

玩皮筋大班体育教案(汇总8篇)

初二教案是为了指导初二学生在学习过程中的教学内容和教学活动的一种计划和安排。下面是一些精心收集的幼儿园教案范文，供大家参考借鉴。

玩皮筋大班体育教案篇一

1. 能够快速侧身钻过60厘米以下高度的皮筋。
2. 能够双脚跳过20厘米以上高度的皮筋。
3. 商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。
4. 培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

皮筋6根，椅子6把，节奏欢快的音乐。

1. 幼儿随音乐做热身运动，主要活动头颈部、上肢、胸部、腰部、膝盖和腿部，重点练习侧伸腿、弯腰。

2. 请幼儿练习侧身钻。

(1) 将皮筋系在椅子把上，距离地面大约60厘米，围成一圈。请幼儿围在外围，就近依次侧身钻过皮筋到圈内，绕过下一把椅子再侧身钻出去。要求身体不碰皮筋。

(2) 皮筋降低5厘米，请幼儿再次侧身钻，交流不碰皮筋的做法。

小结动作要领：低头、弯腰、缩身。

(3) 皮筋再次降低5厘米，请幼儿再次侧身钻，要求手不能扶地。幼儿交流办法，请能力强的幼儿示范。

师生共同总结动作要领：伸腿、低头、弯腰钻过去、收腿。

(4) 放松活动，围绕小椅子外围小跑步一圈，并做放松动作。

3. 请幼儿跳过距地20厘米的皮筋。

(1) 请幼儿自由练习双脚跳过20厘米高的'皮筋。

(2) 根据幼儿情况，逐步提高皮筋高度，请幼儿原地双脚跳过。

4. 放松运动。幼儿跟随音乐自由做放松的动作。

本次活动的设计十分符合大班幼儿的年龄特点及动作的发展需要。在活动中充分利用皮筋，整个活动孩子们都感兴趣，而且对提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性颇有帮助，在注重身体锻炼，发展能力，都符合总的教育目标。

玩皮筋大班体育教案篇二

《纲要》精神的引领新《纲要》也指出：培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。为此，我们根据大班上学期体育活动目标要求：熟练掌握跳跃动作，起跳有力、落地轻稳、姿态优美。以牛皮筋为运动器械载体，设计了大班健康活动《好玩的皮筋》，放手让幼儿来探索玩双脚屈膝蹦跳玩皮筋的游戏，并且在规则变化下逐层给幼儿以新的挑战，发展幼儿的蹦跳能力。

民间文化的传承跳皮筋是一种适宜儿童的民间游戏，参加者一般3人以上，有挑、勾、踩、跨、摆、碰、绕、掏、压、踢等10余种腿部基本动作。60年代以来，跳皮筋的动作花样越来越复杂，特别是集体跳的形式和图案，从跳直线发展到跳两根皮筋组成的多边形、波浪形、扇面形等，跳的时间和

强度可因人而异，还可加上节奏鲜明的传统歌谣进行跳，非常好玩。而家长们对民间传统文化也有着自己的理解，为此我们请来了个别家长和孩子们共同跳皮筋，家园携手共同实现幼儿对传统文化的传承和创新。

幼小衔接的需求我们大班的幼儿马上就要进入小学了，孩子们课间十分钟非常重要，如何让孩子们的课间十分钟更加丰富呢？何不尝试着进行跳皮筋？因为跳皮筋运动具有较强的经济性、适应性和实效性，随处可玩，随时可玩。因此，此活动的展开无形中丰富了大班幼儿进入小学后的课间十分钟游戏。

2、尝试按同一方向沿着皮筋玩游戏，发展动作的协调性、灵活性。

3、体验用民间材料合作玩游戏的乐趣。

1、经验准备：幼儿已有玩过双人蹦皮筋，自由跳皮筋的经验；认识梯形、长方形、能辨别图形的大小。

2、物质准备：皮筋8跟、图形颜色标记、音乐《火车过隧道》等。邀一位妈妈参加活动。

3、空间准备：场地上贴有红、黄、蓝、绿颜色围城的. 正方形的停车线，白色梯形和长方形标记。

一、开始部分——游戏热身

伴随音乐《火车过隧道》幼儿开车去玩指导语：小朋友，云云老师今天带你们开着汽车去玩游戏啦，前面有个山洞，让我们弯下身钻过去吧，出山洞啦，前面有山坡，让我们上山坡吧，下山坡啦。

指导语：我们的小汽车到站了，请每个小朋友找一根停车线

停好。

师带领幼儿做热身运动。

（评析：在活动的导入部分，设计了开汽车的游戏，幼儿排好队、小手举起做方向盘，在音乐的伴随下，玩开着汽车钻山洞（矮人走），上山坡（高人走）等，汽车到站后停在围城正方形的停车线上一起做热身活动，起到了快乐热身的作用，为下面的活动做了很好的铺垫。此环节运用了情景创设法，游戏性情景不仅锻炼了幼儿的身体，而且发展了幼儿的想象力和创造力。）

二、基本部分--玩法探索

1、三人自由组合玩--探索双脚屈膝蹦跳的方法和绷皮筋的方法

幼儿自由组合、初步尝试指导语：今天云云老师带来了皮筋，你们想玩吗？可是老师要请小朋友用你们的小脚和皮筋玩，请你们三个人一组找个空地方和一根皮筋来玩，去找两个好朋友一起玩吧。

幼儿示范指导语：绷的小朋友绷在膝盖上，摸一摸膝盖在哪？绷的小朋友要坚持住，不要动。跳的时候怎么跳的？请你来跳一下，她是先屈膝，然后用力蹦跳过去的。这样没有碰到皮筋，双脚蹦跳过去真棒！

师示范指导语：先屈膝，然后用力蹦跳过去，前脚掌轻轻着地。

集体学一学（评析：在此环节先让幼儿三人一组，自由组合顽皮筋，再让幼儿玩了一会儿后，请幼儿观看一组幼儿双人在膝盖上绷皮筋，一人屈膝蹦跳过皮筋的正确方法，引出蹦跳先屈膝，再用力蹦跳过皮筋，前脚掌要轻轻的落地。在集体

学一学。在此运用了榜样示范法，清晰易学。)

2、按颜色分组玩--探索顺着—一个方向依次双脚跨障碍蹦跳

指导语：我们小朋友身上贴的标记是不同颜色，不同形状、不同大小的。场地上有红黄蓝绿颜色的停车线，请小朋友根据身上的标记的颜色迅速找到地上对应颜色的停车线。

指导语：现在贴相同颜色的小朋友为一组来和一根皮筋玩，现在云云老师说游戏方法啦：

1、请大图形的小朋友先来绷皮筋，小图形的小朋友先来跳，

2、绷皮筋的小朋友把皮筋绷在膝盖上，坚持住不要动哦，跳的小朋友每条边都要跳到。请身上贴大图形的小朋友举手，请身上贴小图形的小朋友举手。大家开始找个空位，大图形的小朋友先来绷皮筋。

幼儿练习、发现问题

幼儿示范、正确解惑

集体练习指导语：其他小朋友想不想也来用这个好办法来玩一玩呢？请大图形的小朋友先来绷，绷在膝盖的位置，小图形的小朋友先来用排好队，顺着—一个方向，一个接着一个每条边都来玩一玩，（玩了会，请幼儿交换）（评析：此环节是按颜色分组—探索顺着—一个方向依次双脚跨障碍蹦跳。在幼儿探索的时候，教师采用观察指导法，当发现问题如：有的幼儿不能每条边都玩到，有的幼儿间会相互碰撞等等，就马上提出，把问题抛给幼儿，让幼儿自己尝试来解决，将幼儿解决问题的好方法一起试着再玩一玩，让幼儿充分体验自己解决问题的乐趣，有成功感，在此也巩固了幼儿双脚蹦跳过障碍的技能训练，突破了活动的重点。)

3、按形状分组玩--巩固沿同一方向玩皮筋的游戏

按形状分组指导语：刚刚我们根据颜色找了好朋友玩，现在请你们根据自己身上的标记的形状来找好朋友玩了，请长方形的小朋友来这边快速排好队，（指地上的长方形标记）请梯形的小朋友来这边快速排好队。（指地上的梯形标记）

集体用幼儿排队的方法玩，发现问题指导语：现在我们和更多好朋友一起玩啦，别忘了，大图形的小朋友先来绷皮筋，绷皮筋的小朋友绷在哪？跳的小朋友用刚刚排好队的方法，顺着一个方向玩。

玩皮筋大班体育教案篇三

1. 学会控制动作姿态，练习腰腹力量与上下肢的力量，促进幼儿腿部柔韧性地发展。
2. 鼓励幼儿大胆想像，尝试根据儿歌用肢体语言来表现动作。
3. 在活动中感受游戏的快乐。

学习蹲卧撑的动作。

活动难：

弹出去时注意脚并拢。

欢快的音乐磁带、录音机；皮筋一根

一、大家一起来热身。

幼儿随着老师模仿皮筋在音乐伴奏下做热身活动：“我是快乐的小皮筋，我跑我跑我跑跑跑、我跳我跳我跳跳跳……”

二、基本部分。

1. 自由探索动作。

师：“小皮筋用身体除了做刚才那些动作之外，还能做些什么动作？”

2. 幼儿自由做各种动作，老师巡回观察。引导幼儿互相学习交流各自做的动作。

3. 学习新的动作。

配班老师示范蹲卧撑的动作，重点引导幼儿观察卧撑时的动作。“刚才我们做的都很棒，现在我们要来学习一个新的本领。先看老师来做一遍。”“小皮筋，学本领；我横着一拉，我竖着一拉，我准备一弹，（我弹！）”引导幼儿观察身体在姿态：“现在皮筋弹出去后，整个身体是什么样的？”幼儿讨论，教师小结，强调身体弹出去后头要抬起向前看，整个身体是绷直的。

4. 幼儿练习

（1）集体练习，带领幼儿重点练习弹出去的动作。

（2）幼儿两人合作自由练习。

（3）男、女孩比赛1~2次。

三、游戏活动“快乐小皮筋”

幼儿手拉手围成一个圆圈，随着老师的口令做相应动作。“我是快乐的小皮筋，拉成圆圈我走走走，走成一个大圆圈；我走走走，我走成一个小圆圈；我快步地跑跑跑，我半蹲着跑跑跑；我准备一弹，1、2、3，我收……”

玩皮筋大班体育教案篇四

- 1、利用皮筋巩固跑、跳、钻爬等动作，学习助跑跨跳，发展动作的协调性和灵敏性。
- 2、想出皮筋的不同玩法，让幼儿的合作交往能力和创造能力在活动中得到发展。

皮筋人手一根、音乐、游戏材料(筐4个、雪花片积木若干、圈6个木桩10个)、椅子6把。

一、听音乐做热身运动。

二、尝试皮筋的不同玩法。

- 1、幼儿自由探索，师鼓励办法好的幼儿。
- 2、交流玩法：说说你是怎样玩的？
- 3、幼儿尝试合作玩，想出皮筋的不同组合花样和玩法。
- 4、及时鼓励合作好、花样多的幼儿，引导幼儿模仿好的做法进行集体练习。

三、利用皮筋学习助跑跨跳

- 1、出示一条用皮筋搭成的“水沟”，让幼儿尝试怎么样能轻松的过去。
- 2、师示范助跑跨跳，“跑、跑、跑，一条腿跨过去”。
- 3、幼儿集体练习。
- 4、师创设高低不同的’三种难度，通过闯关的形式集体练习。

四、游戏：采蘑菇

五、放松动作，结束。

玩皮筋大班体育教案篇五

1. 学习用皮筋弹射、盘压等方法合作作画并进行联想，感知皮筋作画的奇特效果。

2. 激发幼儿使用不同作画材料的兴趣，体验合作的乐趣。

古筝曲《高山流水》，皮筋(宽边皮筋、圆皮筋、扎发皮筋)，水粉颜料(红、黄、蓝三色)，包花纸。

一、迁移幼儿经验，了解弹画的方法

1. 师：瞧，这是什么？皮筋都有什么用呢？我今天想用皮筋作画，猜猜我会怎么做呢？(幼儿表述，师请幼儿帮忙弹射皮筋。)

2. 提示：合作的方法。

二、示范两种方式画，引导幼儿想象

弹射画：

1. 整齐地弹射：这画给你什么感觉呢？

2. 启发幼儿：除了整齐地弹画，你还会怎么弹？

3. 小结：弹画时，可以改变方向，转动纸弹画，这样画面更丰富。

4. 你们还有其他用皮筋画画的方法吗？(启发盘印。)

盘印画：

1. 出示图片：团印图案。
2. 启发幼儿探索方法：这是用的什么皮筋？怎么画出来的呢？（幼儿表述，请幼儿尝试压印。）
3. 引导幼儿想象：看看我们的画里，藏着什么呢？（幼儿讨论。）
4. 个别幼儿示范添画：添画些什么？使它更像呢？

三、幼儿合作创作，教师观察、引导

1. 听音乐，随意地弹画和印画。
2. 和同伴两两合作完成。
3. 大胆想象，画出不同的想法。

四、展示作品，交流分享

展示全班幼儿作品，共同欣赏，请幼儿相互介绍自己作品里的故事，猜猜别的组里的绘画主题。

玩皮筋大班体育教案篇六

- 1、引导幼儿初步掌握跳皮筋的方法。
- 2、激发幼儿对民间体育游戏的兴趣，体验合作游戏的快乐。
- 3、锻炼幼儿的腿部力量，提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性。
- 4、能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

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。

1、经验准备：学会用杭州话念民间童谣《马兰开花》。

2、材料准备：7根皮筋，一段跳皮筋的视频，小鼓一个。

（一）教师带领幼儿听音乐做热身运动。

小朋友我们听着音乐一起来做做运动吧。

（二）通过游戏，初步掌握跳皮筋的方法。

1、引导幼儿尝试探索跳皮筋的基本方法。今天余老师带来了一些皮筋，请你找个空地方和好朋友一起玩一玩。

2、结合民间童谣《马莲开花》，练习单脚内外跳皮筋。（幼儿围成圆圈，单脚撑皮筋，另一只脚练习跳）

3、结合民间童谣《马莲开花》，尝试双脚交替绕圈跳。

（1）幼儿看视频，分组练习。

（2）请一组幼儿示范。

（3）跳皮筋比赛。

现在我们要进行跳皮筋比赛了，看哪组小朋友跟着老师的节奏，跳的又快又整齐。

民间游戏跳皮筋，是幼儿接触比较少，但很感兴趣的传统游戏，它不仅锻炼幼儿身体，发展幼儿基本动作，还有丰富幼儿生活，开发智力和陶冶幼儿情操的作用，是幼儿身心发展的重要途径之一。跳皮筋的游戏简便易行、取材方便、内容丰富、不受时间、场地、人数的影响，随时随地就可以开展

的特点，充分挖掘和利用民间体育游戏，促进幼儿身心健康发展。

玩皮筋大班体育教案篇七

1. 引导学生初步掌握跳皮筋的方法。
2. 激发学生对学习背诵古诗词的兴趣，体验合作游戏的快乐。
3. 锻炼儿童的腿部力量，提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性，增强学生的记忆力。

□

（一）教师带领孩子们听音乐做热身运动。

小朋友我们听着音乐一起来做做运动吧

（二）通过游戏，初步掌握跳皮筋的方法。

1. 引导幼儿尝试探索跳皮筋的基本方法。

今天余老师带来了一些皮筋，请你找个空地方和好朋友一起玩一玩。

2. 结合民间童谣《马莲开花》，练习单脚内外跳皮筋。（学生围成圆圈，单脚撑皮筋，另一只脚练习跳）
3. 结合视频《锄禾》，尝试双脚交替绕圈跳。

（1）学生看视频，分组练习。

（2）请一组学生示范。

（3）用老师准备的四首古诗连起来跳，注意整齐。

(4) 学生示范。

(5) 学生自主创作。(让学生分组商量，写出学过的五首古诗，先读，背诵，再跳。)

(6) 每组交换跳。(学生经过交换古诗，复习和背诵了许多古诗。)

(三) 跳皮筋比赛。

小组进行比赛，哪一组整齐，跳的. 古诗多为胜。

现在我们要进行跳皮筋比赛了，看哪组小朋友跟着老师的节奏，跳的又快又整齐。

总结跳皮筋的方法和渗透的古诗，并鼓励学生创新，比比谁创新多，谁是创新大王。

同学们，今天我们学会了用诵读古诗进行跳皮筋的活动，但还有其他班很多小朋友们不会玩，你们愿意做他们的小老师吗？那今后的课间老师将来观看“小老师们”精彩的活动，并把它记录下来。

玩皮筋大班体育教案篇八

歌曲《跳皮筋》

- 1、能够完整、准确的演唱歌曲《跳皮筋》。
- 2、能够进行歌词创编。
- 3、能够进行歌曲律动创编。

一、师生问好

二、小律动《身体音阶歌》

三、授新课。

1、导入：下课铃声真美妙，同学们来报道，叽叽喳喳，叽叽喳喳扯开线，高高低低，高高低低蹦蹦跳跳……引出歌曲《跳皮筋》。

2、学生看图谱读节奏。

3、学生看图谱读歌词。

4、歌曲旋律。

5、学生视唱歌曲。

6、各种形式歌曲练习。

7、歌曲进行处理。

8、歌曲进行歌词创编。

9、音乐游戏。《跳皮筋》律动创编。

四、总结。

老师演唱自己创编的《跳皮筋》结束本课。