

# 2023年体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳(通用10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？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇一

- 1、认识大脑的重要性，形成对大脑的初步认识。
- 2、通过师生共同讨论，掌握科学用脑，保护大脑的基本方法。
- 3、丰富人体形态结构的认知，提高保护意识。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
- 5、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

关于大脑的图片。

一、出示关于大脑的图片，帮助幼儿形成对大脑的初步认识。

- 1、你知道身体里的总司令在哪里？
- 2、为什么说大脑是我们的总司令呢？
- 3、小结：我们写字、画画、作游戏等，都是由大脑来指挥的，所以大脑是我们的总司令。
- 4、引导幼儿看图，教师向幼儿介绍简单的知识。

大脑有左右脑，有脑神经，有脑干。大脑负责智力活动，小

脑负责运动。大脑中不同的神经负责不同的活动，有的负责吃饭，有的负责睡觉，有的负责唱歌等等。

二、共同讨论，了解保护大脑的基本方法。

1、教师：摸摸我们的头，有什么感觉？哪是什么？

总结：摸到是头骨，它可以保护我们的大脑。

2、保护我们的大脑还要注意什么？（让幼儿讨论）

三、总结：多动脑筋，多动手，多运动，摄入丰富的营养，会使大脑越来越聪明，越来越灵活。还要注意保护我们的总司令，不能让它受到伤害。

活动结束后，我认真反思了这节课，教育活动应以幼儿的需要、兴趣，尤其是幼儿的经验来进行教学决定，在活动中我对自己角色的定位是一个参与者，我希望和孩子共同发现、探讨、寻找，让孩子在观察时享受探索的快乐。一节课下来，我个人认为，我设计的这节课符合幼儿的年龄特点。

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇二

一、练习肩上投掷，投准1.5——2米远的目标。

二、能遵守游戏规则，体验体育游戏的乐趣。

一、练习场地布置

1、用即时贴标出练习场的起点线和投掷线（间距15米）。

2、材料准备：三个小黑板做成的圆形靶心、纸球当炸弹装在两个大篮子里，并放在投掷线后。

## 二、游戏场地布置

- 1、用即时贴标出游戏场的起点线和投掷线（间距15米）。
- 2、在起点线至5米间布置地雷区（散放椰壳当地雷，间距有疏有密），在投掷线后布置森林场景，并放置离投掷线1.5—2米远的怪兽4个。
- 3、材料准备：纸球当炸弹，装在两个大篮子里，并放在起点线后。

## 三、背景音乐：

进场、奥特曼主题曲、放松音乐共三段。

## 四、奥特曼角色头饰

### 一、热身运动

- 1、进场。教师（雷欧）和幼儿都带上奥特曼面具，听进场音乐做奥特曼走、跑、跳变身的动作进场。
- 2、热身操：（雷欧带着小奥特曼战士们听着音乐一起做运动，尽量锻炼到头、脖子、肩、手关节、腰、膝关节等。）

### 二、投掷练习。

- 1、第一次近距离练习，投掷线距靶心1.5米。幼儿先自由探索、练习，然后集体学习正确方法，并进行练习。
- 2、第二次近距离练习。小奥特曼战士们练习投掷，雷欧（老师）在一旁纠正小奥特曼战士们不正确的投掷动作和提醒幼儿向靶心投掷。
- 3、第三次远距离练习（2米间距）。

### 三、攻打怪兽。

#### 1、初次作战

(1) 接受任务：雷欧提示全体战士聆听行动命令（播放一段从奥特曼影碟中截取的.行动命令），提出作战任务，要求幼儿听命令认真执行。

(2) 介绍作战场地，交代游戏规则：奥特曼战士们必须手拿炸弹，绕过来地雷（椰壳），跑到白色投掷线，对准怪兽投掷炸弹，再往回跑；来回经过地雷区时，要注意安全，不能踩到地雷。

雷欧（老师）示范作战方法。

(3) 执行任务，将奥特曼战士们分成三组，当奥特曼主题曲响起小奥特曼战士们按游戏规则要求去消灭怪兽。

(4) 任务结束，小结。

雷欧（老师）小结奥特曼战士的活动情况：指出奥特曼战士们在执行任务过程中不足之处，提示奥特曼战士们向远处的怪兽投掷时，投掷的动作要正确而有力。

#### 2、再次作战

(1) 提出要求，再次强调游戏规则：必须站在投掷线后对准怪兽投掷炸弹，跑回来时也要绕过地雷，不要踩到地雷。

(2) 执行任务。注意观察幼儿，进行个别的指导。

(3) 任务结束，雷欧（老师）小结作战情况，表扬肯定幼儿。

### 四、放松活动。

雷欧（老师）带领奥特曼战士们随意放松。（播放放松音乐）

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇三

1、初步了解健康日，知道爱牙日、爱眼日、爱耳日都是和健康有关的宣传日。

2、阅读图文标记，知道健康日的具体日期，协商分配工作，尝试和大家一起制作健康日的宣传栏。

3、愿意向大家宣传健康知识，尝试设计健康日的宣传用语。

1、准备制作宣传专栏的材料，笔、纸、图片、照片等材料。

2、师生与健康日有关的一些资料。

一、念谜语，猜测五官，记录五官的形象。

1、教师念谜语，幼儿猜测。

2、教师在黑板上画出五官的形象。

二、讨论五官的重要，引出健康日。

1、师：眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

三、阅读图文，了解健康日的由来。

1、教师在眼睛、耳朵和牙齿图片的上方写上具体的日期，并鼓励幼儿阅读，告诉幼儿这是健康日，启发幼儿想一想：写在眼睛上方的日期表示选床什么日子呢？鼓励幼儿讲述爱眼日、爱耳日、爱牙日。

2、教师小结。

3、带领幼儿完整讲述，如：6月6日是爱眼日，3月3日是爱耳日，9月20日是爱牙日。

四、带领幼儿观察健康日教育方面的图片或影像资料，加深对健康日的认识。

五、组织幼儿讨论，加深认识。启发幼儿设计健康日宣传栏。

在课前，我准备了形象的五官图片，以及人们在健康日所开展的各项活动图片，让幼儿对五官以及健康日有更全面的了解。以猜谜的方式引发幼儿的学习的兴趣，并积极参与到活动中。为了加深幼儿对健康日的认识，我组织了幼儿进行讨论，但没有完全激发他们讨论的积极性，以至于讨论时间很短，讨论得不够深刻。最后，组织幼儿每组设计一幅健康日宣传画，使幼儿在向大家宣传健康日的同时，学会分工合作，从中得到愉快的体验。在整个教案流程中，我应提供给幼儿更多发言的机会，扩大幼儿的思维空间，让幼儿回答问题能够更全面。

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇四

1、引导幼儿了解阳台的主要功能。

2、帮助幼儿了解在阳台上的安全知识，知道不爬阳台，不往阳台外扔东西等。

3、使幼儿初步建立自我保护意识。

1、录像机，录像带，电话机。2、幼儿操作卡片。

1、幼儿根据已有经验谈谈阳台的主要功能。“小朋友家里是不是都有阳台？你们都在阳台上做些什么？”小结：阳台是一个伸向屋外的平台，它可以接触到更多的空气和阳光。有的人家在阳台上晒衣服，养花，养鱼，有的人在阳台上活动身

体，锻炼。夏天，还可在阳台上乘凉。大家都需要它。

讨论小结：在阳台上取晒在衣架上的东西时，不能将身子探出护栏，应该用衣钩将衣物钩到可以拿到的地方再取回。否则，不小心会发生危险。不能往阳台外扔东西，会砸伤他人。如果遇到阳台上的门被吹上，应向屋里的大人求救，请他们帮忙。

3、幼儿讨论：在阳台上还有哪些危险的事情不能做？

4、幼儿操作，判断图片上的幼儿安全行为对与错，并说出原因。

1、此活动中的录像内容可根据各幼儿园的实际，绘制成图片或编排成情境表演。

2、建议家长在家中经常提醒幼儿在阳台上注意安全，及时阻止危险行为，增强安全意识。

认知区里向儿童提供各类安全行为的图片。如：阳台上的安全、游戏中的安全、户外活动中的安全，让幼儿辨别对与错，并说说原因。

## **体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇五**

1. 帮助幼儿树立保护身体健康的意识，知道牙齿健康的重要性。

2. 培养幼儿在观察活动中探索学习的能力。

3. 引导幼儿初步了解龋齿形成的原因及怎样预防。

1. 电脑、教学光盘、教学挂图数幅挂在活动室墙上小镜子每人一个

## 2. 了解本班幼儿得龋齿的情况

### 1. 观察牙齿，引出课题。

请幼儿照镜子观察自己的牙齿，有什么发现？

### 2. 了解龋齿形成的原因。

#### (1) 带着问题看光盘。

提问：龋齿是怎么得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

“是什么东西把牙齿变成一种酸腐蚀掉的？”

#### (2) 带着问题重点看光盘边了解引起龋齿的原因。

#### (3) 了解龋齿的危害。

得了龋齿有什么不舒服的地方？怎么保护好牙齿不得龋齿呢？

### 3. 幼儿利用各种方式学习保护牙齿的办法。

a.小朋友讨论防止龋齿的办法 b.观察图片学习。

c.请教保健医生。

老师总结：不想得龋齿，一定要养成良好的生活习惯，坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；牙齿定期去检查。这样你一定会有一口健康美丽的牙齿。

### 4. 老师表演快板诗。

《预防龋齿》：

预防龋齿牙齿健康人人夸，健康的牙齿人人需要，小朋友要

记牢，不想得龋齿一定要做到：

牙齿早晚正确刷，饭后漱口要干净，健康饮食少吃糖；牙齿定期去检查；只要坚持能做到，牙齿肯定会健康。

牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍棒！

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇六

《纲要》中指出，要教育幼儿爱清洁，讲卫生，注意保持个人和生活场所的整洁和卫生，密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育，提高幼儿的自我保护意识和能力。现在正是感冒的多发季节，设计这一课让幼儿懂得怎样预防感冒，了解预防感冒的基本小知识，懂得身体健康的重要性，同时希望幼儿学习之后，更懂得讲卫生，爱清洁，多锻炼身体等，让感冒远离自己。

1、了解一些感冒的病症以及传播途径。

2、懂得预防感冒的小常识，积累一些健康生活的经验。

1、重点：幼儿懂得预防感冒的小常识。

2、难点：了解感冒的'传播途径，积累一些健康生活的经验。

相关图片。

1、引出话题：

(1)教师有班级点名活动引出今天的教学活动。

“这些天，某某小朋友为什麼没来呀？”

(2)幼儿相互交流各自对感冒的感受与体会。

“你得过感冒吗?感冒的时候人会有什么感觉?”

(3)教师小结:感冒的时候会出现发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状。

2、了解感冒的传播途径:

(1)教师介绍患感冒的原因及感冒传播的主要途径。

“人们一般是由于什么患上感冒的?”“除了着凉以外,感冒会不会是别人传染给你的,又是怎么传染上的呢?”

(2)教师归纳。

不注意冷暖或身体抵抗力差的人容易得感冒。另外,流行性感冒还可以通过吐沫、痰等传播。

3、掌握预防感冒的小常识:

(1)教师与幼儿一起交流预防感冒的方法。

“我们应该怎么来保护自己,尽量不让自己和别人患上感冒?”

(2)教师出示图片,幼儿了解预防感冒的具体方法,师生一起进行归纳小结。

不随地吐痰、常开窗通风、勤洗手洗脸、经常锻炼身体、适当吃点醋及大蒜、洋葱。流行性感感冒肆虐期间,幼儿要尽量减少到人多拥挤的地方去。如果已患上感冒,则打喷嚏时要用手帕或纸巾捂住口鼻,而且要侧转身,不能对着他人打喷嚏。

# 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇七

夹物跳。

1、尝试把物品夹在下肢不同位置进行行进跳，体验下肢不同力量的运用；

2、体会游戏的快乐。

饮料瓶、泡沫板、布球若干。

（一）开始部分：

英语游戏“paper□scissors□stone”（石头剪子布）幼儿两两合作玩游戏。

（二）基本部分：

1、孩子们，天气这么好，咱们去野餐好不好？野餐要准备什么呢？饮料、水果、饼干（饮料瓶、布球、泡沫板）

启发幼儿用下肢分别夹住饮料瓶、布球、饼干行进跳，教师巡回指导，然后回到草地上，品尝美味。

2、玩游戏：

野餐结束了，可是食物还剩下很多，我们不能浪费了，所以我们一起把东西送回家。

分组比赛，视游戏情况而定，可适当添加障碍。

（三）结束部分：

我们一起把食物送到仓库去。

鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇八

活动目标是活动的起点和归宿，对活动起着导向作用。根据班级幼儿的年龄特点、兴趣需要及实际情况确立了本次活动的目标：

- 1、能根据游戏中的规则与同伴合作游戏，发展身体平衡和协调的能力。
- 2、在游戏中感知亲情，有关爱长辈的情感。

根据目标，我把本次活动的重点定为：在闯关游戏中，发展身体的平衡和协调能力。活动的难点定为：增加游戏难度，将竹玩具一物多玩。

竹梯、竹圈、竹球、小动物胸饰等。

### 一、情境导入，引发兴趣：

“看看今天谁来到了这里？这几天，熊猫爷爷生病了，熊猫贝贝要去看望熊猫爷爷。”

### 二、探病路途大闯关：

#### 1. 游戏一：勇过竹桥

- 出示竹梯。

“熊猫贝贝走着走着来到一条大河边，怎么过河呢？对了，那边有一条小竹桥，让我们一起去看看吧。”

- 认识竹桥，讨论过桥的方法。

“你们会过竹桥吗？有谁愿意来试一试的。”

- 尝试用自己喜欢的方式过竹桥。

- 师幼总结：可以把双臂撑开，保持身体平衡，走过竹桥；还可以把双手撑在竹桥上，手脚并用地爬过竹桥。

## 2. 游戏二：林间小路

“走过了竹桥，来到了一大片竹林，竹林里有好多的小路呀。哪条小路才是通往熊猫爷爷家的呢？”

- 了解穿越竹林小路的规则。

嗡嗡嗡，一只蜜蜂飞来了。它对熊猫贝贝说：“想要找到那条通往爷爷家的小路，你必须找到一条铺满竹圈的路。在路上，你还必须要双脚跳着前进哟！”

- 穿越竹林小路。

## 3. 游戏三：爬山比赛

“走出竹林的小路，熊猫贝贝来到了一座高山的脚上。它遇到了小猪、小羊和小熊，山上还架着两架梯子。怎么过山呢？我们石头剪刀布吧，谁胜利了谁就可以往梯子上爬一格。”

- 交待爬山比赛的游戏规则，邀请幼儿示范。

邀请四位幼儿扮演小动物玩石头剪刀布的游戏，遵守规则，胜利的一方就可以往竹梯上爬一格。（教师协助幼儿玩爬竹梯的游戏）

- 幼儿拿出准备好的胸饰，随机进行分组（小羊、小猪、小熊、熊猫）。

- 所有幼儿分成四队，同时进行爬梯游戏。
- 教师协助指导，保护幼儿安全。

#### 4. 游戏四：趣味竹竿

- 交待趣味竹竿的游戏规则。

“通过爬竹梯，大家顺利地爬过了大山，熊猫爷爷家的门是紧紧关着的。孩子们在门口等着熊猫爷爷，还玩起了跳竹竿的游戏。

- 出示竹竿，激发幼儿讨论如何玩竹竿。
- 幼儿自主玩竹竿。
- 邀请幼儿说一说，玩一玩。

“孩子们，你们太棒了！小小的竹竿就玩出了好多种玩法。你们快看，熊猫爷爷回来了！”

### 三、探望熊猫爷爷

“熊猫贝贝来到了熊猫爷爷家，爷爷看到贝贝心里乐开了花。他还从家里拿出了一个大大的竹球送给了贝贝。”

“你们想和熊猫贝贝一起玩这个竹球吗？让我们一起去玩一玩吧！”

本次健康活动以情境游戏贯穿始终，围绕活动目标，将多种教学方法相结合。在活动导入时，我创设了“探望生病的熊猫爷爷”的情境，激发了幼儿参与游戏的兴趣。活动中我以闯关的形式，设置了四个关卡：

一、勇过竹桥。幼儿在亲身体验中，感知身体的平衡性。

二、林间小路。通过规则，幼儿练习双脚并拢，往前跳跃的正确方法。

三、爬山比赛。幼儿自主选择喜爱的动物角色进行扮演，在已有石头剪刀布游戏的经验基础上，体验比赛爬竹梯的乐趣。

四、趣味竹竿。增加游戏难度，鼓励幼儿将竹竿一物多玩，丰富幼儿想象力和创造力。整个活动，提供给了幼儿自由、充分表现的机会，幼儿始终处于主体地位，他们体验到了健康活动的乐趣。

大班语言绘本《母鸡萝丝去散步》公开课视频+ppt课件+教案+音乐+动画视频

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇九

活动目标：

1. 引导幼儿用心、主动参与体育活动，养成听指挥、守纪律的好习惯：
3. 体验与同伴游戏的乐趣和感受群众游戏的快乐。

活动准备：

彩虹拱门、长桌子、小凳子、木梯、轮胎、铁环、喜洋洋头饰、参赛邀请卡片、轻快音乐。

活动过程：

1. 师幼互相问好
2. 故事导入

幼1：来和我们做游戏。

幼2：来和我们做朋友。

师：此刻老师告诉小朋友们它来的目的，青青草原上一年一度的“羊羊运

幼：愿意。

师：你们看操场上这么多运动项目都是喜洋洋为我们准备的，它要在我们班挑选身体最棒的、反应最快的、最勇敢的小朋友去参加羊村的运动会。等会儿被挑选到的小朋友，“喜洋洋”会给他(她)发一张“羊羊运动会邀请卡”。小朋友要好好表现哟！

幼儿跟着老师随着轻快的音乐做热身运动。

### 1. 过独木桥(由轮胎和木梯搭建)

首先告诉小朋友规则，桥下有水，所以不能踩空，如果踩空就从开始的地方从头走过去，请所有小朋友尝试。

### 2. 空中跳水(由小凳子和长桌子搭建)

先请2名小朋友示范，老师找出不足之处和需要改善的地方，之后老师做2遍规范动作(两脚半蹲着地，两手前后自然摆动两下)，之后请小朋友尝试，主要强调需前面一个小朋友跳下去之后，后面一位小朋友才能上跳台。

### 3. 自由玩耍

请小朋友选取自己喜欢的运动项目玩耍(播放轻快音乐，大概三分钟的时间)。

### 4. 串联运动项目

邀请几名小朋友协助老师搬运运动器械，根据小朋友们自己的喜好，把它们连在一齐，先是过独木桥，之后是到空中跳水台，之后是过彩虹山洞，最后是跳五彩圈。

## 5. 分组竞赛

首先将小朋友按男女各分为一组。

师：看哪一组的小朋友透过所有的运动项目最快，用的时间最少，“喜洋洋”手中的参赛卡就送给哪一组的小朋友。

## 6. 总结

师：恭喜获得参赛卡的运动员们，当然没有获得的小朋友也不要气馁，明天“喜洋洋”还会带着“羊羊运动会邀请卡”来我们班，还要给小朋友们一次机会。好的，让我们共同期盼，最后我们一齐谢谢“喜洋洋”。

幼：谢谢喜洋洋。

幼儿跟着老师随着《喜洋洋和灰太狼》主题音乐做一些放松的动作，结束本次活动。

## 体育游戏教案中班锻炼幼儿跑跳篇十

- 1、通过谈话、游戏让幼儿巩固方案的内容。知道绿色食品、朋友、好习惯、运动组成了健康的身体。
- 2、通过游戏让幼儿体验成功感。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

套套娃一个，纸条（上面分别写有习惯、朋友、绿色食品、运动、健康身体）

1、出示套套娃，请幼儿寻宝，引起幼儿闯关兴趣。

师：在套套娃的身体里藏有一个宝藏，你们想拥有吗？

2、通过闯关，让幼儿巩固方案健康身体的组成

（1）第一关：习惯

师：你们有习惯吗？习惯有两种你们知道是那两种？哪些是坏习惯？好习惯有哪些？

你们喜欢好习惯还是坏习惯？

（大家一起用坐得好的习惯打开套套娃）

（2）第二关：朋友？

（和朋友互相拥抱，用朋友的力量打开套套娃）

（3）第三关：绿色食品

师：什么样的食品称为绿色食品？绿色食品有哪些？你们喜欢绿色食品吗？为什么？

（请幼儿用身体摆出一种喜欢吃的水果来，用绿色食品的力量打开套套娃）

（4）第四关：运动

（请小朋友做一种运动的动作，用运动的力量打开套套娃）

3、找出宝藏，知道宝藏的秘密就是让我们拥有健康的身体

师：原来宝藏的秘密就是健康的身体，我们怎么样才能拥有健康的身体呢？

#### 4、结束

师：我们得到了宝藏，要懂得与别人分享，现在我们就出去跟你们的好朋友说说，让他们也拥有健康的身体。

以幼儿的兴趣为主，从幼儿的实际出发，开展“快乐的寻宝行动”。虽然寻宝路途艰难。但孩子们热情高涨，男女队员进行比赛，都顺利完成“寻宝”任务，活动培养了幼儿跑跨跳的能力及勇敢和克服困难的品质。