

# 最新中班健康活动风 中班体育活动跑的教案(模板6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 中班健康活动风篇一

1. 增强快速奔跑和追逐的能力。
2. 提高动作的反应速度和敏捷性，激发对体育游戏的兴趣。
3. 增强合作精神，提高竞争意识。
4. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

学会“荷花”这首儿歌、宽敞无障碍物的场地。

1. 儿歌对完后才能开始跑。
2. 被抓到时，两个幼儿要互换角色。

玩法：

若干幼儿手拉手围成一个大圆圈，几个幼儿站在圈内扮作荷花，圈上幼儿围着荷花和荷花对歌。（圈上幼儿：荷花荷花几时开？圈内幼儿：一月开。）一月不开几时开？二月开。

……六月荷花朵朵开。

今天语言活动《荷花荷花几月开》中，游戏的部分需要幼儿通过问答的形式说出一年四季的花卉，当我问幼儿：“什么花儿春天开？”时，幼儿说出的花卉有迎春花、紫玉兰、杜鹃花等，而这些都是幼儿园里有的或者是在“春天”主题活动中带幼儿出去看到的，幼儿对于夏天、秋天、冬天的花卉却了解的比较少。虽然我已经通过家校路路通让家长告诉幼儿一些相关的知识，了解一些四季的花卉，然而今天的游戏活动中幼儿的回答却没有达到我预期的效果。

由此我想到了，课前渗透也需要讲究方式，最好是通过实物、图片等直观的东西引导幼儿，让幼儿亲身感受则是最好的方式，印象特别深刻。我想，对于今天的这个活动可以利用晨间谈话，一方面先了解幼儿在这方面的知识或是家长对其的丰富，另一方面也可以根据实际情况，教师本身也可以丰富他们在这方面的知识，这样才能使活动达到预期的效果吧！

## 中班健康活动风篇二

幼儿园体育室内有一根拔河的绳子。是当年亲子运动会家长队和教师队比赛时所购置的。孩子们对这一根又粗又长的绳子很好奇，经常上前摸摸、弄弄。看到孩子们的表现，我们便将绳子放到操场上，孩子们围绕着绳子开始了各种各样的玩法。本次活动就是根据孩子们围着绳子跳来跳去的情景所设计的。

- 1 能够掌握立定跳远和助跑跨跳的动作方法和技巧，促进跳跃能力和肢体协调的发展。
- 2 提高在体育活动中的自主性和参与活动的积极性。
- 3 培养勇敢、大胆的品质和敢于挑战的意识。

- 1 大绳一根，鳄鱼头饰一个，平衡步道、沙包各若干，筐一只。

## 2 教师课前布置好场地。

热身运动“小蝌蚪变变变”。幼儿做蝌蚪跟随教师在“池塘”中游动(动作方法：趴在地上，双手合在背上，利用上身的扭动移动身体。)——蝌蚪长出两条后腿(动作方法：身体趴在地上。用两条腿连续蹬地并扭动身体前进)——蝌蚪长出两条前腿(动作方法：四肢匍匐爬行)——变成青蛙跳跳(幼儿各自模仿青蛙跳跃的动作，全身运动)。

游戏方式：教师用步道作田埂，设置活动路线。通过不断增加高度和宽度来提高活动的难度和挑战性，幼儿自由选择不同难度的场地进行尝试练习活动。

规则要求：

(1)幼儿从同一方向进行跳跃活动，起跳时，腿用力蹬地，臂向前上摆；落地时，屈腿全蹲，保持平衡。教师要注意幼儿的安全。

(2)教师根据幼儿的活动情况进行难度变化。也可根据情况运用肢体动作来给幼儿增加难度。

(3)教师要注意难度增加后个别能力较弱的幼儿活动情况，适当进行鼓励和帮助，

(4)用塑料圈在活动场地边做小池塘，请小青蛙自主选择休息。

幼儿在教师布置的场地上自由活动，教师巡回观察。通过难度的增加，使幼儿的跳跃动作自然由立定跳远转变为助跑跨跳。过程中注意幼儿的活动量，适时集中，请个别幼儿展示动作，讲解动作要求和保护知识，教师示范动作并带领幼儿集体进行练习。

教师以绳子为边界在地上对折围成一条小河，根据幼儿活动

能力的差异，河的宽度设置有宽有窄。

第一次活动：小青蛙自由跳过小河，引导幼儿看看自己能跳过多宽的河面，用什么方法跳过去的。要求：注意安全，避免冲撞。

第二次活动：增加难度。下雨了，河水变宽了，提高跳过小河的难度。

幼儿分散活动，教师巡回观察，注意指导个别能力较弱的幼儿大胆尝试，

第三次活动：增加游戏色彩。河里游来了鳄鱼(教师做鳄鱼坐在河中)。对面田里有害虫(沙包替代)，小青蛙依次跳过河捉害虫。从鳄鱼的身上跳回来，将“害虫”放在指定的筐里。

幼儿依次进行游戏，教师根据幼儿的能力，通过提高自己身体的高度来调节幼儿跳跃的难度。

## 中班健康活动风篇三

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。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

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，我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。

## 中班健康活动风篇四

1、尝试多种方式的接力棒游戏。

2、体验迅速行动与耐力等待的关系。

1、人手一根纸棒。

2、鼓、障碍物。

1、教师示范“抓小棒”：开始时，左右手交替，快速抓放小棒（小棒竖直状态）。渐渐地放慢速度，让幼儿看清楚左右手交替抓放的动作。

2、幼儿自己玩“抓小棒”。

3、幼儿一边有节奏地念儿歌，一边做小棒操：小棒小棒，胸前玩玩，一二一二；小棒小棒，下面玩玩，一二一二；小棒小棒，左边玩玩，一二一二；小棒小棒，右边玩玩，一二一二。

1、前后传小棒：幼儿分成4-6组，每组幼儿一个接一个（间距一手长）站立。听教师的信号（击鼓），从队首开始，一个接一个前后快速传接小棒。

2、左右传小棒：幼儿站成横队，从队首开始一个接一个快速传接小棒。

3、向下传小棒：从队首开始，幼儿两脚分开，向下弯腰，一个接一个快速地在两腿间传接小棒。

1、幼儿分成人数相等的红黄蓝绿队四队，队首幼儿分别拿着

红黄蓝绿队小棒。

2、听到击鼓声，队首幼儿立即跑出，先绕着障碍物跑动，接着跳过“小河”，到达终点处返回；再跳过小河，绕着障碍物跑动，到起点处将小棒传给第二个人，然后排到队尾。第二个人接过小棒开始出发。以全队先完成接力且落棒次数少者数为胜。

## 中班健康活动风篇五

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。

## 中班健康活动风篇六

1. 了解不同种类的服装及制作材料。

2. 感受服装款式美与色彩美。

3. 尝试开展调查活动。

1. 事先与商场联系，取得商场工作人员的配合。

2. 准备幼儿使用的调查表、笔等。

1. 教师告诉幼儿活动的内容及活动时请注意的规则。

(1) 如何进行调查及要带哪些东西。

(2) 在参观服装场时应注意哪些事项。

2. 幼儿前往商场进行调查活动。

(1) 引导幼儿观察服装的种类、颜色及材料

(2) 鼓励幼儿大胆与工作人员交流，并根据调查表的要求进行记录。

3. 回园后引导幼儿交流自己认识的服装。

4. 请幼儿在展示区展示自己的调查表，并主动向同伴介绍自己的调查结果。

请家长利用双休日与幼儿讨论有关服装的话题。