

中班中秋节活动教案 中班体育活动跳绳 心得体会(大全10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

中班中秋节活动教案篇一

作为中班幼儿园生活中不可或缺的课程之一，体育活动不仅有利于幼儿的身体健康发展，还能锻炼其意志品质和团队精神。近期中班园所组织的跳绳活动，让我感悟颇深。在玩跳绳的过程中，我体会到了什么是人与人之间的合作和团队协作。下面就让我来分享一下我的体会吧。

第二段：跳绳体验

这次跳绳活动让我们中班的孩子们兴奋不已，都很期待。在跳绳之前，老师给我们简单的示范了一下，我心里想，这么简单吗？可当我真正拿起跳绳时，发现想象中的容易并没有想象中的简单。我不停地绊倒，甚至一下都跳不起来。我不断地尝试，也不断地失败，有时还受了些轻伤。

第三段：团队合作

看着身边的小伙伴们都跳得相当游刃有余，我逐渐感到自己的无助与懊恼。但好在我们这个班级是非常团结的，队里的孩子们热心的伸出援助之手，不厌其烦地让我跳着跳着，终于再次挺起了自己。我发现跳绳不仅仅是个人技巧的事情，还需要队里成员之间相互协作和配合，这才能够达到团队目标。

第四段：意志品质

后来，我一次又一次地无法跳起来，怒气中的我拍了一下绳子，心里想刚才跟着我那些同学一起跳得时候怎么就不错了昵？幼小的心灵情绪波动一阵阵。然而，关键时刻老师安慰了我，鼓励我不要放弃，坚持一下一定能跳好。我想起了大人给我们说的：做事不能鲁莽，要有毅力。于是，我再次尝试着跳起来，慢慢地，我发现原来一个人的耐性也能成为团队合作的力量。

第五段：总结

这次跳绳活动，让我更好的理解到团队合作的重要性和个人的不足之处。我们一个人虽然可以勇往直前，但是有时候也需要别人的帮助。我觉得幼儿园的这些体育活动不仅是提高身体素质的锻炼，也让孩子们掌握了心理素质，增强了他们的体育运动综合素质。总之，跳绳这项活动，也教给了我很多课本上学不到的东西，尽管过程曲折，但终归我们克服了困难，收获了成长。

中班中秋节活动教案篇二

在中班教学中，体育活动是一个非常重要且不可或缺的环节。学生们在进行体育活动的时候，不仅可以锻炼身体、提高体质，还可以增强社交能力、培养团队意识。而跳绳作为一项适合中班学生的体育项目，除了可以锻炼孩子的身体协调能力外，还可以增强孩子们的注意力、判断力与决策力。因此，中班体育活动跳绳始终是我们教育的重要一环。

第二段：体育活动跳绳的好处

体育活动跳绳的好处是多方面的。首先，跳绳是个全身性的运动，它可以锻炼孩子的四肢协调性、平衡能力、速度与耐力。其次，跳绳需要孩子具备相应的判断与决策能力，如何

在规定的时间内跳绳次数最多，这是需要孩子综合考虑自己的身体能力、跳绳规则与计算能力。最后，跳绳还可以提高孩子的注意力与反应力。当孩子们在院子里跳着绳子时，他们在关注跳绳的速度与跳动的步伐，这可以间接地提高他们的注意力与反应能力。

第三段：跳绳的注意事项

打好跳绳的基础对于孩子的发展至关重要，因此，跳绳也需要一些注意事项。首先，小班的孩子可能会因为承受不了跳绳所带来的紧张感而容易紧张，甚至失落。在这种情况下，教师应该尽可能地鼓励孩子，让他们从容地面对挑战。其次，跳绳的时间并不是越长越好。教师可以规定一段合适时间范围内，让孩子根据自己的实际能力进行跳绳。最后，跳绳的上手难度较高，因此，教师还需要根据孩子的实际情况，对跳绳的要求进行梯度性调整。

第四段：跳绳带来的效果

通过长期跳绳锻炼，孩子们会发现跳绳不仅仅是一项运动，更是一种身心健康的生活方式。因为跳绳需要注意跳的技巧和节奏，孩子们跳得多了就会发现身体变得更灵活，反应更快，而且不容易疲劳。学生们在跳绳过程中，也可以交流互动，增强合作精神。此外，跳绳还可以促进脑部血液循环，增强大脑功能，提升注意力、反应力和动态视力。

第五段：结语

总之，中班体育活动跳绳是一项非常有益的运动项目。在规范的规则和指导下，孩子们可以通过跳绳来提高运动能力，增强身体协调能力，提高注意力与反应力。而跳绳还可以增强孩子们团队意识，锻炼社交能力，为健康成长打下坚实的基础。教师们将大力推广跳绳运动，努力让更多的孩子们从中受益。

中班中秋节活动教案篇三

在学前教育中，“跳绳”这项运动不仅是一项有趣的活动，还可以锻炼幼儿的身体素质。近年来，幼儿园不断推广跳绳运动，并将其作为体育活动中的重要组成部分，让幼儿对于体育运动的兴趣和爱好得以提高。作为一名幼儿教师，我义不容辞地将这项运动活动带给我的班级，并帮助幼儿如何更好地跳绳。

第二段：跳绳不仅是一项运动，也是一种技能

跳绳不仅仅需要身体的协调性，也需要技巧的运用。在幼儿眼中，跳跃过程中成功让绳子一直旋转下去便是最好的体验。跳绳过程中，幼儿们需要专注绳速、手眼协同，学会如何在空中跳跃，以此增强自信心、集中精力的能力。在教学中，我将跳绳分成多个阶段，一步步带领幼儿完成从初级到中级的跳绳技巧的训练。从最基础的自由跳跃、单向交叉、双向交叉、跳过绳到无绳手中打转再到手中抛绳轮跳，发现孩子们能从开始难以跳过一次绳子到逐渐变得游刃有余的经历，有时会让我感到惊奇的同时也有成就感。

第三段：跳绳运动的益处

跳绳是一项适合幼儿体育活动的信心建立式运动。跳绳不仅可以帮助幼儿们增强体质、锻炼协调性和灵活性、提高耐力，也可以让幼儿们在其中感受到乐趣和成功。通过跳绳的工夫，不仅可以让幼儿的身体得到锻炼，还能让幼儿培养健康自信的心理素质，更加自信地面对不同的活动。

第四段：如何在家进行跳绳训练

总有一些幼儿没能跟上跳绳的节拍或是在家想要继续练习跳绳。在家里，家长们可以帮助孩子们进行跳绳练习，通过反复练习，最终让孩子掌握技能。为此，家长可以准备一条适

合居家使用的跳绳，这里推荐一条软质绳，绳子轻松的旋转力如丝般柔软，不易碰伤孩子。幼儿和家长不要跳得太快，不过慢练时要同时注重双手、小腿的协调力，手力量的掌握程度、正确的呼吸方法、完整的腰腹部运动，这样才能保证有更好的训练效果。

第五段：跳绳活动启示

总体而言，在中班幼儿园，跳绳活动带给了幼儿们非常好的体验和成长。跳绳不仅具有健身的作用，受益早已超过运动本身：提高身体素质、增强集中力、培养自信心，还让幼儿们喜欢运动和爱上跳绳。跳绳这项运动不仅仅可以带给孩子们快乐，同时也可以让幼儿们不断成长和进步，这是值得幼儿园和家长共同培育和推广的。

中班中秋节活动教案篇四

各种各样的糖果小朋友都很喜欢，不同的糖果，在包装上颜色也很五彩缤纷，有绿色，红色，黄色，这些可爱鲜艳的颜色，对于小朋友的视觉感官很强，我们可以利用这些糖果教会孩子们颜色的区分。

1、感受颜色的美丽，区分红色，黄色，绿色。

2、让幼儿参与到活动，感受快乐。

1、重点在于让幼儿们记住这几种标准颜色。

2、难点是让幼儿们区分这些颜色。

1、红黄绿糖果若干。

2、红黄绿糖纸若干，几个写有字的糖果。

3、汉子红黄绿

一、学习红黄绿三个汉字。

我们可以让小朋友们一起做糖果游戏，老师做糖果姐姐，手里有各种各样的糖果，让小朋友猜，我手里是什么呀？幼儿们回答：糖果！把他们分别放在左手和右手，让小朋友猜猜左手的糖果是什么颜色，右手是什么。

让幼儿观察：

提问：我的糖果妹妹是什么颜色？

红色的糖妹妹，我们就拿一个红色字。

我手里还有什么糖果妹妹？

黄色的糖果妹妹，我们就拿一个黄色字。

最后还有一个什么糖果妹妹？

绿色的糖果妹妹，我们就拿一个绿色的字。

选择一个字以后，让其中一个小朋友把相对应的糖果放在对应的汉子下……

二、包装糖果纸，让孩子们快乐的操作。

老师说：小朋友们有没有看到糖果妹妹身上有什么秘密吗？有的小朋友开始发现糖果身上写有汉字。老师开始做示范：小朋友们，我们找好糖果妹妹需要的衣服好吗？我给黄色的糖果妹妹要穿黄色衣服……

让孩子们学着给糖果找自己的衣服。

三、分享糖果。

老师说：小朋友真能干，我们现在开始奖励你们吃糖果哦。我现在让小朋友一个一个来领糖果，我让你们选什么颜色，你们就拿什么颜色，再看你们拿对没有。

小朋友一个个来领取糖果吃完后，要问小朋友：你们知道糖果妹妹的衣服该放在哪里吗？（垃圾筒）

活动延伸：问问小朋友糖果甜不甜，吃了几颗，还有多少颗，让幼儿们互相交流。

《糖果妹妹》这个活动很有趣味性，效果也很好，受到很多老师的运用和赞许。因为这个活动中所运用的教材是幼儿们平时都常遇到的，对于他们来说都不陌生。然后这个活动，运用了语言，数学，手工等多方面的内容，体现了活动的综合性。同时该活动充分发挥了幼儿的自主性，在活动中幼儿兴趣浓厚，非常投入很愿意积极参与。在做这个活动开始，我以为幼儿们会不认识糖果妹妹身上的汉字，而不会给糖果穿上正确的衣服，但是因为孩子们对糖果的喜欢，激发了他们学习的积极性，在操作时却基本能选择正确，这个活动增强幼儿们对汉字的学习，也能更好记住，所以我认为这个活动还是比较成功。

中班中秋节活动教案篇五

1. 理解故事内容，了解故事中谦让的含义。
2. 能大胆表演表演故事，懂得要谦让。

课件、电脑、电视机

提问：（1）小朋友们，你们看这是什么呀？

(2) 那你知道在这面墙上会发生什么故事呢？

1. 讲述故事，引导幼儿倾听。

师：这个故事叫什么？你听到了什么？

2. 出示图片，再次讲述。

师：我们看着图片再来听一听。

3. 谈话讨论，了解谦让的含义。

师：后来发生了什么？

师：什么是谦让？

1. 师幼讨论，认识故事中的人物。

师：故事里有哪些人呢？

2. 幼儿选择角色。

3. 个别幼儿表演故事。

中班中秋节活动教案篇六

活动目标：

1、发挥想象用橡皮泥捏出四种形状(圆形、方形、三角形和心形等)的太阳。

2、尝试用拉长和捏扁等方法表现各种各样的太阳光芒。

3、愿意用橡皮泥大胆的装饰自己捏出的太阳。

活动重点：

发挥想象用橡皮泥捏出四种形状(圆形、方形、三角形和心形等)的太阳。

活动难点：

尝试用拉长和捏扁等方法表现各种各样的太阳光芒。

活动准备：

手工区：橡皮泥、泥工板、幼儿用书

益智区：白色纸版、将制作好的纸版分为6块进行拼图。

活动过程：

一、教师出示幼儿用书，引导幼儿观察图片中太阳的不同造型和色彩。

二、引导幼儿讨论、探索不同造型的太阳的泥塑方法。

2、教师请个别幼儿示范三角形、方形太阳的泥塑方法。

3、鼓励幼儿大胆想象不同造型的太阳。

教师：这里还有各种颜色的橡皮泥，试一试，怎样才能使你捏出的太阳更好看？

三、展示幼儿的作品，引导幼儿相互欣赏和交流。

中班中秋节活动教案篇七

近年来，随着幼儿教育的不断创新和发展，体能活动逐渐成为幼儿教学中不可或缺的一环。中班阶段正是幼儿身体发展

的黄金期，通过体能活动可以增强幼儿的体质和身体素养，培养他们健康的生活习惯。本文将结合自己的体验，总结探讨中班体能活动的心得体会。

首先，中班体能活动的设计要合理多样。体能活动应当满足幼儿的多样化需求，不仅要注重锻炼幼儿的大肌肉群，也要培养幼儿的手眼协调能力和稳定性。我们班级的体能活动非常丰富多彩，既有跳绳、徒手体操、攀爬等高强度活动，也有平衡球、跳格子等较为温和的活动。通过这样的设计，我们可以让每位幼儿都得到锻炼和发展，不同程度的难度也能满足他们的需求。

其次，中班体能活动的教学方法要得当有效。儿童是活动的主体，需要通过感知、观察和动手实践来建立对运动的认识。在体能活动中，我们注重尊重幼儿的个体差异，灵活运用师生引导和自主探索相结合的方法，鼓励幼儿自由发挥，培养他们的创造力和创新思维。比如，在攀爬活动中，我们组织幼儿自己设计攀爬路径，并鼓励他们尝试新的攀爬方式，这既激发了幼儿的兴趣，也提高了他们的动手能力。

再次，中班体能活动在教育目标上要明确。体能活动不仅仅是为了锻炼幼儿的身体素质，更重要的是培养他们的团队合作意识、沟通能力和责任感。所以在活动中，我们注重以小组为单位进行，鼓励幼儿相互合作，共同完成任务。比如，在平衡球活动中，每个小组需要共同合作，才能让球在一个指定的路线上滚动到终点。通过这样的活动，幼儿不仅锻炼了身体，也培养了团队精神。

最后，中班体能活动的评估与反思要及时全面。体能活动不仅要让幼儿参与其中，也要让他们明白自己的进步和不足，从而激发他们保持积极向上的学习态度。我们班级定期进行体能活动的评估，通过观察和记录幼儿在活动中的表现，了解他们的进步情况，并给予及时的鼓励和建议。同时，在活动结束后，我们也要和幼儿一起进行反思，让他们总结自己

的身体变化和感受，从而加深对体能活动的认识。

综上所述，中班体能活动是促进幼儿身心发展的重要手段之一。通过合理多样的活动设计、得当有效的教学方法、明确的教育目标以及及时全面的评估与反思，我们可以让幼儿在体能活动中获得全面的发展和成长。中班体能活动不仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一种培养健康生活习惯和积极向上态度的途径。希望在今后的教育实践中，我们能够进一步完善和创新体能活动的教学方式，为幼儿的健康成长提供更好的保障。

中班中秋节活动教案篇八

- 1、熟悉舞蹈的音乐形象，体验舞蹈所表现的快乐情绪。
- 2、掌握八分音符的节奏，初步学会小跑步。

对舞蹈感兴趣。 活动难点：掌握八分音符的节奏。

- 1、舞蹈动作的顺序图片。
- 2、录音磁带《快乐舞》。

- 1、感受音乐的旋律，掌握好节拍。 老师弹奏乐曲，幼儿欣赏。

教师：这段音乐听上去怎么样？ 听音乐按节拍拍拍手：

教师：听了这段音乐心里感觉怎么样？ 玩游戏，掌握八分音符的节奏：

教师：听听音乐，想想你们是什么时候最开心？ 游戏方法：幼儿说出最开心的事情后，教师立即配上八分音符的节奏，并带领幼儿按节奏做相应的动作，最后一拍，做一个符合音乐

内容的滑稽造型。

如：跑跑 跑跑 / 跑跑 跑跑 / 玩滑 滑梯 / 真高 兴/

（幼儿做玩滑滑梯的动作。）

2、感受舞蹈内容：在音乐的伴奏下，老师边念语言节奏边示范舞蹈。

跑跑 跑跑 / 跑跑 跑跑 / 我 呀 / 真高 兴/

跑跑 跑跑 / 跑跑 跑跑 / 我 呀 / 真快 乐/

学做 小鸟 / 飞呀 飞 / 拍着 小手 / 转一 圈/

学做 小鸟 / 飞呀 飞 / 我 呀 / 真开 心/

讨论舞蹈内容，熟悉舞蹈动作。

3、掌握图片内容，掌握舞蹈动作的顺序，边探索边学舞蹈。看懂图片的顺序。在慢速音乐的伴奏下，幼儿边观察图片，边探索舞蹈动作的内容和顺序，自己试跳。

在音乐伴奏下，师生自由寻找舞伴，随音乐跳《快乐舞》。

中班中秋节活动教案篇九

活动目标：1、体验故事表演的乐趣。2、认识各种各样的铃铛，并感受其发出的声音带来的乐趣。3、进一步复习比较物体的大小。活动重点：认识各种各样的铃铛，并感受其发出的声音带来的乐趣。

活动难点：

体验故事表演的乐趣。

活动准备：

表演区：各种动物头饰及

动手区：不同铃铛。

益智区：大小不一的物体卡片排序。

活动过程：

一、导入。

二、介绍区域。

表演区：投放动物头饰，让幼儿表演故事《小铃铛》。你们想不想来表演这个故事呢？今天老师在图书区准备了一些头饰，想去表演的等下可以去表演。

三、请幼儿选择区域活动。

1、提出区域规则。

在进区的时候，你先要想好来你要进什么区角。但是我们进区域时我们先要拿好进区卡，只有拿到了进区卡的小朋友才能到区角里面去活动，如果你去的哪个区角里的卡插满了，你就不能再进这个区了，只有把卡插在哪个区里，你就在哪个区里活动。当老师放音乐时候，小朋友就赶紧把区域中的玩具整理好，放回原处。在区域中不能大声喧哗，静静的玩。

2、教师巡回指导幼儿进行区域活动。

四、收拾材料，结束游戏。

小结小朋友进区观看的情况，表扬有序进区的幼儿，对存在不足自己玩自己的幼儿提出要求，指出做的不够的地方。

中班中秋节活动教案篇十

体能活动是中班幼儿园日常教学中不可或缺的一部分。通过体能活动，幼儿可以锻炼身体、培养协调性和团队合作精神。在中班生活中，我积极参与了各种体能活动，并从中受益良多。在这篇文章中，我将总结和分享我在中班体能活动中的心得体会。

第二段：体能活动对我的身体发展的影响

首先，体能活动对我身体的发展起到了积极的推动作用。通过参与各种运动项目，我不仅增强了肌肉力量和耐力，还提高了我的体质素质。尤其是一些需要扔、抓、跑、跳的项目，让我学会了运用我的身体，提高了我运动的能力。在体育课上，老师教会了我们各种基础的运动技能，例如跳绳、跑步和铅球投掷等。通过反复的练习，我渐渐地能够掌握这些技能，展现出自己的运动潜力。

第三段：体能活动对我的认知发展的影响

其次，体能活动对我的认知发展也产生了积极的影响。在体育课上，老师通过各种激励活动和小游戏提高了我的注意力和专注力。例如，老师会布置一系列的游戏任务，要求我们在规定时间内完成。这些任务不仅考验了我的身体能力，还锻炼了我的思考能力和决策能力。通过参与这些活动，我逐渐学会了思考问题、处理问题，并从中获得成就感。同时，体能活动也让我学会了分享和合作，懂得了团队合作和竞争的重要性。

第四段：体能活动对我的情感发展的影响

此外，体能活动在发展我的情感方面也发挥了重要的作用。在课堂上，老师鼓励我们互相帮助、互相关心、互相鼓励，并强调友谊和合作。通过与小伙伴们一起参与体能活动，我

学会了分享快乐、承担失败和接受夸赞。在体能活动中，我遇到挑战时不再气馁，而是勇敢地面对并解决问题。体育课上的成就感和团队合作精神，让我更加热爱参与体能活动并愿意接受新的挑战。

第五段：结语

总之，中班体能活动对我产生了积极的影响，并在身体、认知和情感等多个方面促进了我的发展。通过参与各种各样的运动项目，我不仅提高了身体素质，还培养了我的合作精神和竞技意识。在体能活动中，我学会了努力、坚持和勇敢面对困难。这些经验将伴随我成长，并成为我在今后生活中克服困难和追求成功的支持和动力。通过中班体能活动，我不仅拓宽了自己的视野，还享受到了运动的乐趣，从而让我更加热爱运动。