

健康活动跳长绳教案及反思小班(汇总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。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

健康活动跳长绳教案及反思小班篇一

活动目标：

1. 鼓励幼儿积极思考跳皮筋的方法，与伙伴相互学习，发现和掌握双脚并拢跳，踩、跨、勾等多种方式。
2. 激发幼儿对民间体育游戏的兴趣，体验合作游戏的快乐。
3. 发展幼儿空间辨别能力和空间想象力。
4. 乐意参与游戏，体验游戏的乐趣。

活动重难点：

活动重点

通过玩皮筋，探究多种玩法及跳皮筋的方式。

活动难点

掌握跳皮筋多种方式。

活动准备：

皮筋：十米的3根、音乐《握手舞》handsup

活动过程：

1、开始部分：在《握手舞》的音乐中出场并进行热身运动。

鸡妈妈：我的小鸡宝贝们，上午好，今天空气真好，我们一起来做做运动吧。看，哪里有个大格子，想不想一辆车，我们都坐在车里，准备出发咯（站在皮筋围成的方形里，放音乐）鸡妈妈：小鸡宝贝们下车咯，这就是咱们今天的新朋友，想不想和它玩一玩？好，听要求，比一比谁的玩法多，而且不一样。

2、自由玩：幼儿自由探索皮筋的玩法。（有的拉绳子、有的在地上摆图形、有的互相套，还有的跳进去、跳进来等等）

小结□a□鸡宝宝展示多种玩法（3—4位鸡宝宝展示，给与肯定）

b□集体展示跳着玩。（规则：一个接着一个跳，皮筋在中间，左右前进跳）

c□捉小鱼。

3、寻找它的小伙伴：长皮筋。（在路上，带领鸡宝宝练习双脚跳、单脚跳、踩跳、勾勾脚）

4、探究跳皮筋的方法

（1）集体探索跳皮筋的基本方法和规则。

鸡妈妈：鸡宝宝们，刚才表现很棒，妈妈还准备了更长的皮筋，这是妈妈小时候最喜欢玩的是跳皮筋。请两位小朋友来撑皮筋□□a:撑绳的小朋友松紧有度□b:跳绳要一个一个轮起来。）

（3）集体展示跳皮筋的方法。（并脚跳、跨跳、踩着跳、勾

着跳等)

小结：可以并脚跳，跨过皮筋跳，勾住皮筋跳过去。

5、综合游戏：运用踩、勾、并脚跳、单脚跳的方法跳皮筋。

(1) 听指令跳皮筋（指令：并脚跳、并脚跳，并脚跳完踩绳跳）。

(2) 请个别幼儿试一试、进一步熟悉游戏规则。

(3) 教师评价幼儿游戏比赛情况。表扬能够克服困难，掌握了鸡妈妈交的本领。

6、结束部分：总结本次活动，在□handsup□音乐中，做放松运动。

活动反思：

民间游戏跳皮筋，是幼儿接触比较少，但很感兴趣的传统游戏，它不仅锻炼幼儿身体，发展幼儿基本动作，还有丰富幼儿生活，开发智力和陶冶幼儿情操的作用，是幼儿身心发展的重要途径之一。跳皮筋的游戏简便易行、取材方便、内容丰富、不受时间、场地、人数的影响，随时随地就可以开展的特点，充分挖掘和利用民间体育游戏，促进幼儿身心健康发展。

为了避免民间游戏中单纯的玩会很枯燥，孩子们不太感兴趣，便设计了情景，让幼儿扮演小鸡，来一起做游戏，孩子们会玩得很高兴。而我认为这也是本次活动的亮点。通过音乐乘坐皮筋小汽车来出场，进行热身运动，将皮筋便趁鼓励一辆小汽车，勾起了幼儿的兴趣。整个活动，老师都是在引导孩子们自己想办法去玩，引导他们想出不同的玩法，引导他们去合作游戏。在综合游戏中设计了听指令转换动作，不仅增

加了游戏的趣味性，还对孩子们进行注意力方面训练，在转换之间增强了难度，幼儿很有成就感。游戏中设计了有难度的. 夹沙包跳、爬用轮胎搭成的小山坡，孩子们能够在大家的鼓励下勇敢地去尝试并且渡过难关，表现很棒。而规则意识的培养也是本次活动的难点。本次活动中也存在这不足，在活动过程中没有进行总结性的过度，个别幼儿的关注不够，在对幼儿的探究引导上还需要更细致的斟酌。

小百科：跳皮筋，也叫跳橡皮筋、跳橡皮绳、跳猴皮筋，是一种适宜于儿童的民间游戏，约流行在20世纪50至80年代。

健康活动跳长绳教案及反思小班篇二

活动目标：

1. 尝试跳皮筋的简单方法，学会基本动作，发展动作的灵活性。
2. 提高脚的控制能力和跳跃能力。
3. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
4. 积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

1. 简单装饰的皮筋若干。
2. 学会游戏儿歌《小皮球》。

活动过程：

1. 教师示范指导幼儿跳皮筋的简单方法。

2. 引导幼儿尝试跳皮筋基本动作：踩线跳、跨跳、单脚跳、双脚跳等。

活动反思：

跳皮筋是一项民间传统的游戏活动，较为普及。经常参加跳皮筋游戏活动，不但能够提高跳跃能力，同时也能发展协调性和灵敏性，跳皮筋的方法很多，有单人跳、双人跳、多人跳，以及单脚跳、双脚跳、花式跳等。还可以自己创编一些跳跃方法来跳皮筋。

本课教学主要是学生自编的跳跃方法的跳皮筋，学会基本的双起双落动作，加强同伴间的合作。在练习前的准备活动中，引导学生模仿动物的跳，充分活动学生的各关节部位，避免因活动不充分，导致跳跃时扭伤踝关节等意外事故的发生。本课主要以小组形式进行，分组时特别注意了学困生，尽量将不同素质的学生分布到各个小组，达到互帮互学的教学效果。

但在练习中，还是有部分学生不能很好地与同伴交流合作，表现出排斥同伴、强占练习次数、不架皮筋等不良行为，针对这种现象，教师要细心做工作，多教育鼓励学生，更要正确的引导学生，同学之间要和睦相处，友好合作，共同进步，体验关心帮助他人的快乐。

健康活动跳长绳教案及反思小班篇三

案例来源：

自开学以来，教师通过观察幼儿就寝和起床环节发现：班级一部分幼儿能够自己穿、脱自己脱下来的衣裤，并能叠整齐放在自己的小椅子上；另一部分幼儿不能独立将衣裤翻正；还有一部分幼儿服装理得不够整齐。随着天气转凉，幼儿穿的衣服开始增加。此时，是教师对幼儿进行服装整理的最佳

期。

活动目标：

- 1、能分清衣服的正面和反面，会将衣服翻正、有序放入衣柜中。
- 2、通过主动探索、同伴学习等方式，寻找整理服装的方法。
- 3、在游戏的情景中体验成功的快乐。
- 4、发展幼儿的动手能力。
- 5、探索、发现生活中的多样性及特征。

活动准备：

衣柜一个、幼儿服装若干（开衫、套头衫、裤子）、卡片、等。

活动过程：

一、情景体验，自如展现自己整理服装的能力。

1、“老师这里有很多衣服，谁愿意帮助老师把这些衣服叠整齐，放进衣柜里？”

2、幼儿自选一件服装进行整理，并放进衣柜里。

二、经验分享，区分不同服装正、反面，探寻翻正服装、整理服装的方法。

1、师生共同寻找服装正、反面的不同。

“你觉得这条裤子整理得好？为什么？”

（没有将裤子翻正、裤子是反的）

“裤子的正面和反面有什么不同呢？”

（口袋、小花、毛毛的边，……）

“这件开衫的正面和反面有什么不同呢？”

（口袋、小花、毛毛的边，……）

“这件套头上衣的正面和反面有什么不同呢？”

（口袋、小花、毛毛的边，……）

2、师生共同探讨将服装翻正的方法。

“这些衣服都是反的，谁来想办法把它们翻正呢？”

“怎样将裤子翻正呢？”

（将手从裤腰进去，到裤脚处伸出手，抓住裤脚，将手从裤管里退出。）

“我们可以用什么方法把它翻过来？”

（自主探索将开衫和套头衫翻正的不同方法。）

3、师生共同总结整理服装的方法。

“我们应该怎样整理衣服呢？”（翻正，扣纽扣、拉拉链，叠整齐）

三、动手实践，自主尝试翻正服装的方法，并有序放入衣柜中。

1、幼儿整理服装，并放进衣柜。

“老师这里还有一筐衣服，你们愿意帮助我吗？”

“请小朋友帮助老师把这筐衣服整理好、放进衣柜，再把原来放进衣柜的衣服检查一下，看看这些衣服整理好没有。”

2、幼儿相互检查，体验成功的快乐。

“请小朋友检查衣柜里的衣服整理的好吗？”

活动延续：

1、在日常生活中鼓励幼儿每天自己穿脱衣裤、整理服装。

2、在班级健康区设立“整理小衣柜”游戏，让幼儿在游戏中练习整理服装。

活动反思：

活动内容来源于幼儿的生活，可以最大限度地迁移幼儿的已有经验，大大促进了幼儿学习的积极性，充分发挥了孩子们的主体作用，真正让孩子们大胆想，勇敢做，气氛轻松活跃，玩得尽兴，体现了老师的快乐教学与幼儿的快乐学习。在这样的环境中学习，身心也得到了健康发展。

健康活动跳长绳教案及反思小班篇四

现在的孩子们对吃都有着丰富的经验，好看又好吃的冰淇淋，是孩子们非常熟悉，特爱吃的，几乎没有一个孩子能抵抗住它的诱惑。由于冰淇淋是孩子们喜欢又感兴趣的，从而能充分调动孩子的积极性，活动中幼儿想说、敢说，同伴间有交流、讨论，有的孩子甚至还伸出手，假装去抓冰淇淋吃。

活动后，发现了活动中的不足之处。当幼儿观看幻灯片时，

顺应他们的兴趣，让他们尽情讨论冰淇淋的各种特性，引导他们感知不同的形状、颜色、味道等，这样，活动的效果一定会更好。

[中班教案健康饮食活动反思]

健康活动跳长绳教案及反思小班篇五

活动目标：

1. 探索皮筋的多种玩法。
2. 通过游戏提高幼儿的弹跳能力，增强下肢肌肉力量。
3. 体验民间体育游戏以及与同伴合作游戏的乐趣。

重点难点：探索皮筋的多种玩法，能用不同的方法跳皮筋。

活动准备：废旧轮胎制作的皮筋若干、音乐

活动过程：

一、开始部分：热身运动

1. 和幼儿做约定：活动中要遵守游戏规则，听清楚老师的指令再行动，注意安全，保护自己的同时保护好同伴。
2. 教师带领幼儿听音乐做热身操（将皮筋以各种造型摆于地面，教师带领幼儿绕皮筋跑、跳，活动全身）。

二、中间部分：有趣的皮筋

（一）探索皮筋的不同玩法

1. 幼儿每人1根皮筋探索不同的玩法，教师个别观察引导。

教师:今天老师为小朋友每人带来1根皮筋, 试试看皮筋可以怎么玩。

2. 请个别幼儿示范自己的玩法, 其他幼儿相互模仿学习。

教师:你是怎么玩的? 我们也来试试他的玩法。

3. 请幼儿小组合作探索皮筋的玩法, 教师观察引导。

教师:刚才我们自己探索了皮筋的玩法, 现在找你的好朋友一起试试看皮筋还可以怎么玩。

4. 请幼儿相互分享皮筋的不同玩法, 鼓励幼儿大胆创新。

教师:你们组是怎么玩的? 我们一起试试他们的玩法, 哪个组还有不同的玩法?

(二) 花样跳皮筋

1. 小组探索不同跳皮筋的方法。

教师:刚才我们探索了皮筋的不同玩法, 接下来请小朋友6人1组(依据幼儿人数确定小组人数)试试看如何跳皮筋。

2. 请幼儿分别展示自己组的玩法, 相互学习好的方法, 尝试不同组不同的跳皮筋方法。

3. 游戏:勇者大冲关

游戏规则:将幼儿分为2队, 分别为挑战者和守关者, 首关者2人一组将1根皮筋撑为长方形, 将皮筋变成一排, 挑战者以跳的方式通过皮筋, 每队有三次闯关机会, 动作不能重复, 小组成员全部通过则为闯关成功, 挑战者可以选择皮筋的难度, 每组2名幼儿当裁判, 根据皮筋难度和闯关情况判定获胜队。

教师:刚才我们小组尝试了不同跳皮筋的方法,现在我们来玩一个“勇者大冲关”的游戏(介绍游戏规则)。

4.请获胜队发表获奖感言,鼓励另一队幼儿不怕困难、敢于挑战的精神。

三、结束部分:放松活动

1.教师小结今天孩子们的表现,鼓励幼儿在今后的活动中继续合作探索皮筋的花样玩法。

教师:今天我们一起玩了跳皮筋的游戏,其实皮筋还有很多玩法,今后我们继续探索皮筋的花样玩法。

2.听音乐做放松运动:幼儿每人1根皮筋跟着舒缓的音乐做放松运动,可以将皮筋拉长、举高,或者请幼儿发挥想象创作不同的动作,感受皮筋的特性,放松身体。

活动总结

本次活动的目标已基本达成,活动过程中充分发挥幼儿的主体地位,让幼儿自由探索皮筋的多种玩法,相互学习,教师总结引导提升经验,同时尊重幼儿的个体差异,让孩子自主选择皮筋的高度,当裁判,孩子们真正成为游戏的主人,在发展幼儿弹跳能力、下肢肌肉力量的同时让孩子体验到了民间体育游戏以及与同伴合作游戏的乐趣。