

# 中班体育活动投掷沙包 中班体育活动教案 (实用9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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 中班体育活动投掷沙包篇一

1、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

2、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

1、能听信号按节奏上下肢协调地走和跑；能听信号变速走、变速跑；能听信号变化方向走；能前脚掌着地走、倒退走；能跨过低障碍物走；能绕过障碍物跑；能快跑20米，走跑交替（或慢跑）200米左右；能在一定范围内四散追逐跑；能步行1.5公里，连续跑约1分钟；能听信号切断分队走、一路纵队走。

2、能自然摆臂连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖20厘米左右）；能双脚熟练地向前跳或双脚在直线两侧行进跳；能立定跳远，跳距不少于30厘米；能双脚站立由高30厘米处往下跳，落地轻；能助跑跨跳平行线，跳距不少于40厘米；能单、双脚轮换跳，单足连续向前跳。

3、能肩上挥臂投掷轻物；能自抛自接低（高）球；能两人近距离互抛互接大球；能滚球击物；能左右手拍球。

4、能在宽20厘米、高30厘米的平衡木（或斜坡）上走；能原

地自转至少3圈不跌倒；能闭目向前走至少10步。

5、能熟练协调地在60厘米高的障碍物（如圈、拱形门等）下较灵活地侧钻；能手、脚着地（垫）协调地向前爬；能手脚熟练协调地在攀登架、攀登网或肋木上爬上爬下；能团身滚。

6、能较熟练地听各种口令和信号并做出相应的动作；能听信号集合、分散、排成4路纵队（包括切断分队）；能随音乐奏较准确地做徒手操和轻器械操。

7、会玩翘翘板、秋千等各类大型体育活动器械；会骑小三轮车、带辅轮的小自行车；会用球、绳、棒、圈及其他废旧材料（如易拉罐、可乐瓶、报纸等）开展小型多样的体育活动。

8、具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。

9、喜欢并能较积极地参加体育活动，初步养成参加体育活动的习惯；能较自觉地遵守体育活动的规则；互助合作、爱护公物，能及时收拾小型体育器材。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 中班体育活动投掷沙包篇二

1. 会两两结伴扮演小推车，增强手部力量，提高平衡、协作的能力。

2. 体验体育活动和角色扮演带来的快乐。

1. 小沙包30只以上。

2. 一段优美的音乐。

1. 做准备活动。

引导幼儿进行队列变化练习：大圆走六个小圆走大圆走。

带领幼儿模仿矮人走(半蹲行走)巨人走(踮着脚尖走，同时双手上举)解放军走(敬礼行走)解放军列队打旗语(平举、上举、绕臂)等动作。

2. 快乐的小推车。

这是热闹的建筑工地，小推车忙忙碌碌。

教师扮演推车人，另一名幼儿扮演小推车，合作示范小推车的“拾建”过程。

怎样才能把小车推得又快又稳?师幼共同讨论动作要领：一名幼儿身体伏地，双手撑起做小推车，另一名幼儿站在其后，拎起前一位幼儿的双脚做推车人。注意做小车的幼儿要双手撑地，后面的推车人不能推得太快。

幼儿两人合作，分散练习，其间可以互换角色，体验用身体模仿小推车的快乐。

3. 用小推车运砖。

在“推车”(幼儿背)上放一只小沙包，代表砖块。全体幼儿分成四队，两两结伴，运的砖块最多的队为优胜队。

在优美的音乐中，带领幼儿做手部、脚部放松动作。

1. 本活动应尽量在泥地上进行，以保证幼儿的安全。

2. 通过扮演，幼儿可体会到建筑工人的忙碌与快乐。

## 中班体育活动投掷沙包篇三

1. 能利用纸箱的变化进行跳、走、爬、钻的动作练习。
2. 让幼儿在活动中体验积极、愉快的情绪。
3. 在游戏中培养孩子创造能力，发展幼儿的发散性思维。
4. 培养幼儿具有合作能力和团结友爱的品质。

已剪去上下遮盖的纸箱若干，可折叠。作为奖励用的小红花。

### 一、准备部分：开场舞——《魔术手指》

（念）：手儿搓搓，手指点点，眼睛眨眨，头儿摇摇，我的手指多灵巧，我的手指变变变。

（唱）：一个手指头变成毛毛虫，爬呀爬呀，爬一爬；两个手指头变成小白兔，跳呀跳呀，跳一跳；三个手指头，变变变，变成小花猫，喵喵喵；四个手指头，变变变，变成螃蟹走，走走走；五个手指头，变变变，变成大老虎，嗷嗷嗷；我用手指头变变变，我的手指头真好玩。

### 二、基本部分：纸箱游戏

地上放了很多纸箱，教师告诉小朋友今天要用纸箱来做游戏。

#### 1. 自由玩纸箱。

（2）引导幼儿动脑筋探索纸箱的玩法，鼓励幼儿合作游戏。

#### 2. 集中练习。

（1）有间距地摆放纸箱，幼儿鱼贯进行单脚和双脚的跳跃练习。

(2) 穿山洞：请小朋友将纸箱一个一个连起来，象一列火车，然后请幼儿一个一个从纸箱的一头爬向另一头。

(3) 两人套箱走：将纸箱套在两人的腰间侧身走。

(指导重点：引导幼儿根据自己的能力选择练习的难度，探索两人走的方法。)

3. 游戏：比比谁快。

玩法：幼儿分两组进行两人套箱走的比赛，给予优胜组的幼儿贴小红花的奖励。

三、结束部分

1. 引导幼儿学习收拾游戏教具，教幼儿把纸箱折叠起来堆放。

2. 游戏：会变的机器人。

幼儿一边说“变、变、变，猜猜我变成了什么？”一边用身体摆出物体的造型来。

活动建议：

1. 纸箱应该由低到高，让幼儿分别跳跃，逐步进步。

2. 提醒幼儿在摆放纸箱时要拉开距离，以免跌倒。

3. 待幼儿玩熟练纸箱后，可以适当提供辅助材料，激发幼儿想象进行综合性游戏。

## 中班体育活动投掷沙包篇四

1、喜欢参加体育活动，体验与同伴游戏的快乐。

- 2、能主动探索榻榻米的多种玩法，利用其进行四散跑的游戏。
- 3、活动后能收拾整理玩具材料。

1、经验准备：幼儿玩过榻榻米，了解榻榻米游戏的玩法。

2、物质准备：各种颜色的榻榻米（塑胶拼接板）若干、音乐磁带、小鼓、大灰狼头饰。

能利用榻榻米进行四散跑的游戏。

尝试用各种方法玩榻榻米。

1、师生一起伴随音乐《小松树》做榻榻米操，充分活动身体。

2、游戏“榻榻米变变变”，引导幼儿尝试用榻榻米进行各种动作练习。

（1）变成方向盘。

幼儿可以拿榻榻米当做方向盘，开汽车。教师和幼儿一起转动榻榻米模仿开汽车，注意变换方向——向前开、向后开、转个弯等。

（2）变成碰碰车。

幼儿在“开汽车”的过程中发现还可以玩“碰碰车”的游戏，与同伴碰碰手臂、后背、臀部、膝盖等。

（3）幼儿自由尝试用各种方法玩榻榻米，如将榻榻米放在地上可作荷叶，用榻榻米相互抛接可以作飞盘等。

3、通过游戏“小动物找家”，练习听口令在一定范围内四散跑。

(1) 教师引导幼儿把榻榻米随意平铺在地上，变成小动物的“家”。幼儿模仿小动物跟着妈妈出去玩，听到“大灰狼来了”，马上跑回家，找一个榻榻米在上面站好，并说说自己家的颜色。

(2) 根据指令找“家”。

(3) 用鼓敲出快慢不同的节奏，幼儿根据节奏变化控制跑的速度，听到教师发出“找\*颜色的家”时，再一次迅速找到相应颜色的“家”。游戏可反复几次。

#### 4、放松活动。

活动评价：

“好玩的榻榻米”活动，利用幼儿身边常见的东西，在游戏中促进幼儿四散跑动作的练习。活动中，教师先是激发幼儿已有经验，复习榻榻米的一些基本玩法，之后又提新的玩法，活动设计层层递进，难度逐渐增加，使幼儿的动作技能在游戏的过程中得到了发展，并较好地完成了预设目标。中班初期的幼儿对于听口令向指定方向跑比较感兴趣，在活动中能够做到不拥挤，在运动技能和常规方面得到了很好的发展。

## 中班体育活动投掷沙包篇五

跳跃是中班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心。本次活动的制定符合他们年龄特点以及本班幼儿实际发展情况，通过尝试、模仿、练习，可以让他们动作更轻松、自然、协调，从而提高他们的身体综合素质。

中班幼儿，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的

活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。

1、学习助跑跨跳，并且动作协调地进行游戏。

2、尝试接受挑战，感受体育游戏的乐趣。

重难点：学习助跑跨跳，动作协调地进行游戏。

宽度为50、60厘米的硬纸板若干当做小河，高度为20、30厘米的跨栏若干（皮筋、板凳代替）。

基本流程锻炼身体——练习跨跳——森林越野——结束活动

时间教师组织行为幼儿预设行为

一、锻炼身体。

老师扮演兔妈妈，小朋友扮演小兔，来到操场做运动。尤其要压压腿、跳一跳，锻炼腿部肌肉。小兔们跟着兔妈妈锻炼身体。通过对腿部的锻炼，让孩子们打开身体，更容易跨跳。

二、练习跨跳。

1、学习本领。

引导语：“今天我们要运货到森林里去，哪只勇敢的小兔愿意跟我去？”“但是，我们要经过森林里的障碍，要先学会跨跳的本领。”

2、教师示范动作，并说出动作要领：“跑跑，快快跑！伸出一只脚，用力跨过去！”幼儿原地练习。

通过儿歌式的动作要领，学习助跑跨跳的本领。



### 三、森林越野。

#### 1、教师介绍三条路线：

第一条难度较低（50厘米的两条“小河”）

第二条中等难度（60厘米的两条“小河”）

第三条难度较大（高20厘米的两条跨栏）

将幼儿带到这里，告诉他们运货过程有点困难。观察它们有什么不一样，选择自己喜欢的路线进行练习，同时鼓励幼儿多个路线进行尝试。

2、请动作准确的幼儿为大家示范。跨“小河”时注意脚尽量往前伸，跨栏时还要注意抬起一定高度，不要把“栏杆”碰倒。

#### 3、小兔子运货。

（合并三条路线，最后一条路线设置为一条20厘米的跨栏、一条30厘米跨栏，增加挑战的难度）幼儿尝试三条路线的练习。

请动作准确的小兔示范。

幼儿通过森林障碍运货。

通过创设情境，选择适合自己的难度进行挑战，进一步巩固助跑跨跳的动作。

### 四、活动结束。

幼儿放松身体，结束活动。幼儿放松身体。通过拍拍打打，放松身体。

活动反思（评析）

## 中班体育活动投掷沙包篇六

- 1、能听信号进行前后、左右的运动，提高身体协调性。
- 2、积极参与教学，体验与同伴合作游戏的快乐。

广告横幅、蓝色浴巾各一条。

一、热身教学。

- 1、原地踏步走。
- 2、快慢交替原地踏步走。
- 3、手臂教学。
- 4、腿部教学。

二、游戏：飞龙乘云。

- 1、出示横幅，吸引幼儿兴趣。
- 2、讲解游戏要求：站在红布下面，根据红布的位置，调整自己的位置。
- 3、幼儿游戏，教师指导，提出注意事项。
- 4、拓展游戏：双手抓住布的两边，将布拉直。
- 5、放松教学。

三、游戏：同舟共济。

- 1、谈话导入：划龙舟。
- 2、自由探索：
  - (1)如何能和同伴一起坐到“船”上？
  - (2)遇见有浪打过来，身体会怎么样？
- 3、模仿划龙舟，听口令进行前后左右的运动。
- 4、根据信号进行前后左右的运动。

#### 四、放松教学：齐心协力。

- 1、幼儿讲红布抓在胸前站成一排。
- 2、讲解要求：请幼儿做和教师相反的动作。
- 3、听口令进行放松教学。
- 4、结束。

## 中班体育活动投掷沙包篇七

球对于幼儿园的孩子来说一点都不陌生，孩子们从小班就开始玩球。到了中班，已经掌握了球的很多玩法，自由地滚球对于他们来说也比较熟悉。结合中班孩子的实际水平，我把本次活动的重点放在花样滚球上，难点则是朝指定方向滚球。具体目标是这样设置的。

- 1、对滚球感兴趣，充分体验在不同路线、不同质地的材料上花样滚球的乐趣。
- 2、能手眼协调控制球向指定方向滚动。

### 3、有带好球宝宝的责任感。

结合中班孩子的年龄特点，整个活动都围绕带球宝宝去旅行的游戏情节展开。根据活动目标和重点难点，我在提前和孩子们尝试球的各种玩法后：

#### （一）首先做热身运动。

老师和孩子一起伴随铃儿响叮当的音乐做简单的球操，这是热身也是个准备活动（哼唱着简单徒手示范）。在舒展身体的时候，注意重点活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和滚球的动作紧密相关，同时通过球操，孩子们和球自然地成为好朋友。

#### （二）基本部分：

1、在这个基础上，设置游戏情节并贯穿活动的始终。一开始，用游戏的口吻今天，咱们要带着球宝宝去旅行啦吸引孩子，孩子们的兴趣一下子就调动起来了。

2、然后，准备多种材料，比如拱形小桥、垫子、爬坡、大纸箱子，并巧妙利用它们设计成难易不同的旅行路线，使孩子们在游戏中充分体验花样滚球的乐趣并且自然地掌握怎样控制球向指定方向滚动。

路线主要分为四条，路面材料、设置的障碍物都不相同（结合路线图讲述）：左边的第一条路线有一条小河，孩子们把球滚到这里要及时接住球经过小桥到达目的地，不能让球掉到水里，这样可以提醒孩子注意运球速度，同时锻炼孩子的控球能力；第二条路线中的垫子就是草地，孩子们可以体验在垫子上滚球的不同感受；第三条路线是爬坡、第四条中是纸箱组成的山洞）。

这样，孩子们可以自由选择，走完一条路线可以接着尝试另

外一条路线，活动密度加大了，避免了很多孩子等待的现象，尊重了孩子的个体差异，更调动起了孩子们主动思考、积极探索的兴趣。当然，随着活动的深入，可以加长路程或者增多障碍物，也可以借助棍子、羽毛球拍等工具滚球提高难度，使活动具有挑战性，孩子才会对活动始终保持新鲜感和浓厚的兴趣。在这个过程中，老师的主要任务就是仔细观察、及时帮助，使每一个孩子在原来的'基础上都有进步。

3、在活动过程中，要及时关注孩子们的体力状态，适当调节孩子的活动量。当孩子比较累的时候可以用打雷了，要下雨了，快送球宝宝回家吧这样的情节，让孩子得到休息、恢复体力，同时也练习了向指定方向滚的技能，因为球宝宝的家在指定的方位。然后太阳出来了，球宝宝继续旅行，孩子们可以继续探索。

## 中班体育活动投掷沙包篇八

- 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。

## 中班体育活动投掷沙包篇九

2. 遵守游戏规则，练习时不怕累，能坚持。

材料：音乐；红黄蓝绿球各四个，红黄蓝绿贴画20个，彩旗

幼儿：对磁铁的特性有初步了解。

### 一、开始部分

听音乐和老师一起做热身操。

### 二、基本部分

1. 大磁铁和小磁铁教师当大磁铁，幼儿当小磁铁。当磁铁出现，小磁铁就跑过去吸上去。提醒幼儿在跑步过程中要闭口。  
(玩3-4次)

### 2. 智勇大闯关

(1) 幼儿分为四组，五人为一组进行“闯关”游戏。在彩旗门落下时能快速跑过终点的幼儿，自己贴上一个相应颜色的奖牌表示闯关成功。

(2) 第一轮游戏结束后，重点讲解快速跑的动作要领，幼儿练习。

(3) 幼儿再次练习2——3次，提醒出汗的幼儿休息。

### 3. 游戏：快乐碰碰吸

(1) 教师讲解游戏要求：球是有颜色的磁铁，听到哨声后，“小磁铁”要快速吸到与自己奖牌颜色相同的磁铁上去。

(2) 幼儿进行游戏。

(3) 换球摆放的位置再进行1——2次游戏。

### 三、放松活动

1. 随音乐调整呼吸，重点放松下肢。

2. 简单小结，给予鼓励。

3. 师生再见。