

体育健康活动教案大班(汇总8篇)

中班教案可以促使教师深入思考自己的教学策略是否有效，从而提高教学质量。高一教案范文：《中外文学名著阅读》教案

体育健康活动教案大班篇一

活动目标：

1. 大胆运用高跷进行各种体育锻炼，发展创造力。
2. 促进平衡能力的进一步发展，提高动作的协调性和灵活性。
3. 感受与他人共同游戏的快乐，培养竞争意识。

活动准备：高跷若干

活动过程：

听音乐进入游戏情境，做准备活动

——今天森林里有一场特殊的运动会，踩高跷比赛，你们想去参加吗？呀！我们这么多人，要不就开辆小火车一起去吧！

自由活动，运动会开始

——比赛前的最后练习。森林运动会过会就开始了，为了我们能赛出好成绩，比赛前再自由练习一下吧。（幼儿分散练习）

——想要站得稳，必须用脚底中心踩在高跷上；想要走得快，必须双手拉直绳子；想要得胜利，眼睛必须向前看。

运动会预赛

——森林运动会要开始了。由于参加运动会的人数比较多，所以我们分预赛和决赛两场。

——预赛分成四组，两组男选手，两组女选手，男选手两组中间取一组胜利的，女选手中间也取一组胜利的，取胜的一组男选手和一组女选手进入决赛。最后胜出的一组就是冠军。

——我们的预赛开始了，运动员们先进入比赛场地。

——请运动员们听清楚比赛规则：每一名运动员踩着高跷以最快、最稳的速度往前走，到终点线后拿起高跷往回跑，轻轻地碰一下下一名运动员的肩膀，然后排到队伍的最后面。下一名运动员出发，一直到每组的最后一名运动员回到原点，速度最快的一组就算胜利。

运动会决赛

——请预赛胜利队的运动员们准备好进入决赛。请其他运动员做啦啦队为他们喊加油吧！——决赛开始！哦！这组运动员成为了今天森林运动会的冠军！

——教师小结运动会比赛情况。

体育健康活动教案大班篇二

活动目标：

1. 利用报纸进行体育游戏，让幼儿尝试报纸的不同玩法，提高身体平衡能力。
2. 通过本次教学活动发现幼儿的社会性，增强幼儿的合作意识。

活动准备：

幼儿每人一份报纸，乒乓球四个，录音机、磁带，四张红色蜡光纸。

活动过程：

开始部分

——教师与幼儿室内谈话：我们桌子放的是什么？报纸有什么用途？今天我们就利用这些报纸来进行游戏。

基础部分

——竞走。将报纸顶在头上四散走，教师拍手变换速度，幼儿随着节奏走，比比谁的报纸顶的时间长，不掉下来者为胜。

——幼儿在场地上分散练习竞走、粘报纸。

——把幼儿分成人数相同的四队进行托球比赛。

——教师介绍游戏方法：将报纸对折几次成一乒乓球拍，把乒乓球放在上面，尽量使球不掉下来，又快又稳的一对为胜。

——幼儿进行比赛。

结束部分

——整理报纸，评出获胜的一队。

体育健康活动教案大班篇三

活动目标：

1、探索纸棒的不同玩法，进一步萌发创新与合作的意识。

- 2、在玩纸棒的过程中学习助跑跨跳过50厘米左右的平行线。
- 3、在玩纸棒中进一步增强对体育活动的兴趣以及勇于克服困难的信心。
- 4、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

活动准备：

- 1、四根长纸棒；幼儿人手一根纸棒；
- 2、雪碧瓶若干；幼儿制作的五金工具若干。
- 3、皇冠每人一个。

活动过程：

- 1、准备活动。

四路纵队走到四根长纸棒前，以组为单位，右手持纸棒，集体练习纸棒操。

师：让我们一起来做操吧！举一举呀，走一走；举一举呀，走一走；蹲一蹲呀，放一放；荡秋千，荡呀荡；摇小船，摇一摇呀，真快乐，天天做操身体好！

- 2、探索玩纸棒的不同方法。

（1）自由玩纸棒，初次探索不同玩法，满足玩的欲望。

师：请你找一个空地方玩一玩，看谁玩的方法又多又好，还注意安全。

(2) 请有创意玩法的幼儿在两队之间介绍并演示玩法，让其
它幼儿学一学。

(3) 幼儿合作玩纸棒，进一步探索纸棒的多种玩法。

(4) 结伴说说合作玩的方法并进行示范。

(5) 采用师生互动的形式推出助跑跨跳的动作。

(6) 以组为单位用纸棒搭成不同宽度的“小河”，提示幼儿根
据自己的能力选择适合自己的宽度跳过小河。

3、综合游戏

(1) 结合游戏场地，介绍游戏玩法及规则。

师：小动物们想问我们来卖五金工具，我们把自己做的五金
工具去送给小动物吧，但去的路上我们要走过“钢索”、跨跳
过“小河”、钻过“山洞”绕过“大树桩”拿一样五金工具再跑回
原地。

(2) 第一遍游戏针对幼儿不好的地方进行重点讲评。

(3) 第二次游戏。

(4) 以戴“皇冠”祝胜利。

活动结束：

放松、整理活动。

手持纸棒在音乐声中做拍腿、拍肩、挥手等放松运动。

体育健康活动教案大班篇四

- 1、锻炼幼儿跑、跳等基本动作；
- 2、发展幼儿的身体韧性及动作灵敏性；
- 3、培养幼儿坚强勇敢及竞争的意志品质。
- 4、体验解决问题的成就感。
- 5、激发幼儿乐于探索科学实验的乐趣。

【活动准备】

短绳若干、羊角球4个、跨栏4个、运动场地

【活动过程】

1、活动准备(热身)师：(组织小朋友到操场后，进行队列练习及进行相关动作练习，幼儿听口令做动作。)所有幼儿按早操队形站好，立正、转成两路纵队，原地踏步，转成早操队形，立正，向左转、向右转。

2、基本部分

(1)分组师：今天我们要玩的游戏是分组分项目玩的，所以现在老师来分组，总的分为三组(人数均衡)，每组选一名组长负责相关事情。

(2)介绍本次活动项目师：项目一是跳短绳(每人跳15个)；项目二是羊角球跳(从始点到终点跳一次)；项目三是跨栏，小朋友要跨过跨栏，不能把跨栏弄倒了。每一组在进行某个项目时，都是在组内轮流进行。

三个小组轮着进行这三个项目，首先是第一组进行第一个项目，第二组第二个，第三组第三个。之后各组去选择此时上一组已经完成的那个项目，各组的组长宣布项目开始及组织大家进行活动。

(3)项目开始师：好了，各组去指定的地方开始活动吧，组长要组织好各组的小朋友进行平衡活动。如果老师吹了3声哨子就代表可以开始换项目跳了。组长一定要起到提醒的作用。

3、结束部分：小朋友按早操队形集中，跟老师做一些放松动作(拍拍腿、揉揉肩、压压腿、扩扩胸)，之后老师和幼儿一起收拾器材，把器材放到指定位置。

教学反思

下面我对我组织的大班体育活动《蹦蹦跳跳》进行简单的反思，我认为这节课有如下几点成功之处：

1、设计目标明确，重、难点突出，以发展幼儿各种姿势的跳跃动作为主，提高了幼儿的弹跳能力、灵敏性、协调性。

2、发展了幼儿的创造性、探索能力和团结协作的能力。

3、该活动是在幼儿基本掌握跳跃动作的基础上，再进行结组一起跳的练习，收到了较好的效果。

4、本次活动能根据幼儿年龄特点，做到动静交替，幼儿参与活动的积极性较高，合作较好，并能互相学习、共同提高。

5、注重教师与幼儿之间的互动，教师和孩子之间不再是师生关系，而是成了孩子们游戏的合作伙伴和朋友，更亲近了孩子，走进了孩子们的世界。

但也有许多不足：

1、由于活动的场地不够宽敞，以至于孩子们在玩的过程中比较拥挤，不能够完全发展孩子们的创造力和探索能力，孩子们在练习跳跃的动作稍微有些拘束，如果能在户外开展这个活动效果会更好些。

2、孩子们在练习每一个协同跳跃动作的时间稍微长了点，以至于孩子们在体力上消耗稍大，如果在练习时间上缩短些，做到劳逸结合，我想效果会更好。

第7篇教案

活动目标

1. 练习侧步走的能力及动作的协调性。
2. 提高动作的灵敏度和合作能力。
3. 愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
4. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备

皮球若干、大筐四个

活动过程

一、开始部分。

1. 幼儿练习单人沿线横着走。
2. 幼儿两两结对背对背，两臂相挽，同时朝一个方向横着走。

二、基本部分。

1. 幼儿两人一球练习多种玩法，请幼儿各自找个好朋友取球进行分散练习。
2. 教师讲解游戏规则和方法：两只“小螃蟹”面对面或背对背，两臂相挽，中间夹一个皮球，模仿螃蟹(两人同时朝一个方向)横着走。
3. 幼儿自由练习，鼓励幼儿坚持长时间不掉球。
4. 讨论：有什么方法能夹住球使它不掉下来。
5. 幼儿再次尝试，师个别指导。
6. 游戏比赛：幼儿两两结伴分为四队。当老师发出游戏开始的指令后，各队第一组幼儿螃蟹夹球走出发，将球运至对面的筐里，马上返回，接着第二组幼儿出发。四队幼儿以速度快组为胜。

三、结束部分。

1. 放松活动。
2. 收拾材料、场地。

活动拓展

增强难度，在横向行走路线中增添障碍物供孩子练习。

活动反思：

“螃蟹走”是小朋友们两两背对背，双臂环扣，快速侧步行走……要想玩好也很不容易，两个小朋友之间一定要相互配合，步调一致才行。通过“螃蟹走”的练习，可以发展幼儿动作的协调性及快速反应能力，练习侧面钻的动作，锻炼动作的协调性、控制性，萌发合作、谦让的精神。

体育健康活动教案大班篇五

- 1、认识竹竿舞的基本练习方法，掌握敲竹竿的节奏。
- 2、初步了解跳竹竿舞基本步的跳法，发展灵敏、协调、弹跳等体育能力。
- 3、培养幼儿认真观察、团结协作的精神，体验跳竹竿舞的乐趣。
- 4、养成合作互助，竞争进取、勇于挑战的良好品质。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

【教学用具】

竹竿(细竹8根、粗竹2根、各长4米)

【教学重难点】有节奏的跳。恰当的跳进跳出时机。

教学过程：

一、欣赏导入，激发兴趣

播放歌曲《跳起来》

师：刚才小朋友听到的歌曲名叫《跳起来》，是生活在我国的一个古老的民族——傣族的一首民歌。“山欢水笑真热闹，男女老少喜洋洋”，知道为什么这么热闹吗？——原来男女老少聚集在一起喜洋洋地跳竹竿舞。

[媒体播放视频：竹竿舞]

师：现在我们一起来学跳“竹竿舞”，好不好？

二、竹竿舞教学

1、熟悉音乐节奏，掌握进出时机

师：傣族人民根据竹子相打发出的有节奏、有规律的碰击声，在竹竿开合的瞬间，不但要敏捷地进出跳跃，而且要潇洒自然地做各种优美的动作。

接下来，我来播放一段节奏音乐，看看小朋友能用各种动作来表现一下这种节奏吗？

[音乐播放]

(小朋友用手或脚的各种活动表现音乐的节奏)

师：首先谁告诉我这是几拍子的节奏?(4拍)

师：如果这两个手指代表两根竹竿，大家能跟着节奏用手指来模拟一下竹竿的开合吗？

师：那你们能用双脚的开合来模拟一下竹竿的开合吗？

(幼儿两人一组，一个用手指模拟竹竿的开合，一个用双脚开合跳的方式进行跳进跳出)

(为便于幼儿学习提高兴趣活跃课堂氛围，可让幼儿便练习边喊节奏，如：跳的幼儿喊进一出—进进一出，打杆的幼儿喊开—合一开开—合)(轮换练习)

(教师观察及时进行指导)

2、练习打竹竿方法，结合竹竿进行跳进跳出练习

师：接下来我们可以上竹竿进行练习了。

谁愿意来跟我配合来打竹竿？

(请一名幼儿配合演示打竹竿)(引导幼儿用竹竿打出有节奏的声音来)(强调打竹竿时两人的动作一致)(强调两根竹竿要有明显的开合)(强调打竹竿时不宜把竹竿抬得过高)

师：小朋友们都来试试！

师：竹竿大家都会打了，那能不能在开合的竹竿间进行跳进跳出呢？

(幼儿两人4组，2个打竹竿，一个或两个同时用双脚开合跳的方式进行跳进跳出)(轮换练习)

(跳的同学喊进—出一—进进—出，打杆的同学喊开—合—开开—合)

(比一比，哪组小朋友喊的口令高、齐)

3、学习基本动作

[视频播放：竹竿舞]

(教师讲解步伐的方法和要领，强调口令跟动作的配合)

师：小朋友们回去结合不动的竹竿进行练习过竿的方法。

(幼儿全体练习)(在不动竿上练习)(熟练掌握)(教师及时指导)

师：现在大家能在打动的竹竿中练习了吗？

(小组尝试)(重点提示幼儿跳进果断，时机恰当)

(幼儿配合，四人一组，两个打竹竿，两个依次或一起条过两

跟竹竿)

(轮换)

(整个跳的过程中循环播放音乐节奏)(教师及时指导)

(分小组展示练习成果)

4、提高难度，创编动作

最好能加上一些上肢和身体的动作，这样看上去更优美了。
现在，就请小朋友们跟着音乐纵情的歌舞吧！

(幼儿跟着歌曲的节奏联系连续竹竿舞)(教师参与)

5、展示学习成果

(音乐停)师：真想马上带大家去云南，去跟傣族人比一比，到底是哪个能歌善舞？

以小组为单位，一组上来表演，其他小组为他们拍手打节拍。

(小组轮流协作表演)

师：说说你觉得哪个小组表演的最好，为什么？

(小组互相评价)

三、放松整理

师：好了，小朋友们跳了这么长时间的竹竿舞，是不是很开心啊？接下来，让我们来做放松活动。

跟音乐做身体的拉伸及放松

【活动延伸】

在户外继续进行竹竿舞的练习和动作的创编。

活动反思

1基本完成目标。

2扮演角色练习脚步，幼儿在游戏情境中学习，保持了较高的积极性。

第5篇教案

活动目标

1. 锻炼幼儿跑、跳等基本动作；
2. 发展幼儿的身体韧性及动作灵敏性；
3. 培养幼儿坚强勇敢及竞争的意志品质。
4. 发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
5. 乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

活动准备

短绳若干、羊角球4个、跨栏4个、运动场地

活动过程

1. 活动准备(热身)师：(组织小朋友到操场后，进行队列练习及进行相关动作练习，幼儿听口令做动作。)所有幼儿按早操队形站好，立正、转成两路众队，原地踏步，转成早操队形，立正，向左转、向右转。

2. 基本部分

(1) 分组师：今天我们要玩的游戏是分组分项目玩的，所以现在老师来分组，总的分为三组(人数均衡)，每组选一名组长负责相关事情。

(2) 介绍本次活动项目师：项目一是跳短绳(每人跳15个);项目二是羊角球跳(从始点到终点跳一次);项目三是跨栏，小朋友要跨过跨栏，不能把跨栏弄倒了。每一组在进行某个项目时，都是在组内轮流进行。三个小组轮着进行这三个项目，首先是第一组进行第一个项目，第二组第二个，第三组第三个。之后各组去选择此时上一组已经完成的那个项目，各组的组长宣布项目开始及组织大家进行活动。

(3) 项目开始师：好了，各组去指定的地方开始活动吧，组长要组织好各组的小朋友进行平衡活动。如果老师吹了3声哨子就代表可以开始换项目跳了。组长一定要起到提醒的作用。

3. 结束部分

师：小朋友按早操队形集中，跟老师做一些放松动作(拍拍腿、揉揉肩、压压腿、扩扩胸)。(之后老师和幼儿一起收拾器材，把器材放到指定位置)。

活动反思

下面我对我组织的大班体育活动进行简单的反思，我认为这节课活动课有如下几点成功之处：

- 1、设计目标明确，重、难点突出，以发展幼儿各种姿势的跳跃动作为主，提高了幼儿的弹跳能力、灵敏性、协调性。
- 2、发展了幼儿的创造性、探索能力和团结协作的能力。

3、该活动是在幼儿基本掌握跳跃动作的基础上，再进行结组一起跳的练习，收到了较好的效果。

4、本次活动能根据幼儿年龄特点，做到动静交替，幼儿参与活动的积极性较高，合作较好，并能互相学习、共同提高。

5、注重教师与幼儿之间的互动，教师和孩子之间不再是师生关系，而是成了孩子们游戏的合作伙伴和朋友，更亲近了孩子，走进了孩子们的世界。

但也有许多不足：

1、由于活动的场地不够宽敞，以至于孩子们在玩的过程中比较拥挤，不能够完全发展孩子们的创造力和探索能力，孩子们在练习跳跃的动作稍微有些拘束，如果能在户外开展这个活动效果会更好些。

2、孩子们在练习每一个协同跳跃动作的时间稍微长了点，以至于孩子们在体力上消耗稍大，如果在练习时间上缩短些，做到劳逸结合，我想效果会更好。

体育健康活动教案大班篇六

1. 学习立定跳远的动作要领，并能基本掌握。

2. 锻炼弹跳能力，肢体协调性，灵敏性。

3. 有克服困难的自信心和勇气，激发对体育活动的兴趣。

活动准备

1. 经验准备：幼儿已有双脚连续向前跳的能力

2. 物质准备：自制荷叶与幼儿数相同、青蛙头饰一个、害虫

图片若干、热身和放松音乐。

活动重难点

1. 重点：摆臂与蹬地起跳的协调。
2. 难点：双脚同时起跳落地，上下肢体协调发力起跳。

活动过程

一、热身运动

跟随音乐进场，重点引导幼儿热身下肢动作力量与全身的协调性

二、模仿、练习立定跳远

1. 教师出示小青蛙头饰，请个别幼儿示范、模仿小青蛙跳的动作。
2. 教师讲解示范立定跳远的方法(一摆、二蹬、三跳、四落地)

要求：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，上体稍前倾，手尽量后摆，上下肢体协调配合，起跳腾空后，两腿屈膝上提尽量靠近胸部，在空中完成挺身和收腹举腿的动作姿势，落地时，曲腿前伸臂后摆，身体往前不往后。

3. 幼儿跟着练习，教师讲解、示范，并指导。
4. 请个别动作规范的幼儿展示立定跳远的动作。

三、小青蛙跳荷叶

1. 教师分发准备好的“荷叶”让幼儿两人合作，练习跳荷叶

动作，教师巡回指导，鼓胆小的幼儿克服困难，勇敢练习。

2. 挑战一定难度跳“荷叶”动作，让幼儿四个人合作，摆出不同的造型的“荷叶”，进行练习。

3. 设置游戏场地，组织幼儿玩“小青蛙捉害虫”游戏，复习巩固立定跳远动作(提醒幼儿遵守游戏规则)

四、放松身体，游戏结束

跟随音乐幼儿相互放松身体，活动结束。

体育健康活动教案大班篇七

活动目标：

1. 发展幼儿通过听觉判断方向的能力,提高前庭功能,发展平衡能力和灵敏性。
2. 激发幼儿的想象力,让幼儿积极尝试利用布袋开展活动的兴趣。
3. 培养幼儿的自我调节、克服困难的态度和能力。

活动准备：

活动过程：

热身运动

——播放《我爱洗澡》伴奏带，让我们跟着音乐做运动吧！

玩布袋

儿注意安全，并注意观察幼儿玩袋的情况。))

“蚕宝宝”游戏

知道蚕宝宝是怎么走路的吗？（幼儿集体在地上做蚕宝宝走路）

——（模仿“蚕吃桑叶”——“蚕吐丝”——“蚕作茧”——“蚕变飞蛾”。蚕宝宝们爬了这么久，肚子一定饿了吧？看，那边有桑叶，我们爬过去吃吧！

——刚才小朋友都从蚕宝宝变成了飞蛾，学的可真像！接下来我们玩个游戏，好吗？

“盲人听音走路”游戏

——平时我们都是把布袋套在脚上玩的，今天我们要换种玩法，把布袋套在头上玩。大家体会一下盲人走路时的感觉。

体育健康活动教案大班篇八

活动目标：

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。

活动准备：

人手一个塑料圈，音乐磁带

活动过程：

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

活动反思：

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。