

# 最新中班健康教案好玩的布 中班体育活 动教案中班体育活动教案袋鼠跳(精选5 篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 中班健康教案好玩的布篇一

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。

## 中班健康教案好玩的布篇二

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。

## 中班健康教案好玩的布篇三

课程目标：

1、在拼摆、组合彩棒造型的基础上探索单脚及双脚连续跳跃的多种方法，并进一步提高单脚连续跳跃的耐力。

2、能积极主动地与同伴分享玩法，体验探索的乐趣。

课程准备：

1、自制皮筋串联的双节彩棒人手一组、音乐

2、场地布置如图：在长方形的场地上，以三种颜色的长线为分组标记，每组间隔摆放四组彩棒。

课程过程：

一、热身游戏“请你跟我这样做”，引起活动兴趣。

1、观察活动场地，了解活动内容。“今天的场地上有些什么呀？今天老师要和你们用这些彩棒玩游戏。我们来一起玩一玩请你跟我这样做的游戏。”

2、幼儿跟着老师随着音乐沿着彩棒四周做热身运动：绕彩棒跑，沿彩棒交错走，双脚分开向前跳，单脚左右跳。

二、游戏“拼一拼、摆一摆、跳一跳”：小组合作尝试用彩棒拼摆图形并探索单、双脚的跳跃方法。

1、认识彩棒

(1) 提问：“看我们的彩棒和你们以前见过的彩棒有什么不一样？”

(2) 幼儿尝试彩棒的变形方法，并说出图形名称。

2、教师提出要求：幼儿四人一组，自由拼摆图形及探索跳法。

3、幼儿尝试探索，教师观察并指导幼儿尝试用多种方法进行跳跃。

4、分组展示与交流玩法。

5、教师小结：跳跃的方法，如：单脚跳、双脚并拢分合跳等，使幼儿拓展跳跃经验。

6、幼儿再次尝试，用不同的方法跳跃场地上的图形。

三、集体游戏“单脚闯迷宫”，进一步增强幼儿连续单脚行进跳的耐力。

1、教师介绍集体摆迷宫图形的方法：老师先摆第一个图形，小朋友一个跟着一个拼自己喜欢的图形，最后变成一个大迷宫。

2、提出要求□a□单脚跳，另一只脚不落地。

b□坚持跳完一整个图形。

3、反复游戏2—3次，教师观察并指导幼儿保持身体平衡进行连续单脚跳跃。

四、放松游戏：“熊和木头人”

1、玩法：老师扮熊，幼儿扮木头人。幼儿一边念儿歌：“山山山，山上有个木头人，一不许动，二不许笑，三不许露出大门牙。”一边手持彩棒在熊周围踏步走。听到熊醒来的声音，幼儿和彩棒一起摆出木头人的动作，不许说话，不许动。

2、放松游戏反复2—3次。

课程反思：

本次体育活动设计符合幼儿的年龄特点，孩子们在游戏中自由的拼摆、跳跃，锻炼了孩子们的想象力与创造力，提高了他们的跳跃能力与耐力，同时培养了孩子们克服困难的精神以及同伴合作的意识。整个活动以游戏的形式贯穿始终，激发幼儿参与活动的积极性、主动性，在潜移默化中，就让孩子的跳跃技能得到了提高，真正让幼儿体验趣味运动的快乐。

## 中班健康教案好玩的布篇四

易拉罐制成的小滚筒是很常见的一种自制幼儿体育器材，由于玩法多样且能发出响声所以是幼儿日常活动中的常用玩具。中班幼儿已经有一定的运动探索能力，他们不再满足于单纯的摇、扔等简单的玩滚筒的方法，而且能够初步的选用不同的器材作为辅助物来玩小滚筒。因此老师需要进行适当的指导来满足幼儿的需求。新《纲要》中提出：“既贴近幼儿的生活来选择幼儿感兴趣的事物和问题，有又助于拓展幼儿的经验和视野”的要求，结合以上两点，我设计了本次活动。

根据中班孩子的兴趣与健康领域的要求：“要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。要求老师用幼儿喜欢的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”所以我制定了认知、能力、情感三方面目标：

- 1、学习并掌握用手、脚或身体其他部位让小滚筒沿直线不地面滚动
- 2、自由探索出用辅助物让小滚筒滚动的方法，提高手眼协调以及全身肌肉的协调能力。
- 3、在活动中提高对体育游戏与用辅助物玩徐小滚筒的兴趣，乐于与同伴合作交流。

根据本次活动目标和中班幼儿年龄发展特点以及对教材的理解与分析我将活动重点设定为：掌握用手、脚活身体其他部

位来控制小滚筒沿直线滚动。

难点为：在有一定的练习后，探索用辅助物来滚动小滚筒。

考虑到体育活动的特点和幼儿活动的开放性，这次活动比较开阔的室外进行，为了更好的进行活动我所做的物质准备为：

- 1、自制的小滚筒每人一个
- 2、幼儿用接力棒若干、长短不同的细绳若干
- 3、三个废旧大纸箱(用来做球门)
- 4、欢快技术换的音乐各一段

新《纲要》提出：教师应成为学习活动的支持者、引导者，在本次活动中我除了要以饱满的热情吸引孩子还主要采用了以下几种方法：

- 1、练习法。幼儿在活动中可以通过多次的练习，用多种感官，大胆的探索，学习同伴的经验，在这个过程中不仅掌握了控制滚筒的动作技能也增强了动作的协调性。
- 2、游戏法。活动中我会用情景性语言将幼儿带入活动中，并且利用比赛游戏让幼儿在自己喜欢的活动形式中更轻松的掌握动作技能，体验成功的乐趣。
- 3、讲解示范法。中班的幼儿思维以直观形象思维为主，所以在体育活动中，教师的讲解示范以及同伴的示范会给孩子带来很大的帮助，他们能过更快的领会动作要求。在本次活动中主要以同伴间的示范为主。

根据所制定的目标和中班幼儿的生理特点，本次活动一种设计了五大环节：

1、热身活动。首先我会这样引入：“老师今天呀给每个小朋友都带来了一个好朋友-小滚筒，下面让我们一起跟着音乐来和自己的小滚筒一起活动一下吧”这一环节主要是引起幼儿兴趣，进行适当的身体活动为接下来的运动做准备。我会组织孩子按散点队形站好，间距适当的大一些，防止在热身活动中做幅度较大的动作时发生碰撞。引导幼儿和老师一起跟着音乐来与自己的小滚筒一起活动。注重活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和击球的动作紧密相关，也通过活动让幼儿与器材充分熟悉。

2、情景导入，引出本次活动内容。引导幼儿现自己来尝试练习，如何才能控制小滚筒不离地面的沿直线前进，鼓励孩子们用多种方法来控制滚筒。首先我会这样来引导孩子：“刚才呀我们都和自己的小滚筒朋友一起活动了一下，那下面老师要告诉小朋友们有关你们的朋友小滚筒的一个秘密，你们想知道吗？”以用来引起幼儿的兴趣。“小滚筒要参加一个赛跑比赛，他想让小朋友们帮助他联系一下怎样才能跑的快，我相信你们都很愿意帮助好朋友的，下面请小朋友们试着用手将小滚筒从那边滚到老师这里来，看看谁的小滚筒能跑得最快”在这个过程中注意观察不同的用手的方式选出动作较规范的幼儿在孩子全都活动过后来示范一下。大家一起谈论一下谁的方法最好，并提出这样的问题：“你认为谁的方法小滚筒跑得最快？为什么认为他的方法好？你能不能模仿一下呢？”让幼儿在表达和模仿中初步学习动作，并引导其他幼儿也模仿一下。我会继续提问谁还能想到除了用手我们还能用身体的那个部位来控制球呢？”鼓励幼儿思考、象并且让幼儿在讨论交流中学习用其他部位来控制球的动作。然后根据实际情况对幼儿的动作要领进行总结：不管用什么部位来推小滚筒一定要推到滚筒的中间稍微靠下的位置，朝着正前方用力推，脚随着小滚筒向前走并且应该连续不断的推让滚筒一直贴着地面在前进，注意控制方向，一直向着前方，尽量减少拐弯，就能跑的更快。并且带领幼儿一起练习不同动作的控制滚筒的方法，并不停提醒幼儿注意动作要领。为下一环节的滚筒赛跑游戏做准备。在练习过程中不时提醒孩子们注意安全。

3、进行滚筒赛跑游戏，巩固滚动小滚筒的动作。将幼儿分为3组场地布置如图。我会这样讲：“刚才我们都很棒，小滚筒都练习的好长时间老师相信我们每一位小朋友都帮助自己的小滚筒练习怎样跑得更快乐=了下面我们就来一场比赛，看看哪一组的小滚筒跑得最快”并且介绍规则：“听到口令后，每组的第一个小朋友开始从起跑线处控制自己的小滚筒向着自己组对面的终点房子滚过去，第二个小朋友在准备线外等候，在前面的伙伴出发后站到起跑线处准备，第一个小朋友将滚筒推到房子里后，第二个小朋友从起跑线出发，然后依次第三个。到达重点的孩子站到房子后面为自己组的同伴加油。”接着强调应注意的规则：在前面同伴没有出发时不能站到准备线里面、到达终点后站到房子后面不乱跑、前面一个出发后站到起跑线准备、不能让小滚筒离开地面等。加深孩子们的规则意识。然后请孩子们先进行一次试赛。结束后对此过程中出现的问题进行纠正、强调，接着进行正式比赛。我会不时的提醒幼儿注意规则，对一下违规现象进行当场纠正，并提醒孩子们注意安全，已到达终点的幼儿为同伴加油。游戏结束后都游戏中的冠军进行表扬，给以其他两组适当的鼓励。例如可以用与冠军队孩子逐一击掌，给以其他两队逐个摸头的鼓励，让他们在下一环节再接再厉。也为下面的探索环节做准备。

4、探索用辅助物玩滚筒。引导幼儿自由探索用辅助物控制滚筒沿直线滚动。例如：接力棒、细绳。这一环节为本次活动的难点。我会采取鼓励引导的方式让幼儿积极的思考探索，伙伴之间进行互相交流，让他们大胆的去思考去尝试。在幼儿探索的过程中我充分的做好支持与引导，提醒没有找到好方法的孩子向其他幼儿学习，争取让孩子们都找到自己喜欢的方式。让幼儿对用辅助物玩滚筒的方式产生兴趣。

5、放松整理环节。这一环节我也充分利用了活动器材，先让幼儿在音乐声中做整理活动，拍拍身体的各个部位，让肌肉有所放松。然后组织幼儿利用接力棒或者细绳拼搭成小火车，绕场地转一圈后，自然地结束游戏。

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。

## 中班健康教案好玩的布篇五

设计意图：

轮胎是孩子们常用的运动器械，我利用轮胎设计组织了本次活动，以登山运动员训练的情景贯穿始终，由易到难，层层递进。第一环节是准备活动，着重进行练习手臂的运动，为搬轮胎做准备。第二环节为基本部分，共有三个游戏：游戏一“跋山涉水”，幼儿用多种方法通过由轮胎、垫子、圈铺成的路，并加入快速跑、跳等动作，加大了整个活动的运动量；游戏二“挑战轮胎山”，这是本次活动的重点，分为挑战速度、挑战难度、挑战稳固度、挑战高度四个环节，让幼儿逐渐掌握搭建轮胎山的技能，培养勇敢的品质，提高身体的协调能力；游戏三“抢占高地”，幼儿分组登上轮胎山，感受团队合作的重要。第三环节为放松活动和整理活动，让幼儿尝试科学地开展全方位的放松活动，最后收拾整理器材，培养幼儿的主人翁精神及收拾物品的习惯。

目标：

1. 尝试小组合作搭建轮胎山，提高团队合作意识和能力。
2. 在搭建、攀登轮胎山的过程中发展平衡能力，锻炼手臂力量。

准备：

1. 幼儿穿上适合运动的鞋子和裤子，分红、黄、蓝三队，贴好标记。

2. 将场地分成三块并分别贴上红、黄、蓝线;用轮胎、垫子、圈铺成一条路,汽车轮胎27个(汽车型号不同,轮胎厚薄也有差异)、垫子9块、圈18个。

3. 教师用的小蜜蜂耳麦、哨子,奖牌一块,五角星若干,做好标记的长竹竿一根。

4. 热身音乐《向前冲》,放松音乐《天籁森林》。

过程:

## 一、准备活动

在教师带领下进行热身运动,做从头至脚各关节的放松运动,着重练习手臂动作,为搬轮胎做准备。

## 二、基本部分

### (一)游戏:跋山涉水

1. 幼儿熟悉“山路”,尝试用自己喜欢的方式通过。

师:我们是登山运动员,今天要参加各种训练。首先我们要顺利地通过这条山路,请你们用自己喜欢的方法通过。

(幼儿自由尝试。)

2. 幼儿相互模仿同伴的方法,快速通过山路。

师:现在,我们要挑战速度,请你用最快速度通过这条山路。

(幼儿尝试2~3次。)

3. 教师小结:你们真厉害,用跳、跑等方法顺利通过了山路。

## (二)游戏：挑战轮胎山

### 1. 挑战速度。

(1)教师提出要求：请每组小朋友快速取9个轮胎放在自己的区域。

(2)幼儿分三组取轮胎。

(3)教师小结：只有听清楚要求再出发，才能正确地完成任任务。搬轮胎时要一边搬一边数，拿多拿少都不行。这次速度最快、取放轮胎数量正确的×组可得一颗五角星。

### 2. 挑战难度。

(1)教师提出要求：请每组各搭一座轮胎山，听到哨声后在线上集中。

(2)幼儿分组搭建。

(3)教师提出难度要求：每组派1个人站到山顶上。(幼儿操作。)

(5)教师小结：是呀，轮胎山这么高，还会摇晃，一个人站在上面肯定会害怕。你们是一个团队，当你们的队友在挑战时，大家都要为他加油，并扶稳轮胎山，只有团结互助才能取得胜利。在这个环节中团结合作好的×组可得一颗五角星。

### 3. 挑战稳固度。

(1)教师提出要求：请修改你们的轮胎山，使轮胎山又高又稳。

(2)幼儿分组修改。

(3)教师引导幼儿交流：你们是怎么修改的你们觉得成功吗

(4)教师小结：原来底部用的轮胎、叠放时为轮胎山制造台阶、每个轮胎间尽量对齐等方法可使轮胎山变得更稳固。修改成功的×组可得一颗五角星。

#### 4. 挑战高度。

(1)教师提出要求：现在，请你们组的5个人全部站到轮胎山上，其中一个人站到山顶上，我来用竹竿比比哪组山顶上的人。

(2)幼儿分组挑战。

(3)教师引导幼儿交流：你们搭了几层为什么轮胎山都是×层却有高矮

(4)教师小结：原来轮胎的大小不同、厚薄不同，它们叠在一起就会有不同高度。站在山顶上的人身高也不同，虽然都是站在×层轮胎上，但高矮却相差很多。

#### (三)游戏：抢占高地

1. 教师提出要求：每组用3块垫子、6个圈为自己的轮胎山搭一条路。(幼儿操作。)

2. 教师讲解游戏规则：哨声一响，第一个队员出发，登上轮胎山后，第二个队员出发，全部登上轮胎山的队获胜。

3. 幼儿竞赛。

4. 教师小结：每组队员经过自己的努力都搭建了又高又稳的轮胎山，还为轮胎山配备了各种山路；另外，每组队员都快速地通过了山路，而且团结互助让每个队员都登上了轮胎山，你们真棒！本次比赛×队最快，获得了胜利！其他队员也不要气馁，只要多锻炼就一定能又快又好地完成任务。

### 三、放松活动

#### 1. 幼儿在音乐声中用多种方式放松。

意念放松：每个幼儿取一张垫子，跟随音乐和教师的语言提示进行冥想和深呼吸。

身体放松：幼儿自己按摩手臂，同伴相互按摩(揉揉肩、捏捏手臂等)。

心理放松：教师鼓励幼儿：“不管今天是否胜利，只要我们加强锻炼，身体就一定会变得越来越强壮。”