

# 最新中班体育活动 中班体育活动教案(实用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 中班体育活动篇一

1、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

2、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

1、能听信号按节奏上下肢协调地走和跑；能听信号变速走、变速跑；能听信号变化方向走；能前脚掌着地走、倒退走；能跨过低障碍物走；能绕过障碍物跑；能快跑20米，走跑交替（或慢跑）200米左右；能在一定范围内四散追逐跑；能步行1.5公里，连续跑约1分钟；能听信号切断分队走、一路纵队走。

2、能自然摆臂连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖20厘米左右）；能双脚熟练地向前跳或双脚在直线两侧行进跳；能立定跳远，跳距不少于30厘米；能双脚站立由高30厘米处往下跳，落地轻；能助跑跨跳平行线，跳距不少于40厘米；能单、双脚轮换跳，单足连续向前跳。

3、能肩上挥臂投掷轻物；能自抛自接低（高）球；能两人近距离互抛互接大球；能滚球击物；能左右手拍球。

4、能在宽20厘米、高30厘米的平衡木（或斜坡）上走；能原

地自转至少3圈不跌倒；能闭目向前走至少10步。

5、能熟练协调地在60厘米高的障碍物（如圈、拱形门等）下较灵活地侧钻；能手、脚着地（垫）协调地向前爬；能手脚熟练协调地在攀登架、攀登网或肋木上爬上爬下；能团身滚。

6、能较熟练地听各种口令和信号并做出相应的动作；能听信号集合、分散、排成4路纵队（包括切断分队）；能随音乐奏较准确地做徒手操和轻器械操。

7、会玩翘翘板、秋千等各类大型体育活动器械；会骑小三轮车、带辅轮的小自行车；会用球、绳、棒、圈及其他废旧材料（如易拉罐、可乐瓶、报纸等）开展小型多样的体育活动。

8、具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。

9、喜欢并能较积极地参加体育活动，初步养成参加体育活动的习惯；能较自觉地遵守体育活动的规则；互助合作、爱护公物，能及时收拾小型体育器材。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 中班体育活动篇二

1. 会两两结伴扮演小推车，增强手部力量，提高平衡、协作的能力。

2. 体验体育活动和角色扮演带来的快乐。

1. 小沙包30只以上。

2. 一段优美的音乐。

1. 做准备活动。

引导幼儿进行队列变化练习：大圆走六个小圆走大圆走。

带领幼儿模仿矮人走(半蹲行走)巨人走(踮着脚尖走，同时双手上举)解放军走(敬礼行走)解放军列队打旗语(平举、上举、绕臂)等动作。

2. 快乐的小推车。

这是热闹的建筑工地，小推车忙忙碌碌。

教师扮演推车人，另一名幼儿扮演小推车，合作示范小推车的“拾建”过程。

怎样才能把小车推得又快又稳?师幼共同讨论动作要领：一名幼儿身体伏地，双手撑起做小推车，另一名幼儿站在其后，拎起前一位幼儿的双脚做推车人。注意做小车的幼儿要双手撑地，后面的推车人不能推得太快。

幼儿两人合作，分散练习，其间可以互换角色，体验用身体模仿小推车的快乐。

3. 用小推车运砖。

在“推车”(幼儿背)上放一只小沙包，代表砖块。全体幼儿分成四队，两两结伴，运的砖块最多的队为优胜队。

在优美的音乐中，带领幼儿做手部、脚部放松动作。

1. 本活动应尽量在泥地上进行，以保证幼儿的安全。

2. 通过扮演，幼儿可体会到建筑工人的忙碌与快乐。

## 中班体育活动篇三

### 第一段：引言（120字）

体育活动是幼儿园中不可或缺的一部分，通过运动可以培养孩子的身体素质和团队合作意识。而拍球作为一项常见的体育活动，对幼儿的手眼协调能力和反应能力有着极大的促进作用。在我与同伴们一起参与中班体育活动拍球中，我深刻体会到了拍球的乐趣和对身体素质的提升。

### 第二段：认识拍球的意义（240字）

在拍球的过程中，我体会到了拍球对幼儿的整体发展的积极影响。首先，拍球可以帮助我们提高手眼协调能力。挥动拍子、调整身体姿势、将球击中拍子中心，这一系列动作需要我们的手眼协调才能顺利完成。通过不断练习，我发现自己的手眼协调能力得到了大幅度的提高。其次，拍球还能培养我们的反应能力和集中注意力。在这个快节奏的游戏中，我们需要对球的运动轨迹进行准确判断，并快速做出反应。通过这样的练习，我逐渐变得反应敏捷，并且能够更好地集中注意力。

### 第三段：体会拍球的技巧（240字）

在体验拍球的过程中，我发现掌握一些基本的技巧对于成功拍球至关重要。首先，正确的握拍姿势十分重要。我发现，只有正确握拍，才能更好的控制拍子和准确击球。同时，身体的稳定和姿势的保持也对拍球的准确性产生重要影响。其次，拍球时的手臂摆动和节奏感也是一个重要的技巧。通过逐渐加大手臂的摆动幅度并掌握正确的击球姿势和节奏感，我能够更准确地击中球，并使球飞得更远。

### 第四段：体验拍球的乐趣（240字）

拍球不仅仅是一项有益身体的运动，更是充满乐趣的活动。在拍球的过程中，我能够与同伴们一起协作，互相鼓励和支持。与同伴们一同分享成功的喜悦，也能够从失败中学会坚持和反思，通过一次又一次的练习逐渐提高自己的拍球技巧。而且，拍球也能让我体验到身体的轻松和快乐，释放自己的能量。每次成功拍中球时，我都会感到满满的成就感和自豪感。

#### 第五段：总结体会（360字）

通过参与中班体育活动拍球，我不仅仅学会了一项有益身心的运动技巧，更感受到了团队合作和互助的重要性。拍球不仅仅是一项运动，更是一种培养团队精神和培养自信心的过程。在与同伴们一起实践拍球的过程中，我学会了如何与他人合作，互相鼓励和支持。我也体会到了失败并不可怕，只要勇于尝试和坚持，就一定能够取得进步和成功。我相信，在今后的体育活动中，我将继续努力，锻炼自己的身体素质，培养团队意识，并不断探索新的运动方式和乐趣。

## 中班体育活动篇四

中班阶段是幼儿园生活中非常重要的一个阶段，幼儿们在这个阶段开始接触体育活动。最近，我参加了中班的体育活动——拍球。通过这次活动，我获得了许多有趣的经验和体会。

#### 第二段：活动内容

在这次体育活动中，我们使用了一个小小的塑料拍板和一个轻巧的球来进行拍球。当教师宣布开始后，我们迅速站在指定的位置，握紧拍板，等待球传过来。我们需要用拍板接住球，然后轻轻拍向空中，让球再次落地。这样，我们就完成了一次拍球动作。

### 第三段：技巧掌握

在这次拍球活动中，我发现掌握好一些基本的技巧非常重要。首先，站姿稳定。我们需要保持脚踏实地、双脚分开的站姿，这样才能更好地控制拍板。其次，手部动作要准确。我们要握紧拍板，以确保拍板与手之间没有松动的空隙。最后，眼睛要跟随球的运动轨迹。只有通过观察球，我们才能更好地判断和控制球的飞行方向。

### 第四段：团队合作

除了个人技巧的掌握，团队合作也是这次活动的重要一环。当开始拍球后，我们要和队友配合默契。如果队友在接球时没有完全掌握好，我们要主动向他们伸出援手。同时，我们也要及时传球给队友，确保球在每个人之间的传递顺畅。这样，我们才能达到团队合作的目标，并且活动更加有趣。

### 第五段：心得体会

通过这次拍球活动，我学到了很多。首先，我发现通过体育活动，我能够锻炼我的身体，提高我的心肺功能。其次，我明白了团队合作的重要性，只有和队友紧密合作，我们才能取得更好的成绩。最后，我从中体会到了运动的乐趣，它可以让我忘记一切烦恼，享受运动带来的快乐。

### 总结：

综上所述，通过这次中班体育活动拍球，我不仅学到了拍球的技巧，还体会到了团队合作和运动的乐趣。我希望今后能够继续参加更多的体育活动，不断提升自己的体育能力和团队合作意识。

## 中班体育活动篇五

在幼儿园中班的体育活动中，我参与了一次拍球活动。拍球是一项既能锻炼身体，又能培养团队合作精神的运动。刚开始我对拍球一无所知，但通过活动的参与和老师的指导，我渐渐体会到了拍球的乐趣和技术要点。

### 第二段：拍球的技术要领和团队合作

在拍球活动中，我们被分为几个小组，每个小组由三到四个人组成。首先，老师教我们正确握拍球拍的方法，要保持身体平衡，肩膀放松，眼睛注视球的运动轨迹。然后，老师示范了如何用力挥拍，击中球并使它飞得远一些。重要的是，我们要和队友紧密合作，互相传递球，以追求更高的得分和更好的比赛结果。

### 第三段：拍球的乐趣

虽然初次参与拍球活动，但我很很快体会到了它的乐趣。每次挥动拍球拍，使得球飞向远处，我都感到自己的力量和技巧，这给我带来了自信和满足感。而且，与队友合作时，我们能够通过互相传递球来取得更好的成绩，这增强了我们之间的团队合作精神。每次成功击球后，我都会忍不住欢呼和笑声，这是一种快乐和成就感。

### 第四段：拍球的挑战与成长

拍球虽然有着乐趣，但也存在一些挑战。一开始，我发现自己有时挥拍的时机不准确，导致球打不好或者无法击中。但是，通过不断地练习和老师的指导，我渐渐掌握了正确的力量和时机，不仅能击中球，而且还能使球飞得更远。这个过程中，我不断地调整和改进自己的动作，并在团队的帮助下取得了进步。

## 第五段：拍球给我带来的收获和心得体会

参与拍球活动给了我许多收获。首先，我学会了拍球的基本技术，提高了我的身体协调能力和反应能力。其次，通过与队友合作，我培养了团队意识和团队协作能力，学会了互相支持和信任。最重要的是，拍球活动给我带来了快乐和成就感，我从中体会到了通过努力和坚持，我能够取得进步和成功的喜悦。

总结：通过参与中班体育活动中的拍球，我在技术上得到了提高，也感受到了团队合作的重要性。尽管面对一些挑战和困难，但我通过不断努力和与队友的配合取得了进步。拍球活动给了我很多快乐和成就感，也让我懂得了付出和收获的意义，这将是未来学习和成长路上重要的财富。

## 中班体育活动篇六

跳跃是中班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心。本次活动的制定符合他们年龄特点以及本班幼儿实际发展情况，通过尝试、模仿、练习，可以让他们的动作更轻松、自然、协调，从而提高他们的身体综合素质。

中班幼儿，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。

- 1、学习助跑跨跳，并且动作协调地进行游戏。
- 2、尝试接受挑战，感受体育游戏的乐趣。

重难点：学习助跑跨跳，动作协调地进行游戏。

宽度为50、60厘米的硬纸板若干当做小河，高度为20、30厘米的跨栏若干（皮筋、板凳代替）。

基本流程锻炼身体——练习跨跳——森林越野——结束活动

时间教师组织行为幼儿预设行为

## 一、锻炼身体。

老师扮演兔妈妈，小朋友扮演小兔，来到操场做运动。尤其要压压腿、跳一跳，锻炼腿部肌肉。小兔们跟着兔妈妈锻炼身体。通过对腿部的锻炼，让孩子们打开身体，更容易跨跳。

## 二、练习跨跳。

### 1、学习本领。

引导语：“今天我们要运货到森林里去，哪只勇敢的小兔愿意跟我去？”“但是，我们要经过森林里的障碍，要先学会跨跳的本领。”

2、教师示范动作，并说出动作要领：“跑跑，快快跑！伸出一只脚，用力跨过去！”幼儿原地练习。

通过儿歌式的动作要领，学习助跑跨跳的本领。

## 三、森林越野。

### 1、教师介绍三条路线：

第一条难度较低（50厘米的两条“小河”）

第二条中等难度（60厘米的两条“小河”）

第三条难度较大（高20厘米的两条跨栏）

将幼儿带到这里，告诉他们运货过程有点困难。观察它们有什么不一样，选择自己喜欢的路线进行练习，同时鼓励幼儿多个路线进行尝试。

2、请动作准确的幼儿为大家示范。跨“小河”时注意脚尽量往前伸，跨栏时还要注意抬起一定高度，不要把“栏杆”碰倒。

3、小兔子运货。

（合并三条路线，最后一条路线设置为一条20厘米的跨栏、一条30厘米跨栏，增加挑战的难度）幼儿尝试三条路线的练习。

请动作准确的小兔示范。

幼儿通过森林障碍运货。

通过创设情境，选择适合自己的难度进行挑战，进一步巩固助跑跨跳的动作。

四、活动结束。

幼儿放松身体，结束活动。幼儿放松身体。通过拍拍打打，放松身体。

活动反思（评析）

## 中班体育活动篇七

在中班教学中，体育活动是一个非常重要且不可或缺的环节。学生们在进行体育活动的时候，不仅可以锻炼身体、提高体质，还可以增强社交能力、培养团队意识。而跳绳作为一项适合中班学生的体育项目，除了可以锻炼孩子的身体协调能

力外，还可以增强孩子们的注意力、判断力与决策力。因此，中班体育活动跳绳始终是我们教育的重要一环。

## 第二段：体育活动跳绳的好处

体育活动跳绳的好处是多方面的。首先，跳绳是个全身性的运动，它可以锻炼孩子的四肢协调性、平衡能力、速度与耐力。其次，跳绳需要孩子具备相应的判断与决策能力，如何在规定的时间内跳绳次数最多，这是需要孩子综合考虑自己的身体能力、跳绳规则与计算能力。最后，跳绳还可以提高孩子的注意力与反应力。当孩子们在院子里跳着绳子时，他们在关注跳绳的速度与跳动的步伐，这可以间接地提高他们的注意力与反应能力。

## 第三段：跳绳的注意事项

打好跳绳的基础对于孩子的发展至关重要，因此，跳绳也需要一些注意事项。首先，小班的孩子可能会因为承受不了跳绳所带来的紧张感而容易紧张，甚至失落。在这种情况下，教师应该尽可能地鼓励孩子，让他们从容地面对挑战。其次，跳绳的时间并不是越长越好。教师可以规定一段合适时间范围内，让孩子根据自己的实际能力进行跳绳。最后，跳绳的上手难度较高，因此，教师还需要根据孩子的实际情况，对跳绳的要求进行梯度性调整。

## 第四段：跳绳带来的效果

通过长期跳绳锻炼，孩子们会发现跳绳不仅仅是一项运动，更是一种身心健康的生活方式。因为跳绳需要注意跳的技巧和节奏，孩子们跳得多了就会发现身体变得更灵活，反应更快，而且不容易疲劳。学生们在跳绳过程中，也可以交流互动，增强合作精神。此外，跳绳还可以促进脑部血液循环，增强大脑功能，提升注意力、反应力和动态视力。

## 第五段：结语

总之，中班体育活动跳绳是一项非常有益的运动项目。在规范的规则和指导下，孩子们可以通过跳绳来提高运动能力，增强身体协调能力，提高注意力与反应力。而跳绳还可以增强孩子们团队意识，锻炼社交能力，为健康成长打下坚实的基础。教师们将大力推广跳绳运动，努力让更多的孩子们从中受益。