2023年中班体育活动跑教案(精选20篇)

三年级教案不仅是教师的助教工具，也是学生学习的重要参考资料。小编为大家准备了一些大班教学的教案样本，希望能够给您带来一些启发。

中班体育活动跑教案篇一

《纲要》指出培养幼儿对体育活动的'兴趣是幼儿园体育的终极目标，同时倡导用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高对体育活动的兴趣。因此设计了本次活动，尝试用多种方法玩球，通过幼儿自由探索球，尝试用拍、滚、抛、踢合作等进行探索。进一步提高幼儿身体的灵活性、协调性能力，激发幼儿对玩球的兴趣。

1、培养运球·拍球·传球·接球的能力。

2、懂得利用各种工具，探索皮球的玩法。

3、产生玩球的愿望和兴趣。

活动准备：

跳绳、皮球、瓶子、棍子、呼啦圈、布等。

1、组织幼儿在操场上集中，进行队列队形的变换。

要求：幼儿听口令，有节奏的进行，挺胸抬头摆起臂，眼看前方队列整齐，左右转弯为直角。

1、准备活动：

简单的热身运动，有针对性的对玩球时会受伤的地方进行训练。

如：膝关节、腕关节、裸关节。

2、身体活动：球操

要求：做操时动作到位、用力。

3、花样玩球

宝贝们，今天老师带来了很多器材，有呼啦圈，棍子·跳绳·瓶子·布等等，请宝贝们和你们的好朋友一起来试试，看看除了我们以前的玩法以外，还有没有其他的玩法。老师观察幼儿的活动，肯定幼儿的想法，鼓励幼儿想出更多不同的玩法。老师在旁训练指导，仔细观察，示范其他的玩法，引导幼儿重点练习控球·行进拍球·传接球的能力。

把幼儿分成六纵路，第一排的小朋友手拿着皮球在头顶上，老师喊预备开始后，就从头顶上传给下一位小朋友，直到最后一名小朋友接到球后，迅速的跑到第一个小朋友的前面把手举高，速度最快的小朋友将会得到一朵大红花。

鼓励幼儿大胆发表自己今天的感想，学会了什么，心情怎么样，互相交流。

课余时间适当的增加这个游戏，锻炼幼儿的手眼协调能力。

体育《皮球，我会玩》这节活动目标基本完成，环节层层递进，利用幼儿玩球的已有经验，尝试用多种方法玩皮球，在开放的氛围中孩子们用拍球、抛球、踢球、两人滚接球和合作抱球走等多种方法进行玩球，激发了幼儿玩球的兴趣。

不足之处：

1、热身活动导入，幼儿兴趣高，但是活动时间太长。

2、教师的提问要更具体和有针对性一些。

中班体育活动跑教案篇二

1、在情景化的游戏中，体验“送菜”的快乐。

2、培养幼儿动作的敏捷性，以及手脚协调一致的能力。

教具准备：蔬菜玩具若干、场景布置、三个大篮子、红、绿灯。

经验准备：幼儿对蔬菜有一定的知识。

带领幼儿开汽车进入场地。

教师出示红、绿灯：问小朋友看，这是什么？现在小朋友边听歌曲边跟老师做红、绿灯的游戏，好吗？老师是交通警察，你们是小司机，老师举起红灯，你们就要马上刹车，停下来。我举绿灯，你们就可以开车。小朋友听清楚了吗？那我们就开车出发吧！

（幼儿可以随意在圆圈上随意小跑，教师要纠正幼儿的而一些小跑的姿势）

游戏“送菜忙”

1、师：刚才我接到小猫菜市场打来的电话，她要请我们小朋友帮忙送些蔬菜过去，小朋友看，去菜市场要经过一条小路（梅花桩搭的小路），走时要小心别掉进小池塘里去了，小路的那边还有一条小沟（用画笔画的长线）小朋友们要跨过小沟，才能到达然后拿好一个蔬菜再按原路返回，送到这边的菜蓝里看看哪一组送的又多又快！

2、教师示范游戏。

3、请个别幼儿示范游戏。

教师小结：蔬菜送玩了。我们来问问小猫哪一组送的多。检验送菜情况！小猫说：“谢谢小朋友，我要给你们送的多的那一组每人送一个小礼物。”

幼儿说：“谢谢小猫”！

4、游戏萝卜回来了。

幼儿围成圆圈，有一名幼儿拿着萝卜在圈外跑，然后就萝卜放到一个幼儿背后，该幼儿发现后，立即捡起萝卜再跑，悄悄的放置在别的小朋友的背后。

放松教学

1、小朋友们帮小猫菜市场送了那么多的菜，也累了，我们来放松放松，教师带领幼儿做放松动作，一二三，拍拍肩，三四五，扭一扭，五六七，拍拍膝，七八九，走一走。

2、小朋友们忙了一天了，回家去吃东西吧！带领幼儿开车进教学室。

中班体育活动跑教案篇三

1、训练幼儿身体的灵活性和四肢的协调性。

2、激发幼儿参与游戏的兴趣，体验游戏的快乐。

宽阔的场地、泡沫垫子、音乐磁带、空纸箱

二、探索活动:探索过桥的方法教师总结:过小桥时想想怎么样才能稳稳当当地过小桥。你过桥时有没有碰到困难我们可以怎么样来解决怎么样才能很稳地过桥。

三、放松活动:幼儿随着舒缓的音乐《让爱传情》自由表演。

幼儿回家后与爸爸妈妈作搭桥过河的游戏。

在搭桥的过程中启发幼儿积极思考，发展幼儿的创造能力，让幼儿的动作和思维共同参与。培养了幼儿的合作意识及合作能力，由于这些桥是给孩子们自己搭的，同时增加了游戏的挑战性，孩子们在挑战中认识自我，增强了信心。

中班体育活动跑教案篇四

1、积极参与垫子上的活动，锻炼大肌肉的运动技能。

2、通过活动提高身体动作协调性、灵活性，改善抗挫力。

3、体验运动时的乐趣。

大垫子4块放松音乐

1、打招呼

2、介绍活动场地，提醒幼儿注意安全

3、热身活动

肩部、头部、手腕、手臂、腰、膝盖、腿（动作跟着教师的节奏由慢到快）

垫子上的游戏：

1、学习俯卧、侧卧、仰卧

介绍游戏规则和注意事项

（1）俯卧：幼儿站在垫子后面，成横排，身体面向前面，向前看齐（手臂前伸），手掌竖立，手臂自然弯曲，膝盖弯曲，在老师的口令下向前俯卧在前面的垫子上。（练习2次）

（2）侧卧：在横排的基础上，集体向左向右转，把靠近垫子的手臂自然弯曲伸直，前面的手在胸前竖立，在教师的口令带领下，学习练习左右侧卧。

（3）仰卧：幼儿横排站在垫子后面，身体被朝前，撑起手臂和手掌，双腿自然弯曲，在教师的口令带领下练习仰卧。

2、巧妙过垫子

转变垫子摆放方式

（1）师：接下来要考考大家的智慧了，在我们面前有两排垫子，不管你用什么办法只要从垫子上过去就可以，但是每个人只有一次机会，后面的小朋友要和前面小朋友的方法尽量不一样。给大家10秒钟考虑，请第一组（2个人一组）孩子做好准备。教师走过垫子给孩子做示范。

（2）教师引导每一组的孩子尽量用不一样的方法通过垫子，对有好的想法的孩子及时给予表扬。

3、垫子上的搏击

教师将幼儿分成两组，变换垫子的摆放位置和方式。

师：接下来我们要进行一场摔跤比赛。

教师讲解摔跤的比赛规则，并和一名配班教师进行示范演练。

按比赛顺序请出比赛运动员，进行摔跤比赛。中间做改变，有两人比赛，变成4人比赛，在这时做游戏规则强调。

赛后教师做小结：今天的摔跤比赛是用来锻炼身体的，在平时能不能这样去打人，或者推别人。我们都是一个班的小朋友，每天都要开开心心的在一起。

4、快乐三明治

师：接下来的这个游戏是练习孩子们的反应能力的，看谁反应快，跑的也快，但是也要注意安全。

教师重新摆放垫子，用一块大一点的垫子做为一面墙，孩子站在墙前，在教师3声口令后，快速跑过垫子，否则就被压在老师的垫子下面了，就做成了“三明治”。

游戏开始，每一次4个孩子，提醒孩子注意活动的安全。

跟着海浪声一起躺在垫子上做最舒服的放松动作。

通过尝试垫子的多种玩法，发展幼儿的走、跑、跳、爬、钻等基本动作，并且在尝试中发展幼儿的创造力、协调能力和合作能力。我在设计活动时，主要设计了4个游戏。这4个游戏有简单到复杂，也可以独立成一体，由孩子刚开始的喜欢到后来的有点点怕，再到通过自己的努力勇敢的克服掉，可以说每一个游戏都给孩子们带来意想不到的惊喜，让孩子们无论在身体但肌肉的锻炼上，还是抗挫力，以及人格的将抗发展都有很大的进步。

中班体育活动跑教案篇五

竹笋是男女老少都爱食用的一种蔬菜，但是生活中有的小朋友却不知道竹笋生长在哪里。我设计这节课我是想通过体育游戏教学的形式，让幼儿知道竹笋生长的位置的同时也锻炼幼儿单脚站、跳跃的能力，还培养幼儿之间的相互团结友爱的精神。

1、锻炼幼儿单腿站立、单脚跳跃的能力。

2、通过游戏教学，提高幼儿的团结合作能力，培养他们互相协调、团结友爱的精神。

圈12个、竹笋道具若干、小篮子3个、大篮子3个。

1、先让幼儿进行热身运动。

师：孩子们！你们见过竹笋吗？你们知道竹笋生长在哪里吗？今天小朋友们当回小劳动者，大家听我指挥，看看谁的竹笋挖得最快！首先我们先来教学教学筋骨吧！

2、进行游戏。

将15名幼儿分成3组排列在起跑线上，每一组的第一名幼儿手拿小篮子，单脚跳入圈内弯腰挖起圈周围的一个竹笋放入手提的篮子里，依次单脚跳跃连挖起4个圈外围边的竹笋，再（小跑行至相对应组的篮子将挖出的竹笋放入）跑回起点，后者依次进行。先返回的一组为胜利。

规则：（1）跳圈时脚不能碰圈。

（2）挖竹笋时保持单脚跳跃、单脚站立等姿势。同时篮子里的竹笋不能掉在地上。

（3）每跳跃一个圈只可挖取1个竹笋。

如违反规则需回到起点重新进行游戏。

3、教学结束放松。

幼儿在音乐的伴奏下，教学四肢，放松身体。

教学分析：

体育教学的开展是让孩子在玩中学、学中玩、玩中练、练中玩，鼓励幼儿大胆尝试，以增强幼儿的体质，使幼儿的身心得到健康的发展。根据幼儿的教学反应我做了以下的分析：

（1）教师是幼儿教学的引导者、支持者和合作者。教学中老师要更多的关注幼儿的教学，并进行适时的引导。

（2）老师在投放材料时要考虑到个体差异和孩子的能力与水平。

（3）当发现幼儿对某一材料的某一玩法兴趣减弱时，教师需要充分发挥材料的作用，进行更深层次的指导，以保持孩子对游戏教学的兴趣。在教学中要对幼儿的教学进行适时的指导和具体的评价，不能只是让幼儿进行单一的玩法。

《挖竹笋》这节课，既能满足幼儿对体育教学的兴趣和需要，也是幼儿非常喜欢的体育教学。教学主要以运动为载体，通过创设简单的游戏情景、使幼儿主动参与教学，体验运动的快乐，掌握一些简单的运动技能。就教学目标的达成来分析，孩子们在教学中学会了单腿站立的能力，同时巩固了幼儿单脚站立朝不同方向跳，训练了幼儿肌肉的耐力。就孩子们参与程度来分析，孩子们主动的参与教学，在教学中积极性很高，兴趣很浓。在教学中虽然我重点讲解了挖竹笋的动作流程，但我没有重点强调动作要领，没有让孩子跟着我一起多练习几遍，所以有的小朋友出现随意跳的现象。我想如果在教学开始部分我通过一首进行曲的音乐来引导孩子们踏步走成队列，孩子们的积极性会更高，注意力会更集中，老师也不用太累。

总的来说，整个游戏教学使幼儿在愉快有趣的氛围中获得运动技能，充分发挥了幼儿的主体作用，既锻炼了身体，也使体育游戏教学变得更加生动有趣。

中班体育活动跑教案篇六

1练习单脚连续跳过障碍物，保持身体的平衡

2提高动作的协调性和准备性

活动准备：用沙包当障碍物

活动过程：1介绍活动内容

教师结合场地布置，介绍活动内容，鼓励幼儿积极参与活动

2练习基本动作

（1）幼儿做热身运动

（2）教师讲解基本动作，并进行示范

（3）幼儿尝试单脚连续跳过障碍物，教师重点指导幼儿控制好身体的方向

（4）针对幼儿对动作掌握情况进行分析并加以指导，幼儿再次练习

3带领幼儿做放松活动，结束活动

在组织热身活动的过程中，由于幼儿人数很多，并不是能够顾及所有幼儿，所以有些幼儿的热身活动并不是做的很充分。游戏开始之前，我对规则讲解得特别详细，并且进行示范，所以在游戏开始后，幼儿基本能够按照要求完成游戏。在幼儿进行游戏的同时，我也观察是不是每个幼儿都能遵守规则，在发现有些幼儿并没有遵守规则的时候，我就对幼儿进行个别指导，直至幼儿能够按照规则进行游戏。当然，这次活动的组织还存在一些不足，在游戏材料的准备还有一些不到位，用沙包当障碍物，但是每个沙包之间的距离没有控制好，所以在设计游戏的时候，要充分考虑幼儿年龄段特征，设置符合该年龄段幼儿的游戏。这是我第一次组织幼儿体育游戏，从中学到了很多，在以后的活动组织中，我相信我会组织的更好更合理。

中班体育活动跑教案篇七

激发幼儿对玩竹竿活动的兴趣，斑竹幼儿树立克服困难的信心从而体验中国民俗文化的乐趣;鼓励幼儿能积极主动、愉快地参与游戏活动，并能体验与同伴合作游哮来的快乐;通过探索竹竿的不同玩法及根据音乐的节奏胆地尝试跳竹竿，发展幼儿基本动作的协调性和创造性。

短竹竿每人一根、长竹竿四根;用竹竿做的花轿一个，红绸若干;音乐《骑马》、《七月火把节》、《阿瓦人民唱新歌》、《百鸟朝凤》等。

一、听音乐《骑马》做律动进活动室。(竹竿当马骑)

二、幼儿自由探索竹竿的多种玩法：

1、鼓励家去尝试用各种方法玩竹竿

2、幼儿分散活动，探索竹竿的各种玩法(提醒幼儿活动中注意安全)。

3、交流玩法。请玩得好的幼儿进行示范。

4、集中小结，并与幼儿一起练习。舞金箍棒、立竹竿、比一比、跳房、跳小河等。

三、学习“跳竹竿”：

2、教师示范：

用两根竹竿放成如图位置“//”，邀请两位教师忙以“分分、合合”的节奏打竹竿，教师示范跳竹竿的方法，引导幼儿发现动作技巧，以及打竹竿和跳竹竿之间的关系。

3、三人一组分步练习，先听音乐节奏练习打竹竿，再练习跳竹竿。

四、跳长竹竿

1、先请个别幼儿尝试，然后分组，请幼儿排队，并请一个幼儿和老师一起打竹竿，其余幼儿排队一个跟着一个跳。

2、休息时探讨其它不同跳法。(除了我们刚才学的这种跳法，想想看还可以怎么跳?还有什么新的跳法?)

3、把四根竹竿放成如图位置“////”“#”，鼓励幼儿胆尝试，进行表演。并鼓励幼儿胆邀请客人一起参加表演。

活动结束

做放松运动。

“刚才小朋友表现的都非常好，今天是小猪娶亲的日子，我就用竹竿做了一顶花轿，我们一起送小猪和他的新娘子回家吧!”(一幼儿扮演新娘子，一组幼儿拿红绸跳舞，一组幼儿骑马、一组幼儿用竹竿伴奏)，带出活动室。

中班体育活动跑教案篇八

子是孩子们最熟悉的，在幼儿园中，每天他们都与小椅子亲密接触。在平时带班时，我发现孩子们喜欢用椅子做玩具，从椅子上跳下来，跨过椅子，当马骑，由于考虑到教室内活动空间狭小，不安全，不允许幼儿开展，但孩子们玩椅子的兴趣始终浓厚。在《纲要》中也指出，要积极开发运动资源。学前教育课程的基本理念是以幼儿发展为本，课程应满足每个幼儿对安全与健康、关爱与尊重的基本需要，课程应与幼儿阶段的学习特点与身心发展水平相适应，激发幼儿积极、主动地学习。为了让孩子们尽情地利用小椅子做各种游戏，

与小椅子做好朋友，培养孩子勇敢自信和创新的精神，在合作游戏中能互相帮助，尝试自己解决活动中的问题我就以幼儿积极主动性为原则，利用椅子结合本班幼儿的特点开展本次活动。

探索椅子的各种玩法，充分练衡、跳等动作。

喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

懂得遵守游戏规则，有保护自己身体的意识。

通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

安静倾听同伴的讲话，并感受大家一起谈话的愉悦。

活动准备小椅子若干、大椅子四把、小旗八面(4红4黄)

磁带：《兔子舞》、《运动员进行曲》、《我是人民小骑兵》。

布置场地。(2个跨栏，4个平衡木，1个大椅子山洞，最后一个小椅子，上面各放上两面不同颜色的小旗)

1、师：小朋友们，首先请你们来和老师做一下准备运动，请你跟我这样做，(我就跟你这样做)带领幼儿跑一圈，听音乐《兔子舞》，师生自由做椅子操。提椅子，举椅子，按音乐跳跃，转圈，做完运动，"请你跟我这样做"，老师坐到椅子上，音乐停止。

2、教师引发幼儿探索椅子玩法的兴趣：小朋友们，椅子除了可以做操，还可以怎么玩，请大家开动你的小脑筋，来想一想，看谁想得玩法多，小朋友们，你们可以自己玩，也可以和同伴一块玩。但是，老师要提一个小小的要求，你们在玩的时候，要注意安全。

活动展开：

1、幼儿每人一只小椅子，自主地进行探索，走、跑、跳等动作，可以合作将椅子拼起来成跨栏、平衡木等。教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，加强安全保护。

2、展示自己的玩法：幼儿个别展示自己玩椅子的方法，教师和其他幼儿给予肯定和表扬。

3、小朋友们，你们真棒，你们探索了这么多种玩法，老师为你们感到自豪，下面我们一起来练习一下椅子的玩法，好么?幼儿分成2组，(以备2位老师照看)，集体练习椅子玩法：跨栏、走平衡木、跳跃、举杠铃。

4、小朋友们，你们练习地非常好，下面我们就玩一个游戏，叫做运动员大比拼。你们肯定都见过电视上播放的体育节目吧，电视上的运动员勇敢么?他们勇于拼搏，你们愿意向他们学习，争夺冠军么?下面我们来分组进行比赛(放音乐：《运动员进行曲》)。

幼儿分成4组，分别取名字，红队、黄队、绿队、蓝队教师交代玩法，提出要求，幼儿游戏：跨栏--平衡木--钻洞，然后拿上小旗，回来接力，将小旗交到另一个小朋友手上，另一个小朋友跑跑到目的`地，换另一个颜色的小旗返回，依次类推，最早到达目的地者为胜，游戏结束后，教师针对情况，及时表扬鼓励。

5、最后我们来玩一个小朋友非常喜欢的游戏：抢椅子(个别孩子可以休息)最后胜出的小朋友发奖。

1、教师小结：表扬大胆勇敢、不怕困难、遵守规则的幼儿，肯定所有幼儿。

2、教师喊拍子，与幼儿一起做放松运动。

3、幼儿听音乐《我是人民小骑兵》，并做骑马动作，将椅子带出场地，结束活动。

1、让幼儿以"玩椅子"为主题绘画，并展出，与家长一起共赏。

2、在户外活动中，引导幼儿继续玩"椅子游戏"。

“椅子”陪伴着大班幼儿走过了三个春秋，是小朋友离不了的好伙伴。在平时的活动中，幼儿就很喜欢有意无意地玩些椅子游戏，如把椅子当马骑、当摇椅、当滑梯等，但这些游戏往往因担心安全问题而被限制。

根据幼儿的这些特点，满足幼儿好玩的心理，让他们自由设计椅子玩法。通过椅子游戏，练习幼儿跨、跳、平衡的动作。在这个活动中既锻炼幼儿的四肢协调动作，激发幼儿勇敢尝试活动的兴趣，体验体育游戏的快乐。

本次活动主要是以纲要为精神，幼儿的学习情况为主旨，运用多种教学方法来开展活动。如游戏法在整个活动中就较为突出。游戏是幼儿最喜欢的活动，游戏能增强幼儿参与活动的兴趣。

开始部分(准备运动)——“椅子操”。幼儿在场地上坐成3排，前后左右距离80～100厘米，与老师一起借助椅子坐如下活动：坐在椅子上，做上肢运动;站在椅子前做体测运动;在椅子侧面做压腿、单腿跪等下肢运动;在椅子背后站立，双手撑椅面做平衡练习;站在椅面上做上举、下蹲动作等。

这是整个活动的开始，是让幼儿有个好的心情后进行活动的基础。为下面的活动做了铺垫工作。基本部分——骑着马儿去郊游。先尝试玩椅子的多种方法，练习马术如：站在椅子上跳下去，单腿站立练衡等。接着鼓励幼儿相互合作，增强游戏难度，如：把椅子放成一排，从椅子上跨过去、走平衡等。

再鼓励幼儿相互学习，进行多种尝试。设计椅子玩法的时候，我在尊重幼儿的前提下，适当地进行指导，以游戏伙伴地身份加入进去，以增强游戏地趣味性。在活动中，跨跳的动作难度较大，我作了重点的示范，让幼儿反复练习，练习我随时注意幼儿的安全，另外，让幼儿两两合作可以让幼儿间相互学习，降低活动的难度，而且安全系数也会相应的提高。

在活动最后，组织幼儿与椅子上听音乐做游戏，整个活动考虑到幼儿的运动负荷，激缓结合。

在活动中，我把大部分时间让给幼儿活动，如给每个幼儿一张椅子，以减少等待，减少不必要的整队，从而使活动具有一定的运动密度和强度。让幼儿在进行搭建、尝试运动的活跃氛围中掌握活动的重、难点。让幼儿在自己搭建的椅子造型上练习跨、跳、平衡的技能，也体现了活动的趣味性。

中班体育活动跑教案篇九

孩子们很喜欢开车的游戏，尤其是小男孩，为此选择了这一游戏。男孩开车，女孩坐车，在指令的引导下孩子们玩的不亦乐乎。

1.练习听信号走、跑交替，发展动作的灵活性和协调性。

2.初步学会倒退走，知道遵守交通规则。

小塑料圈人手一个。红绿板一个；场地上画上大圆圈。

1.利用“圈”进行身体活动。

让幼儿手持小塑料圈，模仿开车的动作，跑进场地圈成大圆圈。

利用“圈”做准备运动，如：套圈、跨圈、跳圈、滚圈等。

2.教师与幼儿一起游戏，引导幼儿会听指令做动作，发展幼儿动作的灵活性和协调性。

“开汽车”游戏规则：幼儿当司机，教师做警察。当警察出示红绿灯时，司机启动车子自由分散的开车，当警察出示红灯时，司机立即停止不动。游戏可进行2次。

“灵活的汽车”游戏规则：司机根据警察的指令做动作。当警察说“倒车请注意”时，司机就做倒退走的动作；警察说“向前开”，司机就做向前走的动作。当听到“慢慢开”，就边慢慢走边做开汽车的动作；当听到“快快开”时，就边跑边开车。游戏可进行2－－3次。

“倒车库”游戏规则：将幼儿分成六组，报号，并提醒幼儿记住自己的号码。当教师说“一号车进库”，每组的第一个幼儿就在两队之间的空间倒退到队尾，其余类推。游戏可进行2次。

注意事项：教师可根据幼儿活动的实际情况调整运动量，安排适宜的游戏次数，并根据实际游戏中出现的问题给予具体的指导；进行一次游戏后可有一名能力强的幼儿当警察；活动中要注意幼儿的安全，活动距离要适当，以免拥挤。

3.教师与幼儿一起讲评游戏。

4.放松活动《开火车》

幼儿排成一路纵队，第一名幼儿做车头，后面的幼儿做车厢，做车头的幼儿作开车状；后面的幼儿左手搭在前面幼儿的左肩上，右手做开动车轮状。

引导幼儿讨论：灵活的汽车还可以怎样玩？引导幼儿活动后创编游戏玩法。

中班体育活动跑教案篇十

1、练习双脚向前跳。

2、培养幼儿参加体育活动的兴趣。

3、锻炼幼儿的团结协作能力。

4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

录音机、操节磁带、小波胸饰、洒水壶一个、场地布置（画好一个大圆圈）。

1、准备活动：小波带领小皮球一起活动身体。

2、游戏：拍皮球。小波带着小皮球走成一个大圆圈。小波做拍球人，幼儿做皮球，根据小波的口令做相应的动作。反复2－－3次。

3、游戏：小皮球跳回家。

（1）教师示范动作，练习双脚向前跳。

（2）幼儿自己练习。

（3）请个别幼儿做给其他幼儿看，教师点评。

（4）情境：小皮球跳到篓子来，小皮球回家了；哎呀，篓子倒了，球都滚跑了。篓子放好了，小球快回来吧；篓子破了一个洞，球又滚出来了，来！我把它修修好，小皮球再跳回来吧。

4、游戏：吹泡泡。

5、放松活动：开火车游戏和小皮球洗澡游戏。

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力的培养。

小百科：皮球：一种空心球，弹性很好。

中班体育活动跑教案篇十一

1.练习持物在障碍物上走的时候，保持身体平衡。

2.能选用合适的工具，把水运到目的地。

盛满水的大桶三只，空桶三只，运水的工具。

1.热身运动

师：天气可真好，快把我们的饿屋子打扫一下吧。

扫地---上肢运动拖地-----腹背运动檫窗户

2.练习走障碍物

(1)请幼儿试走每一种路，感觉有什么不同。

(2)：要保持身体的平衡，反复2到3次。

3.游戏：运水

(1)介绍游戏玩法：

先把空碗在有水的桶里盛点水，然后走小桥，把碗里的水送到终点的空桶里，然后回来把碗给下一位幼儿，在规定的时间内看哪组运的水多。

(2)提出游戏要求：

自己选择一条路注意要走稳，盛满一碗水。

(3)第一次游戏结束后

(4)再玩一次，提出要求：

走的时候要注意平衡。

4.游戏结束，放松活动

工作这么多年以来，第一次正式上体育课，虽然课前已经把要想的问题都想了，要注意的事都在心里给自己提醒了，但整个活动下来，好象还是不尽人意，心里也有几点感悟：

首先我觉得我在活动中的重点还是偏离了，本次活动的重点是“平衡”，但活动进行到后来，好象又回到“科学”上去了，我问：为什么人一样多，而运过去的水有多有少呢?小朋友立即说是因为有的盛的水多，有的少，其实这是对的，但这不是我们想要的结果，这个球抛过来了，我是该接住还是让他落地无声呢?后来想想，我或许应该说：“你说的很对，但最主要是因为有的小朋友走的稳，而有的小朋友走的不稳”直接引出重点，而不要再绕弯子。

其次要注意体育活动的常规，几次活动下来，有个很大的收获就是体育课有一定的常规。这和别的学科是不同的，体育课是以发展幼儿的身体技能为主的，所以在个环节上好象不用太多的“花架子”，本次的教学目标是否达到才是硬道理。

虽然我在课前对材料的投放、环节的改进做了很多思考，但在活动过程中的生成的活动还未做太多思考，以后我会在这个方面好好努力。还有一点我想说的是，这样的教研形式非常好，这这样一个过程中我们能不断发现问题，然后再去改

进，相信，下次会比这次更好!

中班体育活动跑教案篇十二

结合本月主题活动《多变的线绳》，我设计了本节游戏，绳子是我们生活中常见的物品，家里和幼儿园都有，把线绳连接成网，使游戏工具新颖独特，激发幼儿的好奇心，也让幼儿体验到线绳的多变和奇妙,同时通过游戏锻炼幼儿动作的协调性，发展体能。

1.多人合作玩大网。提高跑跳、钻爬和听信号等能力。

2.体验游戏的快乐。

活动重难点：提高跑跳、钻爬和听信号能力。

活动准备：大网一张、音乐

一、热身运动

师：“小朋友你们喜欢小鱼吗？小鱼在水里是怎样游的？”咱们来像小鱼一样跟着音乐游起来，可是今天的音乐啊有点调皮，当它停下来的时候，咱们就在原地做一个好看的动作，音乐响起我们再接着游。”（幼儿跟着教师围成一圈做快游、慢游、下蹲等热身动作）

二、游戏：《过渔网》

师：“小鱼们游的真好，咦？这是什么？（渔网）原来是捕鱼人撒在水里的大网，可是我们最喜欢的水草和岩石都在那边，我们要怎样过去”启发幼儿，想出过渔网的办法，（钻、爬、蹲着走）

玩法：教师拉起渔网，幼儿一个跟着一个蹲着走过渔网，教

师降低渔网高度，幼儿改变动作一个跟着一个钻爬过渔网。

1.幼儿要一个跟着一个钻过渔网。

2.被网住的幼儿要来到老师身边一起拉渔网。

3.游戏时注意安全，在规定的范围内活动。

三、游戏：《网小鱼》

师：“我们刚刚都是小鱼，躲过了大网，这一次你们想不想做捕鱼人来捉更多的小鱼尼？”

出示渔网，与幼儿讨论怎样拿起大网捉鱼。

玩法：“分配角色，4名幼儿扮捕鱼人，剩下的幼儿扮小鱼，，“小鱼”四散游，“捕鱼人”拿大网套住“小鱼”交换角色，再玩一次。练习躲闪、追逐跑，鼓励幼儿想办法，相互合作游戏。

规则：1.被捉到的“小鱼”回到座位上休息。

2.注意安全在规定的范围内游戏。

3.音乐停止，游戏暂停。

四、放松活动

师：“今天大家玩的开心吗？贾老师还有好多好玩的游戏，明天我们接着玩，好不好？跟随音乐进行放松运动。游戏结束。

幼儿园的体育活动最主要的任务就是发展幼儿的基本动作和身体素质，促进幼儿身体的正常发育和机能的协调发展，本节游戏是一节提升活动，运用简单的游戏器材，不仅结合了

本月主题还把以往活动的重难点都融合在一起，每一个环节小游戏都是锻炼身体机能的一个表现，我和孩子们一起参与，乐在其中，本节活动我也存在一些缺点：我的语言不够简练，重复的地方较多，游戏活动，幼儿是游戏的主体，应该让幼儿自由的发挥和想象，老师只要适当的参与和指导，这样才能达到玩中学的目的，还有游戏的网有点大，幼儿运动的不是很灵活，虽然做出了调整但是游戏的目的没有体现出来，在今后我要注意结合本班幼儿的特点，具体问题具体分析，设计内容在周全一些。使幼儿都能顺利完成目标，达到效果。

中班体育活动跑教案篇十三

活动目标：

1、学习在间隔30—40厘米的圆中双脚连续跳，提高双脚连续跳的能力。

2、通过教师的示范和讲解，学习双脚并拢轻轻向前跳的技能。

3、遵守游戏中排队和从椅子背后绕回来的规则。

活动准备：

椅子4把；荷叶若干分散在活动中间，两片荷叶间的距离是30——40厘米；干毛巾若干；音乐。

活动过程：

一、开始部分——热身部分。

1、队列练习：听口令踏步进入活动场地，一路纵队变换成4路纵队，从4路纵队变换成2路纵队，最后变换成4路纵队。

2、听节奏明快地音乐跟老师做青蛙模仿操，活动身体的各个

环节。（教师自编动作）

师：今天老师来扮演青蛙妈妈，你们来扮演小青蛙，跟妈妈一起抓害虫好吗？那我们先要把本领学好，一起来锻炼锻炼吧！

二、基本部分。

1、练习原地跳。

幼儿站立成2路纵队，教师在中间（或两头）

师：小青蛙你们会跳吗？你们跳跳看？（幼儿在原地随意跳）

师：你们怎么跳着去抓害虫，害虫早跑了？为什么？

幼：我们是呱呱呱的叫着；跳的时候声音很重。）

师：那我们怎样可以抓住害虫？幼：不能发出声音，轻轻地跳。

师：你们说的很对，妈妈教你们怎么跳。

教师边念自编儿歌《小青蛙》示范原地跳。

附：小青蛙，真能干，双脚并拢轻轻跳，双手摆一摆，双脚蹲一蹲，身体向前倾，脚掌落地轻轻跳。

幼儿跟着老师边念儿歌边练习原地跳数遍，在此基础上练习向前跳几步，为下面的连续跳打下基础。

2、学习在间隔30—40厘米的圆中双脚连续跳。

教师带领幼儿来到荷花池，由于荷叶比较少，不利于全班孩子同时跳荷叶的练习，因此分组进行在荷叶上练习跳。

教师示范并讲解动作要领：两脚并拢，在荷叶上向前跳，跳的时候脚掌要轻轻落地。

3、练习双脚并拢在荷叶间行进跳。

师：现在你们自己试试看，从荷叶上跳来跳去，不要掉到池塘里，也不要与其他小青蛙碰头，找空一点的荷叶上练习跳。（也可以分组跳）

4、教师分别请两个幼儿进行示范。

5、游戏：《小青蛙抓害虫》

（1）教师讲解抓害虫的行进路线：第一只小青蛙先开始从荷叶上跳过去，跳完荷叶跑过去，再从椅子背后跑回来，拍一下下一只青蛙的手，最后站在队伍的最后。

（2）教师请一个幼儿示范。

（3）全体“小青蛙”依次接力抓害虫，游戏进行2-3次。

三、结束部分。

师：小青蛙真能干，抓了许多害虫，除了许多汗，先用干毛巾相互擦擦背上的汗，听着音乐到池塘里洗个澡吧！（放松运动）

中班体育活动跑教案篇十四

1、进一步发展幼儿跳跃能力和下肢力量，培养幼儿反映的灵敏性。

2、培养幼儿对体育活动的兴趣及活泼开朗的性格。

3、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

4、能根据指令做相应的动作。

能骑在羊角球上蹦跳。

准备羊角球四个。

一、开始部分 教师说儿歌，集中幼儿的注意力：羊角球、蹦蹦跳。蹦得远来，跳得高。快快蹦来快快跳。

二、基本部分

1、教师讲解羊角球的玩法：双手抓住两个羊角，两腿夹住球，轻轻地蹦跳。

2、请幼儿分组试一试。讲解注意事项，教幼儿骑球时把重心放在两腿上，防止摔倒。

3、教师把幼儿分成四组，每组出一名幼儿参加比赛，比一比那一组跳得快。

4、运送羊角球比赛，体验羊角球的多种玩法。

5、幼儿自由活动。

三、结束部分 教师整理队形，简单小结，表扬遵守纪律的幼儿。

教学反思：在这节活动中，孩子们在教师的引导下，学会了玩羊角球。进一步发展幼儿跳跃能力和下肢力量，培养了幼儿反映的灵敏性。同时培养了幼儿对体育活动的兴趣及活泼开朗的性格。同时我还注意培养幼儿团结合作的能力，让两个孩子玩一个羊角球，体会合作的快乐。

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。

小百科：羊角球，高挡进口pvc设计，最新型、集娱乐、健身器材，适用于儿童玩耍和女性健身。

中班体育活动跑教案篇十五

1、探索布袋的多种玩法，运用布袋快乐地游戏。

2、练习走、跑、跳、爬（套袋手膝着地爬）的动作技能，发展身体及动作的协调性。

3、愿意参加体育活动，体验情境游戏的乐趣。

1、布袋人手一个、皮球若干、情景（小桥、蘑菇、花丛）、音乐、大箱子，音响。

2、课前教幼儿系紧口袋一端的技能。

宝贝们，来来来。今天妈妈要带你们出去做游戏，走，背上布袋出发吧！

[突然雷声响，听，什么声音呀？下雨了（快走）；雨下大了（快跑）——躲在大蘑菇下避雨—躲在小桥下避雨；雨变小了（慢跑）；雨停了（停止走跑）。]哇，太阳出来了，刚才好大的雨呀，我们来把小伞上的水来抖一抖吧！

小布袋的本领可真大，能变成小伞为我们挡雨。那你能把它变成小被子吗？

[布袋一物多玩]

*来，盖在身上，起床咯！叠被子，妈妈也来变变变，对折对折再对折，再把布袋团一团，变成一个小布球。哦，你也变好了。看，妈妈的布球想去找太阳公公做游戏，向上抛，接住！（个别指导变布球），自由抛，接住。再来一次，比比看，谁的小布球抛得高。

（小结：小朋友们真能干，把布球抛得真高！）

*看，妈妈的布袋要变了，变成了一块地毯。我们来学小蚂蚁爬一爬，爬过来爬过去；

*妈妈的布袋要变了，胖子变瘦子，（布袋对折），那个宝宝变好了？我们学小青蛙来跳一跳，跳过去跳过来。我的瘦子变成了蹦蹦床，学一学小兔跳上去！跳一跳，看谁跳得高？（真能干，个别辅导，帮助）。

*我们的小桥太短了；现在，你们跟妈妈一起把小桥变成长长的桥，好不好？来，把你的独木桥拿到妈妈这里来，我们把它连成长长的桥。鼓励幼儿自己放。（幼儿合作把布袋接起来），连好了，来妈妈这里站队，我们来走走长长的桥，小心点，别掉到河里去了（幼儿可以反复两三次，或给同伴加油）。

[学习套袋手膝着地爬]

1、儿歌引导幼儿套上布袋，变成虫宝宝。

（来，宝贝们，大布袋，真好玩，还有两个小耳朵，铺在地上穿一穿，小脚小脚钻进去，（像穿裤子、裙子一样），把耳朵套在肩膀上。）

2、虫宝宝自由手膝着地爬，练习快爬。音乐

呀，真美呀，转个圈变一变，地上滚一滚，变成毛毛虫。

（放音乐，注意每个幼儿的穿着情况）

来，到妈妈这里来，快快爬，比赛看谁爬的最快。好累呀，我们来休息休息吧。

3、脱掉外套变成美丽的蝴蝶。音乐

毛毛虫睡着了，睡了好久好久，它会变成什么呀？对，变成美丽的蝴蝶了。我们来学学毛毛虫，脱掉外套变蝴蝶！蝴蝶脱掉外套飞出来了，放音乐。

宝贝们，刚才毛毛虫变蝴蝶的游戏好不好玩？宝宝们表现的太棒了，妈妈给你们准备了小礼物！是什么呀？妈妈先来装一个，咦？怎么样了？再来一次，呦，布袋两头是空的！是不是？（来，找到两个小疙瘩，小小疙瘩使劲拉，拉呀拉呀变紧了，变成了神奇的小口袋。）变紧了没有？来，开口朝上，我们装礼物吧！

布袋布袋真好玩，装好礼物回家喔！

中班体育活动跑教案篇十六

1.练习肩上挥臂投掷的动作，锻炼手臂力量。

2.能将“火箭”准确的投进悬挂的圈中。

适宜的.场地，幼儿每人一架折好的“火箭”，准备好圆圈挂在绳子上。

1.准备活动：听指令做动作。

幼儿听教师口令做动作，活动身体的各个环节，尤其是肩关节和膝关节。

2.组织游戏：“火箭试飞”。幼儿练习肩上挥臂投掷的动作。

3.组织游戏：“火箭发射”。幼儿练习投准的动作。

（1）分组练习投准的动作。幼儿分两路纵队站在场地的规定位置，教师发出“1、2、3”的指令后，幼儿将火箭投向前方悬挂的圈中，投中的幼儿捡回火箭站到队尾，游戏继续进行。

（2）小组竞赛游戏。玩法同上，比比两队幼儿哪一队投进圈的次数多，最多者为胜。此环节可重复进行，重点指导幼儿投准时手眼协调。

4.放松活动：教师带幼儿进行肩关节等部位的放松。

中班体育活动跑教案篇十七

球是每个幼儿都喜欢的物体，它能够让幼儿在快乐中学会拍球，体验拍球的乐趣，提高他们的活动能力。

1、认识皮球的特性，尝试多种玩皮球的方法。

2、学习连续拍球，提高手、眼、动作的协调性。

重点：培养幼儿的想象力和发展思维能力，使幼儿懂得皮球是有多种玩法的。

难点：引导幼儿连续拍球，使其体验拍球的乐趣。

皮球若干，布置好场地的起点线和重点线。

1、准备活动。

首先老师带领幼儿一个跟一个围成一个大圆圈，模访给皮球充气（体侧、腹背），拍皮球（跳跃运动），滚皮球（原地

转圈）等动作。

2、探索皮球的多种玩法。

（1）引导幼儿想办法让皮球动起来。如拍球、滚球、踢球、抛球等。

（2）鼓励幼儿自己想办法或者与同伴合作把球从起点线运到终点线，引导幼儿比一比哪种方法最快。

3、学习连续拍球。

（1）让幼儿自由练习拍球，看最拍得最多。

（2）请个别小朋友表演拍球，老师引导幼儿发现连续拍球的方法，手掌打开，用合适的力往下拍球，等球弹起来再接着往下拍。

（3）让幼儿听老师引导的口令开始按要求的数量拍球，口令停了报告自己的拍球数量。

（4）请幼儿观察老师如何控制不同的高度，不同方向的球，让拍球的时间更久、数量更多。

（5）鼓励幼儿找一个圆圈和同伴一起练习在规定范围内拍球，帮助幼儿感受控制球的方法。

4、游戏：拍球接力。

玩法：将幼儿分成4组，每组的第一个幼儿在起点线原地拍球3次，然后抱球跑回场地中的圈里，按照圈内的数拍相应次数的球，然后到达终点，拍球3次后抱球跑回起点，第二个幼儿接着拍球。依次进行，以速度快的组为胜。

5、放松活动。

幼儿听老师的指令把皮球放在身体的相应部位滚动，放松运动。

通过这次活动《好玩的皮球》，幼儿们的积极参与性提高，让幼儿体验到一起拍球的乐趣，从而提高手、眼、动作的协调能力。

中班体育活动跑教案篇十八

1.按要求合作摆出造型并坚持一段时间，提高手脚的协调性和灵敏性。

2.尝试和同伴一起动脑完成游戏任务，感受合作游戏的乐趣。

1.场地布置。

2.音乐□ppt□

1.热身：听数字反应。

师：我们来玩个数字游戏，叫1234，有四个数字，听好了，每个数字要求做出不同的反应，听到数字1单脚跳，数字2双脚跑，数字3两只脚一只手，数字4双手双脚。

（1）原地练习，熟悉不同数字的玩法。

（2）听数字移动。师：请小朋友站到线上来，然后听数字反应，用数字表示的动作快速到我身边来。

小结：恭喜大家顺利通过第一关，这个游戏是不是有点挑战性?是的，这个游戏不但考验我们的反应能力，也是考验我们的大脑的，玩的时候大脑的思考要和身体的动作配合起来，不能光用蛮力。

2.合作游戏：手脚并用。

（1）两人合作。

师：我们来看看第二关的提示是什么？2个人为一组快速分组，接下来这个游戏不只是考验一个小朋友了，听好要求：根据屏幕上的任务卡在地垫上做出相应的.动作。先小组讨论怎么摆，讨论时间结束大家一起摆好保持不动，一起来挑战倒计时10个数，坚持住就算挑战成功。

分别挑战：1只手3只脚、2只手2只脚、同一个人的两只脚。

小结：成功的小组来演示一下。(幼儿演示)有没有发现，只要大家一起动脑筋，这些都很容易。

（2）三人合作。

师：恭喜大家顺利拿到第二关奖杯，给自己鼓掌！进入第三关，三个人组队完成任务，现在有三个人一起动脑筋啦，难度也升级了！按照任务卡要求先商量怎么摆，商量时间到就摆好保持不动，一起倒计时，坚持住就算挑战成功。

三人分别挑战：1只手5只脚、2只手4只脚、图片上的指定动作。

（4）四人合作。

师：太不容易了，终于拿到第三关奖杯。进入第四关！难度再次升级，有信心来挑战吗？

四人分别挑战：2只手6只脚、4只手4只脚、图片上的指定动作。

小结：人越多挑战的难度越大，但是你们都能完成，知道为什么吗？人多力量大啊，人多思考问题的人就多了呀！

3.放松运动。

师：最后大家给自己的组员一个大大的拥抱，感谢他们的快乐相伴！然后再一起来互相放松放松。

今天大家表现都非常不错，学会了动脑筋玩体育游戏，在游戏的过程中我们也发现了人多力量大，人越多越厉害，所以，以后在做事情的时候，我们也要学会和别人合作，这样很多难的事情很快就解决啦！

中班体育活动跑教案篇十九

1、运用“小担架”练习两人协调速度走、跑运球以及钻等基本动作。

2、发展创造力、协调能力和合作能力。

3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

小担架、皮球若干。

(一)热身活动

幼儿两人面对面手拉手，跟着老师进行相互上下甩手、举手、晃动手臂、掌心对掌心推拉，以及踢腿、绕脚踝等热身运动。

(二)尝试“小担架”的多种玩法

1、两人一组练习抬担架的基本方法。

2、游戏：运西瓜

以帮助农民伯伯运西瓜的情节，练习两人合作协调速度走跑的运动技能。

3、游戏：过隧道

幼儿举起小担架成“隧道”练习手部力量和钻的技能。

(三)放松运动

1、按要求收放好“小担架”。

2、以集体合作的形式进行放松活动。

幼儿分小组竖排站好，后面幼儿给前面幼儿捏捏肩膀、捶捶背、拍拍腰;两人面对面手拉手相互上下左右甩甩手等进行合作放松。

针对器械“小担架”的特点，以及运动技能练习的目标，活动的各个环节以合作的形式进行的，特别是热身运动和放松运动采取合作的方式，孩子喜欢，情绪也特别地快乐，而且运动的效果也很好;通过有一定情节的游戏，让孩子进行运动技能的练习，孩子始终保持高涨的兴趣，游戏的运动技能的练习在设计上能遵循循序渐进的学习过程。但在增加难度进行第二游戏前，应该小结第一游戏中技能练习存在的问题，要帮助孩子正确掌握练习技能的基本方法后，再进行下一个游戏。

另外，重视孩子体育常规的培养方面还是不够，在竞赛时，很多孩子出现犯规的情况。应该及时帮助孩子学会遵守规则，保证游戏的有秩序地进行。

中班体育活动跑教案篇二十

1、练习双脚向前跳。

2、培养幼儿参加体育活动的兴趣。

3、锻炼幼儿的团结协作能力。

4、通过活动锻炼幼儿的'跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

录音机、操节磁带、小波胸饰、洒水壶一个、场地布置（画好一个大圆圈）。

1、准备活动：小波带领小皮球一起活动身体。

2、游戏：拍皮球。小波带着小皮球走成一个大圆圈。小波做拍球人，幼儿做皮球，根据小波的口令做相应的动作。反复2－－3次。

3、游戏：小皮球跳回家。

（1）教师示范动作，练习双脚向前跳。

（2）幼儿自己练习。

（3）请个别幼儿做给其他幼儿看，教师点评。

（4）情境：小皮球跳到篓子来，小皮球回家了；哎呀，篓子倒了，球都滚跑了。篓子放好了，小球快回来吧；篓子破了一个洞，球又滚出来了，来！我把它修修好，小皮球再跳回来吧。

4、游戏：吹泡泡。

5、放松活动：开火车游戏和小皮球洗澡游戏。

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力的培养。

小百科：皮球：一种空心球，弹性很好。