

# 中班体育游戏丢沙包教案及反思(通用8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇一

积极、向上、团结、奋进、运动、健康，在读书月里，我们不仅要有好的头脑还要有一个健康的身体，一系列精品活动(eg□迎面接力、跳长绳、拔河)，为广大喜好体育运动的同学开辟一方展示青春活力□show出自我的空间和舞台。

### 二、活动目的

“健康的身体是革命的本钱”在读书月里，我们不仅要有清醒的头脑还要有一个健康的身体，为了增强学生体育锻炼的意识，丰富活跃校园文化生活，倡导时尚健康生活方式，促进纺院运动水平的提高，通过拔河，迎面接力，跳长绳比赛，发扬团队精神，增强组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流与学习的平台，使学生们体会有纪律有组织的集体力量。

### 三、赛事组织

本次比赛由纺织分院体育部和纪律部联合组织

### 四、比赛地点

足球场

### 五、比赛时间

13日(周五)、20日(周五)、27日(周五)下午3点30分

## 六、参加要求

- 1、以班为单位组成各参赛队伍
- 2、各班限报领队1名

## 七、拔河比赛规则(时间13日15点30分)

### 1. 报到:

比赛开始前,各队领队必须把队员带到指定场地,并向纪律部工作人员签到,无参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛,因特殊原因需要调换场次的,请提前告知体育部。

### 2. 队员人数的规定:

每一拔河队上场比赛队员20人,每队位男、女各10人。如班里的男生人数不够,可以三个女生代替两个男生或两个女生代替一个男生。

## 八、比赛方法

- 1) 比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程,三局两胜制。
- 2) 淘汰赛:是同专业的大一、大二的班级进行比赛,共18队,胜出9组。(9号队直接晋级)。
- 4) 决赛:采用三局两胜制,胜者为总冠军。

## 九、跳长绳比赛规则

以班级为单位,一队十个人跳,两个人甩长绳,在一分钟内看那个队跳的多就胜出,取前三名。

## 十、迎面接力比赛规则

以班级为单位，一队十个人(男5名，女5名)距离50米迎面接力，时间短的`队伍胜出。

## 十一、注意事项

略

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇二

活动目标：

- 1、学习用棍将球赶到指定地点，保持身体平衡。
- 2、发展动作的协调性。
- 3、能够努力完成任务，培养耐心，感受体育游戏的乐趣。
- 4、培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动准备：

- 1、材料准备：粉笔、小框子、报纸球(粮食)、棍子、音乐
- 2、经验准备：孩子已经有拿棍子的经验。

活动重难点：

学习用棍将球赶到指定地点，保持身体平衡。

发展动作的协调性。

活动过程：

### (一)、热身运动

跟着音乐(兔子舞)有节奏的活动活动全身。

### (二)、导入：谈话导入

师：小朋友们好，你们还记得我们上节课玩的是什么游戏么？

幼：小小运动员。

师：对，现在看我的手里端的是什么？

幼：小球

幼：愿意。

### (三)、熟悉游戏场地，教师讲解游戏玩法并示范。

师：看到我们小框子里的小球了么？

幼：看到了。

师：我们要用手里的“魔法棒”把这些小球运到对面的小筐子里。在运小球的过程中我们要让小球在小桥上(两条线中间)滚动着前进，如果小球滚落小桥就捡回来继续往前赶，直到把所有的小球送回家为止。(教师一边讲解，一边示范)

师：游戏时，不拥不挤一个一个的来送小球，送过的小朋友请你把“魔法棒”传递给下一个小朋友，并站到队伍后面等待，遵守游戏规则。

### (四)、游戏开始，教师指导幼儿进行游戏。

小男生一组，小女生一组听音乐进行送小球。（教师观察幼儿参与游戏的情况，关注幼儿安全）

### （五）、活动结束，教师总结

教师小结：今天你们真是太热心了，帮助那么多的小球回了家，耐心地完成了任务。小球们很开心要谢谢你们呢，给你们棒一个。接下来，让我们跟着音乐放松、放松。拍拍我们的腿，转转我们的小手。

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇三

1. 幼儿能学着用创造性的方法玩板凳。
2. 通过游戏提高幼儿的平衡能力，发展四肢的协调性。
3. 提高与同伴间合作游戏的能力，培养幼儿的勇敢顽强的个性。

活动准备：

板凳，垫子，等. 录音机及相关音乐

活动过程：

热身运动大家来做操老师带领幼儿做律动操.

基本部分

游戏一：分腿跑过板凳. (教师指导帮助/纠错)分腿左右左右的办法跑过板凳，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏二：(单)平衡木. (教师指导帮助/纠错)用走、跑的方法通过平衡木，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏三(双)平衡木(教师指导帮助/纠错)分腿平衡走、跑的方法通过板凳桥。

前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

集体游戏

1、两人合作(教师指导帮助/纠错)教师：用不一样的方法合作通过板凳桥(板凳高低组合调整难度)

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇四

一、活动目标：

根据学生体质的调查发现，我校学生的身体素质及运动能力都较差，特别是运动能力均低于同级学校学生的平均值，并且差距在逐渐拉大。我校进行了一些调查研究，发现问题存在的原因，一是学生在体育课中的练习的严重不足。二是学生的课外活动时间的不够。如何提高学生的身体素质但又不影响学生其它科目的教学学习，于是又成了一个比较棘手的问题。经过本人的思考与实践，以规范两操一课为主，加强体育课的教育教学，同时开展丰富多彩的课外体育活动。充分利用“教与玩”来提高学生身体素质的方法是可行的。

二、活动时间：

每周一至五上午第二节课后

二、活动负责：

组长：

副组长：

活动教师：各班班主任及搭班教师

### 三、活动要求：

1. 要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员做好登记，达到全体健身的目的。
2. 各班学生由班主任及教师带队。各班按照出操行进路线到达规定场地，进行相应的活动。如班主任有事不在，由副班主任带领学生活动。
3. 负责教师组织好本班活动，由班长及体育委员到体育室领取自己班的活动器材(学期初统一发放，各班教室自行管理)参加活动，活动结束后点清数量归还器材，办好登记出借手续，人为损坏要赔偿。
4. 每个负责老师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。
5. 活动结束后，仍由各班负责教师带队回教室。
6. 如遇天气不好，各班组织好学生在室内进行活动。如下棋、做室内操等。近期，我们将打算编一套室内健身操，以便在天气不好的情况下，各班在教室参加健身锻炼。在冬季天冷时，我们还将组织全校性的冬季长跑运动。
7. 要求检查教师写好每一次活动记录，有活动时间、活动人数、组织形式、具体指导、活动效果等。

### 四、器材使用要求：

- 1、学期初在体育组统一领取，期末归还。
- 2、准备好负责年级各班所用的器材。

3、记录好出借归还器材数量，如有缺少及时与体育组联系。

五、活动场地分布：

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇五

1、理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

2、提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

3、体验传统合作追逐游戏的乐趣。

提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

经验准备：幼儿有一定追逐跑的安全意识，知道基本的躲闪要领。

物质准备：平坦操场。

一、创设“冻冰块”情景激发幼儿兴趣，热身。

老师扮演大风，通过口令提示幼儿根据需要作合理的动作，“吹”到哪里就要反方向躲避。进行上肢拉伸、腰腹拉伸、跳跃、左右躲闪练习。

要求：我来扮演大风，吹到哪就要想办法躲开。

教师说“头”引导幼儿弯腰；教师说“腿”引导幼儿跳跃，说

“左边”幼儿向右躲等二、融入大风游戏情景，幼儿逐步进行躲闪追逐跑游戏。

1、语言指令，幼儿能控制身体摆不同造型。

要求：当说“北风来了，孩子们马上变成不同的冰块坚持不动。幼儿快速反应，加强控制力。

2、老师随机触碰幼儿，被碰到的幼儿快速反应不动。

要求：摸到的快速变成冰块，没摸到的可以继续动，看谁反应快、作得对。幼儿根据有求作出反应。

3、教师追逐幼儿，被摸到的幼儿变成冰块的坚持不动。

要求：当我说“大风来了”就会追你们，你们要快速逃跑，但是被我摸到的要快速反应变出造型，看谁反应，变成冰块能坚持到最后一直不动。

注意躲闪，看好前面，奔跑急停练习。

4、提高趣味性，没被教师摸到的幼儿解救冻住的幼儿。

要求：没有被冻住的孩子可以在我不注意的时候抱一抱被冻住的伙伴，他就可以得救继续跑了，看看谁能救到自己的伙伴。

强调规则，被冻住的要控制自己不乱动，耐性等待被救。鼓励幼儿大胆营救。

5、提高追逐躲闪跑得难度，配课教师帮助一起抓幼儿。

要求：我找一个厉害的伙伴帮忙，两个人抓你们，要小心躲避我们两人。提醒幼儿更加仔细观察躲闪。

6、合作游戏，男、女孩分组扮演大北风，合作抓人。

引导幼儿想办法，合作分工有追的，有守有抓、分工合力才能把所有人都冻住。男孩、女孩角色交换。

三、创设晒太阳情景，放松。

教师说“晒到脸”幼儿仰头；说“晒到肚子”幼儿挺胸；说“晒到后背”幼儿弯腰；说“晒到脚”幼儿抬腿；说“变成水”幼儿模仿水的流动；说“变成水蒸气”，幼儿模仿动作。

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇六

名称：夹物跳

目标：

1、尝试把物品夹在下肢不同位置练习行进跳，体验下肢不同力量的运用。

2、体会游戏的快乐。

材料：饮料瓶、纸板、布球若干。

场地：场地布置：在长方形空地的四个角分别布置商店、小猪的家、小兔的家和小袋鼠的家

过程：（一）导入

以游戏《石头、剪刀、布》为活动做准备。

（二）基本部分

1、教师扮演袋鼠妈妈：“孩子们，天气这么热，咱们买些饮

料回家好不好？”启发幼儿用下肢夹住饮料瓶行进跳。用角色口吻提醒幼儿夹稳。

2、教师带幼儿跳到小猪的家，“天这么热，小猪一定也渴了，我们送些饮料给它吧”

一些幼儿放下饮料瓶，夹上小猪送的水果(布球)继续行进跳。

3、经过小兔的家，一些幼儿又放下饮料瓶，夹上小兔送的饼干(硬纸板)继续行进跳，最后回到自己的家，品尝美味。

4、小结：表扬小袋鼠爱护朋友，并对幼儿把物品夹在不同的位置的做法给予肯定。

目标：能自由选择材料创造性的玩，与同伴和睦相处。

材料：增加高跷、绳辫、皮球

过程：

1、鼓励幼儿自由选择材料与同伴，用不同的方法玩，有愿意继续练习夹物跳的幼儿提出设置障碍的新要求。

2、重点指导玩高跷的幼儿掌握平衡，手眼协调。

3、教师注重在幼儿活动过程中的指导，及时发现幼儿的新玩法并给予肯定。

1、和老师一起边念儿歌边做放松动作：“大面团，小面团。揉呀揉呀揉面团，揉呀揉，搓呀搓，捏呀捏，捶呀捶，甩甩手，甩甩脚，变成一个面娃娃，我们大家笑哈哈！”

2、鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

体育活动：猫头鹰和田鼠反思

《幼儿园工作规程》明确指出：幼儿园的任务是实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育，促进其身体和谐发展。它将“体”放在首位，强调了“体育”对幼儿全面发展的重要性。体育活动：猫头鹰和田鼠是让幼儿在游戏中学会快跑、钻和躲闪，提高动作的灵敏性。整堂课以猫头鹰和田鼠两只幼儿喜欢的小动物贯穿：和幼儿一起讨论庄稼地里来了许多偷粮食田鼠，怎么办呢？(叫猫来吧)我解释说，在庄稼地里捉田鼠的是猫头鹰，我赶紧拿出猫头鹰的图片给孩子们看，让幼儿认识猫头鹰，再让幼儿扮演猫头鹰和田鼠进行的游戏，幼儿都很喜欢。课中，我做了以下几点：

1、创设宽松的氛围，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动——激活幼儿的自信心。

在活动中，我和幼儿是朋友关系，让幼儿信赖老师，使幼儿在活动中获得成功的体验并得到教师的肯定更有益于幼儿产生自信心。

2、扮演角色，激发幼儿活动的兴趣。

当幼儿一听到要做《猫头鹰捉田鼠》的游戏时，都兴奋不已。被请到的幼儿马上把猫头鹰的胸前贴在胸前，变成了一只只猫头鹰。被请到扮田鼠的幼儿马上戴上头饰，也变成了一只只田鼠。

3、通过游戏，让幼儿从中体验到活动的乐趣和责任感、成就感。

在游戏中，我让猫头鹰站在小椅子上，表示猫头鹰在树上，看守着场地中间的稻谷边念儿歌：田鼠田鼠真正坏，偷吃稻谷搞破坏，机智勇敢的猫头鹰，抓住田鼠大家欢。扮演田鼠的幼儿从洞里迅速跑出来，来来去去地把稻谷偷回洞里。当念到儿歌的最后一个字时，猫头鹰迅速从“树”上跳下来，

去抓田鼠。田鼠则赶快逃回自己的洞里躲好，未及时进洞、被抓到的田鼠与猫头鹰互换角色，游戏继续进行。游戏时，猫头鹰都很投入，抓到了好多好多的田鼠。还出现了温馨的一幕，有一个鼠洞里住着两只田鼠，一个女生、一个男生，男的小朋友很照顾女生，一直自己出去偷粮食，让女的小朋友呆在家里，当他被猫头鹰抓住时，他也不忘把手里刚偷来的粮食抛进洞里给鼠朋友。

整个活动，幼儿兴趣很高，注意力非常集中，活动过程中，我以饱满的热情去感染、带动孩子，使每个孩子都能积极主动地参与到活动中，他们始终是快乐的、高兴的。

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇七

1. 培养反应力和团结力。
2. 养成乐于助人的好习惯。

呼啦圈，小篮子，椅子，帽子

将幼儿分成四组进行游戏，每组幼儿在终点等待信号，幼儿穿过椅子，呼啦圈，从篮子里拿出帽子戴在自己的头上，原路返回，下一个幼儿继续。

规则：

1. 游戏时遵守秩序，每次只能戴一顶帽子。
2. 在接力赛时前面的队员必须和后面的队员击掌才能继续。

## 中班体育游戏丢沙包教案及反思篇八

- 1、认识冬天常见的花和树。

2、增进对植物的喜爱之情。

3、运用美工方式表现冬天的花和树。

1、收集各种冬天开花的植物。

2、准备各种美工材料和工具。

1、组织幼儿到幼儿园操场上观察各种植物，教师提出观察的要求。

2、教师引导幼儿寻找不怕冷的植物，采集不怕冷的植物的树叶，并猜测植物不怕冷的原因。

3、此引导幼儿观赏班级里收集到的各种冬天开花的植物，启发幼儿认真观察，与同伴说一说各种花的名称、颜色及形状。

4、启发幼儿利用纸箱，卡纸，蜡光纸等美工材料，运用绘画、剪贴、染纸等多种方式制作梅花、水仙花、松树等。

5、引导幼儿将自己制作的各种冬天的花卉、树木布置成“冬季植物展览会”，启发幼儿互相观赏，看一看谁制作的花、树最像、最美。