

中班体育活动 中班体育活动方案(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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

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)

中班体育活动篇二

- 1、发展幼儿手眼的协调和身体的灵敏性。
- 2、继续培养幼儿玩球的兴趣。

重点：控制球按指定方向滚动。

活动准备

- 1、听过“狮子王”故事的录音和看过其录像。
- 2、已初步掌握左右手拍球的方法。
- 3、红、黄、绿、蓝小旗各一面。
- 4、皮球若干、头饰一个。

活动流程：扮演角色活动身体——自由练习激发兴趣——难点练习重点指导——游戏结束放松身体。

活动过程

1、扮演角色，活动身体

(1)教师启发：“我们小朋友看过狮子王的故事，故事里面有个球球最喜欢玩球，小朋友今天你们就来做小球球，老师做大球球，我们一起来玩玩好吗？”

幼儿在教师的指导下，进行各种玩球的准备动作。

a□左右手拍球，拍几下，转一下身再拍。

b□两腿夹球朝前，朝后退跳。

c□两手旋转球，身体慢慢地下蹲，慢慢地站起来。

d□手拿球，身体向左右两侧跳，停下时即拍球。

2、自由练习，激发兴趣。

教师启发“我们球球已学过一些玩球的方法，今天我们来比一比，谁玩球的办法最多，而且和别的球球玩得不一样。”

幼儿自由练习各种玩球的方法，教师随机指导。

a□左右手拍球

b□自抛自接

c□接反弹球

d□互相滚接两个球。

3、难点练习，重点指导

(1)教师提示：“小球球们玩球的办法真多，我们请他们来表演一下。”教师请出1至2位幼儿表演玩球的方法。

(2)教师引导：“大球球也想来一个很好的玩球方法给你们看。”教师示范：沿着直线，把手中的球贴着地面用力向前滚出，然后奔跑着去接球，再向前滚出球，一直把球滚到场地所尽头为止。

(3)教师引导：“现在小球球跟着大球球一起来玩。”全体幼儿在教师的带领下一起玩快跑追球的游戏。

(4)在场地的四个方位角上，插上红、黄、绿、蓝四面小旗，鼓励幼儿听从老师的指令，依次向四个方向快跑追球。

(5)幼儿自由选择方法快跑追球。教师提醒：四种颜色的小旗都要想办法让你的皮球滚过去。什么地方人少，就到什么地方去滚皮球。（注意对玩球困难的个别儿童进行指导）

4、结束游戏，放松身体

(1) 幼儿四散站立，教师手拿四个皮球，间隔一定距离与幼儿面对面站立。大家一起念儿歌：“小球球，大球球，我们一起玩皮球，皮球滚过来了。”儿歌念完，教师把手中的球快速向幼儿脚下扔去。扔中者，游戏停止一次，随着游戏的进行，逐渐增大难度。第一次，教师扔一个球，第二次，两球同时扔出；第三次，三球快速依次扔出，第四次，两球同时扔出，另两球随后扔出。

(2) 游戏结束，幼儿跟着教师拍球的方向，或蛇行走回教室。

活动结束

最后一个游戏可以随着幼儿对游戏玩法的熟练和躲闪能力的提高，逐渐增加扔球的个数和扔球的方法。

中班体育活动篇三

发展孩子弹跳能力和腿部肌肉力量。

粉笔

在室外选择较平整的场地，用粉笔或其他记号笔在地上画若干类似荷叶的圈。

请孩子蹲在其中的一个圈里，学习小青蛙的跳跃动作，跳到其他圈里，一边跳一边说，“小青蛙，要回家，跳一跳，呱一一呱，跳一跳，呱一一呱，跳跳跳，呱呱呱，小青蛙，回到家！”

可以根据孩子的兴趣改变活动形式，如小兔子要回家，小乌龟要回家等。

参考儿歌：

“小兔子，要回家，跳——跳，哈——哈，跳跳跳，哈哈，跳跳跳，哈哈，小兔子，回到了家！”“小乌龟，要回家，爬——爬，爬——爬，爬爬爬，爬爬爬，小乌龟，回到家！”

各个圈之间的距离约30厘米，圈的直径约为30厘米。家长可以根据孩子的`弹跳能力适当改变圈的大小和圈的直径。

中班体育活动篇四

活动目标：

- 1、通过探索模仿青蛙跳的动作，学会蹲跳、连续跳，掌握正确的起跳和落地姿势。
- 2、乐于参加体育活动，体验参与体育活动的乐趣，增强自信心。

活动准备：户外活动场地，荷叶若干，小虫子若干，配乐。

活动过程：

一、准备活动

- 1、名称：小蝌蚪变小青蛙。

教师：今天上课以前先跟老师来做小蝌蚪变小青蛙的律动吧。

“小蝌蚪游啊游，游啊游，游啊游。啊！后腿长出来了。啊！前腿长出来啦。尾巴不见了，呱呱呱呱呱呱；尾巴不见了，呱呱呱呱呱呱；小蝌蚪变成大青蛙。呱呱呱”引导幼儿做动作，注意节奏。

- 2、名称：小青蛙模仿操。

教师：现在小蝌蚪变成大青蛙了，我们一起再来做做青蛙操
第1个8拍：青蛙五指张开手臂伸缩，同时两腿下蹲。

第2个8拍：五指张开在耳侧，半蹲的同时上半身转向左右观

看第3个8拍：俯下四次做吃虫状。

第4个8拍：连跳四次叫“呱”二、主要活动1、引导和启发幼儿在蹲跳和连续跳。

1)教师：小青蛙们生活在池塘里，他们喜欢在荷叶上跳来跳去。看，我们身后的池塘里边有那么多多的荷叶，小青蛙们怎样跳才能不落到水里去呢？请你们去试一试，从池塘这边跳到池塘那边去。

2)幼儿排好队一个接一个的到荷叶上试跳，教师注意观察。

2、重点讲解在荷叶上蹲跳的方法。

1)教师：刚才你们都在荷叶上跳了跳，你们是怎样跳的呢？

现在来跟着老师来跳跳，双脚并拢，落地的时候双腿微微的弯曲，向前跳。我们用这种方法来跳荷叶吧！

2)要求：排好队一个一个的跳，等前面的小朋友跳过了池塘，下一个小朋友才开始，跳完的小朋友从两边回去。不能掉到池塘里面去了哦！

3)把荷叶排成两排，让幼儿在荷叶上连续跳跃过池塘。提醒幼儿规则，不能掉到池塘里去了。

三、游戏“小青蛙抓害虫”

1、教师：池塘那边的农田里有许多许多的害虫，农民伯伯们想请小青蛙帮助他们把农田里的害虫都给抓走。从池塘的荷叶上跳到对面的农田里的捉害虫，捉到害虫后从荷叶的两边走回

来，把害虫放进筐子里边，然后再去捉不同的害虫，直到把害虫全部捉完。最后把害虫吃掉。（把荷叶排成一排，让幼儿跳过池塘）

2、在跳过池塘的时候，掉进水里的小青蛙必须回到池塘边重来。

四、放松活动

1、教师：小青蛙们，你们吃饱了吗？我们一起到池塘里游泳吧！

2、教师带领幼儿做小碎步，双臂模仿划水的动作回到教室里休息。

中班体育活动篇五

活动目标：

1、尝试各种跳法，能根据信号做动作。

2、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受，体验体育游戏带来的乐趣。

活动准备：

1、每人一份跳跳糖

2、欢快的背景音乐

3、家长工作：请每位家长在家给孩子吃跳跳糖，预先丰富孩子的经验。

4、红、黄、蓝、绿跳跳糖胸饰。

活动过程：

一、品尝跳跳糖并交流吃跳跳糖的感受。

1、师：“今天围裙妈妈给宝宝们带来了一样非常好吃的东西，猜猜看是什么？”（教师故作神秘地告诉幼儿，让幼儿充满好奇，调动气氛）

2、师从背后慢慢地拿出跳跳糖“哈！是跳跳糖！今天跳跳糖要来和宝宝们做游戏呢！你们想尝尝跳跳糖的味道吗？”（教师告诉幼儿跳跳糖喜欢坐的神气的宝宝，示意幼儿坐好，维持课堂纪律）

3、分发跳跳糖，并请幼儿尝跳跳糖。

教师可以走下去巡视，问问幼儿“你的跳跳糖是什么味道的”“跳跳糖在嘴里会发出什么声音吗？”

4、讨论

(1)师：“告诉围裙妈妈，你们吃到的跳跳糖是什么味道的啊？”（甜的、桔子味道的、苹果味道的）

(2)师：“跳跳糖吃到嘴里会怎么样啊？”（会跳、会发出叭啦叭啦的声音）幼儿交流跳跳糖吃在嘴里跳动的感觉。

5、师小结：跳跳糖的味道是甜甜的，吃到嘴里会跳，还会发出叭啦叭啦的声音，告诉你们，那时跳跳糖在你们的小嘴里唱歌跳舞呢！跳跳糖真神奇啊！

二、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受。

1、师：“我们也来当跳跳糖吧！宝宝们想一想刚刚吃跳跳糖的时候嘴里的跳跳糖会怎么样啊？”教师示范，引导幼儿跳起来鼓励幼儿用动作表现自己的感受，想出各种跳的方法，如双

脚跳、单脚跳、交替跳等，引导同伴间相互模仿。

(师：宝宝们快看，_跳的真好!快来!快来!我们来学他一起跳!)

2、休息并进行初步的点评。

师：“跳跳糖累了，让跳跳糖休息一下吧!”(示意幼儿安静下来)师小结：宝宝们跳的真好!围裙妈妈看到有的跳跳糖是两只脚跳的，有的跳跳糖是一只脚跳的，还有的跳跳糖是这样跳的(两_叉跳)。

3、游戏：开心跳跳糖播放音乐，引导幼儿用各种不同的姿势来跳。

发给幼儿不同的胸饰，引导幼儿按颜色分类跳或根据情节变化跳，以增强幼儿的兴趣，并适当控制活动量。如“红色的跳跳糖跳”、绿色的跳跳糖跳和_的跳跳糖一起跳”、“两颗糖跳到了一起粘住了”等等。

4、游戏结束：跳跳糖们我们到外面的大草坪上去跳吧!