

2023年中班体育活动 中班体育活动教案(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中班体育活动篇一

在幼儿结束体育游戏“宝宝回家”后，我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”“呼吸”“出汗”情况进行了测试并进行了分析。通过对19名幼儿的测试情况的分析，可以看出大部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏大了些。

针对以上测试情况，我将“宝宝回家”这个游戏的过程作了如下调整：

幼儿站成一路纵队

- 1、教师击鼓面，幼儿一个跟着一个沿着场地周围走。
 - 2、边，幼儿在场内四散走。（教师提醒感觉到热的小朋友可以适当的脱掉或敞开衣服）
- 快慢变化幼儿行走的速度，（时间略短些2~3分钟）当教师重击两下鼓面时，幼儿快速躲进场地中的小房子里。（提醒幼儿注意安全，找人少的地方走）
- 3、作适当的放松活动，休息一下。
 - 4、请体弱汗多的幼儿休息，其他幼儿重复进行游戏2~3次

师：“天黑了，小宝宝们回家了。”

幼儿做“睡觉”状，休息片刻后回教室。

中班体育活动篇二

关于——抢修的报告

—————□

我项目部在进行桥梁日常检查过程中发现—————桥伸缩缝破损严重，—————桥梁体裂缝超限。

—————桥伸缩缝变形，两侧保护带破损严重，经多次维修仍不能达到使用效果，建议对其进行更换，更换长度64米。且桥面多处出现裂缝、网裂及拥抱现象。

—————桥桥面伸缩缝受重载交通的影响出现了断裂和变形，————桥伸缩缝破损长度116米，凉水河桥伸缩缝破损长度103.2米。

—————桥梁体因受车辆撞击，致使梁体腹板产生裂缝，裂缝宽度超过规定限制。为此，我项目部加强了对以上————桥梁的巡视，密切观察桥梁情况的发展。

我项目部认为以上————桥梁的病害问题会影响到桥梁的结构安全，特此申请对————桥进行抢修，确保城市桥梁的安全。

附件：桥梁病害照片

二〇xx年三月十日

中班体育活动篇三

1. 练习挥臂投掷，投稿投掷能力。
2. 发展动作的协调性和灵活性。

1. 木夹做成的飞镖，竹竿一个，老鹰图片
2. 《小鸟飞》音乐，橡皮筋一根
3. 《黑猫警长》音乐，录音机

教师做猎人，幼儿随着“小鸟飞”的音乐双手在体侧自由飞翔，当被猎人拍打到时，便单手飞。幼儿双手在体前、体后飞翔，练习跳转躲闪动作。

幼儿集体模仿白鸽警士：

侦查情况——四处张望（头部运动）

传递情报——动动翅膀（肩部运动）

操练本领——整理羽毛（体转运动）

添加装备——取物投放（腹背运动）

庆祝胜利——高兴（跳跃运动）

（1）在场地中间拉起一根橡皮筋，高1~1.5米。教师示范讲解投掷要领：两腿前后站立，上体向右侧转，右臂快速挥臂，从头上方用力投出。

（2）幼儿按组拿飞镖进行分散练习，教师进行个别指导。

玩法：教师手甩竹竿上的老鹰图片，幼儿边跑边用飞镖投机，

再捡起同颜色的飞镖继续投机。教师根据幼儿的投掷情况确定老鹰是否要飞走了。

幼儿跟着《黑猫警长》音乐做律动放松。

中班体育活动篇四

2: 篮球运球基本动作

1: 通过本节课学习, 达到熟悉球性, 使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。

2: 通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。

1: 课堂常规(5分钟)

(1) 运球绕球场3圈

(2) 游戏抢西瓜

2: 传球基本动作的讲解示范练习(重点)(14分钟)

(1) 简介篮球来历及比赛的. 基本组成部

(2) 传球基本动作示范

3: 运球基本动作的讲解示范练习(10分钟)

(1) 几种基本运球动作的示范讲解

(2) 运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

4: 游戏-----趣味抢篮板球(8分钟)

(1) 培养同学们反应能力, 移动速度

5: 课堂小结

- 1: 以学生为主，教师为辅，探索性学习
- 2: 运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助

中班体育活动篇五

- 1、在游戏中，幼儿自主讨论鱼网的一物多玩，探索鱼网的各种玩法。
- 2、在捕鱼游戏中，培养钻、滚、跳等运动能力，提高幼儿身体的反应能力。
- 3、在游戏中，体验集体游戏的乐趣。

活动准备：彩色鱼网一块、活动音乐

一、热身运动：鱼儿游游

1. 围着鱼网，模仿水里的小动物做热身操。

可爱的小鱼们，我们一起去池塘里去玩游戏！准备好了吗，一起来动一动吧！

（环节分析：这部分活动是用“小鱼”角色导入，引起幼儿参与活动的兴趣，让幼儿在音乐的伴奏下做热身活动。）

二、游戏探秘：群鱼嬉戏

1. 自由探索鱼网玩法

鱼宝宝们，你们自己去玩一玩吧。你可以一个人玩，也可以和同伴一起玩，看谁玩的花样最多。

2. 经验分享：玩鱼网的方法。

你们是怎么玩的呢？（选择几位小朋友说一说玩法，可以让其他孩子一起学学。）

3. 交流小结：小鱼们真棒，想出了很多种玩鱼网的方法。

（环节分析：这个部分活动的是让幼儿自由解锁鱼网的多种玩法，重点是帮助幼儿练习运动技能，为下一个环节作准备。）

三、体能比拼：鱼儿快逃

（一）赶小鱼

1. 第一次捕鱼游戏，幼儿用自己的方式躲避鱼网

大海里有许多渔网，今天我们来练习一下躲避鱼网的本领。现在鱼网就在我们的下面，你们是用什么方法快速离开鱼网的？试一试。

2. 你觉得哪个方法比较好？为什么？

3. 幼儿分组游戏。

4. 小结：小鱼们真棒，都躲过了鱼网。

（二）捞小鱼

1. 改变鱼网的方向，幼儿尝试躲避鱼网。（鱼网立起来）

2. 第二次改变鱼网方向，幼儿尝试躲避。（鱼网从上面来）

3. 你是怎么躲避鱼网的？

4. 小结：小鱼们真棒，又一次躲过了鱼网的捕捞。

（三）网小鱼

1. 鱼网动起来，从不同的方向捕鱼，幼儿观察并躲避鱼网。

请小鱼们用眼睛仔细观察鱼网是从哪里来的，用上你们今天学到的所有本领：滚、钻等，来躲避鱼网，不被捕到。准备好，鱼网来了！

2. 根据情况，游戏进行2-3次。

（环节分析：通过三个不同的“捕鱼”游戏，提升难度，锻炼他们孩子们的观察能力，找到快速躲避渔网捕捞的能力以及孩子们身体的反应能力。）

四、结束活动：鱼游大海

幼儿放松游戏。

小鱼们都非常棒！没有被捕鱼人抓走，都累了吧！让我们一起坐上“龙舟”吧！

（环节分析：通过有趣的放松活动，调节和放松，从紧张的运动状态逐步过渡到安静状态，有益于幼儿身心健康。）

文档为doc格式

中班体育活动篇六

1. 探索平衡木的多种玩法，提高动作的协调性。

2. 体验玩平衡木的乐趣。

3. 培养幼儿不怕困难、坚强、勇敢、积极向上的良好品质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

平衡木4组，螃蟹、小鱼、海蛇、海龟等海洋动物的卡片若干(数量与幼儿人数相同)。

幼儿自选海洋动物卡挂在胸前，选择相同海洋动物卡的幼儿为一组，每组选择一组平衡木开展游戏。

螃蟹组玩法：模仿螃蟹，蹲在平衡木上横着移动。

小鱼组玩法：双手撑住平衡木，双脚在平衡木左右行进跳。

海蛇组玩法：身体趴在平衡木上，用四肢抱着平衡木动前行。

海龟组玩法：双手在平衡木上，腿在平衡木两侧地面上，模仿海龟爬行。

1. 随时观察幼儿游戏情况，调整幼儿的'运动量。
2. 提示幼儿互换海洋动物卡，交换游戏
3. 鼓励幼儿创新更多的平衡木玩法。

中班体育活动篇七

为了保证幼儿每天不少于2小时的运动时间，当遇到雾霾天气时，我园就将户外活动改为室内体育游戏活动。下面我以大班“快乐向前冲”为例来说一下具体做法：

1. 练习幼儿跑、跳、走平衡木、钻、滚等基本动作。
2. 练习幼儿灵敏性。

桌子、凳子、体育垫、呼啦圈等。

一、开始部分

师：小朋友们，我们今天一起玩一个游戏叫“快乐向前冲”。教师介绍游戏的玩法。

二、基本部分

1. 教师带领幼儿一起游戏：

- (1) 先钻过水帘洞(钻圈)。
- (2) 走过独木桥(过平衡木)。
- (3) 跳过小溪的石块(单脚跳)。
- (4) 穿过树林(跑曲线)。
- (5) 然后在草地上(垫上练翻滚)练本领。
- (6) 最后猫腰向前冲，最先到达终点者为胜。

2. 游戏结束孩子们按原路返回。

三、游戏结束，奖励优胜者

本节课是幼儿平时活动的一次提升，幼儿一般对有一定难度和有挑战性的游戏感兴趣。在活动中，幼儿的钻、爬、跑、跳、平衡等方面都得到练习，而且在探索中寻找不同的玩法，这激起了他们很大的兴趣，整节活动，幼儿情绪很高，玩法很多，满足了孩子们，好玩、好动、好奇的想法。

中班体育活动篇八

设计意图：

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

活动目标：

- 1、学习双脚并拢朝一定方向做立定跳，发展幼儿的腿部的力量，提高幼儿的跳跃和平衡能力。
- 2、能遵守游戏规则，培养良好的规则意识。
- 3、体验模仿小蟋蟀的乐趣。
- 4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
- 5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

- 1、蟋蟀头饰，指定一地方为”家“。
- 2、活动背景音乐。

活动过程：

一、开始部分（情境引入）

1、教师向幼儿出示蟋蟀头饰，让幼儿进行角色定位。师：”我是谁呀？“幼：”蟋蟀妈妈“。为幼儿分发头饰。

2、”今天天气真不错，小蟋蟀们，让我们一起来玩一玩吧！“。教师带领幼儿随着音乐进行队形队列练习，由大圆走成小圆等。

二、基础部分

1、”真舒服呀，以后妈妈要经常带你们去锻炼身体。咱们蟋蟀可是昆虫里的跳跃能手哦！小蟋蟀们，你们长大了，现在你们也来学一学、练一练跳跃吧。“教师带领幼儿自由练习跳跃。

3、教师总结幼儿的跳跃方法，强调并示范双脚并拢跳的规范动作。”咱们蟋蟀跳的时候是向前跳的。我们只有跳得远远的，连续跳得快快的，这样才能当最棒的蟋蟀哦。“（动作要领：双脚并拢，脚稍弓，脚后跟抬起，脚掌用力蹬地，然后向前连续跳，注意脚落地时要轻）。

4、鼓励幼儿尝试按照蟋蟀妈妈的方法学一学立定跳。教师巡视，并纠正幼儿不规范的地方。

5、”我的小蟋蟀们真能干，大家都学会了跳跃的本领，现在来跟妈妈一起跳起来吧！“幼儿跟着老师练习正确的连续跳。

三、结束部分

1、游戏：蟋蟀找家。

教师讲解游戏规则，开展游戏：能够朝一定的方向跳得远远的、快快的。”现在妈妈分房子啦，房子在场地的各个方向，当我发出口令说“出发”的时候，你们就找准一个“家”，然后用刚才所学到的方法跳过去，好吗？”比一比谁跳的又快又好。教师在游戏过程中继续纠正幼儿的错误动作。

教学反思：

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，

寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

本活动的重点是让幼儿掌握立定跳的动作，在进行这个环节的时候，幼儿的动作有些不到位，应该请幼儿多演示几次，教师还应着重讲解。给幼儿多次练习的机会，让幼儿熟练掌握。在朝不同方向跳和游戏”蟋蟀找家“的这两个环节中，教师同样应多提醒幼儿做好准备动作，以防幼儿肌肉拉伤。

中班体育活动篇九

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。

中班体育活动篇十

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。