

中班体育游戏丢沙包教案 中班体育活动教案(实用8篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

中班体育游戏丢沙包教案篇一

- 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、我们来运动

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。

中班体育游戏丢沙包教案篇二

球对于幼儿园的孩子来说一点都不陌生，孩子们从小班就开始玩球。到了中班，已经掌握了球的很多玩法，自由地滚球对于他们来说也比较熟悉。结合中班孩子的实际水平，我把本次活动的重点放在花样滚球上，难点则是朝指定方向滚球。具体目标是这样设置的。

- 1、对滚球感兴趣，充分体验在不同路线、不同质地的材料上花样滚球的乐趣。
- 2、能手眼协调控制球向指定方向滚动。
- 3、有带好球宝宝的责任感。

结合中班孩子的年龄特点，整个活动都围绕带球宝宝去旅行的游戏情节展开。根据活动目标和重点难点，我在提前和孩子们尝试球的各种玩法后：

（一）首先做热身运动。

老师和孩子一起伴随铃儿响叮当的音乐做简单的球操，这是热身也是个准备活动（哼唱着简单徒手示范）。在舒展身体的时候，注意重点活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和滚球的动作紧密相关，同时通过球操，孩子们和球自然地成为好朋友。

（二）基本部分：

- 1、在这个基础上，设置游戏情节并贯穿活动的始终。一开始，用游戏的口吻今天，咱们要带着球宝宝去旅行啦吸引孩子，孩子们的兴趣一下子就调动起来了。
- 2、然后，准备多种材料，比如拱形小桥、垫子、爬坡、大纸

箱子，并巧妙利用它们设计成难易不同的旅行路线，使孩子们在游戏中充分体验花样滚球的乐趣并且自然地掌握怎样控制球向指定方向滚动。

路线主要分为四条，路面材料、设置的障碍物都不相同（结合路线图讲述）：左边的第一条路线有一条小河，孩子们把球滚到这里要及时接住球经过小桥到达目的地，不能让球掉到水里，这样可以提醒孩子注意运球速度，同时锻炼孩子的控球能力；第二条路线中的垫子就是草地，孩子们可以体验在垫子上滚球的不同感受；第三条路线是爬坡、第四条中是纸箱组成的山洞）。

这样，孩子们可以自由选择，走完一条路线可以接着尝试另外一条路线，活动密度加大了，避免了很多孩子等待的现象，尊重了孩子的个体差异，更调动起了孩子们主动思考、积极探索的兴趣。当然，随着活动的深入，可以加长路程或者增多障碍物，也可以借助棍子、羽毛球拍等工具滚球提高难度，使活动具有挑战性，孩子才会对活动始终保持新鲜感和浓厚的兴趣。在这个过程中，老师的主要任务就是仔细观察、及时帮助，使每一个孩子在原来的'基础上都有进步。

3、在活动过程中，要及时关注孩子们的体力状态，适当调节孩子的活动量。当孩子比较累的时候可以用打雷了，要下雨了，快送球宝宝回家吧这样的情节，让孩子得到休息、恢复体力，同时也练习了向指定方向滚的技能，因为球宝宝的家在指定的方位。然后太阳出来了，球宝宝继续旅行，孩子们可以继续探索。

中班体育游戏丢沙包教案篇三

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。

中班体育游戏丢沙包教案篇四

活动目标：

1、利用现有资源开展户外体育活动，培养幼儿参与体育活动的兴趣。

2、锻炼幼儿的”钻“的能力为重点，包括蜷身正面的钻和侧身钻。

活动准备：

重点难点：

训练幼儿”钻“的能力

活动过程：

一、热身运动

2、听音乐热身。老师：”赶快坐上我们的.大巴一起去小蜜蜂家吧！“

二、走迷宫

2、”我们快一点想办法走出迷宫，小蜜蜂等不到我们一定会很着急！“”哦！我来看看怎么走这个迷宫。“老师讲清走

迷宫规则：线条为走，圆圈为跳。带领幼儿分两组走出迷宫。

三、闯关拯救小蜜蜂

1、教师讲清闯关规则

老师：“咦，这里还有一个路标，路标上写着：要想到达小蜜蜂家必须按如下方法通过此关卡……”老师讲如何通关，重点讲钻的动作要领。

2、请一名幼儿示范闯关方法

电话响了，老师接电话后着急的说：“不好了！小蜜蜂家着火了，你们在这里等等我，我去救她们”老师请一名幼儿示范拯救小蜜蜂，同时讲过关要求。

3、幼儿分两组闯关

幼儿分两组闯关

四、糖果庆祝party

老师：“小蜜蜂们都被成功拯救回来了，你们高兴吗？”“我们一起来开个糖果party庆祝一下吧！”老师数1、2、3你们就并脚跳起来就可以摘到绳子上美味的糖果了！”“请两名老师帮忙牵绳子，根据幼儿高矮调整绳子高度。”

五、随音乐活动结束，幼儿回教室品尝糖果

老师：“大家都有糖果了，小蜜蜂也被拯救了，真高兴，我们和小蜜蜂再见坐上大巴一起回家吧！”教师将幼儿带回教室品尝胜利果实，活动结束。

活动反思：

本次活动设计意图以锻炼幼儿的”钻“的能力为重点，包括蜷身正面的钻和侧身钻。以”拯救小蜜蜂“的游戏情境为主线，将幼儿参与活动的兴趣放在首要位置。活动中涉及到的用来锻炼幼儿”钻“的现有材料有幼儿用的课桌、铺区角用的垫子、易拉罐、轮胎、软绳等。希望通过本次活动来提高幼儿参与体育活动兴趣，提高幼儿”钻“的能力。

中班体育游戏丢沙包教案篇五

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。

中班体育游戏丢沙包教案篇六

- 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。”

中班体育游戏丢沙包教案篇七

1. 练习在平地上走直线，尝试双手如同飞机一样张开来保持平衡
2. 具有初步的大胆进行身体活动的能力。

从地面上的平衡走变化到一定高度和宽度上的平衡木走及进行各种动作的平衡练习，这对幼儿的身体活动是一个新的问题，有一部分幼儿会由此产生害怕的心理，故在活动器具的选择和活动方法的提供上，要让他们有一个逐渐过渡、慢慢适应的过程。

1. 观赏我国体操运动员进行体操比赛的录像。
2. 高度、宽度要求不一样的平衡木两条，与平衡活动相配套的各种活动器具，如伞、帽子、沙包、球、娃娃、积木等若干。

身体平衡运动，对中班幼儿来说，已不是很困难的事。且每个幼儿在这方面的发展进程是不一样的。有的幼儿可在既高且窄的平衡木上走，有的幼儿只能慢慢地走过低低的宽宽的平衡木。所以教师要根据每位幼儿的实际活动水平、设计和安排难度不一的活动，提供不同的指导和帮助。既可在平衡器材的高度、宽度和坡度上有不同的要求，又可在运动方法的指导上给幼儿不同的示范和选择。可从徒手走逐步过渡到持物走、加速走和在间隔物体上走。

在场地上出示高度（30厘米）宽度（20厘米）不一的平衡木，请幼儿扮体操运动员，自由选择动作走过平衡木。中间提醒幼儿可不断变化手臂动作，如叉腰，上举，侧平举、抱头、

曲臂等，教师一旁观察，哪些幼儿已完全自如地进行活动了，哪些幼儿虽能独立活动但动作还很笨拙，哪些幼儿还不能独立地进行活动，在此基础上，给予幼儿不同的指导和帮助。

教师在每次活动时，除了灵活的随机指导外，还必须要有重点指导内容和计划。如第一次是重点指导那些没有勇气登高的幼儿；第二次是指导那些走平衡木脚步姿势错误的幼儿；第三次是指导那些不敢独立在平衡木上走的幼儿；第四次是指导那些在平衡木上不断变化创新动作的幼儿等，除了器具选择的重点指导外，还要有落实到那些幼儿身上的具体指导方法的考虑。

随着活动的开展。视幼儿的能力发展，要逐渐增加活动的难度，从徒手走到拿小器具在平衡木上走，并鼓励幼儿根据器具等特点创造各种动作；头顶沙袋走、抱球走、撑伞走等，还可以编成游戏让幼儿玩。如“送娃娃过小河”（抱娃娃走过平衡木）、“运西瓜”（幼儿依序站在平衡木上传吹塑球）等。再过渡到在间隔物体上走，如走木梯，走树桩，在平衡木上放一块泡沫塑料积木跨过去等。

中班体育游戏丢沙包教案篇八

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，贴有小动物头像的篓子四个。
 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。