

中班户外活动障碍跑教案(实用5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。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！

中班户外活动障碍跑教案篇一

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。

（三）放松活动。

游戏情节贯穿始终，最后，旅行结束，带着球宝宝回家。球妈妈非常高兴，她要感谢每一位小朋友。怎么感谢呢？球妈妈也就是一个大球在小朋友的肚子上滚一滚“亲亲小朋友的小肚皮”；在腰上、肩膀上滚一滚，小朋友呢可以躺在垫子上欣赏着音乐“享受”放松活动。

整个活动，老师没有进行任何的说教，每一个孩子就在愉快的游戏中不知不觉掌握了滚球的基本技能，并且充分感受着花样玩球的快乐！

中班户外活动障碍跑教案篇二

活动过程：

一、热身运动律动《颠倒歌》幼儿自由模仿小动物动态。

二、引出主题

1、动物是我们的好朋友，今天小动物想请小朋友帮个忙，你们愿意吗？

小动物家添了宝宝，房子不够住了，需要造新房子，请小朋友帮忙。

2、不过，我们知道现在小区门口有保安，不随便放生人进小区，小动

物请大家先去动物家拿通行证。

3、幼儿自由走过每条搭建的路去拿通行证(雪花片缚在手腕上)(缓慢增加运动量)

(幼儿熟悉每条路，并请个别幼儿示范正确走法，在活动中提醒按自

己需要脱衣、擦汗、饮水)

三、帮小动物搬材料

哎呀，工人叔叔粗心把小动物造房子的材料混在一起啦，还好，小动

物在自己的材料上用尾巴盖了一个图章，请小朋友搬时看一看，可别送错拉!

幼儿搬运各种材料积木走过小路到动物家

(运动达到高潮，密度、强度增加)

(幼儿在搬运过程中要运用已有经验判断每块积木送到谁家，知识巩

固，并将大积木用各种辅助材料进行搬运)

四、帮小动物造房子

幼儿用搬到目的地的积木帮小动物造房子

(调节运动量、将强度降低)

小动物谢谢你们，你们辛苦了，小动物请你们喝水

(幼儿饮水、擦汗)

中班户外活动障碍跑教案篇三

1. 培养幼儿参与体育运动的兴趣，培养良好的运动习惯，增

强幼儿身体素质，促进幼儿全面发展。

2. 让幼儿感受与父母、同伴共同活动的乐趣，增进家园、亲子情感。

3. 加强家园联系，增加教育透明度。

4. 愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

5. 教育幼儿养成做事认真，不马虎的好习惯

二、活动时间：2018年4月27日下午三、活动地点：楼顶草坪

四、活动对象：中一班全体幼儿和家长五、活动内容：

游戏一：螃蟹背西瓜（需要16对亲子，每轮4对亲子）玩法：四对亲子为一组，分四小组，站在四个跑道的起点，第一对亲子家长和孩子背靠背夹着球，侧向走到终点，再返回至起点，将球交给下一对亲子，依此类推，先完成的小组为胜。

规则：夹球的过程中不能用手扶球，若途中掉落应捡起夹好再出发；对接取球时家长不能超出线。

准备：4个西瓜球。

游戏二：推小车（全体亲子）游戏玩法：家长抓住幼儿的两条腿，幼儿双手撑地，听到口令后，幼儿双手向前爬，看谁先到为胜。

游戏三：翻滚的海洋（16对亲子）玩法：四对亲子为一组，分四组，家长、孩子间隔手拉手在场地中间准备。每组一个呼拉圈，由排头第一的家长先把呼拉圈按照手-头-身体-手的顺序套过全身，给下一个孩子，依此将呼拉圈套完全部八对亲子，再由最后一个孩子将呼拉圈交给排头第一的家长，先完成的一组为胜。

规则：套圈的过程中必须保持拉手的状态，不能松开，否则视为犯规，取消第一名的资格。

准备：四个呼拉圈。

六、活动相关事项：

- 1、做好家长宣传工作，了解亲子运动会内容，并提醒家长提前做好准备。
- 2、每位幼儿须有一名年轻家长（爸爸或妈妈）陪同参与活动。
- 3、活动时幼儿统一着园服，穿白鞋。家长着装应易于运动，不穿高跟鞋。

从上个月开始，幼儿园又开始进行了园领导的随堂听课活动，园领导会抽空不定时地对教师进行听课调研。园长会很公平在每天的晨间谈话时间里通知等一下要听课的对象。

好象有预感，今天应该会听到我的课。这不，早上八点零五分，金主任就来通知说等一下来听我的第一个活动《大手拉小手》。

虽然没有那样的措手不及，材料也都已经准备齐全，因为每个活动备课时我都会把它当作一次公开活动来对待，而每一个活动的开展我也尽力把它当作是在上展示课，尽力上到最好。只是，对于才入园二个多月的小班幼儿，对于没有一点美术基础的小班幼儿来说，会不会出现小状况呢？这是我所备不到的。

九点零五分活动准时开始，首先，我让幼儿猜了个谜语，由于活动前我们班的幼儿已经有过猜谜语的经验准备，所以设计教案时，我就把原先教材中的那个谜语保留了下来，并把它用通俗一点的语言向幼儿讲述了二遍，可是幼儿并不能猜

出来，于是，我试图用“手”来引导他们，终于算是说上来了。可是我却总觉得太“迁强”了。事后想想，如果把这个谜语替换成短小的儿歌直接引出“手”来也许更好。后面一个部分我让幼儿讨论了小手的’作用，这部分讨论的时间好象有点久了，如果把这部分改成让幼儿简单说几样，然后教师小结或许在时间安排上更合理一些。

第二部分，我先示范怎样动手描画小手。这部分我自认为讲解示范的还是比较到位的，语言也采用了幼儿易理解的，儿童化的语言，目的是让幼儿明确作画时的一些注意事项以及如何装饰“小手”。

第三部分，就是幼儿动手在《幼儿活动材料》(美术)上动手描画了，对于第一次尝试描画的小班幼儿来说，能够把手完整地描画下来已经很不容易了，只是个别幼儿在描画小手的过程中还是移动了那只固定不动的手，结果出来的效果有的手指有点“粗”。相对较难的反而是装饰“小手”，就是给“小手”穿上漂亮的“衣服”，涂上漂亮的花纹上。有些幼儿不懂得涂色的技巧，把颜色都涂在了“小手”的外面，不过，对于初次尝试“描画”与“涂色”同时进行的小班幼儿，结果并不是最主要的，而是通过这个活动幼儿感受到了玩色活动的乐趣。

活动的最后，园长与我进行了简单地课后反馈，总体上肯定了我的这次活动。只是对我在活动中的语速问题再次提了出来，每次活动前我也总是提醒自己，现在面对的小班幼儿，应该尽量放慢自己说话的速度，可是，活动中也许是由于自己太投入了，而一次又一次把这个问题忘掉，只是太不应该了。还有一点也是我今后应该努力的，就是如何让自己的课堂语言更加简单明了，有时候在交待幼儿任务时，我也会发现自己的语言好象过于啰嗦了，应该尽量精炼。

本次艺术活动《大手拉小手》我把它定位于二个课时，第一个课时是描画小手，第二个课时是印画小手。希望自己的第

二个课时时，能尽量避免在第一课时时的小错误。

中班户外活动障碍跑教案篇四

活动目标：

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

活动准备：

广告横幅、蓝色浴巾各一条。

活动过程：

一、热身活动。

- 1、原地踏步走。
- 2、快慢交替原地踏步走。
- 3、手臂活动。
- 4、腿部活动。

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、放松活动。

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、放松活动：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、听口令进行放松活动。

4、结束。

中班户外活动障碍跑教案篇五

要求练习四散走。

老鼠模型若干、球若干。

一、导入教师读儿歌，引起幼儿的兴趣。

师：“老鼠过街人人追，爷爷追不着，摔伤他的腿！我运大球追，追上砸死你。”2、教师向幼儿介绍游戏的玩法：

（1）请一部分幼儿扮演老鼠，每人将老鼠模型的橡皮筋的一头系在腰间让“老鼠”拖在身后地面。在场地上四散地、形象地走着。

（2）部分幼儿人手一个球在场地上边四散走边运球边念儿歌，随意地使球压着老鼠。压着一只得一分哦。

（3）教师说：“老鼠死光了”游戏暂停，幼儿向老师报分（绿色圃中调换角色后游戏继续开始。

3、教师提醒幼儿游戏规则：

（1）“老鼠”只能走，不得跑，违者教师摸一下他的头，他就是“死老鼠”，应站着不动。

（2）要使“老鼠”在地面拖，不得吊离地面。

4、幼儿游戏教师进行指导。

（1）幼儿在场外念儿歌一两遍后才运球，入场压老鼠。

（2）在游戏中当老师说：“老鼠来了，”时幼儿用右手运球，当老师说：“白老鼠了！”时用左手运球。

5、教师进行游戏。