

# 最新小班体能区域活动教案 小班体能公开课活动教案(优质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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

## 小班体能区域活动教案篇一

爬是幼儿体育活动中六个基本动作之一，它是一种手膝着地，交替有节奏的运动，它不仅可以增强幼儿四肢肌肉的力量，还可以促进大脑两半球的健康发展。我班幼儿特别喜欢在地上爬。因此我根据小班幼儿的年龄特点及《纲要》的规定，设计了此活动。

- (1) 学习转道爬行动作。
- (2) 练习听信号向指定方向爬行及变速爬行
- (3) 增进幼儿的方向感及身体的协调性。

(1) 蚂蚁头饰若干（每个幼儿一个），录音，磁带，铃鼓一个，纸箱四个。

(2) 场地布置：大草坪一块（长7米宽6米），上放有许多皮球，草坪旁有四个纸箱，3米长的垫子4块摆成转道形。

### 1. 扮演角色，准备活动。

(1) 今天有许多的客人老师来看我们小一班的小朋友上课，我们给客人老师打声招呼吧，怎么说呢？”（客人老师好！）

(2) 出示蚂蚁头饰：这是什么呀？今天我扮蚂蚁妈妈，你们扮蚂蚁宝宝。“蚂蚁宝宝！”“唉！”我带你们到草地上玩游戏，我看我的宝宝谁最聪明，最能干好吗？我们开着车子走吧。

(3) 放《洋娃娃和小熊跳舞》的音乐带领幼儿做走、跑、跳动作，活动身体的各个部分。

## 2. 基本部分

(1) 学习带球求转道爬行。

a);草地到了，你们看这草地上有什么呀？”（皮球）“我们能玩游戏吗？”“那我们把皮球收到四周的箱子里吧。怎么收呢？仔细看妈妈是怎么收的。”

b)老师示范讲解带球转道爬行。手膝着地向前爬行，球贴前胸，用身体带动前进。

c)幼儿练习带球转道爬行，教师指导。

(2) 组织幼儿练习向指定方向爬行及变速爬行。

皮球收完了，我们来玩游戏吧。妈妈让你们爬到哪边，你们就爬到哪边好吗？

“真棒！”“你们看我这是什么？”（铃鼓）”我的铃鼓摇得快，你们就爬得快，摇得慢，你们就爬得慢，没摇你们就原地不动，好吗？”

(3) 放松活动，调整活动量，让幼儿适当休息一会儿。

“蚂蚁宝宝真聪明。”现在妈妈给你们表演蚂蚁操，你们认真看，一会儿妈妈带你们做一遍。”

#### (4) 游戏“蚂蚁运豆豆”

转道爬行把豆豆（皮球）运回家。

表扬遵守规则，认真运豆豆的幼儿。

3. 结束部分，放松活动，回教室。

运了那么多的豆豆，高兴吗？我们来跳个舞吧。放音乐《小蚂蚁》，带领幼儿做动作。

## 小班体能区域活动教案篇二

一学期的时间我发现我们班教育上缺乏的问题，和需要改进的地方，分别为以下几点：

一、与家长沟通，培养幼儿良好的卫生习惯。

我班幼儿独立性较差，依赖性强，多数幼儿在家是成人喂食的，更由甚至是追着喂，哄着吃。当孩子进入幼儿园后，由于生活卫生习惯的变化，口味的变化，环境的变化，由在家的几个大人围着转到幼儿园的集体生活，也出现了各种各样的进餐问题。开学后，我们发现幼儿偏食、挑食的现象较严重。但幼儿饮食习惯的可塑性较强，就有意识地进行良好进餐习惯的培养，及时地纠正他们的不良饮食习惯，使孩子从小就养成自觉、良好的进餐习惯。

不少家长在对子女的教育中存在着重智力开发、吃得“好”，却轻行为习惯培养的现象，许多幼儿形成吃饭挑剔、挑食、偏食、边吃边玩等不良饮食习惯，久而久之，就造成了孩子身体营养比例失调，引起各种营养不良症状，影响了孩子的健康成长。我们利用家长会和家长开放日、平时的家园通讯栏和网上的宣传，鼓励家长配合幼儿园平衡膳食，向家长做好宣传教育，只有合理的营养才能确保幼儿的健康成长。对

此在吃饭方面我们做出了以下几点措施：

(1) 榜样示范法。根据小班幼儿“喜模仿”“爱表扬”的特点，我就利用集体氛围的渲染，用情绪感染他们，为他们树立榜样。告诉他们老师最爱吃了，不知道哪些小朋友跟老师一样爱吃，并及时表扬，为他们树立榜样，幼儿的情绪一下子高涨起来，争先恐后地大口大口吃起来。

(2) “打预防针”的方法。我班有些幼儿对某种食物高兴时能吃一些，不高兴就少吃和一口不吃。对待这类幼儿，我采用“打预防针”的方法。在饭前，先做一些愉快安静的游戏，然后让孩子猜猜今天吃什么菜，孩子你一言，我一语说了许多，最后我告诉他们今天吃的是一种营养特别丰富的菜，多吃它会长高，长聪明，看谁吃得又多又香。这样，孩子们的情绪被调动，相互比着吃，往往会吃得很香。

(3) 逐渐加量的方法。有些幼儿从小就不吃某种食物，因此要他一下子改过来是不太可能的，也是不太现实的。对这类幼儿我采用“逐渐加量”的方法。如我班有些小朋友不吃绿色蔬菜，开始她一看到绿色的蔬菜就摇头，现在能稍微吃点了。

(4) 物质鼓励法。对偏食、剩饭的幼儿我那怕是一点点进步，我都给予鼓励，发给孩子一朵小红花，小贴画、小卡片等，调动幼儿的积极性，促使幼儿改正偏食和剩饭的不良习惯。

通过这一系列的措施，我班偏食和剩饭的不良习惯得到了有效改善

二、通过游戏儿歌等的方法培养幼儿良好的洗手习惯。

我们通过儿歌如“小手真有用”、“小手洗一洗”让幼儿了解小手的作用，学会洗手的方法。手接触外界物体最多，最容易受到污染。特别是孩子，由于好动更易将不洁东西上的

病毒、病菌附在手上，如果饭前不洗手，就会将手上的细菌吃进体内而生病。因此，洗手对保持皮肤清洁，养成良好的进餐习惯十分重要。通过小竞赛，让幼儿掌握洗手的顺序

（挽袖、打湿、打肥皂、手心、手背、手腕，用清水洗净，甩手上的水），刚开始学时，一不注意，孩子们的袖子就弄湿了，借此机会，我就给孩子们做示范——挽袖，并一边洗手一边教幼儿说：“搓搓手心一二三，搓搓手背三二一，手指头洗仔细，小手腕别忘记。”这样，孩子们把洗手当作游戏，使幼儿养成食前洗手的好习惯。

### 小班体能区域活动教案篇三

寒冷的冬天到了，孩子们户外活动的的时间少了。课间活动时，他们总爱端着自己的凳子

或骑或跳或扛——玩各种各样的游戏。都说“兴趣是最好的老师”。因此我根据孩子们的这一兴趣爱好，结合《纲要》的要求，设计了此活动。

a)练习走、跑、跳、爬等基本动作。

b)增进身体的协调性和灵活性，增进四肢肌肉的力量。

c)教育幼儿爱护椅子。

a)木凳子若干（幼儿人手一个），猫警士的头饰，录音，磁带。

b)场地布置：二十个凳子并排正放，二十个凳子并排倒放（椅背触底），十个凳子围城圆形（凳子上用双面胶贴满老鼠的图片）作为老鼠的家。

1. 开始部分

(1) 活动身体的各部分；老师：“请你跟我这样做。” 幼儿：“我就跟你这样做。”（有节奏地拍手两下，然后活动头、肩、腰、膝盖、脚。）

(2) 听音乐带领幼儿做高人走、兔子跳、鸭子走。

## 2. 基本部分

(1) 让幼儿自由玩凳子

今天我给小朋友带来了许多的小凳子，每个人一个，你们可以几个人一起玩，也可以一个人玩，我看谁会动脑筋，会想出许多种玩法。

(2) 幼儿自由玩凳子，教师照相，收集幼儿不同的玩法。

骑木马、跳高、开火车、走木桥、爬山坡-----

(3) 放课件，让幼儿观看自己的表演，教师表扬肯动脑筋想出不同玩法的幼儿，并示范讲解两种合作性的玩法。（几个幼儿把凳子排成一排，依次从上爬过去。几个幼儿把凳子倒放在地上，依次从椅背上走过。）

(4) 请幼儿再次玩以上两种玩法。（教师指导，鼓励胆小的幼儿）

(5) 游戏“猫警士捉老鼠”

b.“怎么抓呢？”黑猫警长示范讲解，走过木桥（二十个凳子并排倒放），爬过山坡（而是个凳子并排正放），跑到老鼠的家抓一只老鼠跑回来关在木箱里。

c.组织幼儿玩游戏两次。提醒幼儿遵守游戏规则。

### 3. 结束部分

(1) 放送活动，听音乐和黑猫警长做放松活动。

(2) 教育幼儿爱护凳子。

## 小班体能区域活动教案篇四

1. 让幼儿练习在草席里手脚协调的钻爬。活动内容

2. 进一步让幼儿体验集体游戏的乐趣。

3. 培养幼儿从小不怕困难，坚持到底的精神品质。

：草席垫子，幼儿的室外玩具山洞，椅子一把。

让幼儿懂得爬钻时，左右脚的协调性，尽量提高钻爬的速度。

1. 活动身体：

(1) . 今天我们一起来玩学习解放军的游戏。老师当指挥员，你们当小战士，解放军战士要一切行动听指挥，你们要听我的指挥哟！

(2) . 教师喊口令，幼儿进行热身运动。（起步跑、慢跑……..以激发幼儿的兴趣）。

(2) . 幼儿自由练习，教师进行个别指导。

(3) . 师：解放军叔叔严格听从指挥，他们在战场上——一会儿，一会儿过草地，一会儿钻山洞，要求可真高啦！我们这群小战士要好好训练，长大了当一名优秀的战士。

(1) . 教师讲解比赛规则，把幼儿平均分成四队，每队八人，在同一起跑线，同一时间发令，先爬着行走，再钻山洞行走，

看哪一队最先钻爬完，谁队就获胜。

(2) 幼儿再次排队活动，进一步掌握游戏活动的技巧。

(3) 全班幼儿集合战队，做幼儿广播体操整理运动。

表扬在活动中认真、坚持到底的幼儿，并给优胜队发给小红花进行鼓励。

## 小班体育教案学做解放军

小班体育教案：

学做解放军目标：一、练习在平行线中间走，发展幼儿平衡能力；二、发展幼儿走的动作，有精神走路。活动准备：3条平行线分别为15厘米20厘米25厘米；纸棒每幼儿一根；录音机；磁带《春天》、《学做解放军》解放军帽一个、请2名教师分别扮演兔妈妈和大灰狼。活动过程：开始部分：歌表演《春天》基本部分：一、练习在平行线中间走1、出示军帽引出空军开飞机，教师示范，幼儿在3条航线自由练习；2、说说航线有什么不一样，练习15厘米航行线。3、集体飞行二、游戏：打大灰狼情景表演：兔妈妈要去森林采蘑菇，森林里有大灰狼，请解放军帮忙消灭；音乐《学做解放军》每幼儿一根纸棒，有精神走过小路，潜伏在草地，大灰狼出来，指挥管发出“射击”命令，幼儿用纸棒射击，大灰狼倒下。解放军一个跟一个走回小路；（游戏可进行2次）三、结束部分：每幼儿评一朵小花，听《学做解放军》音乐，一个跟一个走出活动场地。

## 小班体能区域活动教案篇五

一、选材来源于幼儿的兴趣和愿望。

《3--6岁儿童学习与发展指南》健康领域明确指出：发育良



好的身体、愉快的情绪、健康的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要指标。用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高机体的协调性、灵活性。因此，在活动中幼儿积极参与，展示自我，体验成功的快乐，促进想象力及体能的发展。

## 二、创设游戏情境，让幼儿以愉快的情绪参加活动。

小班幼儿思维是直觉行动性的，喜欢假扮，喜欢趣味化、游戏化、情节化的活动。生动有趣的游戏情节能激发小班幼儿参与体育活动的兴趣。在幼儿园健康教育活动的总目标中，有这样一个目标“激发幼儿对体育活动的兴趣，逐步培养幼儿自觉参与或进行体育锻炼的习惯”。在身体锻炼中，机械的动作练习和单纯的身体素质练习，对小班幼儿来说是枯燥无味的。因此，教师应该把幼儿难以理解的动作和单纯的素质练习变成具体的、有趣的动作，然后编成游戏情节，使其成为小班幼儿模仿生活和周围环境的有趣活动。促进小班幼儿特别愿意和喜欢参加体育游戏活动，让幼儿自然的、轻松的进行身体运动练习。

## 三、注重幼儿情感体验，培养交往能力。

《纲要》指出：教师应成为幼儿学习活动的支持者、合作者、引导者。以关怀、接纳、尊重的态度与幼儿交往，积极鼓励的话语也能促进幼儿再次投入到体育游戏中去。小班幼儿情感脆弱，易冲动、不稳定。因而在组织教学活动时，教育者更应该多运用鼓励、表扬的话语来激励幼儿进行游戏活动。

总之，在体育活动的开展过程中，要以《指南》、《纲要》为导向，科学地设计、组织和反思教育活动，提高教育活动的适宜性和有效性，充分发挥幼儿自主游戏的权利，使其在蓝蓝的天空下自由、自主、轻松愉快地学习与发展。

[小班体能活动教育笔记]