

# 2023年幼儿园中班体育活动方案扔沙包(优秀8篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 幼儿园中班体育活动方案扔沙包篇一

有一个良好的平台，给我们创造了机会，去成长，去思考。

记得小时候，纸，就被孩子喜欢撕着玩了。纸的玩法也很多，一向是孩子喜欢的一个游戏，报纸，是日常生活中随处可见，随手可得的物品，所以我觉得这是一个贴近幼儿生活的选材，是一个符合幼儿年龄特点的选材，是一个能让幼儿喜欢的选材。

本次活动我尝试从发展幼儿的智力着手，在活动中主要体现幼儿在游戏时的“一物多玩”，以报纸来作为本次活动的主要道具，也是从废物利用，环保这方面出发，挖掘报纸的体育游戏价值，以报纸为媒介，训练幼儿跑、单脚跳的能力及腿部肌肉群的力量。

小朋友第一眼看到我准备的教具的时候，“哇，好多垃圾啊！”我不禁欣喜，这不就是让幼儿知道原来垃圾还可以用来玩游戏嘛。

活动中每个幼儿都很乐于去参与，兴趣都很高昂，也很配合我，因为所有的活动都是本着幼儿为主体的思想，所以幼儿的积极性调动起来这也是很重要的，幼儿有兴趣，我们就有将活动继续开展下去的意图，如果只由老师讲述那就显得有些单板。尤其是在请幼儿比赛单脚跳，由于难度的逐渐加深，

幼儿的兴趣也在逐步提高，积极性也很高，这是相对比较成功的一环节。

在本次的活动中，我制订了三个目标：

- 1、练习走、跑、跳、单脚跳等基本动作。
- 2、通过探索多种报纸的玩法，发展创造能力和探索能力。
- 3、感受到体育活动的乐趣，培养合作精神。

通过活动，我发现目标1中练习走跑跳显的.有些多余因为在过程中我着重让幼儿练习的是单脚跳，故可以将其舍去，剪短一些。目标2是对幼儿智力的提升有很大的促进，但是在活动中没有很好的体现出来，让幼儿自由探索的时间没有很好的给予。目标3中我很想让幼儿去感受一下合作的乐趣，但是由于幼儿在活动中过于兴奋，在最后要合作的环节没有很好的开展下去了。

活动中，我采用集体、个别、小组的组织形式，设计了以下几个环节：热身运动——交流纸球玩法——游戏比赛单脚跳——自主探索、自由组合——放松身体，结束活动。

过程中我能很顺利的开展下来，在前三个环节幼儿都配合的很好，兴趣也很大，但是在游戏单脚跳过后，幼儿似乎显的有点疲劳，都坐在报纸上休息了，而导致在自主探索、自由组合的环节有点吃力，幼儿都没有很高积极性来帮助我完成目标3中的合作的乐趣了。

有时候天公不作美，由于报纸的分量很轻，风轻轻一吹就可能导致报纸被吹散，所以在我请小朋友游戏的时候，很多小朋友的报纸被吹走，有些只顾着去追逐报纸而分散了注意力。

在活动中我的应变能力有些欠缺，思想有些死板而不灵活，

在遇到一些突发的状况时不知道如何去应对，这也是导致在游戏过后有些混乱的原因，我希望在以后的活动中累积经验，克服一些突发性的问题。

兴趣是最好的老师，在本次的活动中，虽然场面显的有些混乱，但是看小朋友每个人都玩的不亦乐乎，我觉得，这也是培养了幼儿对体育活动的乐趣，也锻炼了幼儿在体育游戏中的体能。体育游戏对幼儿各方面的成长都有较好的帮助，老师应该多给孩子游戏的机会来提高幼儿的各项机能。

因为我也是第一次很庄重的上体育课，虽然准备的还算充分，但是还是有些紧张。在户外对自己音量的控制有些偏小，可能不能给幼儿提供更好的引导，这也有待我自己的提高和练习。

通过本次的活动，我对于体育活动也有了新的理解和感悟，希望在以后的活动中多思多想，更上一层楼。

文档为doc格式

## 幼儿园中班体育活动教案扔沙包篇二

### 一、活动目标

- 1、根据自己的生活经验，围绕数码宝贝去森林的线索，积极思维，主动参与活动。
- 2、能用清楚完整的语句表达自己的所思所想。
- 3、能体验团结合作，取得胜利所带来的快乐。

### 二、活动准备

- 1、多媒体课件

### 三、活动过程

(一)教师以数码宝贝导入活动(音乐)“小朋友，谁来了?”“听，它在说什么?”(数码宝贝说：小朋友你们好!今天天气真不错，我要去森林玩，你们想不想和我一起去玩?那我们快出发吧!)(幼儿随音乐欢快的出发。)

(二)欣赏森林美景(智育、美育)“在森林里有一块地方叫快乐林，住在快乐林里非常快乐，我们一起去看看。”(引导幼儿学看地图，寻找通往快乐林的路，感受大自然的美)

(三)香蕉皮事件(生活，思品)“发生了什么事?”“要是你看到有人乱扔香蕉皮怎么办?”(数码宝贝被小猴的香蕉皮滑倒)

(四)寻找小动物(常识)“小动物都上哪去了?原来它和我们捉迷藏，快来找一找。”(露出小动物的一部分，让幼儿通过运用已有经验，仔细观察，表达自己的见解。)

(五)和小动物比赛(体育)“小动物们难得和小朋友见面，它们想和小朋友来比赛，你们愿意试试吗?”(幼儿分组自由练习排球、钻爬、跳绳、平衡木等，练习后和小动物比赛，体验成功的快乐)

(六)活动延伸：与动物告别(幼儿分组制作物品，赠送给小动物)。

活动反思：

整个综合活动《森林乐翻天》一直以游戏的形式贯穿整个活动。在活动中通过孩子们去快乐森林玩的过程，让孩子们在途中学习辨别安全的道路——欣赏美丽的景色——及根据局部特征寻找小动物。整个过程给他们带来了快乐和成就感。

孩子的活动在其兴趣的基础开展更能激起他们参加活动的欲

望老师才能更好的开展活动。为孩子们制作的活动图片从一开始便调起了孩子们参加整个活动的积极性。在活动中我设计了三个不同的场景，以对话的形式进行交流让小蛇多多告诉他们此行的目的。以达到与他人交流的能力。正因为有了场景和游戏孩子们在学的过程中才不会觉得枯燥和乏味。

整个活动的安排设计比较清晰明了。尽管这是家长开放日所开展的活动，由于有家长在场，幼儿普遍有些“人来疯”，但老师灵活的手法和语言指导调动了幼儿的积极性，有些平时不爱举手发言的幼儿也活跃起来，在大家欢快的气氛中活动圆满完成。

## 幼儿园中班体育活动教案扔沙包篇三

设计意图：

老鹰捉小鸡是幼儿非常喜欢的游戏活动之一，在游戏中幼儿一边做游戏，一边唱歌，幼儿获得了快乐和满足，也增进幼儿体质和反应能力。通过合作游戏更能增进幼儿和教师的感情，增进幼儿之间的合作，交流。

活动目标：

- 1、培养幼儿合作意识和配合能力，学会去保护自己。
- 2、增强了幼儿的自我保护能力和增强了幼儿的集体荣誉感。
- 3、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
- 4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿与同伴之间的相互配合。

活动准备：

- 1、老鹰头饰两个，鸡妈妈头饰两个，小鸡头饰若干。
- 2、音乐光盘《老鹰捉小鸡》

活动过程：

教师带幼儿到户外操场，指导做简单的热身动作。

- 1、教师和部分幼儿首先模拟老鹰捉小鸡的游戏过程，并相应的说明游戏的规则，其他幼儿认真看。

老师问，你们想不想当大老鹰啊？你们想不想去保护小鸡啊？（幼儿回答，想）幼儿的气氛被调动起来了，积极的踊跃的想参加到游戏中去。

## 2、游戏分组

将全班幼儿分成两个小组，选好了谁当老鹰，谁当鸡妈妈，其他的小朋友都带上了小鸡的头饰，第一个小朋友是鸡妈妈，她伸开双手来保护自己的孩子们，小鸡们紧紧地抓住前面小朋友的衣服，在妈妈的保护下，和其他的姐妹们一起躲避老鹰。

## 3、开始游戏

哨声一响，游戏就开始了。在音乐的配合下，老鹰和小鸡们都忙活起来，老鹰很凶猛的扑过来，鸡妈妈们也勇敢的和老鹰周旋，孩子的眼睛都睁的大大的，紧紧地跟着鸡妈妈，全体幼儿一起唱着儿歌：（天上老鹰飞，地上小鸡啼，小鸡挤得砰砰飞，咕咕咕传消息，快过来，躲在妈妈翅膀里。天上老鹰飞，地上小鸡啼，小鸡挤得砰砰飞，咕咕咕传消息，快过来躲在妈妈翅膀里。）

4、幼儿换角色进行游戏。

活动反思：

游戏过程中，幼儿很快就进入了角色，能紧紧的跟在妈妈的身后，学会了如何去躲避，去保护自己，幼儿在活动中，增强了集体合作的意识和配合的能力。并在游戏中获取了快乐和满足。

## 幼儿园中班体育活动教案扔沙包篇四

### 一、活动目标

- 1、根据自己的生活经验，围绕数码宝贝去森林的.线索，积极思维，主动参与活动。
- 2、能用清楚完整的语句表达自己的所思所想。
- 3、能体验团结合作，取得胜利所带来的快乐。

### 二、活动准备

- 1、多媒体课件

### 三、活动过程

（一）教师以数码宝贝导入活动（音乐）

“小朋友，谁来了？”

“听，它在说什么？”

（数码宝贝说：小朋友你们好！今天天气真不错，我要去森林玩，你们想不想和我一起去玩？那我们快出发吧！）（幼儿随音乐欢快的出发。）

## （二）欣赏森林美景（智育、美育）

“在森林里有一块地方叫快乐林，住在快乐林里非常快乐，我们一起去看看。”

（引导幼儿学看地图，寻找通往快乐林的路，感受大自然的美）

## （三）香蕉皮事件（生活，思品）

“发生了什么事？”

“要是你看到有人乱扔香蕉皮怎么办？”

“大家说得对，那我们仔细来找一找，究竟谁不讲卫生，我们来好好教育教育它。”

（数码宝贝被小猴的香蕉皮滑倒）

## （四）寻找小动物（常识）

“小动物都上哪去了？原来它和我们捉迷藏，快来找一找。”

（露出小动物的一部分，让幼儿通过运用已有经验，仔细观察，表达自己的见解。）

## （五）和小动物比赛（体育）

“小动物们难得和小朋友见面，它们想和小朋友来比赛，你们愿意试试吗？”

（幼儿分组自由练习排球、钻爬、跳绳、平衡木等，练习后和小动物比赛，体验成功的快乐）



(六) 活动延伸：与动物告别

(幼儿分组制作物品，赠送给小动物)

## 幼儿园中班体育活动教案扔沙包篇五

《好玩的报纸》是一节有趣的科学活动，通过活动，让小朋友大胆尝试报纸的玩法，体验乐趣。

1、废报纸的玩法对孩子来说是比较新鲜的，所以整个活动中，孩子一直处于一个动的过程，情绪高涨，所以为了更好的完成活动目标，将玩报纸与游戏活动巧妙结合，让孩子“玩有所值”。

2、孩子们已经探索出了报纸的多种玩法，可以继续延伸活动，让孩子们进行报纸玩具制作，从而擦出他们创新的新火花。

在整个活动过程中，小朋友的参与性很高，举手回答问题也很积极，在前面的活动中，基本完成目标。

## 幼儿园中班体育活动教案扔沙包篇六

一、教学目标：

1、通过欣赏大自然的美景，让幼儿学习词语“阳光、照射、绿荫、闪闪发光”等。

2、了解大自然中的阳光具有发散性，是包不住的。初步了解故事内容。

教学难点：佳子展开裙角，阳光为什么不见了。

教学准备：

1□ppt课件。

2、带孩子到附近的田野去感受阳光的直射和欣赏大自然的景色，在自然的熏陶中学习丰富的词汇。

教学课时：两课时活动一教学过程：

一、开始部分：

以谈话形式引出课题：昨天你们跟着老师到野外去，看到了哪些景色。（小树林、小溪流、野花、草坪）引导幼儿说词语“蓝蓝的天空、绿绿的草地，漂亮的野花、充满阳光、闪闪发光”等。评析并赞赏幼儿的语言。

“今天天气怎么样，小朋友看，什么通过玻璃窗照进来了。  
（阳光）

二、基本部分：

1、看教学用书《阳光》，让幼儿通过想像猜测故事中的内容。

2、教师放映课件，幼儿边看边听故事一遍。

提问：

故事的名称？

故事中有谁？

2、教师放映课件，幼儿边看边听第二遍故事。

提问：

（1）这个故事中发生了一件什么事？

(2) 佳子为什么要送阳光给奶奶?

3、学习词语:阳光照射学习故事, 逐段理解故事内容, 学习简单的句子。

提问:

她把阳光包在了哪里?

她想把阳光送给谁? 为什么? 佳子为什么哭? 奶奶是怎么说的?

4、幼儿讨论: 为什么打开裙角, 阳光不见了。

三、结束部分:

让幼儿到外面用衣服包阳光, 然后回到教室。帮助幼儿理解: 阳光具有发散性。

## 幼儿园中班体育活动策划教案扔沙包篇七

1、学习手足眼互相协调。

2、锻炼身体的灵活性。

3、发展身体协调性。

4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质, 体验健康活动的乐趣。

**【活动准备】** 铃鼓

**【活动过程】**

教师带领幼儿跟随音乐到塑胶场地上做跳的动作(站着跳、蹲

着跳)，充分做好游戏前的准备活动。

跳!跳!跳!我们是快乐小跳豆。老师摇动铃鼓，请幼儿想象自己是小跳豆，随铃鼓声的强弱上下跳动，当铃鼓声强时表示跳高些，当铃鼓声弱时表示跳低些。

- 1、先请幼儿学说跳!跳!跳!我们是快乐的小跳豆。
- 2、游戏开始，老师摇动铃鼓，并随时变换节奏，(.教案.出自：.)让幼儿跟随节奏的强弱进行随时调整。
- 3、分组进行游戏。
- 4、请一名小朋友手拿铃鼓，其他小朋友做动作。游戏反复进行。

教师与幼儿一起随音乐做放松运动结束游戏。

## 教学反思

在整个活动过程中，对球的分类不是很清楚，对活动参与积极性很高，小朋友的身心得到了发展在生活常识上，获得了新的认识，为以后认识新事物打下了基础。

## 幼儿园中班体育活动教案扔沙包篇八

为了激发幼儿对小游戏的学习热情，促进幼儿之间情感交流，考验幼儿的应变能力与协调能力，设计了此活动。板凳游戏可以锻炼幼儿勇敢的品质、培养善于与人合作、交往的习惯，启发幼儿利用生活用具自创游戏的创新思维。

## 活动目标

- 1、通过板凳游戏进一步培养幼儿活泼开朗、自信大方的个性。

- 2、进一步锻炼、发展幼儿的动协调能力。
- 3、发展幼儿的创造性、锻炼幼儿大胆勇敢的品质。
- 4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
- 5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

### 教学重点、难点

重点：让幼儿学会与其他幼儿的交流；在做动作的时候强调慢慢走，慢慢爬；让幼儿在表演的时候感受到快乐。

难点：动作的时候力求整齐协调、游戏时的次序、担心幼儿从板凳上掉下来摔痛身体。

### 活动准备

组织幼儿玩集体的板凳游戏

### 活动过程

#### (1) 穿过森林

幼儿排一队，在间隔1米的树林（板凳做树）里沿S形路线穿梭。

#### (2) 过断桥

幼儿排一队，一个跟一个在间隔20公分的断桥（小椅凳做桥面）上走过。

幼：老师我不敢走。

师：没关系，勇敢一点，看看别人是怎样走的。来，我们一

起走过去。

### (3) 乌龟爬

幼儿在连接起来的凳面上爬过。

师：爬的时候感觉一下，怎样才能爬的又快又稳。

幼：身体要收拢，要不就会掉下来。

幼：动作要轻，要不小凳子会翻过来的。

幼：眼睛要看着前面，往前爬才能走的快

师：今天我们玩了板凳游戏，大家都累了，我们一起把小板凳送回家，然后去洗手、喝水，然后休息一下。

### 教学反思

1、集体游戏穿过森林过断桥以及乌龟爬时幼儿均应分成两队或三队。原活动设计中安排幼儿站一队，是有意识的想锻炼幼儿的等待与合作能力，但实践过程中发现幼儿等待的时间过长，影响了孩子充分的探索和体验。

2、教师观察、分析、特别是灵活处理问题的能力还应该加强。  
[本.文来源:快思老.师教案网]如：发现游戏中幼儿消极等待时间有些多，后面的游戏就应该及时的调整和避免。

3、活动场地的选择方面还欠妥当。木地板的硬度给幼儿造成了一定的心理威胁如：玩板凳上游戏时，幼儿会担心从板凳上掉下来摔痛身体。本次活动若在幼儿园院落的塑胶地板上进行，则更利于营造幼儿安全的活动心理环境，促进幼儿更为投入的活动，更为充分的体验、尝试和探索。