

# 最新中班幼儿户外体育活动教案(优质5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？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。

## 中班幼儿户外体育活动教案篇一

- 1、通过板凳游戏进一步培养幼儿活泼开朗、自信大方的个性。
- 2、进一步锻炼、发展幼儿的动协调能力。
- 3、发展幼儿的创造性、锻炼幼儿大胆勇敢的品质。

1、幼儿人手一把塑料椅凳（四条腿，无靠背）2、长2米，宽1、5米的较厚体育运动软垫2个。

3、进行曲音乐、动物模仿操音乐。

4、活动得到本班其他配班老师的支持。

引题部分:1、幼儿右手抱椅凳听《进行曲》的音乐入室。行进中自然成体操队形。

2、组织幼儿复习小动物模仿操。

师：小动物模仿操小朋友还记得吗？

幼：记得。

幼：老师，我想站在小板凳上做动物模仿操！

幼：噢，我也想。

师：大家觉得他的主意怎么样？

幼：可以再站上来。

幼：不能太紧张要不也会掉下来的……幼：一只脚站的时候很容易摔倒的，最好两只脚都站在凳子上。

幼：我很高兴的！

幼：我觉得自己又长大了。

幼：感觉腿有点酸酸的。

幼：开始有一点点的害怕，后来不害怕了。

幼：我觉得自己比以前高了……基本部分1、引导幼儿利用板凳创造性的游戏。

师：刚才小朋友在板凳上做操了。其实还有许多可以和板凳一起做的游戏呢，我们一起来玩。有新的玩法要记得告诉老师和小朋友。

幼：我趴在凳子上伸开胳膊我就是大老鹰了。

幼：我让小凳子当我的小舞台。

幼：我绕着小凳子转圈玩。

幼：我可以从小凳子的这边跳到那边去。

幼：我的手从小凳子的下边慢慢过就像火车钻山洞。

幼：我把小椅凳放到头上练习的平衡。

幼：我拉着小椅凳在地上走，象开车一样……师：小朋友们玩的太好了，以后发现还有别的新玩法也要记得和老师、小朋友们一起分享。

## 2、组织幼儿玩集体的板凳游戏。

### （1）穿过森林。

幼儿排一队在间隔1米的树林（椅凳做树）里沿“s”形路线穿梭。

### （2）过段桥。

幼儿排一队一个跟一个在间隔20公分的断桥（小椅凳做桥面）上走过。

幼：老师我不敢走。

师：没关系，勇敢一点，看看别人是怎样走的。来，我们一起走过去。

### （3）乌龟爬。

幼儿在连接起来的凳面上爬过。

师：爬的时候感觉一下，怎样才能爬的又快又稳。

幼：身体要收拢，要不就会掉下来。

幼：动作要轻，要不小凳子会翻过来的。

幼：可以把凳子插起来，就慢慢变高了。

幼：我们来试一试。

幼：好。大家快搬椅子过来。

师：呀，这么高了，我们来做小伞兵好吗？

幼：好。

幼：老师我们想试一试。

师：那我们动手把跳伞台加高吧。（幼儿从80公分高度和100公分高度跳下）幼：好高呀。

幼：感觉今天我也很勇敢的幼：呜（哭声）……老师我害怕了。

师：快过来在这边休息，让其他小朋友跳。

结束部分：

师：今天我们玩了板凳游戏，大家都累了，我们一起把小板凳送回家，然后去洗手、喝水，然后休息一下。

## 中班幼儿户外体育活动教案篇二

盘旋飞舞的海鸥为青岛的海边增添了灵动的美。幼儿跟着爸爸、妈妈到海边看海鸥捕食、给海鸥喂食是开心的事情。本次活动设计了“跳漩涡”的游戏，引导幼儿模仿小海鸥捕鱼的过程，设置不同的“漩涡”情境，帮助幼儿练习助跑跨跳过一定距离、高度物体的动作，提高幼儿动作的灵敏性与协调性，鼓励幼儿勇于挑战、不怕困难。

1. 能助跑跨跳 50cm 以上的距离。
2. 愿意与同伴合作游戏，体验团队游戏的快乐。

套圈（代表泡泡），鱼、蟹的图片，标记线，背景音乐。

1. 创设“风来了”的游戏情境，带领幼儿进行热身。

带领幼儿扮演小海鸥跑步进场，进行热身练习；提醒幼儿，“风大了”跳进泡泡，“风小了”跳出泡泡。

2. 创设“跳漩涡”的游戏情境，指导幼儿掌握助跑跨跳的方法。

（1）请幼儿自由尝试跳过一个圈的不同方法。

提问：泡泡变成了大海里的“小涡”，我们可以用什么方法跳过去呢？谁来试试？请两个幼儿示范跳过涡的不同方法。

（2）请幼儿尝试用跨跳的方法跳两个圈。

提问：两个小漩涡变成了一个大大涡，你还能跳过去吗？

师幼共同讨论越过大大涡的方法，教师进行示范，鼓励幼儿用助跑跨跳的方法跳过大漩涡，提醒幼儿腿要抬高，快速跨过。

小结：先做好准备，然后冲向流涡，靠近漩涡时拍高腿，用力跨过。

（3）再增加一个小圈，将漩涡加大到 50cm 以上，鼓励幼儿尝试挑战。

提问：漩涡又变大了，你能跳过超级大漩涡吗？提醒幼儿选择适合自己的位置进行跳，不让自己掉进漩涡里。

3. 组织幼儿玩“小海去捕鱼”游戏，进一步练习助跑跨跳动作。

（1）介绍玩法：幼儿分成 6 组，扮小海去捕鱼。排头幼儿

先跨跳过两个泡泡，

再跳过大漩涡，捕一条鱼，从右侧返回，递给下一个幼儿，然后返回队尾。下一个幼儿把鱼依次递给后面的幼儿，然后出发，排尾的幼儿将鱼放到后面的小泡泡中。

(2) 请排头幼儿集体示范一次。

(3) 幼儿集体游戏 2~3 遍，教师巡回观察，提供帮助。

4. 带领幼儿随音乐进行放松活动，调整呼吸，重点放松腿部、手臂腰部等部位。

## 中班幼儿户外体育活动教案篇三

1、学习手足眼互相协调。

2、锻炼身体的灵活性。

3、发展身体协调性。

4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

### 铃鼓

#### 一、热身运动

教师带领幼儿跟随音乐到塑胶场地上做跳的动作(站着跳、蹲着跳)，充分做好游戏前的准备活动。

#### 二、教师讲解游戏玩法

“跳！跳！跳！我们是快乐小跳豆。”老师摇动铃鼓，请幼儿想象自己是小跳豆，随铃鼓声的强弱上下跳动，当铃鼓声

强时表示跳高些，当铃鼓声弱时表示跳低些。

### 三、幼儿做游戏

1、先请幼儿学说“跳！跳！跳！我们是快乐的小跳豆。”

2、游戏开始，老师摇动铃鼓，并随时变换节奏，让幼儿跟随节奏的强弱进行随时调整。

3、分组进行游戏。

4、请一名小朋友手拿铃鼓，其他小朋友做动作。游戏反复进行。

### 四、放松活动

教师与幼儿一起随音乐做放松运动结束游戏。

在整个活动过程中，对球的分类不是很清楚，对活动参与积极性很高，小朋友的身心得到了发展在生活常识上，获得了新的认识，为以后认识新事物打下了基础。

## 中班幼儿户外体育活动教案篇四

1. 能在游戏中控制自己的身体，在规定时间内努力做到一动也不动。

2. 能根据指令变换模仿动作，体验体育活动的快乐。

3. 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

4. 让孩子们认识到，跟同伴合作是一种精神。有的时候一个人的力量是有限的，跟同伴合作会得到更多的帮助，更多的乐趣。

1. 自制“魔棍”一根，口哨一只。
2. 地面上画好写有数1-10的方格。

### 1、玩民间游戏“我们都是木头人”。

幼儿集体念儿歌，扮演木头人，“山山山，山上有个木头人，木头人，不准说话不准动”。要求幼儿念完儿歌后做一个造型动作，在规定时间内不准动。

### 2、师幼共同玩游戏“魔法师”。

(1) 教师手持“魔棍”，口念“变变变，变变变，变成长鼻子大象”，幼儿扮的“木头人”马上“变成大象”，模仿大象行走。“魔法师”巡视，变得不像的用“魔棍”一指，这个幼儿便停止动作，还原成“木头人”。游戏中“魔法师”不断发出“变成小马”“变成小兔”等指令，“木头人”按指令模仿各种动物的动作，听到“魔法师”吹口哨，“木头人”就要停止动作。

(2) “魔法师”组织“木头人”玩跳数字游戏。引导“木头人”按照1-10的顺序跳。如跳错，“魔法师”就把他“定”在原地不动。

(3) “木头人”跳舞。播放节奏明快的音乐，“木头人”随音乐起舞，“魔法师挥动魔棍”，音乐停止，木头人摆好造型不动。

(4) 随着音乐，魔法师送“木头人”回家。

本次《快乐的木头人》采用了多种游戏的方式，每个步骤紧紧相连，以不同的游戏方式来完成同一个目标，增加了幼儿参与游戏的兴趣又强化了活动目标。让每位幼儿都能参与其中，充分调动了幼儿的积极性。通过不同的游戏形式由简到



难、循序渐进的达到本次活动的目标，既丰富了活动的形式又强化了活动目标。最后送“木头人”回家的环节让幼儿知道“木头人们”累了，该回家休息了，充分尊重幼儿的生长发育规律，及时调整活动强度。

## 中班幼儿户外体育活动教案篇五

活动目标：

- 1、幼儿练习推车走或跑，发展幼儿动作的协调性和灵活性。
- 2、在游戏中增强幼儿间相互合作的能力。

活动准备：

独轮车、沙包、可乐瓶

活动建议：

- 1、幼儿做开汽车的模仿动作进行热身活动。

每个幼儿手拿“飞盘”当方向盘，进行开汽车的模仿动作，边开边念儿歌“我是一名小司机”。

- 2、学习游戏，掌握游戏要领。

(1) 创设游戏情境，引出游戏。

“小朋友，今年农民伯伯种的大白菜丰收了，我们一起去帮农民伯伯运白菜吧。”“想一想你们用什么方法运输，能运的白菜又多又快。”

(2) 出示独轮车，向幼儿介绍推独轮车的方法。

(3) 教师示范独轮车的推车方法。

(4) 幼儿尝试独轮车的使用方法，教师重点指导幼儿在推车的时候，双手要握住独轮车的车把，眼睛往前看，身体稍微往前倾斜。

3、幼儿分组运白菜，比一比哪一组运的“白菜”又多又快。

(1) 幼儿的独轮车上放上沙包，增加游戏的难度。

(2) 第一轮游戏结束后，让运的快的一组分享一下自己的经验，怎样运的白菜又多又快。

4、放松活动。

听音乐“开小汽车”走曲线。