

2023年体育教案中班含反思 中班体育活动教案(优秀9篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?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。

体育教案中班含反思篇一

- 1、在游戏中,幼儿自主讨论鱼网的一物多玩,探索鱼网的各种玩法。
- 2、在捕鱼游戏中,培养钻、滚、跳等运动能力,提高幼儿身体的反应能力。
- 3、在游戏中,体验集体游戏的乐趣。

活动准备:彩色鱼网一块、活动音乐

一、热身运动:鱼儿游游

- 1.围着鱼网,模仿水里的小动物做热身操。

可爱的小鱼们,我们一起去池塘里去玩游戏!准备好了吗,一起来动一动吧!

(环节分析:这部分活动是用“小鱼”角色导入,引起幼儿参与活动的兴趣,让幼儿在音乐的伴奏下做热身活动。)

二、游戏探秘:群鱼嬉戏

- 1.自由探索鱼网玩法

鱼宝宝们，你们自己去玩一玩吧。你可以一个人玩，也可以和同伴一起玩，看谁玩的花样最多。

2. 经验分享：玩鱼网的方法。

你们是怎么玩的呢？（选择几位小朋友说一说玩法，可以让其他孩子一起学学。）

3. 交流小结：小鱼们真棒，想出了很多种玩鱼网的方法。

（环节分析：这个部分活动的是让幼儿自由解锁鱼网的多种玩法，重点是帮助幼儿练习运动技能，为下一个环节作准备。）

三、体能比拼：鱼儿快逃

（一）赶小鱼

1. 第一次捕鱼游戏，幼儿用自己的方式躲避鱼网

大海里有许多渔网，今天我们来练习一下躲避鱼网的本领。现在鱼网就在我们的下面，你们是用什么方法快速离开鱼网的？试一试。

2. 你觉得哪个方法比较好？为什么？

3. 幼儿分组游戏。

4. 小结：小鱼们真棒，都躲过了鱼网。

（二）捞小鱼

1. 改变鱼网的方向，幼儿尝试躲避鱼网。（鱼网立起来）

2. 第二次改变鱼网方向，幼儿尝试躲避。（鱼网从上面来）

3. 你是怎么躲避鱼网的’？

4. 小结：小鱼们真棒，又一次躲过了鱼网的捕捞。

（三）网小鱼

1. 鱼网动起来，从不同的方向捕鱼，幼儿观察并躲避鱼网。

请小鱼们用眼睛仔细观察鱼网是从哪里来的，用上你们今天学到的所有本领：滚、钻等，来躲避鱼网，不被捕到。准备好，鱼网来了！

2. 根据情况，游戏进行2-3次。

（环节分析：通过三个不同的“捕鱼”游戏，提升难度，锻炼他们孩子们的观察能力，找到快速躲避渔网捕捞的能力以及孩子们身体的反应能力。）

四、结束活动：鱼游大海

幼儿放松游戏。

小鱼们都非常棒！没有被捕鱼人抓走，都累了吧！让我们一起坐上“龙舟”吧！

（环节分析：通过有趣的放松活动，调节和放松，从紧张的运动状态逐步过渡到安静状态，有益于幼儿身心健康。）

文档为doc格式

体育教案中班含反思篇二

1. 练习在平地上走直线，尝试双手如同飞机一样张开来保持平衡

2. 具有初步的大胆进行身体活动的能力。

从地面上的平衡走变化到一定高度和宽度上的平衡木走及进行各种动作的平衡练习，这对幼儿的身体活动是一个新的问题，有一部分幼儿会由此产生害怕的心理，故在活动器具的选择和活动方法的提供上，要让他们有一个逐渐过渡、慢慢适应的过程。

1. 观赏我国体操运动员进行体操比赛的录像。

2. 高度、宽度要求不一样的平衡木两条，与平衡活动相配套的各种活动器具，如伞、帽子、沙包、球、娃娃、积木等若干。

身体平衡运动，对中班幼儿来说，已不是很困难的事。且每个幼儿在这方面的发展进程是不一样的。有的幼儿可在既高且窄的平衡木上走，有的幼儿只能慢慢地走过低低的宽宽的平衡木。所以教师要根据每位幼儿的实际活动水平、设计和安排难度不一的活动，提供不同的指导和帮助。既可在平衡器材的高度、宽度和坡度上有不同的要求，又可在运动方法的指导下给幼儿不同的示范和选择。可从徒手走逐步过渡到持物走、加速走和在间隔物体上走。

在场地上出示高度（30厘米）宽度（20厘米）不一的平衡木，请幼儿扮体操运动员，自由选择动作走过平衡木。中间提醒幼儿可不断变化手臂动作，如叉腰，上举，侧平举、抱头、曲臂等，教师一旁观察，哪些幼儿已完全自如地进行活动了，哪些幼儿虽能独立活动但动作还很笨拙，哪些幼儿还不能独立地进行活动，在此基础上，给予幼儿不同的指导和帮助。

教师在每次活动时，除了灵活的随机指导外，还必须要有重点指导内容和计划。如第一次是重点指导那些没有勇气登高的幼儿；第二次是指导那些走平衡木脚步姿势错误的幼儿；第三次是指导那些不敢独立在平衡木上走的幼儿；第四次是

指导那些在平衡木上不断变化创新动作的幼儿等，除了器具选择的重点指导外，还要有落实到那些幼儿身上的具体指导方法的考虑。

随着活动的开展。视幼儿的能力发展，要逐渐增加活动的难度，从徒手走到拿小器具在平衡木上走，并鼓励幼儿根据器具等特点创造各种动作；头顶沙袋走、抱球走、撑伞走等，还可以编成游戏让幼儿玩。如“送娃娃过小河”（抱娃娃走过平衡木）、“运西瓜”（幼儿依序站在平衡木上传吹塑球）等。再过渡到在间隔物体上走，如走木梯，走树桩，在平衡木上放一块泡沫塑料积木跨过去等。

体育教案中班含反思篇三

- 1、训练单脚跳、换脚跳等基本动作。
- 2、通过探索多种报纸的玩法，发展创造能力和探索能力。
- 3、感受到体育活动的乐趣，培养合作精神。

废旧报纸该怎样玩出新花样，教师该怎么引导幼儿想出各种各样的新奇玩法是整个活动的重难点。

- 1、许多报纸，用报纸做的纸球。
- 2、写有数字的塑料框。
- 3、做运动的音乐。

一、活动身体，为开展活动做好准备

- 1、把幼儿带到户外，播放音乐，教师带领孩子们一起做有趣的纸球操，让活动的气氛活跃起来。

教师：“小朋友们，今天呀老师带来了一样非常好玩的东西，看，这是什么呀，对了是纸球，现在呀请小朋友拿着一个纸球和老师一起来做一做运动吧！”

2、跟着音乐做纸球操。

二、启发观察，激发兴趣。

1、教师引导幼儿观察手中的纸球。

教师：“做完了纸球操，我们来看一看，我们手里的纸球是用什么纸做成的呢？（报纸）我们除了可以把做纸球操，你还会用纸球做什么样的游戏呢？请小朋友想一想。”

2、请几个幼儿上来介绍自己所想到的纸球游戏，并且来示范一下。介绍之后可请全体小朋友一起来玩一玩。

3、请幼儿分组把纸球放到有数字编号的塑料框里去，塑料框的编号与各小组的编号相对应，看谁放得又快又好。

教师：“小朋友说的都很好，现在呀我们要把纸球宝宝送回家，它的家呢就是前面的塑料筐，塑料筐上面是有数字编号的，代表每个小组，把纸球宝宝送回家之后，每个小朋友都在塑料筐里拿一张报纸，然后继续回到我们的红点上，把报纸放在小脚的旁边。”

三、集体游戏，增加难度

1、教师讲解游戏方法。

教师：“老师呀还要好小朋友进行一个比赛，我们呢要把报纸打开，然后站在报纸上单脚跳，但是千万要注意不能跳到外面。”

2、请幼儿把自己手中的报纸放在地上，然后在报纸中间单脚

站立，教师讲解游戏规则。

教师：“我们请小朋友在报纸上单脚跳，老师播放音乐后起跳，音乐停了就要停止单脚跳，站在报纸上不能动，如果你跳出报纸外面就算失败，要到前面来，其他的小朋友把报纸对折后继续比赛。”

3、进行游戏，播放音乐，报纸越折越小，难度越来越大，看谁成为最后的优胜者，再给予奖励。

四、重点指导，自由练习。

1、教师出示一张报纸，请小朋友想想：“报纸除了做成纸球，铺在地上单脚跳，还能做什么其他的游戏吗？”

2、引导幼儿想出其他的游戏玩法，教师对幼儿所想的新玩法要加以肯定，并请小朋友上来示范练习。

3、幼儿自由组合，开始游戏。教师在游戏过程中注意观察，适当地给予帮助，并提醒幼儿注意游戏中的安全。

五、结束活动，放松身体。

1、教师：“今天我们和报纸玩游戏，小朋友们开心吗？报纸呀肯定还有更多其它好玩的游戏，我们回到教室再去想一想哦。”

2、音乐，做一下放松运动，让小朋友听着音乐走回活动室。

教师：“和报纸玩了这么久的游戏，小朋友肯定也觉得有点累了，那现在我们就跟着音乐一起来放松一下身体吧。”

体育教案中班含反思篇四

- 1、了解一些常见的运动项目，知道运动能锻炼身体。
- 2、积极的参与教学，大胆的说出自己的想法。
- 3、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。

经验准备：教学前经常关注一些常见的运动项目。

- 1、户外场地，有各种小型运动项目及其运动员代表的图片、照片。
- 2、幼儿收集各种运动项目及其运动员代表的图片、照片。
- 3、非竞技运动项目的录像，统计表、笔。

知道一些常见的运动项目，会简单的介绍。

一、我知道的运动员。

- 1、幼儿介绍自己知道的运动员，展示自己收集的相关图片、照片。
- 2、鼓励幼儿用较连贯的语言，清楚地介绍这些运动员在进行的运动项目，如：这是自行车运动员，他们每天练习骑自行车，想让自己骑得快一些。
- 3、引导将幼儿收集的图片展示在展示板上，请幼儿在教学结束后与同伴继续交流。

二、他们也在运动。

- 1、出示幼儿没有谈到的其他运动项目的图片，请幼儿看一看、说一说图片上的人在干什么。

2、播放一些非竞技运动项目的录象，如放风筝、打太极拳、跳伞、舞剑、水上芭蕾等，使幼儿了解有很多运动项目都能锻炼身体。

三、我们来做运动员

1、幼儿自由到户外场地上作准备运动。

2、教师介绍场地上的运动项目，引导幼儿说说这些运动器械的名字。

3、幼儿自由选择教学项目运动。

4、集中：引导幼儿相互交流自己进行了什么运动，教师用简笔画的形式记录在统计表上，并用竖线记录参加各项运动的人数。

5、带领幼儿观看记录表，数一数，大家一共锻炼了哪些项目，哪些运动参加人数最多，哪些项目，哪项运动参加人数最少。

反思：教学中孩子们能大胆得参与各项运动项目进行比赛，非常开心。

体育教案中班含反思篇五

设计意图：

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

活动目标：

- 1、学习双脚并拢朝一定方向做立定跳，发展幼儿的腿部的力量，提高幼儿的跳跃和平衡能力。
- 2、能遵守游戏规则，培养良好的规则意识。
- 3、体验模仿小蟋蟀的乐趣。
- 4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
- 5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

- 1、蟋蟀头饰，指定一地方为”家“。
- 2、活动背景音乐。

活动过程：

一、开始部分（情境引入）

- 1、教师向幼儿出示蟋蟀头饰，让幼儿进行角色定位。师：”我是谁呀？“幼：”蟋蟀妈妈“。为幼儿分发头饰。
- 2、”今天天气真不错，小蟋蟀们，让我们一起来玩一玩吧！“。教师带领幼儿随着音乐进行队形队列练习，由大圆走成小圆等。

二、基础部分

- 1、”真舒服呀，以后妈妈要经常带你们去锻炼身体。咱们蟋蟀可是昆虫里的跳跃能手哦！小蟋蟀们，你们长大了，现在你们也来学一学、练一练跳跃吧。“教师带领幼儿自由练习跳跃。

3、教师总结幼儿的跳跃方法，强调并示范双脚并拢跳的规范动作。”咱们蟋蟀跳的时候是向前跳的。我们只有跳得远远的，连续跳得快快的，这样才能当最棒的蟋蟀哦。“（动作要领：双脚并拢，脚稍弓，脚后跟抬起，脚掌用力蹬地，然后向前连续跳，注意脚落地时要轻）。

4、鼓励幼儿尝试按照蟋蟀妈妈的方法学一学立定跳。教师巡视，并纠正幼儿不规范的地方。

5、”我的小蟋蟀们真能干，大家都学会了跳跃的本领，现在来跟妈妈一起跳起来吧！”幼儿跟着老师练习正确的连续跳。

三、结束部分

1、游戏：蟋蟀找家。

教师讲解游戏规则，开展游戏：能够朝一定的方向跳得远远的、快快的。”现在妈妈分房子啦，房子在场地的各个方向，当我发出口令说“出发”的时候，你们就找准一个“家”，然后用刚才所学到的方法跳过去，好吗？”比一比谁跳的又快又好。教师在游戏过程中继续纠正幼儿的错误动作。

教学反思：

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

本活动的重点是让幼儿掌握立定跳的动作，在进行这个环节的时候，幼儿的动作有些不到位，应该请幼儿多演示几次，教师还应着重讲解。给幼儿多次练习的机会，让幼儿熟练掌握。在朝不同方向跳和游戏”蟋蟀找家“的这两个环节中，

教师同样应多提醒幼儿做好准备动作，以防幼儿肌肉拉伤。

体育教案中班含反思篇六

1. 练习交叉步走，发展身体动作的灵活性和协调性。

2. 能保持身体平衡，交替移动身体重心前进。

3. 通过游戏培养关心他人的良好品质。

1. 在场地上画上直线或提供绳子。

2. 礼物卡片或小玩具若干，贴有小动物头像的篮子四个。

3. 音乐磁带、录音机。

1. 幼儿听音乐做身体准备活动操（教师自编）

2. 幼儿跟随教师做各种走得练习。

花样走：幼儿成一路纵队，在音乐声中听教师的信号练习各种方式的走：高人走、矮人走、模仿小动物走、变速走等。

舞长龙：六队幼儿同时面向同一方向转体，每队幼儿相互拉手，组成山洞。排头幼儿依次钻绕过本组的山洞，到队尾与最后一个幼儿拉手，然后第二个幼儿出发，直至组内幼儿都钻过山洞。

3. 练习交叉步前进。

教师：小朋友，我们今天学滑稽人走路，两只脚交叉向前走，谁来试一试？

请个别幼儿示范，引导幼儿注意观察并讨论怎样才能走得稳。

教师分腿站立在一条直线上示范交叉走，并且以儿歌的形式讲解动作要领：右脚向前踏左方，左脚向前踏右方，两臂张开慢慢走。

幼儿分成4~6组，站在四条直线后面，一个跟一个在直线上练习交叉步前进。可先慢慢前进，熟练之后可适当加快步伐。

4. 游戏“送礼物”。

向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队，站在直线后面，每人手中拿一样礼物卡片，听信号，沿着直线一个跟着一个以交叉步慢慢前进。请一名幼儿做狐狸，当老师说“狐狸来了”，所有幼儿都立即停止走步并且做一个动作造型，“狐狸”仔细观察幼儿是否动了，如果移动就会被“狐狸”抓去，不能送礼物。此时教师再次发出信号“狐狸原地蹲下睡觉”其他幼儿继续以交叉步前进，最后到达终点，把手中的小礼物放进有小动物头像的篓子里。跑步回来，重复进行游戏。

幼儿游戏，可计算篓子里的礼物数量。最多的队获胜。

5. 师幼围成圆圈，随音乐向同一方向慢走，做简单的动作，放松身体。

体育教案中班含反思篇七

活动目标：

- 1、利用现有资源开展户外体育活动，培养幼儿参与体育活动的兴趣。
- 2、锻炼幼儿的”钻“的能力为重点，包括蜷身正面的钻和侧身钻。

活动准备：

重点难点：

训练幼儿”钻“的能力

活动过程：

一、热身运动

2、听音乐热身。老师：”赶快坐上我们的.大巴一起去小蜜蜂家吧！“

二、走迷宫

2、”我们快一点想办法走出迷宫，小蜜蜂等不到我们一定会很着急！“”哦！我来看看怎么走这个迷宫。“老师讲清走迷宫规则：线条为走，圆圈为跳。带领幼儿分两组走出迷宫。

三、闯关拯救小蜜蜂

1、教师讲清闯关规则

老师：”咦，这里还有一个路标，路标上写着：要想到达小蜜蜂家必须按如下方法通过此关卡……“老师讲如何通关，重点讲钻的动作要领。

2、请一名幼儿示范闯关方法

电话响了，老师接电话后着急的说：”不好了！小蜜蜂家着火了，你们在这里等等我，我去救她们“老师请一名幼儿示范拯救小蜜蜂，同时讲过关要求。

3、幼儿分两组闯关

幼儿分两组闯关

四、糖果庆祝party

老师：“小蜜蜂们都被成功拯救回来了，你们高兴吗？”
“我们一起来开个糖果party庆祝一下吧！”
老师数1、2、3你们就并脚跳起来就可以摘到绳子上美味的糖果了！
“请两名老师帮忙牵绳子，根据幼儿高矮调整绳子高度。”

五、随音乐活动结束，幼儿回教室品尝糖果

老师：“大家都有糖果了，小蜜蜂也被拯救了，真高兴，我们和小蜜蜂再见坐上大巴一起回家吧！”
“教师将幼儿带回教室品尝胜利果实，活动结束。”

活动反思：

本次活动设计意图以锻炼幼儿的”钻“的能力为重点，包括蜷身正面的钻和侧身钻。以”拯救小蜜蜂“的游戏情境为主线，将幼儿参与活动的兴趣放在首要位置。活动中涉及到的用来锻炼幼儿”钻“的现有材料有幼儿用的课桌、铺区角用的垫子、易拉罐、轮胎、软绳等。希望通过本次活动来提高幼儿参与体育活动兴趣，提高幼儿”钻“的能力。

体育教案中班含反思篇八

教学目标：

1. 通过迷你绳游戏，提高幼儿肢体协调；
2. 通过游戏发展幼儿肌力、平衡及敏捷等能力，并在游戏中体验运动的乐趣。

活动准备：迷你绳、音响。

活动过程：热身操幼儿在音乐伴奏与教师示范带领下，一起做

《爸爸去哪儿》律动操。

主题游戏：沉睡的小蛇故事引导：今天老师带小朋友到丛林寻宝，路上发现有好多睡觉的小蛇，为了不吵醒它们，所以我们要悄悄跳过它。

游戏方式：1. 小朋友以双脚跳跃的方式越过地面上的“小蛇”，行进至终点后到队伍后面排队；2. 在游戏过程中也可换做单腿跳跃行进。

注意事项：1. 跳跃时，双脚与地面接触时不可以发出响声，否则会惊醒睡着的小蛇，所以跳起后需用脚尖落地；2. 当幼儿熟悉游戏行进路线后，可允许幼儿不间断一个个出发，以提高幼儿运动量。

变化游戏：大展拳脚故事引导：丛林里有好多宝物，在运走之前我们要活动下筋骨，来大展拳脚吧。

游戏方式：1. 给每位小朋友一条迷你绳，以个人为单位进行游戏；2. 利用迷你绳可做柔韧、拉伸、平衡、旋转等活动。

注意事项：1. 当迷你绳发给幼儿后，提醒幼儿不得甩动迷你绳；2. 游戏进行中，注意安全提示，加大每个小朋友之间的距离，避免相互碰撞；3. 教师引导迷你绳的正确使用方法。

升华游戏：智取宝藏

故事引导：绕了一圈才发现，原来宝藏就是“百变小绳”，看谁拿到的宝藏多。

游戏方式：1. 每位小朋友将迷你绳装在裤腰位置，形似小猴子的尾巴；2. 当听到教师口令“开始”时，每位小朋友去抢夺其他小朋友的小尾巴，同时保护自己的小尾巴不被抢走。

注意事项:1. 追逐过程中注意安全提示，避免小朋友间的碰撞；2. 抢到尾巴的小朋友，要将尾巴装在自己的裤腰中；3. 游戏过程中不可以甩动迷你绳。

教师参与：升华游戏中，教师参与其中，调动幼儿进行游戏的积极性。

放松运动：将迷你绳变成小小按摩器，为四肢做放松按摩。

体育教案中班含反思篇九

1、锻炼身体的动态平衡和静态平衡能力

幼儿在走纸筒和保持积木平衡并移动两个环节里或者会因着急而失败，对幼儿少有难点，需要重点指导。

纸筒24个、平衡木4条、粉笔1支、圆锥筒4个、积木50块、箱子4个

一、开始部分：

开火车（跑100米）进入场地，放下手中的纸筒，站在纸筒上做预备运动（包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、单脚立、跳跃运动、游泳姿势模拟）

二、基本部分

1、鲨鱼游戏。大鲨鱼要来吃小朋友啦，小朋友只有站在小船上（纸筒）才不会被鲨鱼吃掉。第一遍让幼儿知道要站在纸筒上。第二遍拿掉部分纸筒，让幼儿自己想办法不被鲨鱼吃掉（引导幼儿单脚立）。第三遍玩检查幼儿单脚立动作是否标准，然后最后再玩一遍（共四遍）

2、木头人游戏。请小朋友把纸筒放在老师画的直线上，然后

过来老师身边蹲下来，我们来玩木头人的游戏，但是老师有个要求，要小朋友做一个单脚立的木头人。（开始玩，最后以木头人定住幼儿结束）

去）好，小朋友听老师讲游戏规则：第一关，绕着圆锥筒转三圈，还没轮到的小朋友帮自己队的小朋友数转了多少圈（例如xx示范）；第二关，过平衡木，过完平衡木之后往两边走回自己队伍里（第一个小朋友玩过后停下来纠正幼儿不标准的动作）。好，小朋友们真不错。老师现在要加第三关，而且要提高难度。第三关要踏小船（纸筒）过河。请小朋友过完平衡木后再过第三关，然后再回到队伍中。

4、运木游戏。大四班的小朋友立正！小猴子把我们班的积木丢在了河对面，请小朋友通过第一、第二、第三关后，把积木放在头顶运回来，每次只能运一块积木，运回来的积木放在自己队的箱子里，我们来比赛谁哪一对运得多，哪一队就赢！

好，我们一起来数一数。今天我们第x队的小朋友赢啦！

三、放松部分

- 1、此活动多用脚部运动，做预备运动时应重点多动脚。
- 2、有些游戏需要示范应在一开始就示范而不是等幼儿做得不标准再纠正。
- 3、教师的指导语不够准确，不够完整。
- 4、环节与环节之间应稍给孩子们休息时间。
- 5、作为男教师还不够阳刚，说话声音不够大、威严。