

跨栏教案大班户外(大全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。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

跨栏教案大班户外篇一

新授课

五课时

1、知识与技能目标：通过学习跨栏跑技术，学生能够说出跨栏动作要领。

教学重点：起跨腿和摆动腿协调发力

教学难点：跑动中和第一栏距离

(一)开始部分(课堂常规)：

整合整队，点名报数，师生问好，检查服装，安排见习生

(二)准备部分(导入热身)：

1、游戏：长江、黄河

2、徒手操

(1)头部运动

(2)肩部运动

(3) 体转运动

(4) 原地模仿跨栏

(三) 基本部分(学习、练习、巩固、展示):

1、导入: 挂图导入, 学生根据图片自己理解自主练习

2、讲解、示范跨栏跑

动作要点:

3、摆臂和原地前后走栏练习

4、放松跑跨栏练习

5、起跑过第一栏练习

动作要点: 起跑采用短跑的`蹲踞式起跑, 一般用8步, 起跨腿放在前面

6、游戏: 跨过障碍

(四) 结束部分(整理放松、小结):

1、放松操

2、课的小结

3、回收器材、师生再见

跨栏、田径场、标志桶

预计运动运动负荷:

2、练习密度：35%-40%

跨栏教案大班户外篇二

跨栏是竞技径赛，可以训练腿部力量、跨跳能力、提升胆量，针对我们班的幼儿协调能力较差，对体育活动较感兴趣的情况，我利用多种颜色的卡纸、牛奶瓶罐自制教具，让幼儿进入快乐的户外活动。

- 1、幼儿初步认识跨栏运动，并对此运动产生兴趣。
- 2、训练腿部力量，能跳过障碍物，锻炼幼儿的身体协调性，提高身体灵敏性。
- 3、能够遵守游戏规则，增强小组合作能力和团队意识。

卡纸卷成的纸棒若干，牛奶瓶罐若干。

一、导入部分教师带领幼儿分成两队站在场地中做热身运动，活动全身。（包括头部、腰部、扩胸、腿部、脚踝等运动）

二、学习跨栏

- 1、出示自制器材，告诉幼儿怎样使用器材。
- 2、教师讲解演示跨跳的动作要领。
- 3、在两队中各请一位幼儿尝试跨栏，。教师在旁指导，让成功跨过跨栏架的幼儿来说一说跨栏的技巧。
- 4、幼儿自由练习跨栏。

三、游戏部分

- 1、教师分别摆放不同高度的跨栏，介绍游戏规则，运用比赛

的形式把幼儿分成红黄两队，在终点摆放多种颜色的玩具，每位幼儿到终点时需找出与自己队伍颜色相同的玩具，返回时要与下一位幼儿拍手接力，并快速排到队伍后面。

2、比一比哪一队幼儿最先完成任务。(在比赛中，教师要反复强调游戏规则，告诉幼儿不能犯规，注意安全，鼓励幼儿勇敢尝试)

3、教师点评，表扬在游戏中动作规范的幼儿，批评在游戏中不遵守游戏规则的幼儿。

四、结束部分教师带领幼儿做放松运动，有节奏的拍拍大小腿，有序回到教室。

通过本次活动，培养了幼儿良好的心理品质和道德品质。通过反复练习，增强了孩子们的毅力、勇气、信心，克服了恐惧心理。通过互相交流、帮助，促进孩子们之间的合作，增进了友谊，培养了他们的合作意识和能力，融洽师生关系。师通过示范、讲解、保护帮助，提高师生亲和力、信任感。为孩子营造了一个平等和谐、友爱互助的人际环境。

跨栏教案大班户外篇三

1、助跑跨跳动作是大班年龄阶段较难掌握的跳跃动作，一味地进行专门的练习，会使幼儿感到枯燥乏味，同时也不利于动作的发展，本活动设计想通过“学刘翔哥哥来跨栏”这一主题式游戏方式贯穿整个运动教学，引导幼儿向刘翔哥哥学习，学做跨栏的游戏。同时掌握助跑跨跳动作的一些基本要领，促使动作的发展和动作的协调性。

2、在组织此次运动时，障碍物要稳，落地处尽量做到松软。因幼儿骨盆还未形成，下肢关节、韧带都比较嫩。

1、尝试助跑跨跳，发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性

和灵敏性。

2、能向刘翔哥哥学习，勇于尝试、不怕困难。

重点：尝试助跑跨跳一定高度的障碍物。

难点：助跑要求中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落。

1、运动前，让幼儿了解奥运跨栏冠军刘翔哥哥刻苦训练、克服困难、为国争光的故事。

2、幼儿自画刘翔哥哥各种跨栏动态的图画，并贴在自己衣服上。

3、提供长短不同的纸棍、塑料棍或长板条若干。

4、提供辅助材料：高低不同的皮鞋盒。

一、扮演角色活动身体

幼儿扮演小运动员，身穿有刘翔画像的衣服，在教练员（教师）的带领下，做运动员举重、打排球、打乒乓等上肢运动的模仿动作。

二、小运动员探索练习教练员观察指导

每个小运动员选择一根纸棍或塑料棍，再选择两个相同的皮鞋盒，找一个地方去尝试跳过有一定高度的障碍物，活动的方式幼儿自由选择。

三、小运动员示范教练员启发引导

1、教练员请个别幼儿进行展示交流。并启发引导幼儿转入新的运动方式：“有几个小运动员本领真大，跨跳跳得真好，我们看看，他们是怎么跳过一定高度障碍物的。”

2、请几名小运动员进行示范。

3、这几个小运动员，他们跨跳的方法和我們有什么不同，我是教练员也来学一学。”教师示范并讲解，同时引发小运动员一起参与讨论跨跳要求：助跑要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落。

四、小运动员尝试练习教练员个别指导

全体小运动员再次尝试助跑跨跳的动作，可以单独跳，也可以合作跳。教练员巡视观察，鼓励小运动员能积极尝试。重点帮助运动能力较弱的幼儿能积极尝试跳有一定高度的障碍物。

五、小运动员选择练习教练员随机指导

1、教练员出示比原来再高一点的障碍物（两个皮鞋盒重叠，用纸棍或塑料棍搁在上面），引导幼儿自由选择跳：“小运动员，刚才的高度我们都能跳过去，现在可以选择更高一点的障碍物，你们能不能跳过去？”

2、小运动员可以选择原来高度的障碍物进行跨跳，也可以选择更高的障碍物进行跨跳，还可以利用辅助材料（罐罐、纸板条）等。教练员深入幼儿之中进行随机教育，发现小运动员合作跳得好的马上给予肯定鼓励，并召集小运动员进行观摩学习。

六、游戏：“去运动商场购物”

1、教练员提示：“我们小运动员要到运动商场去购物，在购物的路上有许多高高低低的障碍物，小运动员们要跳过这些高高低低的障碍物，到了运动商场可以去购物。你们想不想去运动商场购物？”

2、小运动员按教练员的要求迅速用皮鞋盒、纸棍摆成几处障碍物，摆的位置要适中，高度不同。

3、小运动员一一跳过有一定高度的障碍物，跑到运动商场去购买一样物品（皮球、绳子、圈、饮料瓶等），然后返回。直至将所有的物品购至完。教练员再次观察哪些小运动员跨跳有进步，哪些小运动员跨跳还不行，以便在下一次的运动中多给予指导和尝试。

七、相互交流放松身体

1、小运动员相互交流本次跨跳的情况。

2、小运动员跟着音乐节奏做放松身体的动作。

3、整理运动器械，物归原处，运动教学结束。

第一部分：跨跳动作和运动量均较大，腿部活动的负担较重。因此，在组织幼儿进行跨跳时，要同时安排一些上肢运动的练习，使上下肢运动交替进行。

第二部分：教师重点观察的是幼儿的选择能力，如：纸棍的长短，盒子的高低。指导的重点：要求幼儿找一个空的地方去尝试跳过有一定高度的障碍物。

第三部分：请个别幼儿进行展示交流，这一环节很重要，通过展示，幼儿之间可以互相观摩，互相学习，并能将别人好的经验相互迁移。同时幼儿在尝试过程中，要重点观察哪些幼儿掌握了助跑要领，能轻松的跳过障碍物，哪些幼儿跳的方法不正确甚至不会跳。并反复强调幼儿在助跑跨跳时要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落等要点。

第四部分：在整个运动中，除了观察与指导幼儿尝试助跑跨跳的动作外，对运动能力较弱的幼儿要多加以关注，并用多

种鼓励的办法帮助幼儿树立我能行的信心，并努力使他们获得成功。

第五部分：引导幼儿加高来跨跳，对幼儿是一个挑战，幼儿不但要克服心理上障碍，还要进行尝试，所以，要积极进行心理上疏导，多用鼓励的语言或者适时的帮一把，使幼儿克服困难闯过这一关。

第六部分：创设游戏环境，进一步提高幼儿助跑跨跳的兴趣，因为单一的练习，幼儿会对运动产生乏味，甚至不感兴趣，因此，要在整个运动中不断推进，并通过多种形式，让幼儿能较正确地掌握助跑跨跳的'基本动作。如：“去运动商场购物”游戏的开展，在形式上进行了变化，目的就是进一步帮助幼儿复习巩固该基本动作。还有，在运动，难免会有许多障碍物（器械）的摆设，引导幼儿迅速摆放成几处障碍物，而且摆的位置要适中，高度不同，这对幼儿摆放器械的能力培养是一种很好的方法。

跨栏教案大班户外篇四

奥运会上刘翔获得了110米栏的冠军，并且平了世界最好成绩。小朋友对这个高大英勇的大哥哥钦佩不已，爱屋及乌对跨栏项目也印象深刻。当我提议也来学刘翔跨栏时，立刻得到了全班的一致赞成。跨栏是个竞技径赛，可以训练腿部肌肉、跨跳能力，锻炼胆量，对幼儿而言较枯燥，对体能也是个较大的挑战。记得以前要进行助跑跨跳练习，总要告诉小朋友我们来学学小鹿，它们要跳过这条小水沟，要……之类。其实小鹿是怎么跳的，没有几个人亲眼见过，孩子的动作也总是扭扭捏捏的。这次可不同了，大家主动提出要学习跨栏，而且要设计自己的小跨栏，真是运动带来了无穷的魅力。同时我们也进入了发现问题、解决问题的快乐学习阶段。

1、习助跑跨跳的方式跳过障碍物，提高幼儿腿部肌肉的力量。

a□连续助跑跨跳两个高50cm的障碍物，动作有力、连贯。

b□能连续助跑跨跳两个以上高40cm的障碍物，动作灵活，较连贯。

c□能助跑跨跳过障碍物，动作规范、起跳有力。

2、培养与同伴友好合作的能力。

纸棒若干根。小椅子，红花

（一）开始部分

1、队列练习：大圆——四个小圆——开花——大圆

2、念儿歌活动身体的腿部，脚踝处。

小朋友，起得早，迎着太阳练身体。东跑跑，西跑跑，跑到草地做早操。伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，练练腿，练练腿，踩呀踩，踩呀踩，转呀转，转呀转，变短了，长高了，天天锻炼身体好。

（二）基本部分

1、幼儿探索。

（2）椅子和纸棍，引导幼儿设计小跨栏。

（3）两人一组自由探索，教师指导。

（4）说一说自己的玩法，并做示范。

教师重点示范动作要领：起跑速度快、跨跳要有力，

（5）引导幼儿尝试更高一点的跨栏。

(6) 教师：刘翔大哥哥是不是只跨一个栏呢？怎样才能跨很多呢？让幼儿自己将小跨栏组合在一起，进行练习。

2、游戏“我是跨栏小冠军”

(1) 教师：你们想做冠军吗？想得奖牌吗？在比赛中动作要规范，有力，不能犯规。

(2) 儿分成四组比赛，为获胜组贴红花。

(3) 高跨栏的高度，幼儿再次比赛，提醒幼儿注意安全。

(三) 结束部分

1、幼儿坐在椅子上做放松运动。

2、收拾场地。

跨栏教案大班户外篇五

幼儿扮演小运动员，身穿有刘翔画像的衣服，在教练员（教师）的带领下，做运动员举重、打排球、打乒乓等上肢运动的模仿动作。

二、小运动员探索练习教练员观察指导

每个小运动员选择一根纸棍或塑料棍，再选择两个相同的皮鞋盒，找一个地方去尝试跳过有一定高度的障碍物，活动的方式幼儿自由选择。

三、小运动员示范教练员启发引导

1、教练员请个别幼儿进行展示交流。并启发引导幼儿转入新的运动方式：“有几个小运动员本领真大，跨跳跳得真好，

我们看看，他们是怎么跳过一定高度障碍物的。”

2、请几名小运动员进行示范。

3、这几个小运动员，他们跨跳的方法和我们有什么不同，我是教练员也来学一学。”教师示范并讲解，同时引发小运动员一起参与讨论跨跳要求：助跑要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落。

四、小运动员尝试练习教练员个别指导

全体小运动员再次尝试助跑跨跳的动作，可以单独跳，也可以合作跳。教练员巡视观察，鼓励小运动员能积极尝试。重点帮助运动能力较弱的幼儿能积极尝试跳有一定高度的障碍物。

五、小运动员选择练习教练员随机指导

1、教练员出示比原来再高一点的障碍物（两个皮鞋盒重叠，用纸棍或塑料棍搁在上面），引导幼儿自由选择跳：“小运动员，刚才的高度我们都能跳过去，现在可以选择更高一点的障碍物，你们能不能跳过去？”

2、小运动员可以选择原来高度的障碍物进行跨跳，也可以选择更高的障碍物进行跨跳，还可以利用辅助材料（罐罐、纸板条）等。教练员深入幼儿之中进行随机教育，发现小运动员合作跳得好的马上给予肯定鼓励，并召集小运动员进行观摩学习。

六、游戏：“去运动商场购物”

1、教练员提示：“我们小运动员要到运动商场去购物，在购物的路上有许多高高低低的障碍物，小运动员们要跳过这些高高低低的障碍物，，到了运动商场可以去购物。你们想不

想去运动商场购物？”

2、小运动员按教练员的要求迅速用皮鞋盒、纸棍摆成几处障碍物，摆的位置要适中，高度不同。

3、小运动员一一跳过有一定高度的障碍物，跑到运动商场去购买一样物品（皮球、绳子、圈、饮料瓶等），然后返回。直至将所有的物品购至完。教练员再次观察哪些小运动员跨跳有进步，哪些小运动员跨跳还不行，以便在下一次的运动中多给予指导和尝试。

七、相互交流放松身体

1、小运动员相互交流本次跨跳的情况。

2、小运动员跟着音乐节奏做放松身体的动作。

3、整理运动器械，物归原处，运动教学结束。

教案设计频道小编推荐：[幼儿园大班教案](#) | [幼儿园大班教学计划](#)