

最新中班体育活动 中班体育活动教案(通用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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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、学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

2、学习建筑工人不怕困难、勇敢的精神。

学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

1、大灰狼头饰一个；小推车2辆；积木若干。

2、场地布置。

活动身体幼儿跟着教师转转头，弯弯腰，伸伸手臂踢踢腿。

1、师出示小推车并指导幼儿学习。

提问：这是什么？

请幼儿尝试推车，指导幼儿推车时身体弯腰前倾，两手握紧手把，平稳向前推行。

2、进行推车练习。

分组练习推装有积木的小推车，请幼儿说说自己尝试后的感受。

3、小结。

要使小推车不倒，就要保持平稳。

但是少了很多的砖块，需要我们帮助，有了小推车，我们可以把砖块运到小猪家了。

1、解游戏要求。

游戏开始，幼儿迅速将一块砖（积木）放入小推车内，走过弯曲的山路，路上可能会出现大灰狼，看到大灰狼出现，原地不动，否则就被大灰狼吃掉，大灰狼离开则继续前进，过了山路到小猪家，把砖块放在小猪家后原路返回，接着第二位幼儿运砖。

2、几分组游戏一次（请一位幼儿当大灰狼），教师对游戏情况进行评价。

3、几分组游戏进行比赛，看看哪一组运的砖又快又多。

今天小朋友的表现很不错，很勇敢，你们帮了小猪这么大的忙。

中班体育活动篇二

2. 遵守游戏规则，练习时不怕累，能坚持。

材料：音乐；红黄蓝绿球各四个，红黄蓝绿贴画20个，彩旗

幼儿：对磁铁的特性有初步了解。

一、开始部分

听音乐和老师一起做热身操。

二、基本部分

1. 大磁铁和小磁铁教师当大磁铁，幼儿当小磁铁。当磁铁出现，小磁铁就跑过去吸上去。提醒幼儿在跑步过程中要闭口。
(玩3-4次)

2. 智勇大闯关

(1) 幼儿分为四组，五人为一组进行“闯关”游戏。在彩旗门落下时能快速跑过终点的幼儿，自己贴上一个相应颜色的奖牌表示闯关成功。

(2) 第一轮游戏结束后，重点讲解快速跑的动作要领，幼儿练习。

(3) 幼儿再次练习2——3次，提醒出汗的幼儿休息。

3. 游戏：快乐碰碰吸

(1) 教师讲解游戏要求：球是有颜色的磁铁，听到哨声后，“小磁铁”要快速吸到与自己奖牌颜色相同的磁铁上去。

(2) 幼儿进行游戏。

(3) 换球摆放的位置再进行1——2次游戏。

三、放松活动

1. 随音乐调整呼吸，重点放松下肢。

2. 简单小结，给予鼓励。

3. 师生再见。

中班体育活动篇三

- 1、了解一些常见的运动项目，知道运动能锻炼身体。
- 2、积极的参与教学，大胆的说出自己的想法。
- 3、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。

经验准备：教学前经常关注一些常见的运动项目。

- 1、户外场地，有各种小型运动项目及其运动员代表的图片、照片。
- 2、幼儿收集各种运动项目及其运动员代表的图片、照片。
- 3、非竞技运动项目的录像，统计表、笔。

知道一些常见的运动项目，会简单的介绍。

一、我知道的运动员。

- 1、幼儿介绍自己知道的运动员，展示自己收集的相关图片、照片。
- 2、鼓励幼儿用较连贯的语言，清楚地介绍这些运动员在进行的运动项目，如：这是自行车运动员，他们每天练习骑自行车，想让自己骑得快一些。
- 3、引导将幼儿收集的图片展示在展示板上，请幼儿在教学结束后与同伴继续交流。

二、他们也在运动。

- 1、出示幼儿没有谈到的其他运动项目的图片，请幼儿看一看、说一说图片上的人在干什么。

2、播放一些非竞技运动项目的录象，如放风筝、打太极拳、跳伞、舞剑、水上芭蕾等，使幼儿了解有很多运动项目都能锻炼身体。

三、我们来做运动员

1、幼儿自由到户外场地上作准备运动。

2、教师介绍场地上的运动项目，引导幼儿说说这些运动器械的名字。

3、幼儿自由选择教学项目运动。

4、集中：引导幼儿相互交流自己进行了什么运动，教师用简笔画的形式记录在统计表上，并用竖线记录参加各项运动的人数。

5、带领幼儿观看记录表，数一数，大家一共锻炼了哪些项目，哪些运动参加人数最多，哪些项目，哪项运动参加人数最少。

反思：教学中孩子们能大胆得参与各项运动项目进行比赛，非常开心。

中班体育活动篇四

1、能听信号进行前后、左右的运动，提高身体协调性。

2、积极参与教学，体验与同伴合作游戏的快乐。

广告横幅、蓝色浴巾各一条。

一、热身教学。

1、原地踏步走。

2、快慢交替原地踏步走。

3、手臂教学。

4、腿部教学。

二、游戏：飞龙乘云。

1、出示横幅，吸引幼儿兴趣。

2、讲解游戏要求：站在红布下面，根据红布的位置，调整自己的位置。

3、幼儿游戏，教师指导，提出注意事项。

4、拓展游戏：双手抓住布的两边，将布拉直。

5、放松教学。

三、游戏：同舟共济。

1、谈话导入：划龙舟。

2、自由探索：

(1)如何能和同伴一起坐到“船”上？

(2)遇见有浪打过来，身体会怎么样？

3、模仿划龙舟，听口令进行前后左右的运动。

4、根据信号进行前后左右的运动。

四、放松教学：齐心协力。

- 1、幼儿讲红布抓在胸前站成一排。
- 2、讲解要求：请幼儿做和教师相反的动作。
- 3、听口令进行放松教学。
- 4、结束。

中班体育活动篇五

- 1、训练单脚跳、换脚跳等基本动作。
- 2、通过探索多种报纸的玩法，发展创造能力和探索能力。
- 3、感受到体育活动的乐趣，培养合作精神。

废旧报纸该怎样玩出新花样，教师该怎么引导幼儿想出各种各样的新奇玩法是整个活动的重难点。

- 1、许多报纸，用报纸做的纸球。
- 2、写有数字的塑料框。
- 3、做运动的音乐。

一、活动身体，为开展活动做好准备

- 1、把幼儿带到户外，播放音乐，教师带领孩子们一起做有趣的纸球操，让活动的气氛活跃起来。

教师：“小朋友们，今天呀老师带来了一样非常好玩的东西，看，这是什么呀，对了是纸球，现在呀请小朋友拿着一个纸球和老师一起来做一做运动吧！”

- 2、跟着音乐做纸球操。

二、启发观察，激发兴趣。

1、教师引导幼儿观察手中的纸球。

教师：“做完了纸球操，我们来看一看，我们手里的纸球是用什么纸做成的呢？（报纸）我们除了可以把做纸球操，你还会用纸球做什么样的游戏呢？请小朋友想一想。”

2、请几个幼儿上来介绍自己所想到的纸球游戏，并且来示范一下。介绍之后可请全体小朋友一起来玩一玩。

3、请幼儿分组把纸球放到有数字编号的塑料框里去，塑料框的编号与各小组的编号相对应，看谁放得又快又好。

教师：“小朋友说的都很好，现在呀我们要把纸球宝宝送回家，它的家呢就是前面的塑料筐，塑料筐上面是有数字编号的，代表每个小组，把纸球宝宝送回家之后，每个小朋友都在塑料筐里拿一张报纸，然后继续回到我们的红点上，把报纸放在小脚的旁边。”

三、集体游戏，增加难度

1、教师讲解游戏方法。

教师：“老师呀还要好小朋友进行一个比赛，我们呢要把报纸打开，然后站在报纸上单脚跳，但是千万要注意不能跳到外面。”

2、请幼儿把自己手中的报纸放在地上，然后在报纸中间单脚站立，教师讲解游戏规则。

教师：“我们请小朋友在报纸上单脚跳，老师播放音乐后起跳，音乐停了就要停止单脚跳，站在报纸上不能动，如果你跳出报纸外面就算失败，要到前面来，其他的小朋友把报纸

对折后继续比赛。”

3、进行游戏，播放音乐，报纸越折越小，难度越来越大，看谁成为最后的优胜者，再给予奖励。

四、重点指导，自由练习。

1、教师出示一张报纸，请小朋友想想：“报纸除了做成纸球，铺在地上单脚跳，还能做什么其他的游戏吗？”

2、引导幼儿想出其他的游戏玩法，教师对幼儿所想的新玩法要加以肯定，并请小朋友上来示范练习。

3、幼儿自由组合，开始游戏。教师在游戏过程中注意观察，适当地给予帮助，并提醒幼儿注意游戏中的安全。

五、结束活动，放松身体。

1、教师：“今天我们和报纸玩游戏，小朋友们开心吗？报纸呀肯定还有更多其它好玩的游戏，我们回到教室再去想一想哦。”

2、音乐，做一下放松运动，让小朋友听着音乐走回活动室。

教师：“和报纸玩了这么久的游戏，小朋友肯定也觉得有点累了，那现在我们就跟着音乐一起来放松一下身体吧。”

中班体育活动篇六

本次活动主要体现了以下三个特点。一是平等、和谐的气氛；二是层层递进的环节；三是师幼、幼幼有效地探索和互动。探索用多种方法解决问题是这个活动的重点之一，将每一次探索和难度的提升渗透到孩子们感兴趣的游戏中；而掌握洞的正确概念，并能够用各种肢体语言准确地表现出来是这个

活动的另一个重点，我借助的则是让小小报纸球穿过的游戏。

环节一：我让孩子们玩手指变魔术的游戏时，有部分孩子没有领会要把小手拿出来，我马上“变”出了大拇指，走到每个孩子面前，互相用拇指点点头，于是孩子们的脸上有了开心的笑容。

环节二：我请孩子们在自己身体上寻找洞洞，孩子们找到了身体上的各种洞：眼睛、嘴巴、肚脐、鼻孔、手指变成的洞等，我马上进入到下一个环节，两手张开，请孩子们用准确的语言说出为什么这不是一个洞。

环节三：当我发现一个孩子将手臂放在耳边变出了洞，和别人变得不一样时，马上招呼其他幼儿来看看他是怎么变的，于是所有的孩子都将手臂放在耳边变出了洞。我在旁边不断地提醒：动动你的小脑筋。能想出和别人不一样的方法吗？有一个孩子用双手交叉变成了洞，我马上朝他点了点头，又用手指了指他的腿，说：“你能再试试吗？”孩子马上心领神会，用脚变出了洞洞。

环节四：孩子们变出了洞洞，都等着我用纸球来“检验”洞洞是否结实。我赶紧请孩子们分成两组，男孩子和女孩子面对面，当一组变洞洞的时候另一组就把手中的报纸球从洞洞里扔过去，我做过示范后孩子们就非常投入地玩了起来。

活动后我进行了分析，总的来说，这个活动来源于幼儿生活，设计层层递进，活动中幼儿始终处于自主积极的状态，与老师配合默契。随着教师预设情景的不断深入，孩子们由游离于目标之外到对活动本身产生较高的兴趣，从不熟悉老师到愿意和老师一同想各种办法，贯彻了《幼儿园教育指导纲要》中一再强调的让幼儿在自由探索、相互学习中解决生活中的问题。对这个活动，我有以下几点体会。

体会一：互动是孩子学习的主要方式，包括孩子与教师、同

伴、材料的互动。良好的师幼关系是师幼互动的前提，教师要注意营造轻松、温馨、激励的良好氛围，让孩子信任、亲近教师，愿意和教师交流，愿意展示自己的动作。

体会二：只有当学习者自己觉得学习活动是有意义、有兴趣的时候，他们的意识与行动才是统一的，才会表现出积极、自觉的行动，所以了解幼儿的年龄特点非常重要。

体会三：孩子们有着极强的接受能力，良好的思考、探索习惯。不是一个老师或者一个活动就能够解决的，这需要全社会包家庭、教育机构及教师的共同配合。

体会四：无论何时何地，教师都要针对孩子的特点采取适宜的教育方式。

这个活动最大特点是体现了一个层层递进的过程，具体表现在：动作发展的递进，手指—手臂—四肢躯干—多人的肢体配合，幼儿在洞由小变大的的过程中体验着探索和发现的趣味性；难度的不断递进，个体自己变—两人互动—多人变大—借助周围其他环境中材料变洞洞，不断提高变化的难度，使幼儿一步步去解决问题，达到目标，是一个跳—跳的发展过程；兴趣点的不断递进，幼儿从不理解游戏的意图—渐渐深入游戏—模仿教师活动—自由创造小洞—兴趣盎然地投入不断的探索中，教师生动的趣味性语言加上恰当的肢体语言，引导、感染着每一位幼儿，师幼间形成了默契的配合。

活动中，我也采取了一些非常好的教学方法。尤其是在对幼儿注意力和专注力的培养方面：在一个变洞一个投纸球的两人互动活动中，投的幼儿注意力必须处在高度的集中状态才能准确地找到相应的洞投进去，而变洞的幼儿只有快速投入地思考才能在短时间内找到身体中可“围集”的地方。这个游戏在最大程度上让幼儿投入到了思考、应变的活动状态中，幼儿在应变中体验着变化所带来的乐趣。

略有不足的是，在施教活动中有些急促，应再放慢一些速度，提问后给予幼儿思考的时间，语速再慢一些、柔一些，心再静一些，可能整个活动会更稳一些。

可以说，在整个过程是一切从孩子的兴趣出发，始终以平等的参与者的身份和他们一起游戏、运动的，整个环节是自然过渡的，没有丝毫的生拉硬拽，整个活动让孩子感受到了运动带来的快乐。

中班体育活动篇七

活动目标：

- 1、通过探索模仿青蛙跳的动作，学会蹲跳、连续跳，掌握正确的起跳和落地姿势。
- 2、乐于参加体育活动，体验参与体育活动的乐趣，增强自信心。

活动准备：户外活动场地，荷叶若干，小虫子若干，配乐。

活动过程：

一、准备活动

- 1、名称：小蝌蚪变小青蛙。

教师：今天上课以前先跟老师来做小蝌蚪变小青蛙的律动吧。

“小蝌蚪游啊游，游啊游，游啊游。啊！后腿长出来了。啊！前腿长出来啦。尾巴不见了，呱呱呱呱呱呱；尾巴不见了，呱呱呱呱呱呱；小蝌蚪变成大青蛙。呱呱呱”引导幼儿做动作，注意节奏。

2、名称：小青蛙模仿操。

教师：现在小蝌蚪变成大青蛙了，我们一起再来做做青蛙操
第1个8拍：青蛙五指张开手臂伸缩，同时两腿下蹲。

第2个8拍：五指张开在耳侧，半蹲的同时上半身转向左右观看
第3个8拍：俯下四次做吃虫状。

第4个8拍：连跳四次叫“呱”二、主要活动1、引导和启发幼儿在蹲跳和连续跳。

1)教师：小青蛙们生活在池塘里，他们喜欢在荷叶上跳来跳去。看，我们身后的池塘里边有那么多多的荷叶，小青蛙们怎样跳才能不落到水里去呢？请你们去试一试，从池塘这边跳到池塘那边去。

2)幼儿排好队一个接一个的到荷叶上试跳，教师注意观察。

2、重点讲解在荷叶上蹲跳的方法。

1)教师：刚才你们都在荷叶上跳了跳，你们是怎样跳的呢？

现在来跟着老师来跳跳，双脚并拢，落地的时候双腿微微的弯曲，向前跳。我们用这种方法来跳荷叶吧！

2)要求：排好队一个一个的跳，等前面的小朋友跳过了池塘，下一个小朋友才开始，跳完的小朋友从两边回去。不能掉到池塘里面去了哦！

3)把荷叶排成两排，让幼儿在荷叶上连续跳跃过池塘。提醒幼儿规则，不能掉到池塘里去了。

三、游戏“小青蛙抓害虫”

1、教师：池塘那边的农田里有许多许多的害虫，农民伯伯们想请

小青蛙帮助他们把农田里的害虫都给抓走。从池塘的荷叶上跳到对面的农田里的捉害虫，捉到害虫后从荷叶的两边走回来，把害虫放进筐子里边，然后再去桌不同的害虫，直到把害虫全部捉完。最后把害虫吃掉。（把荷叶排成一排，让幼儿跳过池塘）

2、在跳过池塘的时候，掉进水里的小青蛙必须回到池塘边重来。

四、放松活动

1、教师：小青蛙们，你们吃饱了吗？我们一起去池塘里游泳吧！

2、教师带领幼儿做小碎步，双臂模仿划水的动作回到教室里休息。