幼儿园教师的幼儿园中班体育活动教案（通用16篇）

幼儿园中班体育活动教案

1、体验套中目标的成功感。

2、练习单手用小圈套住前方的小物体。

3、能在活动后主动收拾玩具材料。

引导幼儿练习单手用小圈套物体。

幼儿能用小圈套中目标。

经验准备：幼儿玩过套圈游戏。

场地准备：将水瓶娃娃分散放在圆圈场地中，如图。玩竞赛接力套圈游戏时需要有障碍的场地，可自行安排障碍物，如：拱形门、双脚跳的障碍物等。

一、活动准备：“小圈操真有趣”。

教师带领幼儿做自编小圈操：每人手拿两个小圈做上举、下蹲、踢腿、体侧、体转、腹背、跳跃、整理等运动。（要求：充分活动手臂、脚、腰部等，为套圈做好准备。）

二、学习套圈，掌握套准目标的方法。

1、幼儿自己自由玩圈，看谁的玩法多，使幼儿能更熟练地掌握圈的不同玩法。

2、游戏：“让小圈飞起来”，联系单手套圈的方法。

3、游戏：“看谁套的准”，练习套中目标。

4、竞赛游戏：“比比哪组套得多”，巩固练习套圈动作。

三、放松活动：“我和娃娃做游戏”。

每个人拿一个水瓶娃娃和“娃娃”一起做游戏放松身体，如：绕着娃娃跑、滚一滚、迈一迈等。

四、“送娃娃回家”，活动后师生一起收拾游戏材料。

幼儿对套圈游戏很感兴趣，在教师的指导下大部分幼儿都能姿态较标准地进行套圈，只是在套的准确度上还需要进一步提高。幼儿活动的主动性和积极性都很高，竞赛意识也很强。游戏时，经常听到幼儿高兴地说：“

我又套中一个！”体验到成功的喜悦。在幼儿套低矮物较准确的基础上，还可以提供高低不同的水瓶娃娃供他们联系不同难度的套准游戏，增加挑战性。

幼儿园中班体育活动教案

幼儿喜欢蹦蹦跳跳,中班幼儿协调性和灵活性不够好，从高处跳下时常常站不稳,因此从高处往下跳的动作对他们来说具有一定的挑战性，能满足他们的兴趣需要。本次活动创设“争当奥运健将”游戏情境，设置单人跳台跳水、双人跳台跳水等游戏情节，引导幼儿练习双脚站立从 20~30em 高处往下跳指导幼儿掌握落地时膝盖弯曲脚尖先触地的动作要领. 提高幼儿弹跳能力，发展身体的灵活性与协调性。

1.能从 20 - 30cm 高处往下跳,轻轻落地.保持平衡。

2.能双人合作保持动作一致从高处往下跳。

3.敢于挑战，不怕困难，养成听指挥守纪律的`好品质。

1 20 -30m 平衡木 2-3 根或 20 -30m 的高的小椅子幼儿没人一把(可提供 20-30cm 之间高度不等的椅子供幼儿白由选择。)

2.教师自制奖牌若干。

3.活动前组织幼儿观看奥运会跳台跳水比赛的视频。

一、创设“争当奥运健将”的游戏情境，带领进行热身，激发幼儿活动兴趣。带领幼儿做教师自编的热身操重点活动双臂，双膝，脚腕等部位。

二、请幼儿自由练习从高处往下跳的动作探索动作要领。

1.请幼儿模仿跳水运动员从高处往下跳，探索怎样跳“落水”时”水花”少。

2.请个别动作规范范的幼儿示范，引导幼儿问相互模仿、学习。

3.帮助幼儿梳理、提升经验:站在“跳台”上曲膝预备，身体稍前倾，落地时屈膝缓冲， 轻轻落地，保持身体平稳。

三、组织幼儿玩游戏“跳水运动员”，指导幼儿掌握正确的动作要领。

1.将幼儿分成两大组:一组是运动员，站在跳台上，另一组是教练员，站在跳台对面，保持一定的距离，教练员按照动作要领指导“运动员跳水，；练习几次后，双方交换角色。”

2.正式比赛：教师当裁判，幼儿分组进行比赛，每组不超过 4 人、以便教师观察、指导、评价。

3.设计“双人跳台跳水”游戏环节，增加游戏难度.激发幼儿游戏兴趣增强幼儿合作意识。四、放松环节:让幼儿在“泳池”中游泳、放松身休各部位结束比赛,给每个幼儿颁发奥运奖牌。

幼儿园中班体育活动教案

1、训练幼儿的身体协调性。

2、让幼儿在游戏中体会生活的乐趣，提高他们处理多种指令的能力。

3、锻炼幼儿的团结协作能力。

4、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。

小马运粮图片。

1、教师带领小朋友来到户外做准备活动。

1）教师带领小朋友做准备活动，注意着中活动膝关节和手腕。

2）教师指导小朋友列队站好，彼此间要有一定的距离。

2、游戏开始。

1）出示小马运粮的展示图。

3）教师示范一编完整的动作，小朋友注意仔细观察教师的动作。

5）教师给小朋友几分钟的时间练习各个动作和记住做每个动作的顺序。

6）在小朋友熟悉了所有动作和顺序后，幼儿开始玩小马运粮的游戏。

3、游戏结束。

1）小朋友吸收今天所学的动作。

2）教师帮助小朋友整理自己的仪表。

如果条件允许，小朋友在游戏结束以后最好能够换一套干净的衣服。

体育活动是幼儿体育的主要内容，开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。针对大班的年龄特点和兴趣点，用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，老师作为教育的支持者，在创设了森林、山坡、草地、河流的情景，孩子们会觉得很有趣，也能发展孩子的爬、绕障碍物跑、跨跳的能力，过程中，提高动作的协调性、灵活性。在小马

运粮的活动中，由易到难，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。培养幼儿不是只会读书应试的“书呆子”，而是一个生龙活虎般的全面发展的新人。

幼儿园中班体育活动教案

扭扭车、三轮车、独轮车。

1、发展幼儿大肌肉运动，四肢协调活动的能力。

2、通过游戏，让幼儿主动探索每种车的不同玩法，体验玩车的快乐。

3、初步培养幼儿同伴之间友好相处、互相谦让的品质。

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。

1、扭扭车：

a、能用不同的方法让车子往前，例如：坐在车上，双手握住车把手扭动；双膝跪在车上，双手握住车把手扭动；单膝跪在车上，一只脚蹬地使车子往前等。

b、鼓励幼儿扭动车子滑上小桥，能掌握车速，不让车子滑到桥边。

c、设置障碍，让幼儿在滑动车时钻过一定高度的橡皮筋。

2、三轮车：

a、设置快慢车道以满足不同能力的幼儿，让幼儿知道“交通规则”。

b、设置障碍，让幼儿在障碍中呈 s 形往前行驶。

c、鼓励幼儿和同伴一起玩，一人骑车，一人站在车后，在规定的路线上行驶。

3、独轮车：

a、乐意推动独轮车，掌握平衡。

b、在一定的路线中行驶，车上可放置物品，增加游戏的乐趣，例如：运西瓜，送礼物等。

从这堂课，我们也看出一堂教学活动是要发挥教师的主导性，不放任自流，还是要尊重孩子的自主性，顺其自然。不管哪种占主导，都应该处理好教的方式，让孩子们感觉不到被教，一切像一场游戏活动。

幼儿园中班体育活动教案

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说游戏则是一种的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中。通过体育游戏：捉老鼠，让幼儿以老鼠的角色参与游戏。让幼儿在有趣的情境中练习钻的动作，体验游戏活动的快乐。

二、说活动目标：

1、练习钻的动作，及学习弯腰半蹲走。

2、提高幼儿的灵敏性、协调性及持久性。

3、提醒幼儿遵守游戏规则，享受户外活动的乐趣，愿意参加锻炼。

三、说活动准备：

1、圆形场地、熟悉小老鼠儿歌。

2、小老鼠头饰 5 个。

四、说活动重难点：

练习钻的动作。

五、说教法：

根据中班孩子的特点，我主要采用了讲解、演示、示范等教法。

六、说学法：

孩子的乐趣是在“玩中学”“玩中练”及寓教于乐，寓教于游戏之中，幼儿在“捉老鼠”的活动中，通过观察、锻炼从而来练习钻的动作技能。

七、说活动过程：

（一）、教师带领幼儿到户外进行活动。

1、要求：走成一个圆形，并且是男孩女孩交替站立。

（为了发展水平能力基本相等）。

2、做《模仿操》进行热身运动。

（二）新授《捉老鼠》。

1、出示老鼠图片。

（让幼儿说出老鼠的坏处，引导小朋友做个老鼠笼捉住它）。

2、让幼儿背诵小老鼠儿歌。

3、老师讲解游戏规则。

（1）选 5 名小朋友戴上老鼠头饰，站到圈内。

（2）其余幼儿手拉手成一个圆圈当老鼠笼。要求：手拉手自然平放，不要上举也不要下拉，预防小老鼠钻不过。双脚自然站立，在小老鼠钻的过程中，腿千万不要伸开，预防将小老鼠绊倒。还有身体不能随便下蹲。小老鼠笼做好了，我们一起念儿歌，当说到“它”时，全体幼儿蹲下，捉住小老鼠。

（老鼠笼演示一遍）。

（3）小老鼠要求：首先要排成一队，但不要太挤，当儿歌开始说的时候，我们开始挨着老鼠洞一个一个地钻，不能掉洞。钻的时候要弯腰低头，半蹲走，不能抱站着的小朋友，也不能推前面的小朋友。当儿歌结束的时候，谁在圈内就表示被捉住了，谁在圈外就表示没有被捉住，被捉住的幼儿充当老鼠笼，游戏继续进行。

（小老鼠演示一遍）。

4、幼儿练习游戏。

（尽量让每一个幼儿都有一次钻的机会，并在每次活动结束时，都有一次小结。）。

八、活动结束：

1、做放松运动。（小星星律动）。

2、老师小结：

师：我们今天做的是什么游戏呀？

幼：捉老鼠。

师：捉老鼠的时候，我们要弯腰半蹲走路，也就是钻的动作，我们在玩游戏的时候，千万不能推，也不能挤，一定要注意安全。

（强调本次活动的主要目的和安全的重要性）。

3、小朋友在老师的带领下回教室休息。

幼儿园中班体育活动教案

好玩的竹梯(中班)

1．大胆探索不同高度竹梯的不同玩法．发展平衡走、跨跳、攀爬等多种能力。

2．在游戏中感知6以内的数，体验创造性玩竹梯及与同伴合作游戏的成功与满足。

3．5m 左右长的竹梯两根(竹竿两端分别用软布或海绵包裹扎紧，竹梯表面无尖刺，确保活动安全)，每个竹梯的阶梯上贴有 1—6 数字。

2．活动场地最好为软质地(布置见附图二)，旧轮胎 4～5 只。

1 一个跟着一个大圆走后，每人在场地上找个小圆点跟随教师做简单的模仿操。结束后听哨音迅速站到场地两侧黄色站位线上。

2．幼儿大胆尝试各种玩法，教师引导幼儿在行进或跨跳过程中边数边走、边数边跳，在游戏中自然地感知 6 以内数量; 同时教师注意观察发现孩子们中间出现的一些有创意的玩法。

3．哨响游戏暂停，请孩子们迅速站到场地两侧黄色站位线上，鼓励孩子们把自己喜欢的玩法表演介绍给大家。

4．再次游戏，尝试没有玩过的方法，继续探索新的玩法。

(改变材料投放：在一个竹梯窄的一端垫上一个旧轮胎，在另一个竹梯两端分别垫上一个旧轮胎)

1．师：现在轮胎高度发生了变化，我们还可以怎样玩呢?大家试一试吧

2．鼓励幼儿大胆尝试在垫高后的竹梯上不同的玩法，及时选用好的玩法带领大家一起练习。

3．再增加一只轮胎，将一端垫一只轮胎的竹梯变为垫两只(另一竹梯保持不变)．鼓励幼儿继续尝试，给能力强的孩子创造新的挑战。

引导幼儿探索在侧放的竹梯上(将竹梯两端分别夹在两张大椅子中间绑紧)的玩法，发展孩子钻爬等能力。

附图二：游戏场地布置

幼儿园中班的体育活动教案

活动过程：

一、热身运动律动《颠倒歌》幼儿自由模仿小动物动态。

二、引出主题。

1、动物是我们的好朋友，今天小动物想请小朋友帮个忙，你们愿意吗？

小动物家添了宝宝，房子不够住了，需要造新房子，请小朋友帮忙。

2、不过，我们知道现在小区门口有保安，不随便放生人进小区，小动。

物请大家先去动物家拿通行证。

3、幼儿自由走过每条搭建的路去拿通行证（雪花片缚在手腕上）（缓慢增加运动量）。

（幼儿熟悉每条路，并请个别幼儿示范正确走法，在活动中提醒按自。

己需要脱衣、擦汗、饮水）。

三、帮小动物搬材料。

哎呀，工人叔叔粗心把小动物造房子的材料混在一起啦，还好，小动。

物在自己的材料上用尾巴盖了一个图章,请小朋友搬时看一看,可别送错拉!

幼儿搬运各种材料积木走过小路到动物家。

（运动达到高潮，密度、强度增加）。

（幼儿在搬运过程中要运用已有经验判断每块积木送到谁家，知识巩。

固，并将大积木用各种辅助材料进行搬运）。

四、帮小动物造房子。

幼儿用搬到目的地的积木帮小动物造房子。

（调节运动量、将强度降低）。

小动物谢谢你们，你们辛苦了，小动物请你们喝水。

（幼儿饮水、擦汗）。

文档为 doc 格式。

幼儿园中班体育活动教案

1．大胆探索不同高度竹梯的不同玩法．发展平衡走、跨跳、攀爬等多种能力。

2．在游戏中感知 6 以内的数，体验创造性玩竹梯及与同伴合作游戏的成功与满足。

活动准备。

3．5m 左右长的竹梯两根(竹竿两端分别用软布或海绵包裹扎紧，竹梯表面无尖刺，确保活动安全)，每个竹梯的阶梯上贴有 1—6 数字。

2．活动场地最好为软质地(布置见附图二)，旧轮胎 4～5 只。

活动过程。

一、准备活动。

1 一个跟着一个大圆走后，每人在场地上找个小圆点跟随教师做简单的模仿操。结束后听哨音迅速站到场地两侧黄色站位线上。

二、玩平放的竹梯。

2．幼儿大胆尝试各种玩法，教师引导幼儿在行进或跨跳过程中边数边走、边数边跳，在游戏中自然地感知 6 以内数量；同时教师注意观察发现孩子们中间出现的一些有创意的玩法。

3．哨响游戏暂停，请孩子们迅速站到场地两侧黄色站位线上，鼓励孩子们把自己喜欢的玩法表演介绍给大家。

4．再次游戏，尝试没有玩过的方法，继续探索新的玩法。

三、垫高后的竹梯。

(改变材料投放：在一个竹梯窄的一端垫上一个旧轮胎，在另一个竹梯两端分别垫上一个旧轮胎)。

1．师：现在轮胎高度发生了变化，我们还可以怎样玩呢?大家试一试吧。

2．鼓励幼儿大胆尝试在垫高后的竹梯上不同的玩法，及时选用好的玩法带领大家一起练习。

3．再增加一只轮胎，将一端垫一只轮胎的竹梯变为垫两只(另一竹梯保持不变)，鼓励幼儿继续尝试，给能力强的孩子创造新的挑战。

四、放松活动：请你跟我这样做。

活动延伸。

引导幼儿探索在侧放的竹梯上(将竹梯两端分别夹在两张大椅子中间绑紧)的玩法，发展孩子钻爬等能力。

附图二：游戏场地布置。

幼儿园中班体育活动教案

说活动来源：

为了充分废旧材料，我看到幼儿园订的报纸在看过后就被丢弃在一边，都是没有用的了，而我们却在为教具的事情而在发愁，你说买新的吧，用过后就没有什么实际意义，所以我就结合我们班这个月的主题“吐鲁番的葡萄熟了”中的体育活动，“骑马”“过河”等，把当中的一些玩法合并成不全新的一个教学活动，展示给小朋友们。为了充分利用废旧材料，小朋友们们骑的马，我都是用报纸来做的。

设计思路：

培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育活动的重要目标。在体育游戏设计组织过程中，一是强调安全意识，体育游戏具有竞技和趣味性，幼儿参与欲望强烈，在游戏过程中容易忘乎所以，应该保证环境创设及道具使用的安全性；二是体现趣味性，从幼儿最喜爱模仿的人物孙悟空为线索，创编带有故事情节的体育游戏，让他们进入迷人的神话世界。让幼儿自由发挥，主张个性张扬，令其情趣盎然，其乐无穷；三是体现体育和智育的结合，以悟空带领众猴儿打妖怪为线索，创设游戏环境；四是注重培养幼儿合作精神，有意识的用组队方式进行游戏。

目标分析：

我为本次活动拟定了两个目标：

1、利用纸棒为道具设计活动，引导幼儿顶纸棒，骑纸棒，跳纸棒，钻纸棒等基本动作，提高幼儿身体的平衡，协调，灵敏的’身体素质。

2、培养幼儿主动参与，自由探索，团结合作的精神。

活动的重难点：

启发引导幼儿自由探索纸棒的各种玩法。幼儿能掌握双脚跳纸棒单脚跳纸棒，钻纸棒的技能。

活动的准备：

在此次活动中，为了幼儿更好的参与，我为每名幼儿准备了一根棒子，在在活动中还会运《西游记》在的故事引入，放三首儿歌，分别是：“猴哥”“小毛驴”“白龙马”。

活动过程分析：

开始部分 5—6 分钟。

播放音乐《猴歌》老师带幼儿做孙悟空动作进入场地成半圆。引起幼儿兴趣为幼儿变金箍棒。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/677150042104010024