

2023年中班体育活动运球教案 中班体育活动教案(优秀7篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么问题来了,教案应该怎么写?那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好,我们一起来看看吧。

中班体育活动运球教案篇一

1. 练习交叉步走,发展身体动作的灵活性和协调性。
2. 能保持身体平衡,交替移动身体重心前进。
3. 通过游戏培养关心他人的良好品质。

1. 在场地上画上直线或提供绳子。
2. 礼物卡片或小玩具若干,贴有小动物头像的篮子四个。
3. 音乐磁带、录音机。

1. 幼儿听音乐做身体准备活动操(教师自编)
2. 幼儿跟随教师做各种走得练习。

花样走:幼儿成一路纵队,在音乐声中听教师的信号练习各种方式的走:高人走、矮人走、模仿小动物走、变速走等。

舞长龙:六队幼儿同时面向同一方向转体,每队幼儿相互拉手,组成山洞。排头幼儿依次钻绕过本组的山洞,到队尾与最后一个幼儿拉手,然后第二个幼儿出发,直至组内幼儿都钻过山洞。

3. 练习交叉步前进。

教师：小朋友，我们今天学滑稽人走路，两只脚交叉向前走，谁来试一试？

请个别幼儿示范，引导幼儿注意观察并讨论怎样才能走得稳。

教师分腿站立在一条直线上示范交叉走，并且以儿歌的形式讲解动作要领：右脚向前踏左方，左脚向前踏右方，两臂张开慢慢走。

幼儿分成4~6组，站在四条直线后面，一个跟一个在直线上练习交叉步前进。可先慢慢前进，熟练之后可适当加快步伐。

4. 游戏“送礼物”。

向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队，站在直线后面，每人手中拿一样礼物卡片，听信号，沿着直线一个跟着一个以交叉步慢慢前进。请一名幼儿做狐狸，当老师说“狐狸来了”，所有幼儿都立即停止走步并且做一个动作造型，“狐狸”仔细观察幼儿是否动了，如果移动就会被“狐狸”抓去，不能送礼物。此时教师再次发出信号“狐狸原地蹲下睡觉”其他幼儿继续以交叉步前进，最后到达终点，把手中的小礼物放进有小动物头像的篓子里。跑步回来，重复进行游戏。

幼儿游戏，可计算篓子里的礼物数量。最多的队获胜。

5. 师幼围成圆圈，随音乐向同一方向慢走，做简单的动作，放松身体。

中班体育活动运球教案篇二

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。”

中班体育活动运球教案篇三

设计意图：

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规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

活动目标：

1、学习双脚并拢朝一定方向做立定跳，发展幼儿的腿部的力量，提高幼儿的跳跃和平衡能力。

2、能遵守游戏规则，培养良好的规则意识。

3、体验模仿小蟋蟀的乐趣。

- 4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
- 5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

- 1、蟋蟀头饰，指定一地方为”家“。
- 2、活动背景音乐。

活动过程：

一、开始部分（情境引入）

- 1、教师向幼儿出示蟋蟀头饰，让幼儿进行角色定位。师：”我是谁呀？“幼：”蟋蟀妈妈“。为幼儿分发头饰。
- 2、”今天天气真不错，小蟋蟀们，让我们一起来玩一玩吧！“。教师带领幼儿随着音乐进行队形队列练习，由大圆走成小圆等。

二、基础部分

- 1、”真舒服呀，以后妈妈要经常带你们去锻炼身体。咱们蟋蟀可是昆虫里的跳跃能手哦！小蟋蟀们，你们长大了，现在你们也来学一学、练一练跳跃吧。“教师带领幼儿自由练习跳跃。
- 3、教师总结幼儿的跳跃方法，强调并示范双脚并拢跳的规范动作。”咱们蟋蟀跳的时候是向前跳的。我们只有跳得远远的，连续跳得快快的，这样才能当最棒的蟋蟀哦。“（动作要领：双脚并拢，脚稍弓，脚后跟抬起，脚掌用力蹬地，然后向前连续跳，注意脚落地时要轻）。
- 4、鼓励幼儿尝试按照蟋蟀妈妈的方法学一学立定跳。教师巡

视，并纠正幼儿不规范的地方。

5、”我的小蟋蟀们真能干，大家都学会了跳跃的本领，现在来跟妈妈一起跳起来吧！”幼儿跟着老师练习正确的连续跳。

三、结束部分

1、游戏：蟋蟀找家。

教师讲解游戏规则，开展游戏：能够朝一定的方向跳得远远的、快快的。”现在妈妈分房子啦，房子在场地的各个方向，当我发出口令说“出发”的时候，你们就找准一个“家”，然后用刚才所学到的方法跳过去，好吗？”比一比谁跳的又快又好。教师在游戏过程中继续纠正幼儿的错误动作。

教学反思：

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规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

本活动的重点是让幼儿掌握立定跳的动作，在进行这个环节的时候，幼儿的动作有些不到位，应该请幼儿多演示几次，教师还应着重讲解。给幼儿多次练习的机会，让幼儿熟练掌握。在朝不同方向跳和游戏”蟋蟀找家“的这两个环节中，教师同样应多提醒幼儿做好准备动作，以防幼儿肌肉拉伤。

中班体育活动运球教案篇四

1. 尝试用身体的不同部位搭大小不同的“洞”，发展身体的柔韧性。

2. 想方设法用合适的方式钻爬形状各异、大小不同的“洞”，提高肌肉的耐力和身体的协调性。

锻炼幼儿匍匐前进。

1. 报纸一张、球一个。

2. 歌曲《向前冲》和放松音乐《世界》

3. 幼儿会玩游戏“城门城门几丈高”，会念儿歌。

1. 师幼一起以运动员的角色，随音乐边拍手边走进活动场地。

2. 幼儿四散站立，师生共同进行热身活动。

1. 刚才我们的身体做了好多的动作来锻炼身体，

动作展示：老师用胳膊和肩膀搭出了一个什么？(洞) 那小朋友现在也用你身体的各个部位来搭洞，看看我的报纸和小球能不能钻过去。

小结：师幼一起展示各种各样的洞，老师用球和报纸钻洞。

2. 身体钻洞

幼：小朋友的身体

师：现在谁来搭一个洞让小朋友的身体钻过去？

分组进行：男孩搭洞女孩钻。

小结：刚才小朋友合作的时候发生了什么事情？

幼：洞太小了，他把我钻倒了。

师：谁来想个办法，能钻过去，但不碰到小朋友的身体。

幼：把身体变细一点变长一点。

师：好，我们一起来做做把身体变细的样子。

(幼儿有的双臂合拢向上伸直，有的双臂放在身体两侧，吸气收紧身体，有的趴在地上作匍匐动作，等等。)

分组活动：女孩打洞男孩钻洞。

3. 师幼合作

老师用身体打出不同的洞让幼儿钻。

(1)第一次钻时，城门与幼儿的头顶等高，幼儿低头便可钻过。

(2)第二次钻时，城门与幼儿肩膀等高，幼儿需弯腰钻过。

(3)第三次钻时，城门的高度与幼儿的腰部等高，幼儿需爬行才可钻过。

放松身体：随轻音乐《世界》做深呼吸调整气息，坐下捶腿和手臂，同伴间互相捶背。

活动反思：本次活动基本达到教学目标，活动既源于幼儿的生活经验，又有助于拓展幼儿的经验和视野。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。课堂气氛很好，幼儿情绪饱满，活动积极，对活动的兴趣非常浓厚。

本次活动设计失误的地方是：整节课只是让幼儿自己搭洞，而没有做到两人，三人或更多人合作搭洞。没有充分体现幼儿的合作意识。活动课的难点是匍匐前进，应该多进行几次，才能体现出难点，所以第二个环节稍有点容易，没有达到难

点的目标。在此活动中，我深刻的感悟到：要想上好一节体育课，首先要上幼儿有一定的体育规则意识，要做到收放自如，而且每一个环节都要紧扣。

中班体育活动运球教案篇五

要求练习四散走。

老鼠模型若干、球若干。

一、导入教师读儿歌，引起幼儿的兴趣。

师：“老鼠过街人人追，爷爷追不着，摔伤他的腿！我运大球追，追上砸死你。”2、教师向幼儿介绍游戏的玩法：

（1）请一部分幼儿扮演老鼠，每人将老鼠模型的橡皮筋的一头系在腰间让“老鼠”拖在身后地面。在场地上四散地、形象地走着。

（2）部分幼儿人手一个球在场地上边四散走边运球边念儿歌，随意地使球压着老鼠。压着一只得一分哦。

（3）教师说：“老鼠死光了”游戏暂停，幼儿向老师报分（绿色圃中调换角色后游戏继续开始。

3、教师提醒幼儿游戏规则：

（1）“老鼠”只能走，不得跑，违者教师摸一下他的头，他就是“死老鼠”，应站着不动。

（2）要使“老鼠”在地面拖，不得吊离地面。

4、幼儿游戏教师进行指导。

(1) 幼儿在场外念儿歌一两遍后才运球，入场压老鼠。

(2) 在游戏中当老师说：“老鼠来了，”时幼儿用右手运球，当教师说：“白老鼠了！”时用左手运球。

5、教师进行游戏。

中班体育活动运球教案篇六

1. 积极主动参加体育活动，体验集体游戏的快乐。
2. 学习侧面钻的方法，初步掌握侧面钻的动作要领。
3. 逐步养成不怕困难的良好品质。

活动重点：学习侧面钻的动作要领。

活动难点：在侧面钻时能及时弯腰低头、移动重心，灵活的侧面钻。

幼儿已掌握正面钻的基本动作技能。

一、准备部分

(一) 热身活动

1. 教师创设军事情节，带领幼儿进行跑圈。
2. 教师带领幼儿跟随音乐进行热身活动——士兵操，活动身体的关节部位，重点对腰部与下肢的膝关进行活动。

二、基本部分

(一) 引导幼儿探索侧身钻的动作，提高身体的协调性和灵活性

1. 幼儿分成三组，自己探索钻过“山洞”的方法。
2. 幼儿交流分享经验。
3. 教师小结：总结幼儿钻过“山洞”的方法，请个别幼儿进行侧面钻的动作示范。

（二）示范讲解动作要领

1. 讲解并示范侧面钻的动作要领。

儿歌：转过小身体 迈出一条腿 弯腰低头蹲下去 收回一条腿

2. 幼儿分两组尝试练习，鼓励幼儿用侧面钻的方式钻过“山洞”。

教师：引导幼儿钻“山洞”时，注意身体的重心，保证幼儿在游戏中的安全。

3. 幼儿经验交流分享。

（三）我是小士兵

1. 提出困难，引导幼儿探索钻“长山洞”的方法。
2. 请1—2名幼儿做示范。
3. 幼儿分成四组，听到哨声后，每组第一名幼儿出发钻“山洞”钻过第一个山洞后第二名幼儿即可出发。
4. 各小组成员全部安全通过后，训练完成。

（四）勇夺小红旗

1. 将幼儿分成二组，将终点处放置小红旗。

2. 听到口令后，第一名幼儿出发跳过障碍物，爬过地垫后，第二名幼儿即可出发，在终点处取一面小红旗插在队伍前面，所有红旗取完，游戏结束，哪组取得的红旗最多哪组胜利。

提示：

(1) 材料摆放和钻的过程中的安全。

(2) 每位幼儿每次只能取一面红旗。3. 分享成功的喜悦。

三、结束部分

(一) 教师引导幼儿跟随音乐相互进行放松

(二) 教师带领幼儿进行小结，回忆侧面钻的动作要领，活动自然结束。

本次活动通过布置了军事主题的情境，以游戏贯穿整个活动。在活动中创设宽松、愉快的教学氛围，激发幼儿与他人及环境的积极交流与探索。《纲要》中指出：幼儿是积极的活动者和主动学习者，直接经验感知、操作和游戏活动是幼儿学习的主要方式。因此，在本次活动中，我通过情境教学法、示范讲解法、游戏教法贯穿于整个活动，整个活动中我以幼儿为主体，遵循由浅入深的教学原则，幼儿在游戏中掌握活动的重难点，本次活动采用的学法有和多通道参与学法、展示法、游戏练习法等完成本次活动。在今后提供材料方面，根据幼儿的经验和发展，可适当将难度提升，提高幼儿的挑战性。

中班体育活动运球教案篇七

教学目标：

1. 通过迷你绳游戏，提高幼儿肢体协调；2. 通过游戏发展幼

儿肌力、平衡及敏捷等能力，并在游戏中体验运动的乐趣。

活动准备：迷你绳、音响。

活动过程：热身操幼儿在音乐伴奏与教师示范带领下，一起做《爸爸去哪儿》律动操。

主题游戏：沉睡的小蛇故事引导：今天老师带小朋友到丛林寻宝，路上发现有好多睡觉的小蛇，为了不吵醒它们，所以我们要悄悄跳过它。

游戏方式：1. 小朋友以双脚跳跃的方式越过地面上的“小蛇”，行进至终点后到队伍后面排队；2. 在游戏过程中也可换做单腿跳跃行进。

注意事项：1. 跳跃时，双脚与地面接触时不可以发出响声，否则会惊醒睡着的小蛇，所以跳起后需用脚尖落地；2. 当幼儿熟悉游戏行进路线后，可允许幼儿不间断一个个出发，以提高幼儿运动量。

变化游戏：大展拳脚故事引导：丛林里有好多宝物，在运走之前我们要活动下筋骨，来大展拳脚吧。

游戏方式：1. 给每位小朋友一条迷你绳，以个人为单位进行游戏；2. 利用迷你绳可做柔韧、拉伸、平衡、旋转等活动。

注意事项：1. 当迷你绳发给幼儿后，提醒幼儿不得甩动迷你绳；2. 游戏进行中，注意安全提示，加大每个小朋友之间的距离，避免相互碰撞；3. 教师引导迷你绳的正确使用方法。

升华游戏：智取宝藏

故事引导：绕了一圈才发现，原来宝藏就是“百变小绳”，看谁拿到的宝藏多。

游戏方式:1. 每位小朋友将迷你绳装在裤腰位置，形似小猴子的尾巴；2. 当听到教师口令“开始”时，每位小朋友去抢夺其他小朋友的小尾巴，同时保护自己的小尾巴不被抢走。

注意事项:1. 追逐过程中注意安全提示，避免小朋友间的碰撞；2. 抢到尾巴的小朋友，要将尾巴装在自己的裤腰中；3. 游戏过程中不可以甩动迷你绳。

教师参与：升华游戏中，教师参与其中，调动幼儿进行游戏的积极性。

放松运动：将迷你绳变成小小按摩器，为四肢做放松按摩。