

2023年中班体育活动教案及反思 中班体育教案能干的我教案及教学反思(实用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中班体育活动教案及反思篇一

1. 初步掌握自抛自接球和两人近距离抛球接球的动作要领。
2. 发展动作的准确性和协调性，体验合作游戏的乐趣。

活动准备

1. 皮球每人1个，球筐4个。
2. 小猪头饰每人1个。
3. 韵律操音乐。

活动过程

1. 热身活动。
 - (1) 教师、幼儿持球听音乐做皮球操。结合操节奏动作进行抛接球、滚球、排球等活动。
 - (2) 幼儿自由玩球，教师提醒幼儿尝试用多种方法玩球。
2. 学习自抛自接球。

(1)教师示范，并讲解要点：双手抛球往上抛，看准球，双手接住。这种玩球的方法叫抛接球。

(2)幼儿分散练习抛接球，教师提醒幼儿寻找空的场地，指导幼儿掌握正确、安全的方法。

3. 游戏“你抛我接”。

(1)教师：我刚才发现有两个小朋友探索出了新玩法，请他们表演跟大家看。

(2)请两名幼儿示范互相抛接球。

(3)教师：他们的手是怎么拿球的？在抛接球时，怎样才能使球不掉地？

(4)教师边示范边讲解动作要领：五指分开，双手持球，抛向对方；抛球是上肢挥动、抖腕向前上方用力抛出球；接球时注意力集中，伸出两手随时迎球，观察球的飞行方向，准确接住球。引导幼儿注意安全，抛球时不要抛到对方的头部。

(5)幼儿自由结伴练习，教师巡回指导。

(6)圆圈抛接球：幼儿站成一个大圆，教师站在圆圈中间，边喊幼儿的姓名边向他(她)抛球，被喊到的幼儿接住球，迅速站到中间喊另外一名幼儿的姓名并向他(她)抛球，然后回原位。第二名幼儿接住球后再循环游戏，依次传球。

4. 游戏：“猪小弟运西瓜”。

(1)向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队。(教案出自：屈.老师教案网)每对排头听信号从球筐里去除一个球当“西瓜”，转身抛给第二个幼儿，依次抛到最后的幼儿，该幼儿接球并将球放到排尾的球筐里。最快将“西

瓜”运完的队伍获胜。若球没接住，则必须重新抛接，再向后传。

(2) 幼儿做游戏2~3次。

5. 放松整理活动。

(1) 幼儿进行放松运动，终点放松手臂和腿。

(2) 师幼共同收拾整理器材，回到活动室。

中班体育活动教案及反思篇二

活动目标：

- 1、练习爬、滚、走、跳等动作，感知身体各部位的用途。
- 2、在运动中体验自信、勇敢、成功的快乐。
- 3、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
- 4、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动重点难点：

重点：在运动中体验自信、勇敢、成功的快乐。

难点：让幼儿练习爬、滚、走、跳等动作，感知身体各部位的用途。

活动准备：

- 1、独木桥一座、障碍物三个、垫子1个、半圆形爬桶一个，

幼儿用书a《我是谁》和《胆小先生》。

活动过程：

1、创设情境，活动身体：

“我们身体上哪些部位可以动？”“手脚可以帮助我们做哪些运动呢？”

请幼儿随着音乐的节奏，活动身体的各个部位。

2、提供材料，请幼儿自由探索：

请幼儿选择不同的材料进行练习，体验身体各部位用途：

“这里有许多运动器械，想一想，玩这些器械时身体哪个部位作用最大？”

请幼儿集中交流经验：

“在运动时哪些部位的作用最大？”

3、重点指导，请幼儿练习难点：

向幼儿介绍游戏“能干的我”：幼儿分成四队站在场地的四个角上，每组幼儿按逆时针的顺序进行游戏，依次完成过独木桥、跳着绕过障碍物、滚过垫子、钻爬桶等项目，先完成的小组获得胜利。

请幼儿游戏1—2次，并向他们强调，虽然每组幼儿起点不同，但所有人必须依次完成四个游戏项目。

4、请幼儿听《健康歌》自由放松身体，结束活动。

教学反思：

每一个“我”不仅是一个独特的“我”，而且是一个不断成长发展的我，对幼儿来说，发现自己的变化，知道自己的成长，可以帮助他们增加自信心，更好地认识自己和周围的“人”。升入中班的幼儿，幼儿有了做哥哥姐姐的自豪感，同时也开始对事物的缘由有了新的认识 and 了解，并试图自己来处理 and 解决问题，独立性有了明显的提高。他们很关心自己的同伴们如何看待自己，老师、家长如何评价自己，建立自己的社会地位有了初步的意识，羞耻心和荣誉感也逐渐增强。因此我们设计“我长大了”的主题活动，我们从多元的角度，让幼儿回顾自己的成长变化，体会“成长”是一件神奇和令人兴奋的事。

中班体育活动教案及反思篇三

设计思路：

中班上学期的幼儿，在各种有趣的体育活动场景吸引下，在教师生动形象的语言刺激下，对体育活动已有了一定的参与兴趣。但在活动中，如何与同伴商量、合作，学会一起玩，玩得高兴，这是一个新的问题。根据《纲要》的精神，我选择了幼儿所熟悉和喜爱的动物形象，设计了此活动“数脚”。

《数脚》是中班幼儿很喜欢的故事，故事里的小鸡、小兔、螳螂、螃蟹有不同数量的脚，走路方式也不一样，活动通过合作模仿它们走路、比赛来增强幼儿与同伴合作的能力，体验合作成功带来的快乐。

教学目标：

- 1、幼儿能积极愉快的参与活动，学习与同伴合作，体验合作成功带来的快乐。
- 2、幼儿能协调地模仿小动物走路，活动中反应敏捷，动作迅速，并能遵守游戏的规则。

教学重点：

学习与同伴合作游戏

教学难点：

能迅速找朋友合作，并模仿小动物走路

教学准备：

- 1、大动物标牌（小鸡、小兔、螳螂、螃蟹）
- 2、动物头饰若干、蜈蚣胸牌一个
- 3、红旗若干，椅子四张
- 4、故事《数脚》、入场音乐
- 5、幼儿已学会动物模仿操

教学过程：

一、开始部分

1、幼儿分四路纵队，举着标牌入场

教师：大家好！马上我们动物幼儿园要举行一场盛大的动物运动会，参加的动物有小鸡、小兔、螳螂、螃蟹，为了取得好成绩，我们赶紧操练起来吧！

2、动物模仿操

幼儿跟随老师一起边念儿歌边做动物模仿操（儿歌和操自编）并走成大圆圈。

“早上空气真正好一二一，向前走，走成一个大皮球！”

二、基本部分

1、引导幼儿合作模仿小动物走路

2、数脚游戏

教师介绍游戏规则：幼儿听好老师发出的口令——小动物的名称，迅速的找朋友合作变成相应数目的脚，并听口令模仿相应的动物走路。

（教师及时表扬合作快，模仿好的幼儿）

3、动物运动会

1) 动物运动会马上就要开始了，全体集合（幼儿站成圆圈）

2) 今天有那些小动物来参赛呢？

出示小鸡，谁来代表小鸡参赛？（请名能力较弱的幼儿到小鸡休息区准备）

请8名能力较强的幼儿代表螃蟹，其他幼儿代表小兔到各自的休息区准备。

3) 教师分别请小鸡、小兔、螃蟹出场比赛，分别介绍比赛规则：

小鸡：幼儿模仿小鸡绕过椅子回到起点，速度快为胜，期间小鸡嘴巴不能分开

小兔：两个幼儿合作模仿小兔跳到终点，速度快为胜，期间兔头兔尾不能分开，要双脚跳。

螃蟹：四个幼儿合作模仿螃蟹横着走，先回到起点胜，期间八只脚不能分开，不能跌倒。

三、结束部分

1、教师小结：现在我正式宣布“本届动物运动会胜利闭幕”，这次比赛大家都很努力，取得了很好的成绩，特别是我们xxx小朋友，让我们一起为他们欢呼吧！，为了表扬大家，我特别为大家准备了奖品——红旗，大家喜欢吗？（发奖品小红旗，分享成功的喜悦。）

2、听故事《数脚》休息、放松。

3、全体幼儿变成一只大蜈蚣离开场地。

蜈蚣有多少只脚啊？（21对，42只脚），我们快来变吧！

中班体育活动教案及反思篇四

活动目标：

1、通过游戏让幼儿初步了解“纸球反弹”是由于空气的流动产生的。

2、培养幼儿关注周围生活中的科学现象，并有积极探索的欲望。

3、主动参与实验探索。

4、让幼儿学会初步的记录方法。

活动准备：

1、长颈瓶若干只、纸球若干。

2、使用大型积木和图书搭建“资料室”一间。

活动过程：

一、玩游戏“吹纸团”引出课题。

（幼儿操作吹纸团，得出结论：被吹的纸团是向前跑的。）

二、教师提出进一步的疑问，出示细颈瓶，幼儿再次操作。

1、讨论：纸团会永远向前跑吗？（结论：如果前方有障碍，纸团会停留在原位）

2、幼儿用细颈瓶和小纸团进行第二次操作。

指导语：如果把小纸团放在瓶口用力吹，你猜它会怎样？请你们再来试一试。

三、确立纸球反弹的现象。

指导语：有答案了吗？小纸团会向前跑吗？会跑进瓶子里去吗？

（结论：如果不倾斜瓶子，小纸团怎么也吹不进瓶子里。）

四、查询资料，寻找纸球反弹的秘密。

指导语：这是什么原因呢？我们一起去资料室找资料好吗？

（查询资料，寻找答案）

五、延伸活动、绘制小实验。

教学反思：

引领幼儿再次深入地进行探索，给幼儿留出探索的余地和延伸的空间。整个活动，给予幼儿较宽松的氛围，教师只是充当了活动中的支持者，鼓励者，合作者，引导者，用心倾听幼儿的表述，并及时的梳理与小结。

小百科：纸，用植物纤维制造，能任意折叠用来书写的片状物。纸是书写、印刷的载体，也可以作为包装、卫生等其他用途，如打印纸、复写纸、卫生纸、面纸等等。纤维无规则交叉排列的纸发明源于中国。

中班体育活动教案及反思篇五

一、设计意图：

中班幼儿在刚接触投掷活动时，往往投、挥、抛不分。本活动通过让幼儿自由探索，尝试三种不同的方法，再从中提取投掷的动作要领，进行理解与练习。同时，教师对投掷动作进行深入分析，得出投掷的两个要素：出手角度与力度。在这基础上，教师围绕两个要素设计了“打靶”和“投远”两个游戏。“打靶”游戏可以帮助幼儿找到投掷的方向及投掷的力度。“投远”游戏借助高度不同的两根红绳以及远近不同的横线，让幼儿在不断尝试的过程中体验投掷的角度和力度。

二、活动目标：

1. 学习肩上挥臂投掷，初步尝试左右手交替将纸球向前上方投出。
2. 在游戏中观察、讨论与反复练习，总结并尝试投得更远的方法。
3. 分组活动中会找空地练习，并能够遵守规则。

三、活动准备：

1. 纸球若干。

2. 布置三块游戏场地(1)在墙上画上圆靶,在对应圆靶的地面画上远近不同的横线。(2)场地内的支架上挂上绳子,在绳子前画有远近不同的横线。(3)汽车轮胎4个。

四、活动过程:

1. 热身活动师幼一起有序活动身体各个部位:头颈、肩膀、上肢、腰部、膝盖、脚腕、手腕等,重点活动上肢与手腕。

2. 探索扔纸球的方法(1)出示纸球,引发幼儿的活动兴趣。

师:今天我们把纸球当成“手榴弹”,请大家把它投出去,右手投一投,左手投一投,两只手都试试。

(2)幼儿自由探索,教师个别指导。

教师重点观察幼儿是怎么投“手榴弹”的,鼓励他们用不同的办法扔,并引导幼儿分别用左右手尝试。

(3)总结投“手榴弹”的方法,在区别投、挥、抛三个不同动作的基础上练习投“手榴弹”。

师:请你说说刚才你是怎么扔“手榴弹”的,请到前面来做一做。

师:请听老师的口令做相应的动作。

师“我们一起来练习投”手榴弹“吧,将”手榴弹“放在肩上,向前上方投掷出去。

3. 分组练习肩上挥臂投掷”手榴弹“(1)介绍游戏方法与场地
师:今天我们要用投”手榴弹“的方法来玩投准和投远的游戏。

打靶师：在地面上选一条横线站好，把”手榴弹“使劲投向墙上圆靶，看谁投得准。

投远师：这儿有一条架高的红线，请你站在地上的横线后面把”手榴弹“使劲投出去，一定要注意让”手榴弹“从红线的上方飞过去，而不是从红线下面飞过去。

(2) 幼儿分组玩游戏，教师观察指导。

我们分成两组玩游戏，每个游戏都要玩，别忘了左右手都要试试。(重点指导投掷姿势：将纸球握在手中并置于肩上，向前上方投掷)(3) 教师引导幼儿讨论并示范怎样才能把”手榴弹“投得更远，投得更准。

师：请你说说你是怎样把”手榴弹“投得更远，请你来试试。

(4) 幼儿再次分散游戏，教师观察并进行个别指导。

师：我们再来试试吧，看看这一次能不能投得更远一些，更准些。

4. 炸碉堡游戏(1) 介绍游戏玩法及规则师：我们再玩一个”炸碉堡“游戏。大家躲在屏障后面，听到”预备、开始“的口令后，立即站起来从旁边筐子里拿出”手榴弹“向对面的轮胎碉堡使劲投出去，直到把所有”手榴弹“都投完。看谁投得准。

(2) 幼儿游戏师：我们一起先来演习一次。

(3) 讨论与总结师：怎样才能把手榴弹投得远、投得准？

(4) 幼儿再次游戏教师根据幼儿游戏情况调整”战壕与碉堡“间的距离。

5. 放松活动有针对性的放松上肢与手腕。

五、课后反思：

1. 教师、同伴的评价活动安排紧凑、活动量适合中班小朋友年龄特点；活动过程达到预定的教学目标；课堂气氛活跃，幼儿参与度高；教师教态自然，示范动作准确，语言表达清楚简洁。

2. 自我评价本节活动是针对中班级幼儿年龄特点而设计的，通过探索纸球的不同玩法，游戏的不同难度循序渐进达到本节课的目标。而且自然巧妙地将目标和要求通过材料、情景、规则进行隐性调控，让所有幼儿都能在原有基础上获得发展。

我认为本次活动中的优点是尽可能给了幼儿自主体验的机会，没有过多限制幼儿，活动设计结构比较合理，基本达到预定的教学目标。不足之处是缺乏教师更大的灵活性、对跳的示范动作不够细致以及分组玩游戏”打靶“及”投远“中，对个别幼儿因能力的差异，没有很好的照顾到，以及准备的教具”圆靶“应在做的大一些。