

最新中班户外活动跳高教案(汇总6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。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。

中班户外活动跳高教案篇一

今天我在青云区体育教研活动中执教了一堂四年级体育课《跨越式跳高》，课堂中我设计了三个游戏，让学生在具体情境中完成跨越式跳高的教学。课后我认真总结了这节课的优点和不足，为以后的教育教学提供借鉴。

学校体育器材数量不足和班级人数较多，在《跨越式跳高》教学中存在一定困难，因而使跳高教学效果受到一定的影响。为了提高教学质量，全面提高学生素质，在教学中，我采用变换器材教学法，将跳绳取代横杆引入跳高练习中，采用跳绳进行跳高教学，使本次课的内容安排更优化，练习密度增加，解决了人多，器材少不便组织练习的难题，并用跳绳这一器材贯穿三个游戏，实现了一材多用。另外更显著的是较好地消除了学生对横竿的恐惧心理，大多数学生增强了跳高兴趣，自觉地增加了练习的次数。充分提高了学生参与学习的积极性，达到了全面锻炼学生身体，增进学生学习兴趣的目的。

在练习中，由于学生好胜心理的驱使，做一些比较有竞争性的练习或游戏，可以提高学生练习的兴趣，调动练习的积极性。如：在课的开始就设计了游戏“看看谁的反应快”。这样学生受到竞争气氛的影响，使争强好胜的欲望和平时被压抑情绪得到健康的宣泄，逐渐体会用体育活动来调节和放松学习的紧张和疲劳。这种寓教于乐的教法即可以提高学生对体育活动的兴趣，又可以使他们自觉主动的参与体育技能动

作的学习中，很好的吸引了学生的注意力，为主教材的教学做好铺垫。

好动是学生的天性，他们追求新鲜感，厌烦过多的重复练习。因此，在体育技能教学中，教学方法和练习手段要变化多样，以便调动学生的积极主动性，让学生在自主、愉悦的环境中学习技能动作。如：课中的第二个游戏“闯三关”，由单脚触绳——双脚依次触绳——原地跨过横绳——快速跨过一定高度的横绳等练习组成，动作由易到难，由简到繁，不断激发学生的好胜心，提高学生的练习积极性。

1. 由于学生人数过多，在诱导学生初步掌握跨越式跳高两腿摆动先后的练习中课前预计不足，导致队伍布局不合理，这一阶段的练习未能很好的完成教学任务。
2. 有个别学生右脚起跳，应该从横绳的右侧起跳，这一点在课堂上没有强调，导致这节课出现个别学生不能协调的完成过杆动作。
3. 纠错还不够及时明确，例如在学生助跑起跳时的角度过大，有的甚至正对横绳，助跑的步数不明确。如果在学生练习前强调下助跑的角度合明确助跑的步数，这样学生在练习时任务更明确，完成情况会好一些。

中班户外活动跳高教案篇二

这是中班下学期一个围绕“服装”这一话题而开展的系列活动。该班教师针对本班幼儿在午休时，有许多幼儿不大懂得折衣服，经常是上衣和外裤一脱就随便放在柜子里。为此，她特设计一个“时装超市”的活动。老师在活动室里实现给幼儿划分出两个区域，一个是男孩时装超市，一个是女孩时装超市。活动一开始，老师告诉幼儿：小朋友带来许多漂亮的衣服（事先请每位幼儿带冬夏各一套衣服），今天老师准备用小朋友带来的衣服，请小朋友玩一个“时装超市”的游

戏。现在请小朋友想一想可以用什么办法给这堆衣服进行分类呢？……老师接着幼儿的回答说，噢！我们可以将这些衣服分成男孩一堆、女孩一堆，老师给小朋友准备了两个地方，这个地方是开“男孩时装超市”，另一个地方是开“女孩时装超市”。现在请小朋友按男孩、女孩给这些衣服分类，记得分完后要将衣服折好放在柜子里。老师在幼儿分类的过程中，边个别指导幼儿怎样折衣服。幼儿分完回到座位后，老师就说，小朋友都将这些衣服分成了两堆，这堆是男孩时装超市，那堆是女孩时装超市，老师刚才发现××小朋友把衣服折得很整齐，小朋友想不想知道他是怎样折的呢？老师给全体幼儿示范折衣服的方法。示范后，老师接着说，老师发现小朋友在时装超市放衣服的时候“乱乱的”，小朋友想一想这些男孩子和女孩子的衣服还可以怎样分？让顾客一来的时候我们时装超市就看得很清楚呢？老师说，噢！我们还可以按冬天的衣服和夏天的衣服将衣服分成两堆。接着老师又请幼儿再去按这一标准给男孩子（女孩子）衣服进行分类……整个活动持续12分钟左右。

从这一活动的效果来看，我们可以估计该班可能获得的经验：一是懂得折衣服的方法；二是知道要先将衣服折好再放回柜子里；三是懂得一元分类方法。在这三条经验中，第1、2条是达到该教师在活动设计时预定的特定的目标，但幼儿所获得的第3条经验只是在原由的水平上作简单的重复，也就是说，对中班下学期的幼儿来讲，他们早已懂得按一维分类的方法（其实，该教师应该明确告诉幼儿这是按“性别”来分的；这是按“季节”来分的）。而实际上对这一活动的材料提供与活动设计作稍加细究，我们不难发现，其实教师完全可以在“分类”活动方面对幼儿已有的分类经验提出挑战，即可以有意识地初步渗透“层级分类”就（在这活动中，教师所做的看似属于层级分类，但其实不然，因为老师从老师的语言指导中可以看出该教师本身没有渗透“层级分类”这一新经验的想法，在点评时，该老师也承认没有注意到这一点）。老师在幼儿按“性别”这一标准分完之后，又按“季节”分了一次，教师应该用语言很明确地帮助幼儿的经验提升起来，

这些衣服我们按性别分完了一次，还可以再按季节再分一次。当然，如果教师在用语言概括的同时能借助“图示法”则效果更为明了。

中班户外活动跳高教案篇三

《摇滚青蛙》是中班的一个阅读活动，主要讲了七只青蛙为举行摇滚音乐会，用红、黄、蓝三种颜色打扮自己的故事。在这个活动当中，我充分以孩子为主体，发挥他们的自主性，让孩子们在摇滚的音乐和快乐的游戏中探索知识，寻找答案。

活动的开始我带领孩子们一起初步感受了一下摇滚音乐，并引导孩子用最棒的动作来展示自己，让幼儿在表现自己的同时也感受了摇滚音乐。再用魔术的形式激发孩子探究颜色变化的兴趣，让孩子们在玩游戏的过程中探索颜色的变色。在这一环节当中，我充分发挥幼儿的自主性，寓教于乐，让孩子们在玩中学，让他们自主去探索颜色的变化、去体会变化带给他们的惊奇和快乐，孩子们玩得很开心的同时也从中获得了知识。玩颜色的操作试验让孩子们很快认识了颜色的变化规律，激发了孩子的主动探究，也是成人蹲下身子与孩子沟通对话的最好方式。也为阅读《摇滚青蛙》起到了很好的铺垫作用。也是这节课最大的亮点。

如何激发幼儿的阅读兴趣是本次活动的最终目的。因此在出示未变色青蛙图片时，我没有马上告诉孩子青蛙准备干什么，而是充分发挥幼儿的想象，让他们想像一下青蛙们会去干什么？既发挥了孩子的想像力，又拓展了他们的思维。然后出示变色青蛙让孩子们更进一步认识颜色的变化规律。随着黑色青蛙的出示，老师抛出问题：“它是怎么变的？”老师对幼儿的答案不予以肯定，而是把它作为课后延伸自己寻找正确答案。为了激发幼儿的阅读兴趣，我故意设下悬念，设计了问题“青蛙们为什么要变色？变色后去干什么呢？”幼儿急于知道，迫切想看书，充分的激起了幼儿阅读的欲望。

当我和孩子们一起走进“摇滚青蛙”绘本时，孩子们兴奋极了：一页一页仔细地观察讲述着。“青蛙乐手会怎样打扮自己？”“会变成什么颜色？”随着问题的一个个深入，加深了孩子对色彩变化的理解，同时对什么是最酷的摇滚青蛙孩子们也有了自己不同的见解：自己喜欢的，与众不同就是最好的！在绘本临近结尾的跨页里，最酷的“摇滚青蛙”集体亮相：画面上色彩、造型、声音符号以及热闹的场景冲击着孩子们的视觉。孩子们兴奋极了，指着画面激动地自己讲述起来，我想：这一刻阅读的快乐是真正掌握在孩子手中。我连忙问道：“‘摇滚青蛙’音乐会都会有哪些精彩的节目呢？”孩子们立马议论开了，有的说是跳舞，有的说是唱歌。“那请你当漂亮的摇滚青蛙上来为大家表演吧！”孩子们争先恐后的来表演，孩子们完全沉浸在青蛙音乐会的激情里，尽情表演模仿着自己喜欢的摇滚青蛙。

好的故事总是让人爱不释手，再次翻开“摇滚青蛙”绘本，它的导语深深打动了：和而不同，并且成为群体中的一份子，才能发展自我、快乐成长。哆来咪发唆拉西，七个音符的合成，就能演练最酷的“摇滚青蛙”。这时我才发现自己先前制定的目标并不完善，对躲藏在幕后的故事寓意提炼得还不够升化和主动。做一个与众不同的自己，在群体中发展自我这对孩子有多大的现实意义。我被作者的智慧所折服。漂亮的色彩，抽象的道理，经过一群青蛙的“艺术加工”，在不经意的变化和融汇之间，让孩子开怀地笑，笑过之后会心会意。所有的绘本都是承载着文学滋养和心灵蕴藉的小船，帮助孩子从师生共读“摆渡”到自主阅读。它需要教师不断提供“促进性的阅读环境”，激发孩子丰富的潜能，爱上阅读，享受阅读。

中班户外活动跳高教案篇四

春天来了，在我们幼儿园里那些非常美丽的树，都发芽长叶子了，在户外活动时孩子常常会跑到树旁边玩。孩子们都很渴望走进大自然，今天我们就开展了“我的树朋友”的活动，

每个孩子都找到了他的树朋友，表示要好好爱惜它。

活动开始，我让孩子带着问题去寻找观察自己喜欢的树朋友，他们非常开心来到户外寻找自己喜欢的树，观察自己树朋友是什么样子的？为什么找这棵树做朋友？它叫什么名字？在交流你是怎样和这棵树做朋友时，有的孩子抱着树不放，有的孩子在摇树，可能他认为这是在表示自己对小树的友谊。在讨论中，有的孩子说摇小树，小树会死掉的，所以要换个方式。有的幼儿说用脸颊贴一贴树皮，有的幼儿说抱抱树干感觉树有多粗细，还有的说闻一闻树清香的味道等等，他们都在用各种方法探索着自己的树朋友，非常的开心。

中班孩子有很强的好奇心，我的树朋友让幼儿对树产生了浓厚的兴趣。树是活的吗？你是怎么知道的？看一看你的树朋友身上的叶子都是什么样子的？树会呼吸吗？引导幼儿说说树吸的是废气、一氧化氮、二氧化氮等，呼出的是氧气，是空气清洁工，让幼儿从树的多种功能特性方面让他们充分进行经验交流，达到幼儿喜欢树和树做朋友的目的。

我们人有嘴，有耳，有鼻，那树呢？把树拟人化，引起了幼儿的兴趣。结合问题拓展幼儿的思路，让幼儿了解了更多树的知识，开阔幼儿的思维。讨论树会唱歌吗？树爱吃什么时，有的孩子会说喜欢吃苹果。因为这个孩子他很喜欢吃苹果。他认为树朋友也会喜欢吃苹果。小年龄的幼儿对现实世界与童话世界不能非常清楚的区分。幼儿说得最多的是水，然后我引导他们知道除了水，树还爱吃空气和阳光。

那我们怎样和树交朋友？这时幼儿说给它浇水，施肥。于是我发动幼儿拿自己的茶杯来，接点水去给树朋友浇浇水，这个环节，幼儿最感兴趣，每个孩子都拿着水杯，找到自己的树朋友，给这棵树浇水，和这棵树说说话，抱抱这棵树，有的边浇水边给树朋友唱歌呢。他们说，每天都要来看望自己的树朋友。

通过这个活动孩子有了爱护树朋友意识，在观察树朋友样子的同时培养了幼儿的观察能力与探索能力。这节课的教具很简单就是树，不需要老师准备太多，老师只需要准备几个问题一节丰富的活动就产生了。我们的生活就是我们最好的课堂与教具，如：风、水、雨、电等自然等自然现象和自然事物都会给孩子带来无限的快乐和知识。

回到活动室后，孩子们还为树朋友做了身份证，激发了他们热爱大自然的情感，让幼儿知道不仅要爱护自己也要爱护身边的事物，树也是有情感的，我们要爱护这些和我们生活在一起的朋友们。

中班户外活动跳高教案篇五

活动时，我先扮演松鼠妈妈带小松鼠在场地上走起来，做了一些小动物飞、走、跑、跳的动作，接下来我带着孩子们来到跑道上练习倒退走，让幼儿再一次熟悉倒退走。大概是孩子们看到场地很宽阔，不害怕了，都在很轻松地练习。然后，我以妈妈的身份对小松鼠说：孩子们，我们练了基本功，现在要帮妈妈做事情，可以吗？孩子们异口同声地说：好。这时我把小松鼠分成4组，问他们想不想用比赛的形式，来比比谁运砖多，谁运得快。第一次比赛时，我主要要求他们稳稳地把果子运到，第二次比赛时，我要求他们运得快一点。第三次的时候，我们分了男女小朋友比赛。在一次次的比赛中，小朋友都大胆地练习拖物倒退走。大家在轻松的气氛下，顺利的完成了任务，脸上露出了快乐的笑。

反思这一次活动，我认为它好的地方在于富有童趣，灵活运用《小松鼠运果子》这个活动，使孩子积极的参与到活动中来，在比赛中，孩子们兴趣很高，充满积极性。教案对老师来说能很好掌握的，但在实践中，并非所有的教案都能使幼儿容易掌握。如何能使孩子们学会正确的方法，更是对老师提出了新的要求。所以在今后的活动中，我将继续向其他老师学习，学习他们的好的教育方法。

中班户外活动跳高教案篇六

一、遵循教育规律，感受实实在在。

在课的准备部分设计了队列队形练习和图形跑及“沿线追拍”的游戏。队列队形的练习让学生在最短的时间内进入课堂，养成良好的学习习惯。口令同时，袁老师跑动到队列的各个方位，观察学生的行为情况，及时对学生的情况进行简单的小结，提高学生对学习的要求。在图形跑的游戏里，老师身先士卒，在队伍最前面带领学生一起，每个学生都积极配合，效果非常的好。充分调动了学生的积极性，也达到了热身的目的。基本部分共分成三步。一是过高低竿，二是过平行竿，三是过高度不等的平行竿。这样设置使教学循序渐进，让学生在快乐有趣中学习跨越式跳高，使全部学生掌握跨越式跳高动作，较好的完成了教学目标。

二、用问题引导课堂走向。

在袁老师的课堂中，我们不难看到，老师总是让学生带着问题去学习。老师在授课中及时指导学生去发现问题：怎样跳身体才避免碰到横杆；跨越式跳高的动作关键，如何才能跳得又高又好……学生通过动体——动脑——实践——体验，主动探究，在锻炼身体的同时，学会发现问题，解决问题，这种学习方式更主动，更积极，学生的学习兴趣更浓，思维更活跃。学生玩的高兴，学得开心，不知不觉的掌握了跨越式跳高的动作。

三、巧妙设置，环节清晰。

在袁老师的课堂中，我们可以看到学生练习的激情，但是丝毫看不出雕琢的痕迹，源于教师在课前认真的进行了学情分析和课堂预设。教师在各个环节的衔接上的“行云流水”确实是我学习的榜样。在准备活动的小游戏“沿线追拍”的游戏中，老师安排被追到的学生就可以拿放在旁边的橡皮筋，

然后自由组合跳橡皮筋。这段时间，让已经退出游戏的学生能够很快转移学习关注，不会因此停留下来，更妙之处在于，学生取到的橡皮筋就是接下来的环节中必不可少的练习器具，减少了摆放取材，取收器材的时间。真是一石二鸟啊！其次，教师在课堂中的分组看似有点混乱，但是这个组一旦分成在很长一段时间内都不会直接散开。事实证明，主教材的学习和游戏的进行都是以这次的分组情况定下来的，没有过多的调集队形，为能够高效练习提供了保障。

四、不同层次学习，体验快乐。

面对跨越式跳高学生所表现出来的能力来看是严重参差不齐的。袁老师在教学中进行了分组选择高度练习环节，应该是对每一个孩子都能够受益的举措。学生自己选择高度，这样可以使学生的发展既有共同特点，又有不同层次，有利于教师区别对待，因材施教。在教学过程中积极倡导同学之间互教互学，互相帮助，既培养学生之间的人际交往能力，又使他们的求知动机和自我表现动机得到展示，促使学生主动全面发展。

以下是我的对于这节课的一点建议：

一是教师在课堂中的随意性较大。

教师在为学生分组的时候消耗的时间比较长，共计45'。这对于分秒必争的课堂是非常不利的。究其原因就是老师在进行分组前对学生的要求讲的不够仔细。而且分组之后没有为每一组划定区域，只是用口头语言指挥各个小组在老师随意指向的地方进行练习，导致后面的分组轮流练习的时候小组间人员就发生身体的碰撞和摩擦。教师应该事先做好场地、器材的安排。教师随意性大也是造成学生学习纪律性差的一个起因。

二是教学重难点突破的手段不是很明显。

本节课中学生的的问题提出来的非常的到位，之后教师经过了讲解和示范，学生由于小组间的距离并不是均匀，加之本班的人数较多，很多的学生对于教学的重难点根本就没有听清楚。在接下来长达六分钟的练习中，学生分小组依次练习，但是对于“摆动腿上抬过竿、两腿依次过竿、轻巧落地”的重点不是很清楚，只是顺着小组的大部队前移，一次次去过，怎样改进就不得而知了。这对于学生技术动作的学习和定型都是有影响。建议先安排分解动作的辅助练习再过渡到完整动作的全过程练习。