

体育教案体育与健康教案反思(优质9篇)

安全教案应该贯穿于不同年龄和教育阶段，适应不同人群的安全教育需求。汇总了一些初一教案的优秀示范，供大家参考和借鉴。

体育教案体育与健康教案反思篇一

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。
2. 锻炼动作的'灵活性。

人手一个塑料圈，音乐磁带

1. 跳水坑。

(1) 请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避免相互碰撞。

(2) 带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

(3) 请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

2. 跳虫舞。

(1) 启发幼儿说说什么虫会跳。

(2) 请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的跳跃能力。

体育教案体育与健康教案反思篇二

我们都是好朋友主题活动已经开展了一段时间，孩子们对好朋友的理解已经有了一定的概念，在此基础上我设计了本次活动。

《指南》指出：要开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳等，鼓励幼儿坚持不怕累。通过本次游戏活动能锻炼孩子的奔跑能力和持续性。

本活动通过热身、介绍新的游戏玩法，并鼓励幼儿遵守游戏规则，积极参与奔跑游戏，并能在游戏中帮助好朋友不被抓住，培养朋友间的合作意识。

1. 发展追逐能力，并能在规定的范围内四散跑。
2. 乐意帮助别人，积极参加体育活动。
3. 体验奔跑带来的乐趣。

知识经验准备：在生活中有过帮助朋友的行为、经历。玩过奔跑游戏

物质材料准备：场地、音乐、音乐播放器

一、热身运动，激发幼儿活动兴趣

师：小朋友们，今天天气真好，我们一起来做运动吧。

（幼儿模仿教师的动作，师幼一起做运动，活动身体的各部位。）

二、介绍玩法，了解游戏活动规则

教师介绍游戏玩法：

1. 教师指定出幼儿跑得范围。

师：小朋友们，今天我们一起玩一个游戏，游戏的名字叫做帮助朋友。你们想不想玩？待会请宝宝们在蓝颜色的地方跑，不能跑出蓝颜色的地方。

2. 教师讲解具体的游戏规则。

师：待会老师会请一名宝宝来当追的人，其他宝宝当被追的人。游戏开始后，被追的宝宝分散跑，一定要再蓝颜色的地方跑。追得宝宝就开始追。当追的宝宝要追到的时候，跑的宝宝就马上和别的小朋友手拉手，站在原地不动，这时追得宝宝就不能再追了。当追得宝宝走后，小手就可以松开了，然后继续跑。如果在追的过程中就抓到了，就站到场外。当追到三四个幼儿之后，教师更换追逐者，游戏重新开始。

（重复游戏多次。）

三、幼儿游戏，教师参与指导游戏

1. 幼儿游戏

师：现在老师要请一个宝宝来当追的人。

请个人幼儿当追的人，再次进行游戏，抓到三四个时更换追逐者，重新开始游戏。进行两到三轮游戏。

2. 教师小结

师：今天宝宝们都很棒，都能在关键时刻帮助朋友，不让坏蛋把自己的好朋友抓走，表扬一下自己。

四、结束部分，放松运动结束离场

师：宝宝们，我们都玩累了，现在我们听着音乐一起来放松一下吧。（离场）

体育教案体育与健康教案反思篇三

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。

2. 锻炼动作的灵活性。

人手一个塑料圈，音乐磁带

1. 跳水坑。

（1）请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避免相互碰撞。

（2）带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

（3）请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

2. 跳虫舞。

（1）启发幼儿说说什么虫会跳。

（2）请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的'跳跃能力。

体育教案体育与健康教案反思篇四

1. 初步掌握两人近距离互相抛接球的方法。
2. 能集中注意力，观察球的飞行方向接球，提高接球潜力。
3. 愉快地参加活动，体验合作活动的乐趣。

1. 球人手1个，球筐8个。
2. 小猪胸饰人手1个。
3. 音乐磁带、录音机。

（一）准备活动。

1. 幼儿佩戴胸饰扮小猪，教师扮猪妈妈：小猪们，每人拿一个球跟妈妈一起来做操吧！
2. 教师放音乐，幼儿持球听音乐做“猪小弟运动操”（教师自编）。结合操节动作进行抛接球、滚球、拍球等活动。
3. 幼儿自由玩球，教师提醒幼儿用各种方法玩球。

（二）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，请他们表演给大家看。

2. 请两名幼儿示范互相抛接球。
3. 教师：他们的手是怎样拿球的？在抛接球时，怎样抛接才能使球不掉地？
4. 教师边示范讲解动作要领：五指分开，双手持球，抛向对方（接住球）。
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。

（三）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。听信号、每队排头从球筐里取出一个球，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”运完的队伍为优胜。若球没接住，则务必重新抛接，再向后传。
2. 幼儿游戏2~3次。

（四）结束游戏。

1. 幼儿进行放松整理。
2. 师幼共同收拾器材，回活动室。

体育教案体育与健康教案反思篇五

修桥

1、能在各种材料建构成的障碍物上行走，练习手眼协调和平衡能力。

2、努力尝试多种练习了平衡的方法，培养创新意识。

1、以游戏《风和小树》做为活动腰部、颈部及手部肌肉的准备动作，同时激发幼儿的活动兴趣。

2、教师：“昨天晚上的一场大雨把小河上的桥冲走了，小动物们不能到河对面去找食物了，请你们帮它们想个办法，可以顺利到达河的对面。”

1、让幼儿利用已有的材料（平衡木、积木、塑胶板）建构不同的桥，并分别上去走一走，提醒幼儿小心。

2、集中：讲讲每座桥的不同之处，请几名幼儿示范，说说自己是怎样又快又稳地过桥的。

3、幼儿自由练习，体验在不同障碍物上行走的难易度，手眼协调。

4、集中：教师：“小动物们得到你们的帮助，又能吃到食物了，为了表示感谢，送来了好多吃的，咱们一起去运回来，好吗？”

5、引导幼儿用各种方法把食物（沙包、硬纸板、雪花片）运回来，鼓励幼儿尝试用身体的各个部位运食物。提醒幼儿注意安全。

1、总结性评价，对幼儿愿意帮助别人、动脑筋想出的各种办法给予表扬和肯定。

2、一起做放松运动：甩手、扭腰、晃头、捶腿等。

3、鼓励幼儿和老师一起收拾材料后回班。

体育教案体育与健康教案反思篇六

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。
2. 锻炼动作的. 灵活性。

人手一个塑料圈，音乐磁带

1. 跳水坑。

(1) 请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避免相互碰撞。

(2) 带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

(3) 请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

2. 跳虫舞。

(1) 启发幼儿说说什么虫会跳。

(2) 请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的跳跃能力。

体育教案体育与健康教案反思篇七

幼儿练习侧卧匍匐爬行和直体侧滚动。

场地布置。软垫、草席若干，草地一块，橡皮筋，幼儿靠背椅8张等。

组织幼儿进行活动前的准备动作

对幼儿进行衣服和鞋子等的.安全检查。

随音乐节奏做幼儿广播操。

幼儿复习侧卧匍匐爬行和直体侧滚动动作。

游戏：战斗演习

带幼儿到场地，介绍场地布局。

组织“战士”先以侧卧匍匐爬行，一手揣着炸药包（沙包），爬过“铁丝网”以后作侧滚，然后采用侧卧甩臂动作投掷沙包，向碉堡投扔，扔后起立从“战壕”跑回原处。

组织幼儿游戏。

分组进行比赛。幼儿分成四组进行比赛。

游戏结束

组织幼儿做放松动作

体育教案体育与健康教案反思篇八

根据小班年龄特点拟人形象化的游戏特点，结合小班幼儿刚

入园下肢力量较薄弱，不灵活。又根据幼儿园开设的地理位置社区幼儿园，老人带的比较多，幼儿自己走路少抱着的时候多等特点。通过一节教学活动的实施与开展加强家园共育的活动，促进班中幼儿身体素质的全面发展，增强下肢力量的练习。

- 1、双脚向前行进跳，保持身体平衡。
- 2、感受跳跃活动的乐趣，喜欢和同伴一起游戏。

重点难点活动重点：进一步练习双脚行进跳的方法。活动难点：引导幼儿双脚轻轻落地。

- 1、经验准备：幼儿有分类的相关经验。
- 2、物质准备：各色花朵插片若干、筐3个（分别装红花、黄花、蓝花）

一、开始准备部分

- 1、听音乐做准备活动：小动物“模仿操”。
- 2、情境导入：今天车老师当兔妈妈，你们当什么呀？（幼儿回答：小兔子）请你原地学一学，小兔子是怎么跳的呀，快！原地和妈妈学一学。

二、基本部分

（一）体验感受环节及发现分享环节

- 1、小兔子边说儿歌便跟随妈妈练习跳跃。跳回到兔妈妈身边。
- 2、游戏：小兔小兔真爱玩。教师有意识的观察、发现幼儿动作发展情况，为接下来的发现分享环节做准备。

3、提问：小兔子是怎么才能跳的更轻巧呢？

4、教师示范正确的动作（注意：双脚同时起跳，动作的连贯），引导幼儿仔细观看。适时总结：小兔子的两只小脚很有力，一起蹬地、一起跳，一下一下，跳起来。

5、幼儿跟随教师再次练习跳跃的动作。

（二）练习提高环节游戏：采小花。

教师：兔妈妈知道小黑兔生病了，我们去采鲜花，看望生病的小黑兔吧。1、到草原上去踩小花。

教师：地里开了些小野花，我们跳过去踩一些吧。2、第二次采花，巧遇大灰狼。

教师：在我们家后面开满了鲜花，但是可能会遇到狼！请听到大灰狼叫喊时快速跑回到家里。将小花进行分类。

备注：三种不同颜色的鲜花，每个幼儿每次只采一朵，采回来放到相应到的筐里。

一、结束部分

1、去给小黑兔送花。

教师：小兔子采了这么多的花，让我们一起去看望小黑兔吧。（保育教师扮演小黑兔）

2、幼儿分散站立，在悦耳的歌曲伴奏下进行发松练习。

通过在实际教学中看到孩子的参与程度，反观自己的教学目标是指定的合理适宜的。教师始终用情景话的语气口吻带领孩子在玩的过程中反复学习“双脚向前跳”，根据情节的过度和动作的难易程度逐步递进，解决活动中目标设计的重难

点。最后一节体育教学活动包含了多领域的融合，如健康领域的动作学习增强孩子们身体素质的全面发展，在社会领域中向同伴相互学习、互相加油鼓劲等方式方法，让孩子们在玩中感受有爱的分为促进师生之间的关系。

在科学领域中用“给小黑兔采花”分类等方法加强孩子在生活中运用数学的方法解决生活中的实际问题。在艺术领域通过韵律操操节的活动前热身，充分在玩中，没有忽略对本节课上下肢动作协调灵敏的加强。即活动了上肢也活动下肢，在艺术领域中用小班较为形象的《小动物模仿操》音乐，进行互动更加为本节在情境引入和幼儿互动中起到了潜移默化的影响。最后在放松活动中加强保教相结合部分轻松有意义的结束本节活动目标完成，幼儿掌握较好，是一节值得推敲的课程。

体育教案体育与健康教案反思篇九

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。
2. 锻炼动作的灵活性。

人手一个塑料圈，音乐磁带

1. 跳水坑。

(1) 请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避免相互碰撞。

(2) 带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

(3) 请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

2. 跳虫舞。

(1) 启发幼儿说说什么虫会跳。

(2) 请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的跳跃能力。