

中班跑体育活动教案(通用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。那么问题来了，教案应该怎么写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

中班跑体育活动教案篇一

球是幼儿园最常见的一种运动器材，许多幼儿喜欢玩球。幼儿运动大纲中规定，拍球是中班幼儿必须学习和掌握的一项运动技能。对于中班的幼儿来说，熟练地掌握拍球技能比较困难。中班幼儿要达到运动大纲对拍球的要求，一方面我们要给幼儿探索模仿的机会，另一方面要进行规范的技能指导。因此特设计了“快来拍拍”教学活动，本活动力图通过拍球动作的分解教学与练习来破解中班幼儿“拍球难”问题。

1. 初步学习和掌握拍球的运动技能，提高手眼协调能力。
2. 增强手臂的力量，培养不怕困难、不怕失败的意志。
3. 幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。
4. 培养幼儿乐观开朗的性格。

左、右手连续拍球。

皮球人手一个，录音机，光盘。

1. 教师带领幼儿单手夹球踏步进入场地，双手持球在场地中听信号进行快走、慢跑交替活动。
2. 在音乐声中幼儿跟随教师的示范做头颈、上肢、腰腹、下肢、手腕、脚踝等关键部位的肢体活动。

3. 教师：小朋友们，利用皮球有多种锻炼的方法，现在我们都试一试，看看自己能想出几种锻炼身体的方法来。

教师观察指导幼儿进行拍、踢、滚、投、抛接球等运动。

4. 教师集中幼儿，向幼儿进行右手、左手拍球运动技能示范与讲解，要求全体幼儿按教师的示范进行模仿拍球。教师观察幼儿拍球的能力和水平。

5. 集中幼儿，请个别拍球能力差的幼儿示范，要求小朋友找出不能连续拍球的原因，再请个别拍球能力强的幼儿进行拍球示范，教师总结、提示正确的左右手拍球要领。

6. 全体幼儿在教师的带领下用口中数数的方法继续进行左、右手拍球练习。

7. 将幼儿分成四个小组站立在场地一端，场地对面一端对应四个组放置四张凳子，幼儿听信号进行推滚球锻炼（去时右手推滚球，回来时左手推滚球）。

8. 全体幼儿散立在场地上进行拍球比赛。

（1）听到教师用右手拍球的信号后，全体幼儿开始用右手连续拍球。约一分钟后教师说停，幼儿报自己拍球的次数。

（2）听到教师用左手拍球的口令后，全体幼儿开始用左手连续拍球。约一分钟后教师说停，幼儿报自己拍球的次数。

（3）听到教师左右手交替拍球的口令后，全体幼儿开始用左右手交替拍球的方式拍球。约半分钟后教师说停，幼儿报自己拍球的次数。然后再重复进行两次。

9. 教师对本次教学活动进行讲评后，带领幼儿跟随轻松的音乐坐在球上各自做放松活动：拍腿、体屈伸展、慢扭腰等。

10. 教师小结活动：带领幼儿单手夹球踏步退场。

教学建议幼儿掌握拍球的方法和技能需要有“观察—模仿—感知—练习—熟练”这样一个过程，因此教学过程中教师不能急于求成，要耐心地分阶段进行指导，以防止幼儿产生害怕的心理。本活动的教学重点应放在拍球教学环节，动作分解练习的时间一定要充分，教师的个别指导也要及时。在练习环节中要注意提高运动的强度和密度，可适当地增加跑、跳等运动来达到理想的运动量。

中班跑体育活动方案篇二

近年来，随着幼儿教育的不断创新和发展，体能活动逐渐成为幼儿教学中不可或缺的一环。中班阶段正是幼儿身体发展的黄金期，通过体能活动可以增强幼儿的体质和身体素养，培养他们健康的生活习惯。本文将结合自己的体验，总结探讨中班体能活动的心得体会。

首先，中班体能活动的设计要合理多样。体能活动应当满足幼儿的多样化需求，不仅要注重锻炼幼儿的大肌肉群，也要培养幼儿的手眼协调能力和稳定性。我们班级的体能活动非常丰富多彩，既有跳绳、徒手体操、攀爬等高强度活动，也有平衡球、跳格子等较为温和的活动。通过这样的设计，我们可以让每位幼儿都得到锻炼和发展，不同程度的难度也能满足他们的需求。

其次，中班体能活动的教学方法要得当有效。儿童是活动的主体，需要通过感知、观察和动手实践来建立对运动的认识。在体能活动中，我们注重尊重幼儿的个体差异，灵活运用师生引导和自主探索相结合的方法，鼓励幼儿自由发挥，培养他们的创造力和创新思维。比如，在攀爬活动中，我们组织幼儿自己设计攀爬路径，并鼓励他们尝试新的攀爬方式，这既激发了幼儿的兴趣，也提高了他们的动手能力。

再次，中班体能活动在教育目标上要明确。体能活动不仅仅是为了锻炼幼儿的身体素质，更重要的是培养他们的团队合作意识、沟通能力和责任感。所以在活动中，我们注重以小组为单位进行，鼓励幼儿相互合作，共同完成任务。比如，在平衡球活动中，每个小组需要共同合作，才能让球在一个指定的路线上滚动到终点。通过这样的活动，幼儿不仅锻炼了身体，也培养了团队精神。

最后，中班体能活动的评估与反思要及时全面。体能活动不仅要让幼儿参与其中，也要让他们明白自己的进步和不足，从而激发他们保持积极向上的学习态度。我们班级定期进行体能活动的评估，通过观察和记录幼儿在活动中的表现，了解他们的进步情况，并给予及时的鼓励和建议。同时，在活动结束后，我们也要和幼儿一起进行反思，让他们总结自己的身体变化和感受，从而加深对体能活动的认识。

综上所述，中班体能活动是促进幼儿身心发展的重要手段之一。通过合理多样的活动设计、得当有效的教学方法、明确的教育目标以及及时全面的评估与反思，我们可以让幼儿在体能活动中获得全面的发展和成长。中班体能活动不仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一种培养健康生活习惯和积极向上态度的途径。希望在今后的教育实践中，我们能够进一步完善和创新体能活动的教学方式，为幼儿的健康成长提供更好的保障。

中班跑体育活动教案篇三

适当的运动能让孩子们拥有强健的体魄，适当的游戏能让孩子们在体能活动中更好的发挥自我。《纲要》中指出：“教师要学会指导幼儿利用身边的物品或者废旧材料制作玩具、手工艺品等来美化自己的生活或者开展其他活动”。在我们幼儿园也一直秉承着这样的思想，挖掘生活中一些既简单又能灵活使用的废旧资源、物品，来让幼儿进行创作和创编游

戏，制作玩教具；通过废旧材料的利用，不仅能激发幼儿的想象力，又能通过废旧材料来让幼儿得到身体的锻炼和精神的愉悦，体验通过自己的双手和废旧材料来制作不一样的活动物品；同时也可以激发幼儿在游戏工程中不断创新探索新游戏的精神。

一天，班上孩子在户外活动时，孩子们看到我在收其他班级用过的横幅时，孩子们叽叽咋咋的跑到我的身边，问我老师这个红绸子能不能让我们玩玩，我说当然可以啊！你们拿去玩吧，我就在旁边仔细的观察孩子们用条幅进行的各种游戏；为此，我设计了一节《多变的红绸》课的前半部分让孩子们拿着四条横幅自行进行活动，我在旁边进行观察和总结，到课程的后半部分我总结孩子们新鲜的玩法让他们进行游戏，我在孩子们的游戏中设置一定难度的障碍，让他们进行挑战，最后一项设置的游戏是，把横幅变成绳子，两头拉直，离地面一定的高度，让孩子们双腿挂在条幅上，背向地面，双手抓住条幅利用上肢的力量想另一端前进。在整个课程的过程中，有一个环节孩子自行床边游戏时孩子们表现出不想玩、不好玩、不会玩，孩子们大都表现出失望不太乐意。

分析：中班的孩子在中班上学期来说年龄还是普遍偏小，在游戏的过程中和其他孩子们一起配合，并发挥自己的优势和见解，在中班现在的这个水平是一件现在还很困难的事，但是他们对一切新鲜的是五都非常的感兴趣并迫不及待的想去尝试；孩子们对配合性游戏和挑战创建的障碍还是很有信心的，在孩子们配合创编游戏上，他们首先没有正确的思路和有效的创编方式，其次是教师没有及时有效的去引导幼儿，在加上孩子们的能力有限，想和其他的孩子们一起创编游戏，但是无从下手，因此孩子们的自信心受到了打击，从而导致排斥现象，这个时候教师应该有机的介入去引导孩子们，游戏可以这样创编和设置障碍，并让孩子们试一试，提高他们的自信心，在后来的游戏中有些孩子们结合我给他们的经验也创编出了一些游戏，并让孩子们一起游戏，我也及时的表扬了他们，自从这次及时表扬后班上的孩子们又活跃起

来，“老师你看我的，条幅可以这样玩！”“老师你看我的”……最后我把孩子们创编出来具有代表性的游戏让孩子们完了一便，并及时给与与他们肯定与表扬。

教师在整个教学过程中，要学会观察没有个孩子，眼中要有每一个孩子，了解他们各自已有的发展水平和近期的发展，为不同层次的幼儿提供他们各自所需要的材料和帮助，教师也应该与幼儿保持平等的姿态，鼓励幼儿去创编游戏，并及时的给与指导和表扬。这样既调动幼儿学习的积极性，又不伤害幼儿的自尊心。在教师方面需要老师具备了解观察孩子的能力，在自己制定目标、设计组织活动中根据孩子的需要开展生动有趣的体育游戏，深深吸引孩子，激发幼儿自己主动学习的动机。最后教师应通过多种渠道、多种形式，在多种不同的实际活动中对幼儿进行评价，评价能如实地反映每个幼儿的发展和成长的不同历程，更重要的是让每个幼儿要在评价中得到鼓励、看到希望并增强自信心，增强幼儿团队合作和自主创编游戏的精神。

中班跑体育活动教案篇四

体能活动是中班幼儿园日常教学中不可或缺的一部分。通过体能活动，幼儿可以锻炼身体、培养协调性和团队合作精神。在中班生活中，我积极参与了各种体能活动，并从中受益良多。在这篇文章中，我将总结和分享我在中班体能活动中的心得体会。

第二段：体能活动对我的身体发展的影响

首先，体能活动对我身体发展起到了积极的推动作用。通过参与各种运动项目，我不仅增强了肌肉力量和耐力，还提高了我的体质素质。尤其是一些需要扔、抓、跑、跳的项目，让我学会了运用我的身体，提高了我运动的能力。在体育课上，老师教会了我们各种基础的运动技能，例如跳绳、跑步

和铅球投掷等。通过反复的练习，我渐渐地能够掌握这些技能，展现出自己的运动潜力。

第三段：体能活动对我的认知发展的影响

其次，体能活动对我的认知发展也产生了积极的影响。在体育课上，老师通过各种激励活动和小游戏提高了我的注意力和专注力。例如，老师会布置一系列的游戏任务，要求我们在规定时间内完成。这些任务不仅考验了我的身体能力，还锻炼了我的思考能力和决策能力。通过参与这些活动，我逐渐学会了思考问题、处理问题，并从中获得成就感。同时，体能活动也让我学会了分享和合作，懂得了团队合作和竞争的重要性。

第四段：体能活动对我的情感发展的影响

此外，体能活动在发展我的情感方面也发挥了重要的作用。在课堂上，老师鼓励我们互相帮助、互相关心、互相鼓励，并强调友谊和合作。通过与小伙伴们一起参与体能活动，我学会了分享快乐、承担失败和接受夸赞。在体能活动中，我遇到挑战时不再气馁，而是勇敢地面对并解决问题。体育课上的成就感和团队合作精神，让我更加热爱参与体能活动并愿意接受新的挑战。

第五段：结语

总之，中班体能活动对我产生了积极的影响，并在身体、认知和情感等多个方面促进了我的发展。通过参与各种各样的运动项目，我不仅提高了身体素质，还培养了我的合作精神和竞技意识。在体能活动中，我学会了努力、坚持和勇敢面对困难。这些经验将伴随我成长，并成为我在今后生活中克服困难和追求成功的支持和动力。通过中班体能活动，我不仅拓宽了自己的视野，还享受到了运动的乐趣，从而让我更加热爱运动。

中班跑体育活动方案篇五

“生命在于运动”，我们每个人都认识到运动的重要性。而中班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。本学期，我们根据幼儿的生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，保证幼儿每天有2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方位的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

本学期我们严格遵循《幼儿园教育指导纲要》精神：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。”认识到体格锻炼对孩子们的生理和心理发展有很大的益处，能促使幼儿身体和心理过程得到全面发展。组织幼儿经常进行体格锻炼，可以增强身体素质，减少疾病，全面地增强智能，促进身体健康地生长发育。

我们结合中班幼儿的年龄特点、生理特点，根据季节的不同以及幼儿在活动中的不同需要，组织开展一系列的体格锻炼活动，有早操活动、小型器械、集体活动和体育游戏等形式，以培养幼儿对体育活动的兴趣，保证每天不少于二小时的户外活动时间，让幼儿在日常活动和游戏中达到锻炼身体、增强自信心，促进幼儿智力、个性品质、审美情趣、交往能力等多方面的发展。

从我班幼儿的出勤情况来看，我班十一月份孩子缺勤率最高，那个月正好是气温刚刚开始下降的时候，由于家长担心孩子受冷生病，就给孩子急切地加衣，只要孩子稍一活动就容易出汗受凉，反而造成孩子咳嗽、感冒，针对这样的情况，我们及时通过“家长园地”、早晚接送孩子的机会以及路路通短信等，耐心地和家长作好解释工作，让家长们明白，要想让孩子健康地成长必须要加强孩子体格锻炼、增强体质，穿

适量的衣物，要不断提高他们对外界气候变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。虽然一开始个别家长、特别是奶奶辈，并不是特别愿意配合，但是当她们看见班里穿得少、乐意锻炼的孩子个个健康后，也逐步改变了自己的想法。从十二月、甚至气温已经很低的一月幼儿出勤记录来看，孩子们的缺勤率在逐步降低，到学期结束时几乎天天全勤。

其实对于人体来说，除了体育活动，加强卫生工作，如果能利用自然界的日光、空气水、风、雪等不同刺激的锻炼，就能增强机体的耐受力经得起外界自然因素的突然变化。所以我们的体格锻炼活动主要通过日常生活来进行，如利用餐后散步的机会让晒太阳，呼吸新鲜空气，接受一些不同温度的冷热刺激，就是充分利用日光、空气和水来锻炼身体。事实，孩子们经过锻炼，呼吸道的疾病大大减少；同时精神焕发，行动活泼，食欲良好，睡眠安静而持久，身体强壮。体格锻炼不仅能使幼儿身体强壮，疾病减少，而且还锻炼了孩子们的坚强意志。我们能合理安排一日活动时间，教师间密切配合，保证每个孩子健康成长。