

最新体育教案幼儿园中班(精选17篇)

五年级教案是为了指导教师五年级学生中进行教学的一种详细计划，它通过规划内容、确定教学目标和安排教学活动等方面来指导教师的教学工作。我们需要按照教学大纲和学生的实际情况来编写一份优质的教案。下面是一些精选的小班教案范文，希望对大家的教案编写有所启发。

体育教案幼儿园中班篇一

进入大班后，孩子们的体能各方面有了较大的进步，他们不仅仅能够自如地进行跑、跳、爬、拍、平衡等动作，而且随着我园体育活动的开展，幼儿的参与性有了提高，他们敢于尝试、探索各种动作，他们喜欢合作进行游戏。在这次学期给孩子们测试体能发展的时候，我发现到孩子们在投郑方面较弱，为了增加投郑练习的趣味性，激发幼儿主动练习的愿望，我给孩子们设计了一节体育游戏课程《好玩的投郑》。活动以游戏的形式开展，并充分利用和挖掘了身边的材料利用。

1、在游戏的情境中，练习投掷单手肩上用力的投掷，发展全身协调力。

2、激发幼儿勇敢、大胆、勇于接受挑战的情感。

3. 体验与同伴一起合作游戏的兴趣。

1、沙包若干、游戏场地。

2、音乐。

3、干毛巾若干。

以小运动员的身份主线，编排音乐动作活动身体各种跳、向

前倾的姿势。

1、师：敌人非常的凶猛、狡猾，我们有什么办法可以又打到敌人，又不让自己受伤。（要求：与敌人保持一定的距离，使用投掷球）

2、第一次打敌人——练习投掷3-5提出要求：打敌人时要保护好自己，站在安全线后面。教师指导幼儿动作——肩上挥臂投掷，教师要求幼儿保持一定的距离进行投掷。

3、打移动的敌人——练习投准要求：一定距离的投掷。

4、幼儿进行练习肩上挥臂投掷练习。老师给予指导，根据情况调位置的距离，以激发孩子们的活动兴趣，老师注意孩子投掷的距离以及方法是否正确，提醒幼儿连续玩三次，并进行适时的鼓励。

5、增加练习密度(连续玩三次)，一方面可以减少孩子的等待，另一方面又提高幼儿的活动量。

(1)师：今天我们小运动员要去到敌人处拿宝藏回来，但是敌人利用一块块毛巾把宝藏遮起来了，我们小运动员要利用学到的投掷的方法站在自己的线上把沙包正确地投过去并投中毛巾，再快速地走过去把宝藏拿到手，你们有没有信心？第一次—第二次—第三次的方法进行。

(2)游戏小结：表扬大胆勇敢的小运动员。

老师：喜欢今天的游戏吗？我们下一次可以用今天你们想出的方法再编游戏来玩，好吗？（教师带着孩子们做放松动作）

活动反思

投掷是一个基本动作。在活动中，克服了单纯的动作技能练

习、克服上肢运动中，运动量、运动密度得不到保证的缺陷，提高幼儿投掷的兴趣，把单一的动作练习变得有趣味。在第一次玩时，敌人是静止不动的，由于幼儿是在有角色、有情节的游戏中进行投掷活动的，他们不会感到活动是枯燥的。第二次玩时，将敌人设计为移动的，增加了跑的内容，便立定投掷为跑动中的投掷，大大增加了活动的难度。这样做，既调动了幼儿投掷兴趣，又是投掷活动中的运动量、运动强度等得到了保证，提高了锻炼的实效性。

体育教案幼儿园中班篇二

本课本课以新课标的教育理念——坚持“健康快乐第一”为依据，以最终使学生终身受益为宗旨。在教学中注重培养学生对体育运动的爱好和兴趣，让学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能，提高自我锻炼的能力，养成终身体育态度和习惯。以学生发展为中心，通过课堂教学，调动学生的学习积极性，增强学生体质，发展学生个性。

快速跑是田径运动的基础项目，对田径运动水平的提高，对其他运动项目的发展都有着重要的意义。它的特点是强度大，以最快的速度跑完全程，通过较短距离的'跑，来发展快速跑的能力。而在快速跑的起跑姿势中，以蹲距式起跑更能使身体迅速摆脱静止状态。起跑后的加速跑是尽快加速达到自己的最高速度。通过这两种技术的的学习发展学生速度，力量、灵敏等身体素质。使学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能。

同时，根据课改后的新课标要求，在课的准备部分结束后组织学生做一个运动游戏。运动游戏，也称为体育游戏，是由基本活动的动作组成的、具有情节的体育手段。是一项古老的、至今仍充满活力的活动。运动游戏具有基础性、简易性、情节性、趣味性、教育性、适应性、开放性、娱乐性等。本课导入的游戏是“集合解散”，游戏本身也是为后面的主要课程服务，通过游戏的开展，把学生的注意力吸引到课堂上

来，同时，本次课运用的游戏起主要作用也是培养学生的反映能力，正好为后面要学的蹲踞式起跑做铺垫。

本次可的教学对象是初中一年级的学生，这一阶段的学生正处于比较平稳发育期。可塑性强、模仿能力好。在这一阶段应该加强有利于提高力量、速度等身体素质的练习掌握通俗易懂的体育与健康的基础知识。

体育教案幼儿园中班篇三

- 1、练习双脚立定跳远
- 2、初步发展幼儿的协调性，锻炼幼儿的腿部肌肉力量
- 3、培养幼儿的创造性，能一物多玩

圈若干（同幼儿人数相等），小椅子3把

开始部分：

1、幼儿随音乐两手握圈开汽车进场，做圈操及活动关节的准备动作。

2. 基本部分：练习立定跳远动作。教师讲解。示范动作。（要领：屈膝摆臂。蹬地起跳，轻轻落地。保持平衡）教师带领幼儿分步骤练习，重点放在起跳和落地上。

教师带领幼儿集体练习和四散练习，重点纠正个别幼儿动作。

游戏：跳圈接力赛。

教师讲解，示范玩法和游戏规则。

3. 结束部分

o圈的一物多玩：教师鼓励幼儿动脑筋玩圈，和别人玩得不一樣。

o幼儿扛圈随音乐下场。

体育教案幼儿园中班篇四

教育目标：

- 1、在跳轮胎过程中，学习双脚并拢跳，提高动作的协调性。
- 2、在具有挑战性的活动中，感受体育活动的快乐。
- 3、培养幼儿的合作意识，学会团结、谦让。
- 4、商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。

活动准备：

每人一只轮胎，衣框一只，毛巾每人一块。

活动过程：

- 1、教师带幼儿成一路纵队到场地，请幼儿每个人找到一个轮胎，站在轮胎中间，和老师一起做准备活动（扩胸运动，双手向上摆，转转腿，转转脚尖，再跳跳轮胎）
 - 2、和轮胎赛跑（规则：请小朋友站在线后面，等老师哨子声响，老师滚轮胎，小朋友追轮胎，再听到哨子声响，立刻原地停止，看看哪些小朋友比轮胎快。）活动进行3---4次。
- 1、第一关：练习单个连续排列的轮胎。刚才小朋友看到轮胎是怎样跑起来的？（老师滚起来的）对，刚才是滚轮胎，下面老师要请小朋友来玩跳轮胎过关。（先布置场地，请男女

孩子把轮胎各放成一排（单个放），然后把小朋友分男女两队，（这是第一关）请一个小朋友先来尝试一下，再集体来跳轮胎，跳两次。（从中观察小朋友跳，发现问题，及时解决。）

2、第二关：练习单个与双个间隔排列的轮胎。第一关小朋友已经闯过，下面老师要增加一点难度，看看小朋友能否闯过第二关。（先和小朋友一起布置场地），然后也是先请一个小朋友来跳，接下来再集体练习。跳两次，第二次时，讲解一下跳叠放轮胎的动作要领（两脚并拢，弯弯脚，用力跳进轮胎中心，再用力跳出来，前脚掌轻轻落地，原地练2次。）（从中观察小朋友跳，发现问题，及时解决。）

3、练习双个连续排列的轮胎。第二关小朋友闯过了，下面老师又要增加难度，相信这一关小朋友也能闯过去。（先和小朋友一起布置场地），也是请一个小朋友先示范，然后请集体来跳，个别不会跳的幼儿再辅导一下。

跳轮胎比赛。刚才小朋友已经学会连续跳双个轮胎，下面老师又要增加难度，来一次接力比赛，看看哪一组跳得快。

（规则：一个小朋友先跳完轮胎，然后跑回来拍第二个小朋友的手，第二个小朋友再跳，看看哪一组先跳完。）

请小朋友每人拿一个轮胎，坐在轮胎上做放松动作。（伸伸懒腰，游泳，划船，车车水，拍拍地。）然后请小朋友把轮胎放回原处，活动结束。

体育教案幼儿园中班篇五

设计特点说明

以“健康第一”为指导思想，以“寓快乐于体育教学之中”为教学目标。强调在体育教学过程中以学生为主体，发展学生个性，创造精神和实践能力。以激活课堂为宗旨，改变传

统的以教师为中心的课堂教学模式，打破传统，并在课堂中对学生进行思想教育。本课教学过程中教师积极引导学生，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。

二年级的跳跃和投掷内容，都是最简单最基本的动作，技术比较简单，专业性不强，立定跳远主要是教会学生如何双脚踏跳双脚轻巧落地，投掷主要是教会学生自然挥臂投掷的方法。

- 1、通过情景教学，使学生积极参与体育活动，培养其兴趣和爱好。
- 2、通过学生的想象、观察、模仿，培养学生的自学、自练、自评能力。
- 3、通过课堂教学，使学生基本掌握立定跳远和投掷的方法
- 4、通过游戏教学，巩固本节课内容，并培养学生团结友爱、协同合作的良好作风和勇敢顽强克服困难的优良品质。

立定跳远

上下肢协调配合

- 1、以轻松的提问开始，通过鼓励赞扬的语言拉近师生关系，提高学生兴趣在音乐的引导下，模仿课文小青蛙找家，提高学生参与兴趣。
- 2、进入正题，青蛙妈妈开始传授小青蛙跳远本领，对教学内容进行学习。
- 3、通过游戏《小青蛙找妈妈》，让学生在情景下进行跳远练习，并随机进行指导，对学生错误动作进行指正。

4、首先让小青蛙自己发言，怎样才能跳的远，找跳的好的和不好的分别进行示范，指出优缺点。然后小青蛙家的周围就是条小河，看看那只小青蛙能跳过小河（比比谁跳的远）。

5、给学生提供小纸片，发挥其动手能力叠纸飞机进行投掷练习。充分发挥学生的想象力和动手能力。

6、对投掷进行点评，通过纸飞机对学生进行爱护环境的思想教育。然后进行游戏《打击侵略者》，培养学生团结友爱，协同合作的精神。

7、放松部分在音乐伴奏下进行各种舒缓的自编的舞蹈的练习，让学生身心得到放松，使学生带着良好的精神面貌投入到新的学习中。

师：同学们好，今天呢，我们上课要进行的内容是小青蛙跳和扔小飞机，有的同学会问了，我们体育课还要学习这些东西吗？这些东西我们都会啊。呵呵，同学们我们今天学的东西就是这么简单，只要今天你把这些东西掌握好了，咱们的课上内容就完成了。

师：首先呢，我们要进行的是小青蛙跳，同学们是不是都学过小青蛙找家（语文）这节课啊？同学们都见过小蝌蚪吗？我给你们形容一下：左三圈，右三圈，脖子扭扭，尾巴扭扭，我是快乐的小蝌蚪，好，现在这个排球场地就是一个池塘，你们就是那快乐的小蝌蚪，看到那些小垫子了吗？那就是池塘大大的荷叶。来，游游，扭扭，穿过这些荷叶，活动活动吧。

师：小蝌蚪慢慢的长大了，变成了小青蛙，来，大家跳跳。好了，都跳到我这来，我告诉你们的家在哪里，看见那大大的荷叶了哈，小青蛙要依次跳过每个荷叶，最后就是你们的家了。到家后你们站在圆圈上，一会青蛙妈妈就要给你们传授本领了。

师：好了，小青蛙们都到家了，没有一个掉队，现在妈妈开始提问，小青蛙怎样跳才能比别的小青蛙跳的更远，你是怎么跳的啊，出来示范一下。来，看看谁跳的远。师：大家跳的都不错，但是，大家看看：

1、小青蛙有单脚跳的吗？

2、小青蛙有跳了一下坐在地下的吗？（手不能触地）跃起后应该展髀，身体完全伸展开。轻巧落地。

师：现在看见你们脚下圆圈外是不是还有一条线啊，那中间就是条小河，小青蛙要跳过小河，看看谁的本领强，你们之间距离是相等的，你们可以比一比谁跳的远，谁是一只厉害的小青蛙。

师：好了，下面我们接着往下进行，现在每人给你们发一张纸，用于你们叠小飞机，可以随便叠，然后就在这个场地扔，你们可以比远，比准。

师：同学们，你们看，操场上那是谁的飞机，你们说他这样做好不好？

第一：是不尊重自己的劳动成果，

第二，也是破坏了环境是不是，所以大家一定要养成不随手乱扔杂物的好习惯，同时，看见杂物要拣起来。

师：投掷的教学，让学生一遍讲解一边做，看谁的姿势最舒服。给学生纠正一下。

师：好，同学们现在我们来做个游戏，现在有几只鳄鱼来进攻我们的家了，我们要不要反击啊，好现在拿起你们的武器（沙包）来进行池塘反击战吧（场外的同学向场内同学投掷，场内同学如被击中，就退到界外，场内同学如接住场外同学

扔的沙包，就可以救本队一个队员，当然也可以自己多一条命。) 游戏到一定时间，两组互换。

注意：场内队员不能到场外，场外一样。

师：同学们刚刚打击完侵略者大鳄鱼，累不累啊，大家是不是想庆祝一下啊。

生：想。

师：好了同学们，你们会不会跳庆功舞啊，呵呵，这个庆功舞可不一般，要同学们自己编排，来，你们可以自己跳，也可以几个人一起跳，别太累了哈。

师：同学们，通过今天的对小青蛙跳和扔小飞机和沙包的学习，你们学到了什么？好了，今天同学们玩得很开心，今天节课就上到这，下课，再见。

师：同学们再见！

生：老师再见！

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。本课坚持“以学生为本”，充分发挥学生的主体作用，在玩中学，在玩中练，优化了体育教学过程，提高了教学效率。培养具有主体意识、主动、积极的态度，具有探索，创新精神的身心健康的人。

本节课是小学生在把操场当作池塘，把自己想象成小青蛙的的情景中展开的。利用了《小青蛙找家》为情境进行串联，使学生以很高的热情投入到学习中。以培养学生创新精神和合作学习为指导，让学生自己说出自己最小青蛙跳的见解并演示，使学生的个体得到充分的展示。课的开始运用小学一

年级已经学过的音乐作为情景，将学生的注意力吸引过来，增强学生练习的兴趣，比较人性化的荷叶设计，减少了地面对孩子的伤害。也设计了一些好的练习方式激发学生的练习热情，如跳过小河比比谁跳的远等。投掷的教学，让学生充分发挥自己的想象力和动手能力，围绕本课的目标和指导思想，让学生带着问题去玩，教学中注意教与玩的结合。

学生通过练习，思考，再练习完成任务，增强了学生参加体育活动的兴趣，又在玩中了体现教学内容，达到体育教学的目的。游戏《打击侵略者》，用学生喜闻乐见的沙包游戏进一步提高了学生的积极性，既完成了学习，又活动了身心。放松操《庆功舞蹈》，发挥了学生的想象力，也让一些从小接触过舞蹈的同学在同学面前展示了一下自己的才艺，更让我吃惊的是，学生会跳的舞蹈还不少，交谊舞，拉丁舞，还有几种我都说不出名字，可见，现在的学生真是不简单啊！

一节课的时间很短，虽然把课编排的很满，但看孩子玩的那么高兴总觉的给学生的时间不够。为了圆满一节课有的地方草草收场，感觉很匆忙，练习深度不够，学生讨论不够，学生还没有尽兴。让学生自己叠飞机，学生是很喜欢玩，但要组织起来讲解的时候就难了，以后要想个两全其美的办法。

体育教案幼儿园中班篇六

二、宣布本次课的.内容和任务

三、准备活动

(一)热身跑

(二)活动各关节

(三)原地熟悉球性、控制球练习

教学任务：初步掌握熟悉球性、控制球性的练习方法。

- 1、胸前指拨球
- 2、单、双手抛接球
- 3、腰、膝绕环
- 4、胯下抛接球
- 5、胯下绕8字
- 6、前踢腿腿下交接球

四、学习移动技术

(一)教学任务：基本掌握移动技术的动作方法

(二)概念：移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作的总称。

(三)动作方法与要点

1、基本站立姿势：

动作方法：两脚前后或左右开立，距离约与肩同宽。身体重心落在两脚之间，略收腹含胸，屈肘，两手放于体侧前方。防守时站立姿势稍有不同，两脚开立略比肩宽。屈肘降低重心，含胸，两臂张开。

动作要点：屈膝、降低重心，抬头，目光注视全场。

2、起动

动作方法：按基本姿势站立，向前起动时上体迅速前倾向前

移动重心，一只脚用力蹬地，另一只脚迅速向前跨出。向侧起动时，向起动方向一侧移动重心，上体迅速转向起动方向，异侧脚用力蹬地，同时脚尖转向起动方向，并向起动方向跨出。

动作要点：移重心，猛蹬地，快跨步，快频率。

3、变速跑

动作方法：跑动中加速时，上体微前倾，用前脚掌短促有力蹬地，步频加快，同时用力摆臂。减速时，步幅适当增大，上体直起，用前脚掌用力抵地减缓向前的冲力，从而降低跑速。

动作要点：加速时，上体前倾，步频加快，蹬跨有利。减速时，上体稍直起，步幅加大控制速度。

4、变向跑

动作方法：从右向左变向时，最后一步用右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时脚尖稍内扣，迅速屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾，移重心，左脚向前方跨出，然后加速前进。

动作要点：变向时，前脚掌内侧用力蹬地，另一脚步迅速朝变向方向迈出第一步。

5、侧身跑

动作方法：在跑动时，头部和上体转向侧面或有球的一侧，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要保持奔跑速度，又要保持身体平衡，双手自然放在腰侧，密切注意观察场上情况。

动作要点：上体自然侧转，脚尖朝跑动方向，眼睛平视，随时准备接球。

体育教案幼儿园中班篇七

2、主体参与原则

3、理论与实践相结合原则

4、统一性和灵活性相结合的原则

5、创新性原则

体育教学设计的步骤与方法

一、分析材料（课程标准、工作计划、教材）

二、掌握学情（学生心理、兴趣、技能掌握的程度）

三、了解环境（场地器材等基本条件）

四、确定目标（确定教学目标、内容、组织、方法、手段等）

教学总体目标设计的依据

一、体育与健康课程标准三级目标体系（总目标、领域目标、水平目标）

二、学生具体情况（经济、生活习惯、生理发育）

三、教育条件（场地器材、地域特点）

教学内容设计

内容选择的依据：1、水平目标

2、学生的身心发展特征

3、学校的实际条件

内容选择的方法：1、已有的内容筛选

2、已有的内容改造

3、生活实际中选取（传统）

体育课堂教学设计：课堂设计原则、课堂内容方法、课堂步骤与方法。

教学计划：教学计划概念、学年教学计划、学期教学计划。
教案编写

基本知识：1、概念

2、分类：理论课教案、实践课教案

3、类型

4、基础结构

一、编写要求：简明、清楚、扼要

二、编写的一般步骤与方法

三、注意事项

基本要素解读

1、教学内容：指一节体育课教学的主要内容、要求精炼、通常包括复习和新授。

2、体育课的目的与任务：指一节体育课要达到的目标、包括3个方面内容（知识目标、能力目标、素质目标）

3、教学重点：指一节体育课的主要内容

4、教学组织：区分教学分组与分组教学（分组轮换与分组不轮换）

5、动作要领：指身体练习的技术基础

6、要求：教师对学生提出的基本愿望和条件

编写教案的步骤

1、确定课的任务、要求：正确、全面、具体

2、合理安排课的内容

3、选择合理的教学组织形式

4、安排课的教学步骤

5、安排课的时间

6、确定课的运动负荷

注意事项

1、上下关系

2、左右对称关系

3、详略关系

运动技能形成的三个阶段：1、初步掌握阶段

2、巩固提高阶段

3、应用自如阶段

体育课堂教学

教学的基本原则

- 1、全面发展的原则
- 2、自觉积极性的原则
- 3、直观性原则
- 4、循序渐进的原则
- 5、合理安排运动负荷的原则
- 6、从实际出发原则
- 7、巩固提高原则

循序渐进原则

1、是指体育教学由易到难、由已知到未知、运动负荷的安排应由小到大、不断提高。

2、主要依据：一、认识事物的一般规律

二、运动技能的形成规律

三、机体适应性规律

3、贯彻的基本要求：一、教学内容应由易到难、全面系统

二、全面系统与重点突出的 合理安排运动负荷的原则

2、主要依据：一、增强学生体质的需要

二、条件反射建立的理论

三、人体生理活动兴奋、抑制的规律

3、贯彻的基本要求

一、编写教案要明确负荷量的强度

二、合理安排每节课的运动负荷

三、运动负荷列入评估指标

巩固提高原则

1、概念

2、主要依据：一、遗忘规律和条件反射建立与消退的理论

二、用进废退原理（生物器官用则退化、不用则逐渐退化）

巩固提高原则

贯彻的基本要求：1、组织学生反复练习

2、组织课余体育锻炼

3、通过竞赛、考核等形式巩固提高 教师指导方法：1、语言法

2、直观法

3、完整法和分解法

4、预防和纠正错误动作法

讲解的基本要求

- 1、讲解要有明确的目的
- 2、讲解要正确
- 3、讲解要简明、易懂
- 4、讲解要有启发性
- 5、讲解要注意时机和效果

体育教案幼儿园中班篇八

执教三（1）班、三（2）班体育 （一）生理发育的特点

1、三年级学生一般为9_11岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。三年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。 2、三年级学生安静时脉搏均值比二年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。

3、三年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为三年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。（二）生心理发展的特点：

1、三年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比

较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

1. 学生通过两年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2. 三年级的测试项目是身高体重和坐位体前屈，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3. 根据前一学期学生的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于四年级，要多做些速度练习。二、教学内容和目标〈1〉使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

〈2〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

1. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

2. 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

4. 教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

6、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

7、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场

等候上课。

8、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。（二）、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

6、目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

四、教学进度表（201303）

第一节 课堂常规

一、教学内容：小结上学期体育课的情况和本学期对体育课的要求

二、教学目标：

1. 使学生了解本学期的要求。
2. 进一步强调体育课注意事项。

三、教学重难点：

重点：让学生明确体育课堂的要求 难点：每堂课都能做到，做好

四、教学过程： （一）准备部分： 1. 课堂常规(略) 2. 宣布本课内容 3. 点名，检查人数。

（二）小结上学期体育课的情况

1. 表扬每个班认真上好体育课的前10名同学，从纪律、服装、考勤、积极回答问题方面进行小结。

2. 并给前10名的同学颁奖，激励其他同学向他们学习，努力争取获得本学期的奖品，激发同学积极参与体育活动。

1. 体育课有哪些要求呢？请同学们举手发言。（服装、课堂纪律等方面）

反思：这节课是开学的第一节课，学生的兴致很好，在轻松学习的基础上，我加强对学生的要求，为今后课堂教学和课堂安全做好准备。

体育教案幼儿园中班篇九

积极开动脑筋，能想出桌子多种创造性的玩法。

克服自己的畏难情绪，愿意向自己发出挑战。

通过积极参与活动，发展钻、爬、跳跃的能力。

十二张桌子、垫子、四张椅子。

一、探索桌子的多种玩法。

1. 幼儿主动探索桌子的玩法。

在幼儿探索的过程中，教师关注一些值得学习的动作，排除一些危险或过于简单的动作。

请大家集体学习有价值的动作。

2. 教师提供预设的动作(参照第二环节的动作)并讲解动作要领，孩子来学习模仿，为后面的集体游戏做铺垫。

二、桌子游戏。

1. 翻。玩法：桌子依次横着摆放，每两张桌子之间留有间距，幼儿从桌子上翻过。

2. 爬。玩法：桌子依次竖着摆放，教师可根据幼儿的表现来调整每两张桌子之间的距离，幼儿从桌子上面爬过。

3. 钻。玩法1：桌子可依次横着摆放，幼儿从下面钻过。玩法2：桌子可依次竖着摆放，幼儿从下面钻过。

4. 跳跃。玩法：椅子前摆放在桌子前，幼儿双腿跳上椅子，再双腿跳上桌子，最后从桌子上直接跳到垫子上。(可根据幼儿表现，继续增加高度。)

三、放松活动。

在音乐中进行放松活动。

体育教案幼儿园中班篇十

本课以新课标的教育理念——坚持“健康快乐第一”为依据，以最终使学生终身受益为宗旨。在教学中注重培养学生对体育运动的爱好和兴趣，让学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能，提高自我锻炼的能力，养成终身体育态度和习惯。以学生发展为中心，通过课堂教学，调动学生的学习积极性，增强学生体质，发展学生个性。

快速跑是田径运动的基础项目，对田径运动水平的提高，对其他运动项目的发展都有着重要的意义。它的特点是强度大，以最快的速度跑完全程，通过较短距离的跑，来发展快速跑的能力。而在快速跑的起跑姿势中，以蹲距式起跑更能使身体迅速摆脱静止状态。起跑后的加速跑是尽快加速达到自己的最高速度。通过这两种技术的学习发展学生速度，力量、灵敏等身体素质。使学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能。

同时，根据课改后的新课标要求，在课的准备部分结束后组织学生做一个运动游戏。运动游戏，也称为体育游戏，是由基本活动的动作组成的、具有情节的体育手段。是一项古老的、至今仍充满活力的活动。运动游戏具有基础性、简易性、情节性、趣味性、教育性、适应性、开放性、娱乐性等。本课导入的游戏是“集合解散”，游戏本身也是为后面的主要课程服务，通过游戏的开展，把学生的注意力吸引到课堂上来，同时，本次课运用的游戏起主要作用也是培养学生的反映能力，正好为后面要学的蹲踞式起跑做铺垫。

本次课的教学对象是初中一年级的学生，这一阶段的学生正处于比较平稳发育期。可塑性强、模仿能力好。在这一阶段应该加强有利于提高力量、速度等身体素质的练习掌握通俗易懂的体育与健康的基础知识。

体育教案幼儿园中班篇十一

1. 知道将呼啦圈连接在一起，与同伴环环相扣地有节奏地横向或纵向前进。
2. 探索统一整体队伍的节奏，相互协调、快速行走的方法。
3. 在竞赛游戏中能够互相关注、等待与扶持，体验齐心协力合作带来的快乐。

呼啦圈人手一个、障碍物、音乐，水果图片

一、开始部分

(1) 呼啦圈热身操我们来和呼啦圈一起做运动吧。(幼儿在教师的带领下听着音乐做热身运动)

二. 基本部分

(1) 两人相扣走(横向)

1. 幼儿将呼啦圈套在身上，两人组合在一起，不用绳子怎样将呼啦圈连起来？ 2. 幼儿尝试将呼啦圈用手抓住，连接在一起。

3. 幼儿两人一组，练习相扣走。

(2) 讨论走得快的方法。(统一脚步的节奏速度，并且喊口令)

(3) 挑战难度：三人相扣走幼儿三人自由组合，用手抓住连接处。尝试发现走得快、不摔倒的方法。

三. 操作部分

(1) 三人接龙走(纵向)刚才我们尝试了三个人横着走,这次,我们来试一试三个人前中后排好队走。变成一条贪吃蛇。

2. 讨论接龙快速走的技巧。

体育教案幼儿园中班篇十二

子由于缺乏一定的生活经验,创造力有限,玩法单一,兴趣不持久。因此,针对小班幼儿的特点,我设计了《米袋变变变》这一活动,旨在情境的创设中,体验运用米袋游戏的快乐,提高幼儿对体育活动的兴趣,增强身体的灵活性,发展动作的协调性。

- 1、探索米袋的多种玩法,运用米袋快乐地游戏。
- 2、练习走、跑、跳、爬的动作技能,重点练习套袋学袋鼠跳。
- 3、体验情境游戏的乐趣。
- 4、乐于参与体育游戏,体验游戏的乐趣。
- 5、锻炼平衡能力及快速反应能力。

米袋人手一个、皮球若干(幼儿人数的两倍)、录音机、磁带。

一、热身运动

宝宝们,来来来。今天妈妈要带你们出去玩米袋,走,背上米袋出发吧!

【突然雷声响,下雨了(快走);雨下大了(快跑);雨变小了(慢跑);雨停了(停止走跑)】。

哇,刚才好大的雨,把我们身上都淋湿了,来甩甩袋,把它晾一会。甩甩头上的雨水(做头部运动),手上的,脚上的(做

四肢运动)，还有身上的(做全身运动)。

(分析：活动开始我用雷声、下雨了的情境导入，引导幼儿快速想象把米袋当作伞，练习快走、快跑、慢走及雨停后进入热身运动，在这一环节即进行了热身，又能将孩子带入玩米袋的活动中，产生玩米袋的兴趣。)

二、探索米袋，感受米袋的多种变化

1、探索米袋的多种变化

宝宝们，刚才你们和妈妈把米袋变成了小伞，为我们挡雨。想一想，它还可以怎样变?怎样玩?自己试一试。

(分析：鼓励幼儿自己尝试米袋的变化，老师及时观察指导，请发现新变化的幼儿展示自己的探索成果，肯定、支持他们的想法，并让大家来模仿米袋的变化。在这个探索环节，给予幼儿充分的时间探索体验，引导幼儿别出心裁地玩、互助合作地玩，让幼儿玩出趣味，玩出智慧。)

2、感受布袋的“一物多玩”

妈妈也来变变变，变成小球抛一抛，接住;变成地毯爬一爬;变成蹦蹦床跳一跳;变成瘦子(米袋对折)，跳过去跳过来;瘦子越来越瘦(米袋再对折)，变成小桥走一走;小桥太短了;连起来变一变，变成长长的桥。变成袋鼠跳一跳。

重点讲授“袋鼠跳”要领：两脚并拢伸到袋底，手往上用力拉紧口袋，跳时脚尖着地很轻巧。

(分析：在跳跃时幼儿动作规范，由易到难，如：先让幼儿穿好跳袋随意跳，增加障碍物加深难度，从活动中可以看出孩子的合作能力、协同动作能力是不断提高的，同时也能看出孩子们各个洋溢着合作成功后的喜悦。)

三、游戏：《袋鼠运球》

幼儿用米袋装上妈妈准备的礼物(球)，快快乐乐运回家。回家途中，教师用儿歌小结本次活动米袋的玩法。米袋米袋真神奇，变成小伞来避雨，变成蹦床跳跳跳，变成小桥走一走，变成袋鼠跳呀跳。米袋米袋真好玩，装好礼物回家喔！

(分析：针对孩子们爱用米袋装东西这一天性，我设计了送礼物—运球，这一环节，让孩子们高兴的把球装进口袋，在这一活动中我以巧妙的言语对幼儿进行游戏行为的启发，使幼儿实现他们的游戏愿望。再加上有老师的鼓励也完成了动作。孩子们充满激情，完全没有疲惫的意思，这次活动满足了孩子喜欢刺激的欲望，增强了勇气与自信心。)

四、放松整理活动

师：小朋友你们累了吧，我们一起来放松吧！

听音乐《彩虹的约定》，幼儿跟随教师做放松动作。

(分析：最后环节的梳理，既为今天的活动做一个简短的小结，也在优美的音乐中放松了身体。)

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。

体育教案幼儿园中班篇十三

以“健康第一”为指导思想，以“寓快乐于体育教学之中”为教学目标。强调在体育教学过程中以学生为主体，发展学生个性，创造精神和实践能力。以激活课堂为宗旨，改变传统的以教师为中心的课堂教学模式，打破传统，并在课堂中对学生进行思想教育。本课教学过程中教师积极引导学生，

充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。

二年级的跳跃和投掷内容，都是最简单最基本的动作，技术比较简单，专业性不强，立定跳远主要是教会学生如何双脚踏跳双脚轻巧落地，投掷主要是教会学生自然挥臂投掷的方法。

- 1、通过情景教学，使学生积极参与体育活动，培养其兴趣和爱好。
- 2、通过学生的想象、观察、模仿，培养学生的自学、自练、自评能力。
- 3、通过课堂教学，使学生基本掌握立定跳远和投掷的方法
- 4、通过游戏教学，巩固本节课内容，并培养学生团结友爱、协同合作的良好作风和勇敢顽强克服困难的优良品质。

立定跳远

上下肢协调配合

- 1、以轻松的提问开始，通过鼓励赞扬的语言拉近师生关系，提高学生兴趣在音乐的引导下，模仿课文小青蛙找家，提高学生参与兴趣。
- 2、进入正题，青蛙妈妈开始传授小青蛙跳远本领，对教学内容进行学习。
- 3、通过游戏《小青蛙找妈妈》，让学生在情景下进行跳远练习，并随机进行指导，对学生错误动作进行指正。
- 4、首先让小青蛙自己发言，怎样才能跳的远，找跳的好的和不好的分别进行示范，指出优缺点。然后小青蛙家的周围就

是条小河，看看那只小青蛙能跳过小河（比比谁跳的远）。

5、给学生提供小纸片，发挥其动手能力叠纸飞机进行投掷练习。充分发挥学生的想象力和动手能力。

6、对投掷进行点评，通过纸飞机对学生进行爱护环境的思想教育。然后进行游戏《打击侵略者》，培养学生团结友爱，协同合作的精神。

7、放松部分在音乐伴奏下进行各种舒缓的自编的舞蹈的练习，让学生身心得到放松，使学生带着良好的精神面貌投入到新的学习中。

师：同学们好，今天呢，我们上课要进行的内容是小青蛙跳和扔小飞机，有的同学会问了，我们体育课还要学习这些东西吗？这些东西我们都会啊。呵呵，同学们我们今天学的东西就是这么简单，只要今天你把这些东西掌握好了，咱们的课上内容就完成了。

师：首先呢，我们要进行的是小青蛙跳，同学们是不是都学过小青蛙找家（语文）这节课啊？同学们都见过小蝌蚪吗？我给你们形容一下：左三圈，右三圈，脖子扭扭，尾巴扭扭，我是快乐的小蝌蚪，好，现在这个排球场地就是一个池塘，你们就是那快乐的小蝌蚪，看到那些小垫子了吗？那就是池塘大大的荷叶。来，游游，扭扭，穿过这些荷叶，活动活动吧。

师：小蝌蚪慢慢的长大了，变成了小青蛙，来，大家跳跳。好了，都跳到我这来，我告诉你们的家在哪里，看见那大大的荷叶了哈，小青蛙要依次跳过每个荷叶，最后就是你们的家了。到家后你们站在圆圈上，一会青蛙妈妈就要给你们传授本领了。

师：大家跳的都不错，但是，大家看看1。小青蛙有单脚跳的

吗?? 2。小青蛙有跳了一下坐在地下的吗?? (手不能触地) 跃起后应该展髂, 身体完全伸展开。轻巧落地。

师: 现在看见你们脚下圆圈外是不是还有一条线啊, 那中间就是条小河, 小青蛙要跳过小河, 看看谁的本领强, 你们之间距离是相等的, 你们可以比一比谁跳的远, 谁是一只厉害的小青蛙。。

师: 好了, 下面我们接着往下进行, 现在每人给你们发一张纸, 用于你们叠小飞机, 可以随便叠, 然后就在这个场地扔, 你们可以比远, 比准。

师: 同学们, 你们看, 操场上那是谁的飞机, 你们说他这样做好不好, 第一: 是不尊重自己的劳动成果, 第二, 也是破坏了环境是不是, 所以大家一定要养成不随手乱扔杂物的好习惯, 同时, 看见杂物要拣起来。

师: 投掷的教学, 让学生一遍讲解一边做, 看谁的姿势最舒服。给学生纠正一下。

师: , 好, 同学们现在我们来做个游戏, 现在有几只鳄鱼来进攻我们的家了, 我们要不要反击啊, 好现在拿起你们的武器(沙包)来进行池塘反击战吧(场外的同学向场内同学投掷, 场内同学如被击中, 就退到界外, 场内同学如接住场外同学扔的沙包, 就可以救本队一个队员, 当然也可以自己多一条命。)游戏到一定时间, 两组互换。

注意: 场内队员不能到场外, 场外一样

师: 同学们刚刚打击完侵略者大鳄鱼, 累不累啊, 大家是不是想庆祝一下啊。

生: 想

师：好了同学们，你们会不会跳庆功舞啊，呵呵，这个庆功舞可不一般，要同学们自己编排，来，你们可以自己跳，也可以几个人一起跳，别太累了哈。

师：同学们，通过今天的对小青蛙跳和扔小飞机和沙包的学习，你们学到了什么？/好了，今天同学们玩得很开心，今天节课就上到这，下课，再见。

师：同学们再见！

生：老师再见！

体育教案幼儿园中班篇十四

- 1、学习双脚并拢在宽25厘米左右的两条直线间行进跳。
- 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、努力遵守活动中排队和从椅子背绕回来的规则。

1、小猴子的头饰一个，系上丝带的椅子5把。

2、筷子是幼儿人数的两倍，以小组为单位将筷子分别放在塑料筐中，放在场地的中点，再在旁边放一个空玻璃瓶。

一、开始部分。

全体幼儿跟着教师一起做猴子操。

二、基本部分。

1、教师和幼儿一起边念儿歌〈小猴子〉边练习轻轻跳。

2、教师示范并讲解动作要领：两脚并拢，在田埂上向前跳，跳的时候脚掌要轻轻落地。

教师：小猴子要去种桃子，可是前面有很多田埂，小猴子要先练习从田埂上跳过去，学会了这个本领就可以去种桃子了。

3、练习双脚并拢在直线间行进跳。

教师：现在你们自己试试看，跳到终点从椅子有丝带的一边绕回来。

4、教师分别请两个幼儿进行示范。

5、游戏：小猴子种桃子。

（1）教师讲解桃树苗的行进路线：第一只小猴子先开始从田埂上跳过去，跳到椅子那里栽一棵桃树，再从丝带的一边跑回来，然后，站在队伍的最后。

（2）教师请一个幼儿示范栽桃树，跑——跳过田埂——从筐子里拿树苗——插进瓶子里，跑回来站在队伍的最后面，其他幼儿感知具体操作线路。

（3）全体“猴子”依次接力种桃树，游戏进行2—3次。

1、全体幼儿跳找朋友舞。

2、幼儿在教师的指导下收拾器械。

体育教案幼儿园中班篇十五

大家好！祝贺你们顺利的升入了八年级，你们是否意识到你们成熟了，成为了一名好少年。少年时代美妙而珍贵，它不仅富于幻想，而且还是长知识、长身体的黄金阶段。幻想是理想的翅膀；身体则是理想和知识的载体，三者相辅相成、缺一不可。

一、讲述《课堂常规》及注意事项。

要喊报告。下课时按老师要求整队，听老师下达口令后才下课。

的要求参加适当的活动、见习或全体。

胸针、钩针等硬物。补充重点对运动服、运动鞋的要求必须要做到。

二、爱护公共财物。课前按老师要求布置好场地器材，练习是要爱护使用器材，课后要进行合理的体育锻炼。

认真清点归还器材。

在体育锻炼中，你会尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐，体验到勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功给你带来的兴奋和快乐，而且你会切实的感受到体育锻炼对身体各器官系统机能的促进作用。经常进行合理的体育锻炼，可以促进生长发育，还可以调节神经活动的灵活性。

增强了学生们对课上该作什么有了初步了解，加强了学生们对体育课的兴趣，以及对课堂常规的认识。

教学目标：1、通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。2、通过广播操来培养学生的形体美。

反思：使学生对广播操的影响进一步加深，提高动作质量，但是还需要进一步的努力。

1、通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进

身体的正常发育，培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。2、通过广播体操来培养学生的形体美。3、讲解正步走的动作要领。重点：广播操的各节拍动作准确到位。

教学目标：通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。

反思：为了参加比赛同学们的积极性比较高，都认真严格要求自己，动作质量进一步提高

1、通过练习进一步培养学生的身体姿势及提高各技术水平。

2、培养学生间互相团结，互相帮助的好品质和朝气蓬勃的精神面貌。重点：广播操的各节拍动作准确到位。

体育教案幼儿园中班篇十六

1. 通过练习，熟悉圈的特点，使学生在丰富多彩的呼啦圈活动中锻炼身体，娱乐身心，培养学生积极参与体育活动的. 意识与能力，树立终身体育思想。

2. 尝试“小组合作学习”的方法要求，并通过自主探索创编游戏，达到启智、增智，培养和改善学生自编、自练、自评及自我管理的综合体育运动能力。

重点：熟悉呼啦圈的特点，作多项不同内容的活动技能，技巧。 难点：学生创编游戏的探索过程。

一、 合作复习，熟练动作

教师活动：

1. 集合整队
2. 师生问好
3. 宣布上课内容
4. 提出要求

学生活动：1. 学生站四列横队。

2. 整队，检查人数
3. 认真听老师宣布本科内容
4. 认真听老师讲述本课要求

组织：四列横队

二、积极比赛、体验勇敢

教师活动：

1. 教师喊口令，学生集体练习
2. 教师提出要求，及时鼓励，参与互动，学生练习
3. 教师适时激励，巡导，参与互动
4. 教师给予鼓励，讲解要求，强调安全
5. 教师和学生共同分享胜利的喜悦

学生活动：

1. 四排横队，呈体操队形散开

2. 散点自主练习，相互学习
3. 自由组合多人，小组进行探究练习
4. 四列竖队，接力赛
5. 分成四组，排成纵队

三、身心放松

- 1、教师领做放松操
- 2、教师总结本次课
- 3、师生再见

体育教案幼儿园中班篇十七

跳短绳、游戏

教师活动：1、组织学生集队、队列

2、提出要求，组织学生分组游戏。

学生活动：1、看老师手势，听老师口令快速集队，并从集队中体验“快、静、齐”的集队要求。

2、听口令练习原地踏步，动作做到位。

3、在老师的带领下进行游戏“快找伙伴”并能按老师要求做出各种不同的跑步姿势和各种模仿动作。

组织：五路纵队、自由分散

教师活动：1、提出自主练习的要求：注意安全、用绳子体验

不同的`活动。

2、组织学生进行不同的跳绳比快、比多的练习。

3、组织学生进行半分钟跳短绳练习。

4、提出要求，组织学生自己压腿。

学生活动：1、每人一绳，自主地进行练习，可以进行跳绳也可以借助绳子进行各种游戏活动，充分地发挥短绳的练习作用。

2、按老师要求进行并脚向前跳短绳、向后跳短绳、和老师比一比谁跳得快，同学比一比谁先完成任务等。

3、积极参加半分钟跳短绳练习，比一比谁跳得最多。

4、自己进行各种姿势的压腿练习。

组织：分散练习

教师活动：1、组织学生自主练习踢毽。

2、讲解示范游戏规则、方法。

3、组织学生游戏，并总评。

学生活动：1、按老师要求认真练习踢毽。

2、认真观看，了解游戏方法规则。

3、大胆地尝试游戏，并积极参与比赛。

组织：分散练习、分组游戏

体育馆、短绳每生一根、毽子每生一个