

2023年中班体育活动教案过小桥 幼儿园 中班户外体育活动方案(汇总6篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

中班体育活动教案过小桥篇一

- 1、积极参与垫子上的活动，锻炼大肌肉的运动技能。
- 2、通过活动提高身体动作协调性、灵活性，改善抗挫力。
- 3、体验运动时的乐趣。

【活动准备】

大垫子4块放松音乐

【活动过程】

(一)活动开始部分

- 1、打招呼
- 2、介绍活动场地，提醒幼儿注意安全
- 3、热身活动

肩部、头部、手腕、手臂、腰、膝盖、腿(动作跟着教师的节奏由慢到快)

(二)活动中间部分

垫子上的游戏：

1、学习俯卧、侧卧、仰卧

介绍游戏规则和注意事项

(1) 俯卧：幼儿站在垫子后面，成横排，身体面向前面，向前看齐(手臂前伸)，手掌竖立，手臂自然弯曲，膝盖弯曲，在老师的口令下向前俯卧在前面的垫子上。(练习2次)

(2) 侧卧：在横排的基础上，集体向左向右转，把靠近垫子的手臂自然弯曲伸直，前面的手在胸前竖立，在教师的口令带领下，学习练习左右侧卧。

(3) 仰卧：幼儿横排站在垫子后面，身体被朝前，撑起手臂和手掌，双腿自然弯曲，在教师的口令带领下练习仰卧。

2、巧妙过垫子

转变垫子摆放方式

(1) 师：接下来要考考大家的智慧了，在我们面前有两排垫子，不管你用什么办法只要从垫子上过去就可以，但是每个人只有一次机会，后面的小朋友要和前面小朋友的方法尽量不一样。给大家10秒钟考虑，请第一组(2个人一组)孩子做好准备。教师走过垫子给孩子做示范。

(2) 教师引导每一组的孩子尽量用不一样的方法通过垫子，对有好的想法的孩子及时给予表扬。

3、垫子上的搏击

教师将幼儿分成两组，变换垫子的摆放位置和方式。

师：接下来我们要进行一场摔跤比赛。

教师讲解摔跤的比赛规则，并和一名配班教师进行示范演练。

按比赛顺序请出比赛运动员，进行摔跤比赛。中间做改变，有两人比赛，变成4人比赛，在这时做游戏规则强调。

赛后教师做小结：今天的摔跤比赛是用来锻炼身体的，在平时能不能这样去打人，或者推别人。我们都是一个班的小朋友，每天都要开开心心的在一起。

4、快乐三明治

师：接下来的这个游戏是练习孩子们的反应能力的，看谁反应快，跑的也快，但是也要注意安全。

教师重新摆放垫子，用一块大一点的垫子做为的一面墙，孩子站在墙前，在教师3声口令后，快速跑过垫子，否则就被压在老师的垫子下面了，就做成了“三明治”。

游戏开始，每一次4个孩子，提醒孩子注意活动的安全。

(三)活动结束部分

跟着海浪声一起躺在垫子上做最舒服的放松动作。

中班体育活动教案过小桥篇二

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，现在就让我们一起去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。

在本次活动中，幼儿的兴趣极为浓厚，课堂气氛也很活跃。从目标来讲，我觉得整个活动下来已经达到了我所预测的目标。在热身活动这一环节中，所有的热身动作我都是有针对性的根据本次目标中所要发展幼儿的基本动作来进行的。而在基本活动这一环节，我首先是让幼儿先自由练习小兔双脚跳，然后再在此基础上让幼儿进行游戏，再接着是让他们进行分组比赛，让他们加快双脚连续跳的速度。而在本次活动中不足的地方在于：游戏难度不够，需要加强难度，让幼儿的动作能得到提升。

中班体育活动教案过小桥篇三

锻炼幼儿身体发展，会用小棍有方向的驱赶球。

活动目标

学习用小棍滚球，努力做到动作协调。

活动准备

1. 小木棍数量为人数的一半，小椅子2~4张。
2. 场地布置。

活动流程

1. 开始部分。

- (1) 幼儿跟着老师做小猪的模仿动作：走路、洗澡、跳舞等。
- (2) 自由拍球。

2、基本部分。

- (1) 教师介绍赶小猪的玩法，并作示范。
- (2) 幼儿自由练习，教师指导
- (3) 比赛“赶小猪”。

3、结束部分。

带领幼儿用双脚轻轻的把球往前移，表示带小猪散步。

教后反思

本节活动课目标完成，幼儿在体育活动中能很积极的参与，并且能自己去探索一些新的玩法。这样的活动让幼儿的思维得到了一定的发展。

中班体育活动教案过小桥篇四

- 1、通过板凳游戏进一步培养幼儿活泼开朗、自信大方的个性。
- 2、进一步锻炼、发展幼儿的动协调能力。
- 3、发展幼儿的创造性、锻炼幼儿大胆勇敢的品质。

1、幼儿人手一把塑料椅凳（四条腿，无靠背）2、长2米，宽1、5米的较厚体育运动软垫2个。

3、进行曲音乐、动物模仿操音乐。

4、活动得到本班其他配班老师的支持。

引题部分:1、幼儿右手抱椅凳听《进行曲》的音乐入室。行进中自然成体操队形。

2、组织幼儿复习小动物模仿操。

师：小动物模仿操小朋友还记得吗？

幼：记得。

幼：老师，我想站在小板凳上做动物模仿操！

幼：噢，我也想。

师：大家觉得他的主意怎么样？

幼：可以再站上来。

幼：不能太紧张要不也会掉下来的……幼：一只脚站的时候很容易摔倒的，最好两只脚都站在凳子上。

幼：我很高兴的！

幼：我觉得自己又长大了。

幼：感觉腿有点酸酸的。

幼：开始有一点点的害怕，后来不害怕了。

幼：我觉得自己比以前高了……基本部分1、引导幼儿利用板凳创造性的游戏。

师：刚才小朋友在板凳上做操了。其实还有许多可以和板凳一起做的游戏呢，我们一起来玩。有新的玩法要记得告诉老师和小朋友。

幼：我趴在凳子上伸开胳膊我就是大老鹰了。

幼：我让小凳子当我的小舞台。

幼：我绕着小凳子转圈玩。

幼：我可以从小凳子的这边跳到那边去。

幼：我的手从小凳子的下边慢慢过就像火车钻山洞。

幼：我把小椅凳放到头上练习的平衡。

幼：我拉着小椅凳在地上走，象开车一样……师：小朋友们玩的太好了，以后发现还有别的新玩法也要记得和老师、小朋友们一起分享。

2、组织幼儿玩集体的板凳游戏。

(1) 穿过森林。

幼儿排一队在间隔1米的树林（椅凳做树）里沿“S”形路线穿梭。

(2) 过段桥。

幼儿排一队一个跟一个在间隔20公分的断桥（小椅凳做桥面）上走过。

幼：老师我不敢走。

师：没关系，勇敢一点，看看别人是怎样走的。来，我们一起走过去。

(3) 乌龟爬。

幼儿在连接起来的凳面上爬过。

师：爬的时候感觉一下，怎样才能爬的又快又稳。

幼：身体要收拢，要不就会掉下来。

幼：动作要轻，要不小凳子会翻过来的。

幼：可以把凳子插起来，就慢慢变高了。

幼：我们来试一试。

幼：好。大家快搬椅子过来。

师：呀，这么高了，我们来做小伞兵好吗？

幼：好。

幼：老师我们想试一试。

师：那我们动手把跳伞台加高吧。（幼儿从80公分高度和100公分高度跳下）幼：好高呀。

幼：感觉今天我也很勇敢的幼：呜（哭声）……老师我害怕了。

师：快过来在这边休息，让其他小朋友跳。

结束部分：

师：今天我们玩了板凳游戏，大家都累了，我们一起把小板凳送回家，然后去洗手、喝水，然后休息一下。

中班体育活动教案过小桥篇五

教学目标：

- 1、通过摸、捏、闻、听、做，丰富对泥巴的感知，了解泥巴的可塑性。
- 2、通过听说交流，丰富对泥土的联想，建立对泥土的情感，对大自然的热爱。
- 3、通过玩泥巴，刺激泥塑欲望，锻炼动手能力。
- 4、让幼儿体验自主、独立、创造的能力。
- 5、感受作品的美感。

教学重难点：

- 1、教学重点：让学生感受、了解，并初步认识体验泥巴的特性，感受捏泥给我们带来的乐趣。

2、教学难点：如何把作品做得生动、形象、有趣，锻炼学生的动手能力，激发学生热爱大自然的感情。

教学准备：

师：泥巴、教学课件一个、泥塑工具五套（教师一套，学生每组一套）、水桶

生：围裙、毛巾

七、教学过程：

1、激发兴趣，感知泥性

老师在你们的抽屉里放了一样挺好玩的东西，找一找。每人拿一块放在桌上，看看谁先和泥巴成了好朋友。

2、体验泥性，探究方法

（1）摸摸揉揉泥巴，用你的感觉去体验，把你的感觉告诉同学。

（感觉：冰冰的，凉凉的，凉爽，很舒服，很柔软。）

（水多了很沾手，水少了太硬）??

班级交流对泥巴的手感，再互相说说自己的感觉。

（2）用鼻子闻一闻，体会、想像泥巴散发的气味。（器官体验，逐渐调动学生生活经验和情感参与体验）

用鼻子闻时，一定要用心去体验。

闻闻泥巴，把闻到的气味告诉小朋友。

班级交流：你闻到了什么味？（泥土味、臭味、草根味、青草味、泥土的香味，还有稻香、菜香、果香味??）

a教师引导：从泥巴与水、泥巴与陶器、泥巴与植物、泥巴与环境的关系去讨论、思考和体验□b小组讨论：你听见泥巴在说什么。

c班级交流：我听见泥巴说??

亲近泥巴，探究使泥巴听话的方法。

玩玩泥巴，可以使用泥塑工具。你用哪些方法让泥巴听话，泥巴愿意做我们的好朋友，你多亲近亲近它，让它听话，看谁的办法多，先试一试再与同桌同学互相说说。

班级交流，展示让泥巴听话的方法：搓、揉、压、团、沾、捏、切等方法。

3、自主选择内容，体验泥塑方法

（1）老师这里有一个事先做好的小泥人，你们想知道是怎么做出来的吗？教师示范怎样做泥人。除了做泥人以外，还可以做小动物，器皿都可以做。课件展示一些泥巴做出来的作品。

（2）小组讨论准备做什么作品，动手尝试。可以独立完成，可以小组合作。

4、展示作品，观摩评价

与同学互相观摩讨论，找出有新意的地方。

评出兴趣奖，情感投入奖，合作学习奖，学习习惯奖，作品制作奖

(造型奖、精美奖、创意奖??)

5、课后延伸

“泥彩绘”中国传统的民间工艺。

今天同学们用了这么短的时间，用一双灵巧的小手，制作出了自己喜欢的作品。时间虽短，但收获却不小，老师希望同学们把今天的活动作为一个起点，以后可以利用所学到的知识和同学们结成兴趣小组，在业余时间创造主题作品来提高技能、总结一些经验，如果有同学想在这一领域有所成就还可以通过学习、深造来继承泥塑这一民间艺术，在这一基础上不断的去探索、创新，将它发扬光大，一代代传下去。

教学反思：

这个环节充分培养了学生的想象能力和创新思维。在学生基本掌握了泥巴的特性以后，我再来让学生利用泥巴做一件喜欢的物件，题材不限。当然，我事先肯定先示范，然后让学生欣赏一些其他的小朋友制作的泥巴作品，在这个基础上，学生动手制作，最后评价作品。在整个教学过程中，我始终注意培养学生的兴趣，通过激发兴趣，感知泥性，体验泥性，探究方法，欣赏作品，自由讨论。动手尝试展示作品，观摩评价，体验泥塑的乐趣，激发学生热爱家乡文化的情感和弘扬民间艺术的愿望，培养了他们的独立精神和协作品质。教学本身是一个创造性的活动过程，产生优质教育的前提应该是让教材去合理、优化地适合学生，而这中间的纽带就是教师。新课程改革主要是改变学生的学习方式，教学应该创造能够让学生自主学习，充分发挥创造个性的学习环境，给学生提供展现自己以及和同伴交流的平台。为学生提供更大的空间，是培养学生创新意识和实践能力的一个重要途径，而教师在研究教学的同时，也应该不断思考：如何充分利用教材、利用学生熟悉的事物、创造性的组织课堂教学。

《听话的泥巴》这节课的内容安排稍觉过多，学生的激情由于时间关系没有被充分满足，有些基础薄弱的学生没有很好的参与进来，教师应该鼓励创造、大胆夸张，让学生享受创造的乐趣，快乐的投入角色。

中班体育活动教案过小桥篇六

1. 体验与同伴游戏的愉悦和参加体育游戏的快乐。
 2. 培养灵敏的反应能力和手眼协调能力，锻炼腿部力量。
1. 塑料网袋加填充物做成的小球（数目是幼儿人数的两倍）

2. 活动过程：

（一）准备活动：

1. 教师与幼儿做热身活动：点头、伸臂、弯腰、踢腿、跳跃等动作。
2. 反应练习，听哨声做动作。

（二）游戏活动：

1. 游戏：《我比球快》。

（1）幼儿听见哨声从起跑线往前跑，教师将球滚落在地去追幼儿。

（2）幼儿拾球投入篮子，比比谁投得准。

（3）第二种玩法：幼儿不拾球，用各种动作（走、跑、跳等）回到起跑线，以脚不能碰到球为准。

（4）游戏玩三遍。

2. 游戏：《打老鼠》。

(1) 将幼儿分成两组：一组演老鼠；一组演小鸡。

(2) 哨声响起，老鼠从始跑线跑到终止线。经过小鸡面前时，小鸡可用球瞄准老鼠，并将球投在老鼠身上（除脸以及有害部位）。

(3) 老鼠从终止线往回跑时，小鸡可再投掷。

(4) 两组互换角色，游戏重新开始。

与教师一起做放松练习，并自由走出场地。