

中班体育教案(精选8篇)

中班教案的评估和反思是提高教学质量的重要环节，教师需要不断总结经验，进行教学改进。在这里，小编为大家分享了一些精心编写的高二教案范文，希望能够帮助到正在备课的各位老师。

中班体育教案篇一

1. 练习夹球跳、投掷的动作，掌握动作要领。
2. 探索和同伴合作玩纸球的各种方法，体验合作的快乐。

活动准备

1. 节奏感较强的背景音乐、录音机。
2. 彩色纸球人手一个，大圆布一块，塑料筐子。

活动过程

1. 带领幼儿做热身运动：幼儿听音乐做顶球走，绕球走，滚球等动作，活动身体各部位。
2. 探索玩纸球的各种方法，掌握夹球跳，投掷的动作要领。
 - (1) 鼓励幼儿自由探索纸球的各种玩法。
 - (2) 教师观察幼儿活动，肯定幼儿的想法，鼓励幼儿想出更多的玩法。
 - (3) 引导幼儿互相交流各自的玩法，并大胆尝试自己感兴趣的玩法。

(4) 引导幼儿重点练习夹球跳, 投掷的动作, 掌握其动作要领。

3. 合作玩纸球, 体验合作的快乐。

(1) 教师减少球的数量, 引导幼儿自由结伴, 尝试合作玩纸球。

(2) 教师再次减少球数, 引导幼儿和更多数量的同伴合作探索玩纸球的各种方法。

4. 游戏“炒豆豆”, 幼儿体验合作游戏的快乐。

(1) 全班幼儿分成两大组分别开展游戏, 每组游戏抓住大圆布的一角, (教案出自: 屈. 老师教案网) 互相配合抖动圆布或上下掀动圆布, 让纸球在圆布上蹦跳弹起, 感受纸球蹦跳的特点。

(2) 教师重点引导幼儿注意小组成员之间动作的一致性。

5. 教师带领幼儿进行放松活动“吹气球”, 引导幼儿调整呼吸, 放松身体各部位肌肉。

中班体活动目标

1. 体验相互合作的乐趣。

2. 练习手膝着地向前爬行。

活动准备

小蚂蚁胸饰、毛巾、饮料瓶、大小纸箱、积木、毽子等。

活动过程

导入语: 小朋友们, 今天的天气真好啊, 我们一起来玩个游戏吧!

1. 小小蚂蚁兵操练。

(1) 小蚂蚁是怎么走路的?(幼儿模仿)

(2) 引导幼儿练习手脚着地，膝盖腾空向前爬行。

2. 玩游戏，了解游戏玩法和规则。

交代情境：冬天到了，蚂蚁们要准备过冬的粮食，今天的任务就是要到远处搬“豆子”回家。幼儿分成四队 每队6位小朋友。

(2) 游戏一玩法：介绍豆子(毳子)的位置，(教案出自：屈老师教案.网)认识场地的另一端有许多粮食，请小朋友扮蚂蚁爬过去，将粮食拿回来，放在筐子里，要求每人每次只能拿一个。

(3) 游戏二玩法：介绍大饼(毛巾)的位置，请两名小朋友扮蚂蚁爬过去，将大饼(毛巾)放在头中间夹着运回来，放在筐子里，要求两人每次只能运一条毛巾。

(4) 游戏三玩法：交代情境，帮助蚂蚁大婶运粮食。介绍各种粮食的位置，要求每队幼儿一起到对面想办法将粮食一次性全部运回。

3. 活动结束，做放松运动。

教师引导幼儿随着音乐边唱歌，边表演游戏——小蚂蚁散步。

中班体育教案篇二

球对于幼儿园的孩子来说一点都不陌生，孩子们从小班就开始玩球。到了中班，已经掌握了球的很多玩法，自由地滚球对于他们来说也比较熟悉。结合中班孩子的实际水平，我把

本次活动的重点放在花样滚球上，难点则是朝指定方向滚球。具体目标是这样设置的。

- 1、对滚球感兴趣，充分体验在不同路线、不同质地的材料上花样滚球的乐趣。
- 2、能手眼协调控制球向指定方向滚动。
- 3、有带好球宝宝的责任感。

结合中班孩子的年龄特点，整个活动都围绕带球宝宝去旅行的游戏情节展开。根据活动目标和重点难点，我在提前和孩子们尝试球的各种玩法后：

（一）首先做热身运动。

老师和孩子一起伴随铃儿响叮当的音乐做简单的球操，这是热身也是个准备活动（哼唱着简单徒手示范）。在舒展身体的时候，注意重点活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和滚球的动作紧密相关，同时通过球操，孩子们和球自然地成为好朋友。

（二）基本部分：

1、在这个基础上，设置游戏情节并贯穿活动的始终。一开始，用游戏的口吻今天，咱们要带着球宝宝去旅行啦吸引孩子，孩子们的兴趣一下子就调动起来了。

2、然后，准备多种材料，比如拱形小桥、垫子、爬坡、大纸箱子，并巧妙利用它们设计成难易不同的旅行路线，使孩子们在游戏中充分体验花样滚球的乐趣并且自然地掌握怎样控制球向指定方向滚动。

路线主要分为四条，路面材料、设置的障碍物都不相同（结

合路线图讲述)：左边的第一条路线有一条小河，孩子们把球滚到这里要及时接住球经过小桥到达目的地，不能让球掉到水里，这样可以提醒孩子注意运球速度，同时锻炼孩子的控球能力；第二条路线中的垫子就是草地，孩子们可以体验在垫子上滚球的不同感受；第三条路线是爬坡、第四条中是纸箱组成的山洞)。

这样，孩子们可以自由选择，走完一条路线可以接着尝试另外一条路线，活动密度加大了，避免了很多孩子等待的现象，尊重了孩子的个体差异，更调动起了孩子们主动思考、积极探索的兴趣。当然，随着活动的深入，可以加长路程或者增多障碍物，也可以借助棍子、羽毛球拍等工具滚球提高难度，使活动具有挑战性，孩子才会对活动始终保持新鲜感和浓厚的兴趣。在这个过程中，老师的主要任务就是仔细观察、及时帮助，使每一个孩子在原来的'基础上都有进步。

3、在活动过程中，要及时关注孩子们的体力状态，适当调节孩子的活动量。当孩子比较累的时候可以用打雷了，要下雨了，快送球宝宝回家吧这样的情节，让孩子得到休息、恢复体力，同时也练习了向指定方向滚的技能，因为球宝宝的家在指定的方位。然后太阳出来了，球宝宝继续旅行，孩子们可以继续探索。

中班体育教案篇三

针对中班幼儿的走步技能进行训练，巩固基本动作和运动能力。选择在大森林里闯关取宝的体育游戏来引起学前儿童的兴趣，培养儿童的心里意志品质。活动目标：

1. 巩固幼儿的走步技能，如听信号有节奏地走，听信号变换速度走步，在物与物之间走等，提高动作的灵敏性和协调性。
2. 培养幼儿勇敢、大胆、坚韧、进取的良好品质。

经验准备：通过走步的训练，初步学会听信号进行走步。

物质准备：大纸盒和小纸盒若干、平衡木。教师用大纸盒做“山洞”小纸盒摆“石头阵”平衡木搭的“小桥”等设置“寻宝”路线。

（一）准备活动：热身操。愉悦身心，舒展肢体，为下面的活动做铺垫。活动一开始，我通过引导语“今天老师将和大家一起去大森林里寻找宝藏，在这之前，让我们先一起来热热身”导入，创设情境激发幼儿参与活动的兴趣。从而使幼儿自然的投入到活动中。在教师的带领下，幼儿跟着老师一起进行热身运动。

（二）活动一：通过场景的变化，巩固听信号有节奏地走，听信号变换速度，方向走步，在物与物之间走的能力。

教师引导语：“现在我们来到了大森林里，小朋友要穿过山洞，越过石头阵，走过小桥才能寻找到宝藏。让我们先练习一下怎样通过这些关卡。”幼儿在路线中自由选择不同场地进行尝试练习。在幼儿练习过程中，教师巡回观察与指导，要特别注意幼儿的安全，让幼儿从同一方向进行活动，避免相撞。

（三）活动二：通过游戏《闯关取宝》巩固已有的走步动作经验，达到锻炼的目的。

在这一环节中，我将巩固幼儿在前面练习中掌握的动作技法，并利用所学的动作方法完成一定的目标，进一步提高锻炼身心的效果。

游戏开始前先向幼儿说明规则：“在大森林里会有大灰狼出没，当大灰狼出

现时，老师会吹响哨子，提醒小朋友们加快脚步，不然就会

被大灰狼抓住。在寻宝的过程中，小朋友要注意安全，从同一方向行进，不能推挤别的小朋友。

在寻宝过程中共有穿山洞，石头阵，过独木桥三关。幼儿成功穿越后，我会发给幼儿一张贴片，代表寻宝成功。幼儿熟悉路线后，逐渐增加难度，比如运用肢体动作来给幼儿增加难度。在增加难度的基础上重复进行两次游戏。同时注意难度增加后个别能力较弱幼儿的活动情况，适当进行鼓励和帮助。

（四）结束部分：舒展身心，放松精神，教师点评，结束活动。

在这一环节我通过简单的点评活动重点情况来表扬幼儿的勇敢和大胆，组织放松游戏，最后请幼儿协助教师一起收拾场地，结束活动。

中班体育教案篇四

- 1、探索用拉力球跳的多种玩法，训练弹跳力，发展灵敏、协调等身体素质。
- 2、提高运动时的创新能力与合作运动能力。
- 3、培养合作精神，体验集体活动的快乐。

拉力球为幼儿人数的3倍，废旧纸箱4个，“兔、狗、猪、猴”玩具各1个，自制金杯1个，音乐“火车开了”。

- 1、听音乐开火车入场。

指导语：宝贝们，火车要开了，大家快来坐火车吧！（引导幼儿将拉力球套在前一个伙伴腰上，跟随音乐节奏开火车入场。）

2、热身运动。

指导语：拉力球真漂亮，来！我们用它活动一下身体吧！

（引导幼儿手拿拉力球做热身运动，边做边念：举一举呀，看谁举得高；走一走呀，看谁走得好；蹲一蹲呀，看谁蹲得稳；荡一荡呀，看谁荡得高；转一转呀，看谁转得快；摇一摇呀，看谁摇得好；跳一跳呀，看谁跳得远；站一站呀，看谁站得直；拉一拉呀，看谁拉得长。）

宝贝们，拉力球可拉、转、弯，现在大家自由玩玩拉力球，看谁能玩出新花样。

1、幼儿分散探索，教师观察指导，引导幼儿自由玩拉力球，如头顶拉力球练平衡，将拉力球摆在地上跳等等，重点指导幼儿跳拉力球。

2、集中幼儿，介绍玩法，提出新要求：

（2）提出合作用拉力球跳的新要求。

3、幼儿合作探索用拉力球跳的新花样：

（1）请各组幼儿介绍并示范合作用拉力球跳的方法；

（2）引导其他几组的幼儿学一学。

1、幼儿自由组合成四组，分别给小兔、小狗、小猪、小猴家铺路。

2、引导幼儿用各种跳的方法到动物家做客。

指导语：路铺好了，怎样到小动物家做客呢？（引导幼儿用各种跳的方法）

3、分组到小动物家做客，教师观察并重点指导跳的技能。

指导语：看，小动物们站在门口迎接我们呢，我们分组去做客，比一比哪组跳的花样多、哪组跳的动作好，表现最棒的那组老师奖励金杯。

1、教师与幼儿一起评价，评出游戏中积极合作、有创新跳的个人或小组，并颁发奖品。

2、放松活动。指导语：火车要开了，我们要回家了，我们最后一起给小动物们跳个舞吧！（师生随着音乐做拍拍肩、拍拍腿、捏捏手、捏捏脚、扭扭腰等动作。）

3、师生共同收拾活动场地。

中班体育教案篇五

2. 遵守游戏规则，练习时不怕累，能坚持。

材料：音乐；红黄蓝绿球各四个，红黄蓝绿贴画20个，彩旗

幼儿：对磁铁的特性有初步了解。

一、开始部分

听音乐和老师一起做热身操。

二、基本部分

1. 大磁铁和小磁铁教师当大磁铁，幼儿当小磁铁。当磁铁出现，小磁铁就跑过去吸上去。提醒幼儿在跑步过程中要闭口。（玩3-4次）

2. 智勇大闯关

（1）幼儿分为四组，五人为一组进行“闯关”游戏。在彩旗

门落下时能快速跑过终点的幼儿，自己贴上一个相应颜色的奖牌表示闯关成功。

(2) 第一轮游戏结束后，重点讲解快速跑的动作要领，幼儿练习。

(3) 幼儿再次练习2——3次，提醒出汗的幼儿休息。

3. 游戏：快乐碰碰吸

(1) 教师讲解游戏要求：球是有颜色的磁铁，听到哨声后，“小磁铁”要快速吸到与自己奖牌颜色相同的磁铁上去。

(2) 幼儿进行游戏。

(3) 换球摆放的位置再进行1——2次游戏。

三、放松活动

1. 随音乐调整呼吸，重点放松下肢。

2. 简单小结，给予鼓励。

3. 师生再见。

中班体育教案篇六

1、通过探索模仿青蛙跳的动作，学会蹲跳、连续跳，掌握正确的起跳和落地姿势。

2、乐于参加体育活动，体验参与体育活动的乐趣，增强自信心。

户外活动场地，荷叶若干，小虫子若干，配乐。

一、准备活动

1、名称：小蝌蚪变小青蛙。

教师：今天上课以前先跟老师来做小蝌蚪变小青蛙的律动吧。

“小蝌蚪游啊游，游啊游，游啊游。啊！后腿长出来了。啊！前腿长出来啦。尾巴不见了，呱呱呱呱呱呱；尾巴不见了，呱呱呱呱呱呱；小蝌蚪变成青蛙。呱呱呱”引导幼儿做动作，注意节奏。

2、名称：小青蛙模仿操。

教师：现在小蝌蚪变成青蛙了，我们一起再来做做青蛙操第1个8拍：青蛙五指张开手臂伸缩，同时两腿下蹲。

第2个8拍：五指张开在耳侧，半蹲的同时上半身转向左右观看第3个8拍：俯下四次做吃虫状。

第4个8拍：连跳四次叫“呱”二、主要活动1、引导和启发幼儿在蹲跳和连续跳。

1)教师：小青蛙们生活在池塘里，他们喜欢在荷叶上跳来跳去。看，我们身后的池塘里边有那么多多的荷叶，小青蛙们怎样跳才能不落到水里去呢？请你们去试一试，从池塘这边跳到池塘那边去。

2)幼儿排好队一个接一个的到荷叶上试跳，教师注意观察。

2、重点讲解在荷叶上蹲跳的方法。

1)教师：刚才你们都在荷叶上跳了跳，你们是怎样跳的呢？

现在来跟着老师来跳跳，双脚并拢，落地的时候双腿微微的弯曲，向前跳。我们用这种方法来跳荷叶吧！

2) 要求：排好队一个一个的跳，等前面的小朋友跳过了池塘，下一个小朋友才开始，跳完的小朋友从两边回去。不能掉到池塘里面去了哦！

3) 把荷叶排成两排，让幼儿在荷叶上连续跳跃过池塘。提醒幼儿规则，不能掉到池塘里去了。

三、游戏“小青蛙抓害虫”

1、教师：池塘那边的农田里有许多许多的害虫，农民伯伯们想请小青蛙助他们把农田里的害虫都给抓走。从池塘的荷叶上跳到对面的农田里的捉害虫，捉到害虫后从荷叶的两边走回来，把害虫放进筐子里边，然后再去捉不同的害虫，直到把害虫全部捉完。最后把害虫吃掉。（把荷叶排成一排，让幼儿跳过池塘）

2、在跳过池塘的时候，掉进水里的小青蛙必须回到池塘边重来。

四、放松活动

1、教师：小青蛙们，你们吃饱了吗？我们一起到池塘里游泳吧！

2、教师带领幼儿做小碎步，双臂模仿划水的动作回到教室里休息。

中班体育教案篇七

1、在用圈摆成的图案中练习单脚、双脚、左右交替等各种跳的能力。

2、提高玩圈的兴趣，激发玩圈活动中的创造性。

3、学习与同伴商量合作玩的方法。

练习单脚、双脚、左右交替等各种跳的能力。

1、不同大小、不同颜色的塑料圈占全班人数的三分之一。

2、音乐、录音机。

1、引出主题，激发兴趣：“今天，我要带大家到儿童乐园表演节目，你们喜欢吗？在马路上开车，可要注意红绿灯。”

（教师扮演杂技团团团长，幼儿当杂技演员，手拿塑圈为方向盘，听音乐在场地四周自由地作边跑边开车，教师用红灯停，黄灯准备，绿灯开的口令为信号，控制幼儿的身体动作，使幼儿准备活动有一个动静交替的过程。）

2、准备动作练习：“杂技演员穿过几条马路，终于来到了儿童剧院，请小演员们跟着音乐来活动一下身体吧。”（听音乐，幼儿手拿塑圈，跟着教师做圈操。）

3、基本动作练习：“我们小演员们已经学会了用圈作方向盘开汽车，用圈做操的本领。这个圈还可以帮助我们练习跳呢！看谁最动脑筋和别的小演员想得不一样？”（幼儿想出多种用圈练习跳的方法，并亲自尝试，教师个别指导，互相启发交流。）

4、“我们请最受欢迎的小演员来表演给大家看。”（个别幼儿示范表演跳圈的方法。）

（1）单圈跳：将一个圈x放在地，在圈里单脚或双脚跳进跳出。

（2）多圈跳：幼儿把圈排成一排，从圈的这头练习用单脚、双脚或左右交替等方法跳到圈的那头。

(3) 带圈跳：幼儿三四人一组，站在圈里，手拉手，用脚踏着圈向前快跳。

5、增加难度，重点指导：“刚才，小演员们用圈各自表演了观众喜欢的节目，接下来，我们再表演更精彩的节目吧。”自由结伴，将圈摆在地上搭成各种图案，进行单脚或双脚连续跳，左右交替跳，左右脚开合跳等跳圈活动。）

6、放松游戏：“杂技表演结束了，我们一起来欢庆自己的成功。”（幼儿用圈打扮自己，如：用圈放在头上当花环；套在脖子上当项链；套在手上当风车等。听着喜庆音乐唱歌、跳舞。）

中班体育教案篇八

1、巩固立定跳和侧跳动作，发展踝关节的灵活性。

2、幼儿在活动中体验游戏的快乐，培养幼儿对锻炼的兴趣及活泼开朗的性格，培养团队精神。

3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

4、商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。

创设场地及器材如右图。在地面上一队放有5个圈。

做准备运动，活动身体师：小朋友们，等下我们就要进行一个比赛，现在大家跟着我活动一下身体，等下才能表现的更好。（带领幼儿抖抖手脚，练习立定跳，在原地跳跃）

老师要介绍游戏规则了，小朋友要认真听。我们今天游戏的名字叫跳圈比赛。一听名字大家就知道了，我们今天比赛跳圈。四组同时进行，老师要提游戏规则了。跳圈要双脚同时落地。（教师示范）大家听老师的口令，第一个小朋友跳过去

后就跑回来，第二个小朋友就接上去。老师要看那组的小朋友最厉害，最后一个小朋友到了终点就把手举起来。老师要要求你们，不能大喊大叫，要保护嗓子。而且不要推来推去，注意安全，学会保护自己。

游戏过程让幼儿比赛一次，老师进行观察，对能力较差的幼儿进行帮助1老师对幼儿的比赛进行评价。师：有些小朋友没有遵守老师的游戏规则，比如xxxx□我们再来一次，大家要双脚同时落地，最重要要注意安全。变换游戏规则，立定跳改为侧跳。

游戏结束放松身体。师：到底是哪组的小朋友最厉害呢？小朋友为他们鼓鼓掌。大家都有点累了是吧？和老师做做放松运动。（做一些舒展的运动）等下就要x室，大家记得下楼梯要注意安全，不准推来推去的。

在整个教学活动中，幼儿的参与兴趣十分高涨，自主性强。第一个比赛环节幼儿相互配合时，可能玩得太兴奋了，在找队长和不间断跳跃上出现了一些困难，经过纠正得以解决。