

2023年小兔乖乖体能教案中班(大全6篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小兔乖乖体能教案中班篇一

2: 篮球运球基本动作

1: 通过本节课学习，达到熟悉球性，使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。

2: 通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。

1: 课堂常规(5分钟)

(1) 运球绕球场3圈

(2) 游戏抢西瓜

2: 传球基本动作的讲解示范练习(重点)(14分钟)

(1) 简介篮球来历及比赛的. 基本组成部

(2) 传球基本动作示范

3: 运球基本动作的讲解示范练习(10分钟)

(1) 几种基本运球动作的示范讲解

(2) 运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

4: 游戏-----趣味抢篮板球(8分钟)

(1)培养同学们反应能力, 移动速度

5: 课堂小结

1: 以学生为主, 教师为辅, 探索性学习

2: 运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助

小兔乖乖体能教案中班篇二

在幼儿结束体育游戏“宝宝回家”后, 我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”“呼吸”“出汗”情况进行了测试并进行了分析。通过对19名幼儿的测试情况的分析, 可以看出大部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏大了些。

针对以上测试情况, 我将“宝宝回家”这个过程作了如下调整:

幼儿站成一路纵队

1、教师击鼓面, 幼儿一个跟着一个沿着场地周围走。

2、边, 幼儿在场内四散走。(教师提醒感觉到热的小朋友可以适当的脱掉或敞开衣服)

快慢变化幼儿行走的速度, (时间略短些2~3分钟) 当教师重击两下鼓面时, 幼儿快速躲进场地中的小房子里。(提醒幼儿注意安全, 找人少的地方走)

3、作适当的放松活动, 休息一下。

4、请体弱汗多的幼儿休息，其他幼儿重复进行游戏2~3次

师：“天黑了，小宝宝们回家了。”

幼儿做“睡觉”状，休息片刻后回教室。

小兔乖乖体能教案中班篇三

关于——抢修的报告

—————□

我项目部在进行桥梁日常检查过程中发现—————桥伸缩缝破损严重，—————桥梁体裂缝超限。

—————桥伸缩缝变形，两侧保护带破损严重，经多次维修仍不能达到使用效果，建议对其进行更换，更换长度64米。且桥面多处出现裂缝、网裂及拥抱现象。

—————桥桥面伸缩缝受重载交通的影响出现了断裂和变形，———桥伸缩缝破损长度116米，凉水河桥伸缩缝破损长度103.2米。

—————桥梁体因受车辆撞击，致使梁体腹板产生裂缝，裂缝宽度超过规定限制。为此，我项目部加强了对以上———桥梁的巡视，密切观察桥梁情况的发展。

我项目部认为以上———桥梁的病害问题会影响到桥梁的结构安全，特此申请对———桥进行抢修，确保城市桥梁的安全。

附件：桥梁病害照片

二〇xx年三月十日

小兔乖乖体能教案中班篇四

- 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，我们一起到池塘里去玩游戏！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

小兔乖乖体能教案中班篇五

- 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。

小兔乖乖体能教案中班篇六

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。