把手里刚偷来的粮食抛进洞里给鼠朋友。

整个活动，幼儿兴趣很高，注意力非常集中，活动过程中，我以饱满的热情去感染、带动孩子，使每个孩子都能积极主动地参与到活动中，他们始终是快乐的、高兴的。