

中班跑步戏教案 20 篇

(经典版)

编制人：_____

审核人：_____

审批人：_____

编制学校：_____

编制时间：____年____月____日

序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如幼儿教案、小学教案、中学教案、教学活动、评语、寄语、发言稿、工作计划、工作总结、心得体会、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

In addition, this shop provides you with various types of classic sample essays, such as preschool lesson plans, elementary school lesson plans, middle school lesson plans, teaching activities, comments, messages, speech drafts, work plans, work summary, experience, and other sample essays, etc. I want to know Please pay attention to the different format and writing styles of sample essays!

中班跑步戏教案 20 篇

这是中班跑步戏教案 20 篇，是优秀的幼儿园教案文章，供老师家长们参考学习。

第 1 篇、中班体育游戏《龟兔赛跑》教案反思 设计意图

“健身和育人“的双重功能和价值。培养学生的创新精神和实践能力，贯彻“健康第一”的指导思想，渗透体育文化的内涵，拓展体育教学功能。《龟兔赛跑》的故事小朋友们都听过。那么今天我们就来玩一玩这个游戏。在体育活动组织、指导过程中采取适当的方法，在锻炼幼儿身体的同时有效促进幼儿健康心理的形成。

活动目标：

- 1、练习“跑追走”，巩固跨大步走的动作要领。
- 2、愿意参加体育活动，体验追逐游戏的快乐。
- 3、能灵活控制身体进行“跑追走”的游戏，有一定的竞争意识。
- 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、乌龟、兔子胸饰若干（个数分别为幼儿人数的一半）。
- 2、活动前在场地上画三条平行直线，间距 20 厘米，分出跨部区、跑步区。

活动重难点：

重点：练习跨大步走的动作。

难点：在跨大步走的过程中能控制身体，只走不跑。

活动过程：

1、幼儿在圆形跑道上听音乐练习迈大步走。重点活动腿部动作。

2、新授游戏：“龟兔赛跑”。

(1)幼儿自选乌龟或兔子。教师引导幼儿模仿乌龟走及兔子跑的动作。

(2)请个别幼儿分别示范乌龟走或兔子跑的动作。

(3)教师介绍游戏玩法：

请幼儿观察跨步区和跑步区的特征，扮兔子的幼儿站在跑步区的起点线上，扮乌龟的幼儿站在跨步区的起点线上。当听到比赛信号时，跨步区的乌龟大步走向终点，跑步区的兔子同时往前跑，去追赶乌龟，但不能超过终点线。被追到的幼儿暂停游戏一次。

(4)幼儿游戏，教师观察指导。

(5)互换角色进行两次游戏。

3、游戏：“顶牛”。

(1)幼儿两人一组玩“顶牛”游戏。

游戏玩法：两人面对面互搭肩膀，双腿分开，头碰头，用力用头顶对方，哪一方的脚移动了位置，便为输的一方。

(2)幼儿分组游戏，教师观察指导。

4、教师播放舒缓的音乐，幼儿自由活动放松身体。

活动延伸

回家和爸爸妈妈一起玩《龟兔赛跑》。

活动反思

通过幼儿都熟悉的龟兔赛跑的故事，来提高幼儿跑的能力，同时结合这故事本身蕴含的意义来教育幼儿树立正确的人生观世界观科学观，而幼儿也正经过这次的教学活动懂得了骄傲使人落后谦虚使人进步的道理。

采用“龟兔赛跑”寓言故事情境法来组织教学的。学习目标是运动参与领域目标：乐于参与各种游戏活动。活动过程中，幼儿的学练情况比较好，活动与游戏的积极性很高。龟兔赛跑是儿童非常熟悉的寓言故事，因此，在教学中能使幼儿产生强烈的角色体验感，再通过一定的音乐渲染、语言的描绘、道具的运用，又能激发幼儿模仿的兴趣感。通过多种形式的学习评价，达到提高兴趣、促进发展、鼓励进步、增进健康的目的，从而更有效地完成活动学习目标。激发了幼儿的学习热情，保证了探究活动在一种轻松的环境中有效进行。

教师在活动中能支持幼儿的自我挑战活动，使幼儿获得成功感；能及时发现幼儿在活动中的表现并作出反馈，激发幼儿的活动兴趣和自信心；注意活动中部分幼儿心理负担过重的问题并加以引导，使幼儿体验到活动的乐趣，并产生积极的情绪体验。从而培养幼儿良好的情绪情感。

由此可见，教师的个性及身体素质与能否开展高质量的体育活动有着密切的联系。在体育活动中，教师的最佳个性应该是活泼、好动、充满朝气，而且能够调动活动气氛，因为体育活动本身就是一个动态

的过程。同时，我们教师还应在日常生活中注意体育活动组织方面扎实的理论功底与实践经验的积累。第 2 篇、中班体育游戏活动教案：
夹包跑教案

活动目标：

- 1、教会幼儿夹包跳的动作，培养幼儿的弹跳力和动作的协调性。
- 2、培养幼儿与同伴间的相互合作能力。
- 3、发展创造性。
- 4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。

活动准备：

沙袋

活动过程：

1、开始部分。

(1) 队列练习。队形变化：走圈、开花、六个小圆、切断分队。

(2) 准备操，听信号做相反动作。如：口令向前走，幼儿向后走；口令向左走，幼儿向右走、高人走、矮人走等。

2、基本部分。

(1) 幼儿依次取沙袋在场地自由分散进行一物多玩活动，例如：自抛接沙袋，互抛接沙袋，头顶沙袋，手托沙袋走，脚背托沙袋走，投运等。老师巡回观察指导，对玩法新颖有趣的及时给予肯定，并向其他幼儿推广。

(2) 学习夹包跳。集合幼儿，让幼儿站成大圆圈。老师交代活

动名称，进行示范讲解：两脚前部夹紧沙袋，跳起用力抛出。幼儿练习。老师巡回辅导，让动作完成好的幼儿做示范。鼓励幼儿间展开比赛，看谁的沙包投得远。

(3) 集体夹包跳比赛。让幼儿站立于斜线上，交代比赛规则：听信号，每队第一名幼儿开始连续夹包跳行进至前方，拿起沙包快跑回来，交给下一位同伴，哪队先跳完为胜。

3、结束部分。

游戏“堆雪人”。

教后感：此活动还可以在户外活动中鼓励幼儿自创玩沙包的多种方法。以达到培养幼儿与同伴间的相互合作能力。第3篇、中班健康助跑跨跳教案反思

设计思路：

中班幼儿是否可以玩粗绳，我一直在思考。考虑到本班幼儿基本都已掌握了立定跳远的动作要领，我决定选用粗大一点的绳子作为本次活动的主要教学用具，以“过河”游戏为主要活动形式，来发展中班幼儿的助跑跨跳能力。

活动目标：

1. 认知：通过游戏，使幼儿能够熟练掌握立定跳远的动作，初步掌握助跑跨跳的方法。
2. 技能：通过活动，使每个幼儿能够根据自己的能力尝试用助跑跨跳的方式跳远。
3. 情感：通过活动，使幼儿喜欢体育活动，不怕困难，具有敢

于挑战自我的意识。

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：

大绳子两根、小跳绳六根、20 厘米高的障碍物一个。

活动过程：

(一) 开始阶段：准备活动

教师带领幼儿边唱儿歌边做游戏

(儿歌《小蝌蚪变变变》：小蝌蚪，圆圆头，排着长队去游泳。
小尾巴，摇摇摇，变成青蛙呱呱跳。)

(分析：用游戏的形式导入，不仅可以达到热身目的，而且还有利于调动幼儿的活动积极性。)

(二) 基本阶段：学习助跑跨跳

【第一环节】跳小河

1. 教师把两根大绳子比作小河，要求幼儿跳过小河：教师逐步调整两根绳子间的宽度来增加跳跃的难度。

(问题一) 当我们用立定跳远的方法跳不过小河时，想一想还有没有其他的方法可以跳过去?(教师请个别幼儿尝试)

(问题二) 这个小朋友是怎样跳过小河的?(教师引导幼儿发现助跑跨跳的方式)

2. 教师示范并讲解动作要领。

(分析：本环节的目的在于通过巩固原已掌握的立定跳远动作，

自然过渡到助跑跨跳动作的练习)

【第二环节】助跑跨跳过小河

教师在地上放置六根小跳绳，做成三条由窄逐渐变宽的小河，要求幼儿用助跑跨跳的方法跳跃过河。

(分析：这样设计的目的是为了照顾幼儿间能力的个体差异，以保护幼儿的活动积极性。)

(三)结束阶段：放松整理

1. 游戏——青蛙戏水：让幼儿自由随意地在小河里游一游。

2. 游戏——抬“大虫”：把大绳比作“大虫”，全体幼儿一起抬着“大虫”离开操场。

(分析：结束部分用游戏的形式让幼儿放松心情，消除疲劳。)

活动反思：

本次教学活动的成功之处在于创设问题情景——“让小河逐渐变宽”来引出问题——用何种方法跨过小河?以此让幼儿自然从立定跳的动作过渡到助跑跨跳动作的学习。问题情景的创设有助于促使幼儿去发现本次活动的学习重点：助跑跨跳的方法，进而有效激发幼儿的学习兴趣。

此外，在本次活动中，教师还根据幼儿运动能力的差异提出不同的活动目标和要求。在活动中教师用绳子摆放出不同宽度的小河，其实就是把活动的目标和要求分了三个不同的层面：第一组较窄的小河是为跳跃能力较弱的幼儿准备的，教师注意给这些幼儿以积极的鼓励，希望他们更大胆和勇敢；第二组较宽的小河相对提高了幼儿的跳

跃难度，幼儿可以用自愿的方法尝试用助跑跨跳的方法跳过小河；第三组是最宽的小河，这是为能力较强的幼儿提供的挑战自我的机会，教师还在这条小河中放置了高约 20 厘米的障碍物，提高幼儿克服困难的勇气和信心。

教师将整个助跑跨跳动作的练习分成三组，而这三个不同难度层次的活动又具有递进关系；第一组是人人都应该完成的动作；第二组是次级目标，努力一下幼儿都应该达到，完成动作的幼儿因为实现了在原有基础上的提高而显得信心满满；第三组为富有挑战的极限目标，要求幼儿能够打破原有动作的约束而变得更加勇敢并富有创意。

从运动后的测试看，幼儿运动后的平均心率每分钟约在130~140次，练习密度为 40%~45%，基本达到预设的认知目标和动作技能目标。从教学效果看，活动中的幼儿身心放松，情绪愉悦，不怕困难。

第 4 篇、中班户外游戏吸纸跑教案反思

设计意图：

中班幼儿已经能够自主的跑，跳，并能参加一些基本的体育活动，吸纸跑这个游戏很受幼儿的喜爱，幼儿在游戏中能够手脚并用，达到全身的协调运动。它不近增强了幼儿的体质，更进一步强化幼儿的竞争意识和动作的协作能力。

活动目标：

- 1、培养幼儿积极的参与意识和变废为宝的意识。
- 2、增强了幼儿身体素质，强化了幼儿身体协调的能力。
- 3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

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、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：

1、哨子一个，废旧报纸若干，小红旗一个 橡胶小鹿四个

2、录音机，音乐磁带《一起加油》

活动过程：

教师带幼儿到户外操场，带领幼儿慢跑一圈，指导做简单的热身动作。

1、导入游戏

老师今天和大家一起来做个新游戏，好不好？(幼儿回答，好)看我手中拿了什么？(幼儿回答，报纸)今天我们就用它来做游戏，幼儿感到很新奇，也很期待，那么下面就要好好的看老师怎么去做，等会老师要看你们自己的表演奥。

教师首先说明游戏的规则和过程，并自己亲身去演示吸纸跑的过程，幼儿睁大了眼睛，好奇的看着。

老师强调，吸纸跑这个游戏必须是你把报纸贴在胸前，借助风力向前跑，跑的过程中不能随便停下来，必须绕过中点(橡胶小鹿)返回坚持跑道终点，如果中途停下来，报纸就会自己掉下来。如果纸掉下来了，你必须拾起报纸，重新放到胸前，再继续游戏。

2、游戏分组

将全班幼儿分成四个小组，站成四排，每组的第一个幼儿发一张

报纸，他跑回来把报纸交给下一个小朋友，看看四个小组的哪一个小组最先完成，就发给他一个小红旗。大家都要鼓掌表扬！

3、开始游戏

幼儿准备好以后，哨声一响，游戏就开始。在音乐的配合下，幼儿紧张而忙碌起来，有的幼儿动作很规范，有的幼儿报纸掉下来好几次，但他不放弃，捡起报纸继续前进。

4、活动结束，

表扬鼓励，教师做及时总结

活动反思：

吸纸跑这个游戏对幼儿来说，很新鲜，幼儿都能参与到游戏中去，在配合中增长了知识，锻炼了身体，养成了守规则好习惯，更进一步也学会了自己和其他幼儿的默契合作。第 5 篇、中班游戏活动教案：

跑步比赛教案

活动目标

1. 发展幼儿跑的能力，增强腿部力量。
2. 培养幼儿团结合作的精神。
3. 考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
4. 懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。
5. 能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

活动准备

在场地上画好一条直线作起跑线和终点线

活动玩法

老师把幼儿分成两组，分别站在起点线后面，听信号，老师说：“跑”各组第一名幼儿

将开始跑，一直跑到终点线，然后各组第二名幼儿就接着跑，跑到终点线，就这样依次进行，直到最后一名幼儿跑完，那一组幼儿最先跑完，就那一组为胜。

活动要求

跑的时候不可以跨出起跑线，不然作犯规。

注意事项

跑的时候注意安全，不要相互碰撞。第6篇、中班健康接力跑跑跑教案反思

活动设计背景

寒冬将至，天气也越来越冷，许多幼儿在家赖床，上学常常迟到，有很多

幼儿也经常感冒，所以为了增强课堂兴趣，同时强身健体，提高抵抗力，设计此方案。

活动目标

1. 增强课堂兴趣，强身健体。让幼儿养成按时到校的好习惯。
2. 让幼儿体会锻炼的乐趣和锻炼的重要性。
3. 让幼儿学会坚持，认识团队协作。
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。

教学重点、难点

重点：养成按时到校的好习惯。

难点：接力跑步的坚持

活动准备

操场空地

奖品

活动过程

1、早上老师带学生到操场空地上，先带领学生做一些简单的热身运动，

然后将全部学生 50 人分成五组，每组五人按一字排成竖排。老师讲活动规则和强调纪律，并说出获胜的一组有奖品。

2、老师说预备开始，每一组的第一个学生跑到对面墙壁，拍墙，然后回跑，拍第二个学生手掌，如此循环，最先完成跑步的一组获胜。

在活动途中，老师带动其他学生为自己组的小伙伴加油打气，与学打成一片，还可以多设计几个关卡，加大竞争力，让学生更加体会团队协作和来之不易。

3、游戏结束，选出获胜组，颁奖，表扬获胜组，同时鼓励输掉比赛的小组，比赛明天继续。

4、老师让学生说出锻炼后身体和心里的感受，同时做出活动总结。

教学反思

1、幼儿参与活动很积极，兴趣很高，经过此活动，幼儿体会到锻炼的乐趣和重要性，同时身体变得健康，很少感冒，也能按时到校。

2、通过此活动，老师和学生进一步接触，了解不同幼儿的不同特征，更能走进幼儿的内心世界，了解他们的需要，让幼儿教育工作更加完善。

3、活动中，师生配合极好，将活动推向高潮，唯一不足就是感觉时间不是很充分，下次再进行此活动时注意活动的紧凑性，争取每个幼儿都能参与到活动。第7篇、中班户外游戏活动教案：我和皮球来赛跑教案(附教学反思)

活动目标

1、在这个游戏中，幼儿强化了身体机能。学会了合作，也进一步获取了游戏的快乐，增强了战胜自己的勇气自信心。

2、提高了幼儿的自我保护意识和能力。

3、幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。

4、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。

5、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。

活动准备

皮球若干。

活动过程

教师带幼儿到户外场地，指导做简单的热身动作。并和幼儿一起布置好场地。

1、游戏导入

小朋友，我们小朋友都非常喜欢玩球，今天我们就和皮球来赛跑，看谁跑得快！好不好？（幼儿回答，好）。

2、教师首先说明游戏的规则和过程，并和一名幼儿一起模拟（我和皮球来赛跑）的玩法，其他幼儿认真看。

3、幼儿开始游戏游戏

幼儿四散站在场地上，把皮球滚出去，同时向着皮球滚出去的方向快跑，跑到球的前面接住皮球，再继续滚，继续追，游戏反复进行。

幼儿交替游戏，每个幼儿都参与到游戏中去。

4、游戏结束

师生共同收拾场地，带回教室休息。

活动反思

中班幼儿跑，跳能力已基本形成，并能自主的参与到户外游戏中去。并且在跑跳和运动方面也有了很大的协调和提高，这节课设计主要是强化幼儿的快跑，平衡和接球能力。使幼儿能够快速的反映，并对此作出相应的反应，培养了幼儿的自我保护的意识和能力。同时也锻炼了幼儿的参与意识。

“我与皮球来赛跑”游戏对幼儿来说，很刺激，是个有点冒险的游戏，所以幼儿们都很兴奋，激动，跃跃欲试，在这个游戏中，幼儿强化了身体机能。学会了合作，也进一步获取了游戏的快乐，增强了战胜自己的勇气自信心。第8篇、中班户外游戏活动教案：吸纸跑教案（附教学反思）

设计意图：

中班幼儿已经能够自主的跑，跳，并能参加一些基本的体育活动，吸纸跑这个游戏很受幼儿的喜爱，幼儿在游戏中能够手脚并用，达到全身的协调运动。它不仅增强了幼儿的体质，更进一步强化幼儿的竞争意识和动作的协作能力。

活动目标：

- 1、培养幼儿积极的参与意识和变废为宝的意识。
- 2、增强了幼儿身体素质，强化了幼儿身体协调的能力。
- 3、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。
- 4、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。
- 5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：

- 1、哨子一个，废旧报纸若干，小红旗一个 橡胶小鹿四个
- 2、录音机，音乐磁带《一起加油》

活动过程：

教师带幼儿到户外操场，带领幼儿慢跑一圈，指导做简单的热身动作。

1、导入游戏

老师今天和大家一起来做个新游戏，好不好？(幼儿回答，好)看我手中拿了什么？(幼儿回答，报纸)今天我们就用它来做游戏，幼儿感到很新奇，也很期待，那么下面就要好好的看老师怎么去做，等会老师要看你们自己的表演奥。

教师首先说明游戏的规则和过程，并自己亲身去演示吸纸跑的过程，幼儿睁大了眼睛，好奇的看着。

老师强调，吸纸跑这个游戏必须是你把报纸贴在胸前，借助风力向前跑，跑的过程中不能随便停下来，必须绕过中点(橡胶小鹿)返回坚持跑道终点，如果中途停下来，报纸就会自己掉下来。如果纸掉下来了，你必须拾起报纸，重新放到胸前，再继续游戏。

2、游戏分组

将全班幼儿分成四个小组，站成四排，每组的第一个幼儿发一张报纸，他跑回来把报纸交给下一个小朋友，看看四个小组的哪一个小组最先完成，就发给他一个小红旗。大家都要鼓掌表扬!

3、开始游戏

幼儿准备好以后，哨声一响，游戏就开始。在音乐的配合下，幼儿紧张而忙碌起来，有的幼儿动作很规范，有的幼儿报纸掉下来好几次，但他不放弃，捡起报纸继续前进。

4、活动结束，

表扬鼓励，教师做及时总结

活动反思：

吸纸跑这个游戏对幼儿来说，很新鲜，幼儿都能参与到游戏中去，在配合中增长了知识，锻炼了身体，养成了守规则好习惯，更进一步也学会了自己和其他幼儿的默契合作。第9篇、中班健康活动教案：小马快快跑教案(附教学反思)

设计意图

幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。培养健康活泼、好奇探究、文明乐群、勇敢自信、有初步责任感的儿童。强调健康运动对儿童健康、智力、创造力、情感和社会性发展的意义，也是当前世界学前教育发展的趋向。健康活动《小马快快跑》符合幼儿的年龄特点，能激发幼儿的兴趣，增强幼儿对健康知识的理解。

活动目标：

- 1、 指导幼儿使用辅助材料奔跑的能力。
- 2、 培养初步的团队合作竞赛的意识。
- 3、 初步了解健康的小常识。
- 4、 通过这次游戏促进幼儿身体的协调性和灵活性。
- 5、 初步了解预防疾病的方法。

活动准备：

儿童经验基础

都有奔跑的经验。

环境准备

玩具小马 2 个，小玩具若干，圈若干。

重点难点：

使用辅助材料训练奔跑的能力。

活动过程：

一、准备活动

师幼一起跳操热身。

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/838027000143006134>