

2023年中班走高跷教案(优质5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗?下面是我给大家整理的教案范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

中班走高跷教案篇一

这节中班健康活动玩轮胎的活动目标是锻炼幼儿的下肢力量及动作的协调性,让幼儿在玩轮胎的过程中积极动脑筋想出各种玩的方法,发展幼儿的创造力和想象力。在游戏中练习走、跑、跳等和推拉的基本技能,发展幼儿上肢动作和力量,并让幼儿享受到玩轮胎游戏的乐趣,发展幼儿动作的协调性和灵活性。轮胎在各个幼儿园都是随处可见,但是利用率却普遍偏低,且在幼儿园活动中,缺乏对幼儿上肢力量锻炼的活动。我设计此次活动目的是不要忽视对幼儿上肢力量的锻炼,以后能提高轮胎在教学及日常活动的运用。

这节活动的重点是练习走、跑、跳的基本技能,发展上肢的动作和力量,活动难点是上肢动作和力量的训练,掌握滚轮胎的方法,为了解决本次活动的重难点,我设计了以下环节:平衡练习、滚动练习、翻滚练习、搬运练习以及翻越练习,每个环节都围绕着教学重难点来进行。带领幼儿到场地时,我没有很好的组织幼儿的队形,导致幼儿的队形比较散乱,最后游戏完我没有鼓励小朋友,是我这节课的第一个失误。在让幼儿自由玩轮胎的环节中,我明确的提出了注意安全的要求,并对幼儿玩轮胎的方式进行了简单的总结。

在进入第一个环节平衡练习让幼儿走轮胎时,我明确提出了过滚轮胎应该注意的事项及安全要求在滚动练习中我要求幼儿用最简单、省力的方法来把轮胎搬运到活动场地,大部分

幼儿都能用滚轮胎的方式来完成，但有一个是抱着走，我也及时的对滚轮胎是最简单省力的进行了总结。在进入第二环节滚轮胎游戏比赛，滚轮胎投篮，我分男、女两组进行比赛滚轮胎，我都明确的提出了要求，整个活动过程比较紧凑，强度较大，对幼儿的体能提出了较大的挑战，在完成所有比赛后，带领幼儿进行了放松活动并对这节课进行了总结：知道了滚轮胎是最简单省力的方法、锻炼了身体。小朋友们许多废品可以用来锻炼我们的身体，较好的完成了课前制定的活动目标，并与幼儿一起分享轮胎游戏的乐趣。本堂课总体来说比较成功，但在小朋友没有很好完成的时候，我没有给出及时的辅导和提醒，小朋友之间发生了冲突，以后在进行这种活动时，应当及时地给予提醒。

中班走高跷教案篇二

活动内容：体育活动《瓶子运动》

活动目标：

- 1、提高双脚跳跃、绕障碍物跑及跨跳的技能，培养团结合作的能力
- 2、体验游戏中合作的快乐

活动准备：

装有红黄蓝绿颜料水的瓶子各六个，拱形铁框六个，口哨一个，牛奶歌一首和夜的钢琴曲（一）一首，幼儿穿少量衣服，背部垫好毛巾，系好鞋带。

活动过程：

一、热身活动

播放牛奶歌，让幼儿跟着教师做热身活动，活动头部、手、脚让身体充分活动开。

二、引导幼儿练习双脚跳及跨跳的动作

1双脚跳的玩法：

将瓶子平放成两纵列，每列六个瓶子，在两纵列旁侧放三个拱形铁框，将幼儿分成两组，每组幼儿在对应的纵列中一个接一个的双脚并拢从瓶子上跳过，然后从旁边的拱形铁框中钻过去，回到队伍的后面站好队。

2规则：

双脚并拢跳，不碰到瓶子和其他伙伴，钻过拱形铁框后要回到队伍的后面站好

3单脚跨跳的玩法：

将平放的瓶子立起，两个瓶子为一组，每列六组，幼儿单脚从瓶子上跨跳过去轻轻落地，后面的一只脚要快速跟着跨跳过去，幼儿在对应的纵列中一个接一个跨跳瓶子，然后从拱形铁框中钻过去然后回到队伍的后面站好。

4规则：

单脚从瓶子上方跨跳过去，不碰倒瓶子不碰到其他小伙伴，钻过拱形铁框后要回到队伍后面站好。

三、接力赛跑游戏，提高共同合作的能力，体验游戏的乐趣1 游戏玩法：

将幼儿分成红黄蓝绿四队，在队伍前方摆放瓶子当障碍物，让幼儿拿瓶子绕障碍物往返跑进行接力比赛，（幼儿手中拿的瓶子，里面装的水由少到多，根据幼儿的能力加大游戏的

难度)

2规则:

必须绕过每个障碍物，不碰倒障碍物，跑完之后将手中的瓶子传给排在他后面的幼儿，然后回到队伍的后面站好。

四教师整队，总结，进行放松活动

播放钢琴曲，教师带领幼儿进行身体、手臂、腿部肌肉的放松

活动反思:

不足之处:

1热身之前我应该强调让幼儿在位子附近找个舒服的位置站好，然后再放音乐做热身运动，就不至于幼儿都围着我挤得动作都没法舒展。

2双脚跳环节，我请了两组幼儿先玩，显得秩序有点乱，我可以先请几个幼儿做示范，根据幼儿的示范情况再重点强调一些容易出错的规则。

优点:

2我的环节设计紧凑，每个环节的形式多样，受幼儿的喜欢，有

助于提高幼儿活动的积极性

这是我组织的第一个体育活动，虽然存在着许多不足之处，但是发现问题的过程也是积累经验的过程，是学习的过程更是成长的过程，希望以后会有更大的进步。

中班走高跷教案篇三

这节中班体育活动玩轮胎的活动目标是练习钻爬、平衡和推拉的基本技能，发展幼儿上肢动作和力量，并让幼儿享受到玩轮胎游戏的乐趣，发展幼儿动作的协调性和灵活性。轮胎在各个幼儿园都是随处可见，但是利用率却普遍偏低，且在幼儿园的活动中，缺乏对幼儿上肢力量锻炼的活动。我设计此次活动目的是不要忽视对幼儿上肢力量的锻炼，以后能提高轮胎在教学及日常活动的运用。

这节活动的重点是练习钻爬、平衡和推拉的基本技能，发展上肢的动作和力量，活动难点是上肢动作和力量的训练，为了解决本次活动的重难点，我设计了以下环节：平衡练习、滚动练习、翻滚练习、搬运练习以及翻越练习，每个环节都围绕着教学重难点来进行。在带领幼儿进入活动室时，我没有很好的组织幼儿的队形，导致幼儿的队形比较散乱，是我这节课的第一个失误。在让幼儿自由玩轮胎的环节中，我明确的提出了兼顾游戏性和安全的要求，并对幼儿玩轮胎的方式进行了简单的总结。在准备活动环节，由于我对部分动作尚未完全掌握，导致部分动作和背景音乐不是太合拍，使得准备活动看起来不是太协调。

在进入第一个环节平衡练习让幼儿走轮胎桥时，我明确提出了过轮胎桥应该注意的事项及安全要求，但在个别幼儿没有按照要求第二次通过轮胎桥时，我采用了简单粗暴的方法直接把他拽了下来，这是我这节课犯的一个很重大的失误，事后想想我应该让他通过，然后告诫其他幼儿不要效仿他。在滚动练习中我要求幼儿用最简单、省力的方法来把轮胎搬运到老师身边来，大部分幼儿都能用滚轮胎的方式来完成，我也及时的对滚轮胎是最简单省力的进行了总结，在接下来的游戏中，由于部分幼儿并未按照教师的要求分成两组来进行滚轮胎，让我有些措手不及，就出现了一句有歧义的话：老师还没有让你们滚，致使当时的。课堂气氛比较尴尬，事后想想，我当时如果能运用教学机智补充一句：还没有让你们

滚轮胎，就可使这种尴尬气氛消弭于无形。在后面的翻滚、搬运以及翻越练习中，我都明确的提出了要求，整个活动过程比较紧凑，强度较大，对幼儿的体能提出了较大的挑战，在完成所有练习后，带领幼儿进行了放松活动并对这节课进行了总结：知道了滚轮胎是最简单省力的方法、锻炼了身体。较好的完成了课前制定的活动目标，并与幼儿一起分享了轮胎游戏的乐趣。通过课后和几位老师的交流，我发现了自身的很多不足：首先是在教学过程中我的语速一直是处于偏快的速度，给人一种赶时间的’感觉；其次是教学机智的运用不到位，没有很好的运用教学机智来解决课堂上的突发状况；再次就是课前准备不充分、以及部分动作掌握不熟练，没有达到很好的示范效果。

我个人感觉较为成功的地方是这节课符合中班幼儿年龄特点，环节比较紧凑，个人表现比较有亲和力，课堂气氛十分活跃，幼儿很好的融入到轮胎游戏的乐趣中，是在趣味的玩轮胎而非枯燥的参与游戏。

中班走高跷教案篇四

中班幼儿动作发展进入了一个快速发展的关键期，根据中班幼儿的年龄特点和认知发展水平，我设计了本次体育活动“青跳跳跳”。通过模仿青蛙的动作，学习蹲跳，学习双脚并拢向前跳。为了达到以上两个活动目标，我为本次活动准备了小青蛙操及音乐、在场地上布置了鞋盒子作为荷叶，并用旧报纸制作了小虫子若干，考虑到我为孩子们选择的青蛙音乐操的动作和节奏比较快，所以在课前先教了孩子们动作。

本次活动以运动为载体，通过创设简单的游戏情景、使幼儿主动参与活动，体验运动的快乐。活动一开始，带领幼儿随着音乐走成一个大圆模仿小动物走、跳等动作，在引导幼儿进行队形队列练习，接着引导幼儿随音乐做小青蛙操。活动的基本部分，我设计了模仿小青蛙动作、学习蹲撑跳为主要

环节。在活动的结束部分，引到幼儿跟着老师进行简单的'放松活动中班体育活动《青蛙跳跳跳》活动反思中班体育活动《青蛙跳跳跳》活动反思。整个活动力求在师幼间的积极互动中让孩子在轻松、愉悦的氛围中自然而然地学习蹲跳，并学习双脚并拢地朝前跳，训练肌肉的耐力。

就孩子们参与程度来分析，孩子们积极的参与活动，在活动中积极性很高，兴趣很浓，但是在活动中孩子们的运动量太大，有些体质偏弱的孩子整个活动下来很吃力，孩子们对老师准备的小青蛙音乐非常的感兴趣，调动了幼儿学习的积极性。

中班走高跷教案篇五

猫捉老鼠(中班体育)

目标:

- 1、通过游戏，提高幼儿跑和钻的能力。
- 2、培养幼儿协同一致的情感，发展灵活性。

准备:

猫头饰每人一只，老鼠头饰10--12只，录音机和磁带，设三处鼠洞。

过程:

- 1、部分幼儿戴上猫头饰。听《黑猫警长》的音乐从教室开“摩托车”到活动场地，四散站立。
- 2、听音乐做上肢运动(猫理胡子);手腕和脚腕活动(磨爪子);下蹲后跳起活动(捕鼠)。

3、做两个模仿动作：大象走和小兔跳。

4、教师讲解示范“猫捉老鼠”游戏的玩法：老鼠钻在洞里，猫在洞外的家里。听到游戏开始的信号后，老鼠要钻出洞到外面偷东西，不能一直躲在鼠洞口。被捉到的老鼠立即站在边上。

5、部分幼儿(10人左右)戴上老鼠头饰，然后游戏开始，同时播放《黑猫警长》音乐。教师巡回观察、指导，随时提醒幼儿注意安全。

6、游戏一遍结束后，教师肯定成绩，进行鼓励，并请2--3名幼儿再次示范，提高跑和钻的动作的质量。同时，指出游戏中应改进的事项。

7、调换角色，由原扮猫的扮老鼠，进行第二遍游戏，教师巡回指导。

8、游戏进行3--4遍。每次游戏结束，教师都进行简单的小结，鼓励姿势正确、钻得迅速、跑得灵活的幼儿。

9、游戏结束，教师进行讲评：小猫的本领练得真好，天快亮了，们捉了一个晚上的老鼠，现在要回家休息了。咱们把精神养得好好的，下次捉更多的老鼠。