

# 中班体育活动玩沙包设计意图教案(实用8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？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。

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇一

设计意图：

在本次活动的设计中，我开展了以发展幼儿的平衡为主，同时穿插其他方面技能练习的系列活动。为了增加练习的趣味性，激发幼儿主动练习的愿望，活动以游戏的形式开展，并充分利用和挖掘了身边的有利资源——竹筒。竹筒是我园现有的材料，而且粗细、重量和大小都非常适合幼儿。

活动目标：

- 1、引导幼儿探索竹筒的多种玩法，激发对体育活动的兴趣。
- 2、用竹筒进行平衡、走、跑的基本动作练习，提高动作的协调性。
- 3、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。

活动准备：

- 1、自制火苗若干，一片竹林场景，音乐《熊猫咪咪》、《火灾》、《谁是小熊》。
- 2、竹筒人手两个，熊猫头饰一个，小山坡、竹小桥、塑料垫。

活动过程：

## 一、开始部分

师：小朋友，今天我们班里来了位小客人猜猜会是谁呢？那你们知道小熊最喜欢什么吗？（竹子）还喜欢干什么？（和我们小朋友一起玩游戏）今天小熊给大家带来了好多用竹子做成的竹筒，你们想不想玩一玩？幼儿每人取两个竹筒和小熊玩。

师：现在我们一起用竹筒来做操。

师幼一起随《熊猫咪咪》的音乐做竹筒操（上肢、下蹲、踢腿、体转、体侧、腹背、跳跃、整理）。

## 二、基本部分

### （一）、探索一人玩竹筒的方法

2、幼儿自由探索一个人的玩法，教师注意巡回观察，提醒幼儿注意竹筒不能打到别的小朋友。

3、集体交流展示自己的玩法（做万花筒、踢着玩、夹着竹筒跳、滚着玩等）。

4、大家集体练习夹竹筒跳。

### （二）、探索多人合作玩竹筒的方法

2、幼儿尝试多人玩的玩法

3、集体展示交流玩法（横排单脚跳、双脚立定跳、竖排跨跳、竖起来走“s”形等）。

4、重点练习走“s”形。

5、组织幼儿稍作休息。

### （三）、游戏：着火了

1、教师创设游戏情境：电话铃响老师跑去接听。

2、教师介绍游戏规则：灭火者要双手各拿一个竹筒，到指定点装满水，然后经过小山坡（塑料拱形），走过小桥（竹子梅花桩），绕过水坑（泡沫垫）至竹林把水浇上，直到把火扑灭为止。

3、整理收拾竹筒

三、音乐游戏：谁是小熊。

四、活动小结：

师幼围坐成圈，对活动进行小结，再次激发活动的愿望。

1、表扬积极动脑思考、探索新玩法的幼儿。

2、表扬大胆尝试、克服困难的幼儿。

3、激发下一次活动的愿望。老师：喜欢今天的游戏吗？那我们下次再来用竹玩具玩出更多的游戏吧。

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇二

易拉罐制成的小滚筒是很常见的一种自制幼儿体育器材，由于玩法多样且能发出响声所以是幼儿日常活动中的常用玩具。中班幼儿已经有一定的运动探索能力，他们不再满足于单纯的摇、扔等简单的玩滚筒的方法，而且能够初步的选用不同的器材作为辅助物来玩小滚筒。因此老师需要进行适当的指导来满足幼儿的需求。新《纲要》中提出：“既贴近幼儿的生

活来选择幼儿感兴趣的事物和问题，有又助于拓展幼儿的经验和视野”的要求，结合以上两点，我设计了本次活动。

根据中班孩子的兴趣与健康领域的要求：“要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。要求老师用幼儿喜欢的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”所以我制定了认知、能力、情感三方面目标：

- 1、学习并掌握用手、脚或身体其他部位让小滚筒沿直线不地面滚动
- 2、自由探索出用辅助物让小滚筒滚动的方法，提高手眼协调以及全身肌肉的协调能力。
- 3、在活动中提高对体育游戏与用辅助物玩徐小滚筒的兴趣，乐于与同伴合作交流。

根据本次活动目标和中班幼儿年龄发展特点以及对教材的理解与分析我将活动重点设定为：掌握用手、脚活身体其他部位来控制小滚筒沿直线滚动。

难点为：在有一定的练习后，探索用辅助物来滚动小滚筒。

考虑到体育活动的特点和幼儿活动的开放性，这次活动比较开阔的室外进行，为了更好的进行活动我所做的物质准备为：

- 1、自制的小滚筒每人一个
- 2、幼儿用接力棒若干、长短不同的细绳若干
- 3、三个废旧大纸箱(用来做球门)
- 4、欢快技术换的音乐各一段

新《纲要》提出：教师应成为学习活动的支持者、引导者，在本次活动中我除了要以饱满的热情吸引孩子还主要采用了以下几种方法：

1、练习法。幼儿在活动中可以通过多次的练习，用多种感官，大胆的探索，学习同伴的经验，在这个过程中不仅掌握了控制滚筒的动作技能也增强了动作的协调性。

2、游戏法。活动中我会用情景性语言将幼儿带入活动中，并且利用比赛游戏让幼儿在自己喜欢的活动形式中更轻松的掌握动作技能，体验成功的乐趣。

3、讲解示范法。中班的幼儿思维以直观形象思维为主，所以在体育活动中，教师的讲解示范以及同伴的示范会给孩子带来很大的帮助，他们能过更快的领会动作要求。在本次活动中主要以同伴间的示范为主。

根据所制定的目标和中班幼儿的生理特点，本次活动一种设计了五大环节：

1、热身活动。首先我会这样引入：“老师今天呀给每个小朋友都带来了一个好朋友-小滚筒，下面让我们一起跟着音乐来和自己的小滚筒一起活动一下吧”这一环节主要是引起幼儿兴趣，进行适当的身体活动为接下来的运动做准备。我会组织孩子按散点队形站好，间距适当的大一些，防止在热身活动中做幅度较大的动作时发生碰撞。引导幼儿和老师一起跟着音乐来与自己的小滚筒一起活动。注重活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和击球的动作紧密相关，也通过活动让幼儿与器材充分熟悉。

2、情景导入，引出本次活动内容。引导幼儿现自己来尝试练习，如何才能控制小滚筒不离地面的沿直线前进，鼓励孩子们用多种方法来控制滚筒。首先我会这样来引导孩子：“刚才呀我们都和自己的小滚筒朋友一起活动了一下，那下面老师

要告诉小朋友们有关你们的朋友小滚筒的一个秘密，你们想知道吗？”以用来引起幼儿的兴趣。“小滚筒要参加一个赛跑比赛，他想让小朋友们帮助他联系一下怎样才能跑的快，我相信你们都很愿意帮助好朋友的，下面请小朋友们试着用手将小滚筒从那边滚到老师这里来，看看谁的小滚筒能跑得最快”在这个过程中注意观察不同的用手的方式选出动作较规范的幼儿在孩子全都活动过后来示范一下。大家一起谈论一下谁的方法最好，并提出这样的问题：“你认为谁的方法小滚筒跑得最快？为什么认为他的方法好？你能不能模仿一下呢？”让幼儿在表达和模仿中初步学习动作，并引导其他幼儿也模仿一下。我会继续提问谁还能想到除了用手我们还能用身体的那个部位来控制球呢？”鼓励幼儿思考、象并且让幼儿在讨论交流中学习用其他部位来控制球的动作。然后根据实际情况对幼儿的动作要领进行总结：不管用什么部位来推小滚筒一定要推到滚筒的中间稍微靠下的位置，朝着正前方用力推，脚随着小滚筒向前走并且应该连续不断的推让滚筒一直贴着地面在前进，注意控制方向，一直向着前方，尽量减少拐弯，就能跑的更快。并且带领幼儿一起练习不同动作的控制滚筒的方法，并不停提醒幼儿注意动作要领。为下一环节的滚筒赛跑游戏做准备。在练习过程中不时提醒孩子们注意安全。

3、进行滚筒赛跑游戏，巩固滚动小滚筒的动作。将幼儿分为3组场地布置如图。我会这样讲：“刚才我们都很棒，小滚筒都练习的好长时间老师相信我们每一位小朋友都帮助自己的小滚筒练习怎样跑得更快=了下面我们就来一场比赛，看看哪一组的小滚筒跑得最快”并且介绍规则：“听到口令后，每组的第一个小朋友开始从起跑线处控制自己的小滚筒向着自己组对面的终点房子滚过去，第二个小朋友在准备线外等候，在前面的伙伴出发后站到起跑线处准备，第一个小朋友将滚筒推到房子里后，第二个小朋友从起跑线出发，然后依次第三个。到达重点的孩子站到房子后面为自己组的同伴加油。”接着强调应注意的规则：在前面同伴没有出发时不能站到准备线里面、到达终点后站到房子后面不乱跑、前面一个出发后站到起跑线准备、不能让小滚筒离开地面等。加深

孩子们的规则意识。然后请孩子们先进行一次试赛。结束后对此过程中出现的问题进行纠正、强调，接着进行正式比赛。我会不时的提醒幼儿注意规则，对一下违规现象进行当场纠正，并提醒孩子们注意安全，已到达终点的幼儿为同伴加油。游戏结束后都游戏中的冠军进行表扬，给以其他两组适当的鼓励。例如可以用与冠军队孩子逐一击掌，给以其他两队逐个摸头的鼓励，让他们在下一环节再接再厉。也为下面的探索环节做准备。

4、探索用辅助物玩滚筒。引导幼儿自由探索用辅助物控制滚筒沿直线滚动。例如：接力棒、细绳。这一环节为本次活动的难点。我会采取鼓励引导的方式让幼儿积极的思考探索，伙伴之间进行互相交流，让他们大胆的去思考去尝试。在幼儿探索的过程中我充分的做好支持与引导，提醒没有找到好方法的孩子向其他幼儿学习，争取让孩子们都找到自己喜欢的方式。让幼儿对用辅助物玩滚筒的方式产生兴趣。

5、放松整理环节。这一环节我也充分利用了活动器材，先让幼儿在音乐声中做整理活动，拍拍身体的各个部位，让肌肉有所放松。然后组织幼儿利用接力棒或者细绳拼搭成小火车，绕场地转一圈后，自然地结束游戏。

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。

### **中班体育活动玩沙包设计意图教案篇三**

活动目标：

- 1、大胆尝试，积极探索纸板的多种玩法。
- 2、练习双脚并跳的技能，增强动作的灵活性和协调性。

3、愿意积极参与体育游戏，感受体育活动的乐趣。

活动准备：

1、幼儿人手一块纸板

2、热身和放松音乐各一首。

3、四十八个呼啦圈，六把椅子

活动重难点：双脚并跳到一定距离和高度

活动过程：

一、出示纸板，导入课题

1、师：小朋友们，你们好。老师觉得呀咱们中班的小朋友非常有礼貌，请你们先跟旁边的客人老师们打个招呼吧！（哎呀，真懂礼貌！）

看看今天老师带来了什么好玩的东西？是一块纸板宝宝。请你们到前面来拿一块纸板，然后按照顺序排好队站好哦。（纸板放在前面的篮子里，小朋友依次上前拿纸板）

2、热身运动

师：今天呀，老师带你们玩一个游戏，可是呢在玩游戏之前老师想请小朋友们扮演一种特别可爱的小动物，你们看着老师的动作，开动你的小脑筋，想一想是哪一种小动物？看看你们能不能猜出来。（老师模拟小兔子的模样）（幼儿在老师的指引下猜出动物）对！就是可爱的小兔子，哇，小朋友们可真聪明！一下子就猜出来了，所以啊今天老师来当兔子老师，小朋友们当兔子宝宝，咱们一起和手上的纸板玩有趣的的游戏。在做游戏之前，兔子老师先来带你们做热身运动吧，这样我们才能更有活力。



（带幼儿做一套热身的纸板操）

二、探索纸板的多种玩法，引导幼儿练习双脚并跳并逐渐增加难度

1、幼儿自由探索纸板的玩法

（1）横向摆放的纸板

师：小兔子们，热身运动咱们已经做好啦！拿起你们手中的纸板，现在我们要开始和纸板宝宝玩游戏了。

（老师把纸板放在耳朵旁边静静的听一会）

师：嘘，小兔子们请你们安静一下，纸板宝宝在跟老师说悄悄话呢。

（老师表演一种非常吃惊的模样，引起幼儿的注意）你们想知道说了什么吗？

师：纸板宝宝刚才跟老师说，它非常愿意跟你们一起玩游戏，可是呀想要一起玩游戏必须听清楚它的要求。是什么呢？哎，看看老师在动什么地方（老师动一动自己的脚）对，就是想让你们用小脚和它一起玩，不能用身体的其他部位哦，看看你们能不能做到。

师：好的，现在就请小兔子们来玩吧。（幼儿自由探索，教师适时引导。）

师：老师刚才看见你们用了很多种方法和纸板宝宝玩游戏，非常聪明！可是咱们小兔子最厉害的本领就是跳啦，每天都要蹦蹦跳跳地去采蘑菇，在路上有很多困难需要我们去克服。现在我们就用纸板来练习我们跳的本领吧。我们怎么跳呢？（幼儿集体共同跳跃）

师：（请一位将纸板横放在地上跳过去的小朋友上前示范）哇，我看见某某小兔子是这样跳的，请你上来教一教别的小兔子吧。

幼儿集体跳过横向摆放的的纸板

师：咱们小兔子们真的是太厉害了！都能跳过这块横放着的纸板包包。

## （2）竖向摆放的纸板

师：那现在老师要加大难度了哦，请你们仔细的想一想，纸板宝宝除了能横着放还能怎么放呢？（幼儿尝试自己摆放纸板）

师：哎呀，我看见了好多的小兔子们都把纸板竖着放，你们比老师要聪明多了，真能干！那现在请你们尝试一下，能不能跳过竖着放的纸板，这可有点难度哦，跟老师一起来试试看吧！

（大多数幼儿应该都会跳过去，少数没跳过去的请他们再次尝试）

第二次尝试跳跃之前重点强调要双脚并跳的游戏规则，纠正幼儿错误的跳法。

## （3）立起来的纸板

师：刚才老师已经看到了你们厉害的一面，可是在摘蘑菇的时候有的蘑菇会长的非常的高，除了练习跳得远，咱们小兔子平时还要多加练习跳高的本领，不然可就吃不到美味的蘑菇了。热心的纸板宝宝可以帮助咱们练习跳高，但是平放在地面上的纸板非常的矮，我们很容易就跳过了，要想练习跳得高，我们怎么样才能把纸板宝宝摆得比较高呢？或者怎么

样才能让纸板立起来呢？你们快来试一试吧！

（幼儿自主探索怎么样把纸板给立起来，教师适时指导）

（幼儿两两合作拼搭）

师：大家都已经搭好了，那你们想不想挑战跳过去呢？这可有点难哦。好，现在请你们卯足了劲使劲的跳过去吧！一个一个轮流来，不着急。

（幼儿集体跳跃成功）

教师总结：兔子老师太高兴了，因为你们都克服了很多的困难，横着摆放、竖着摆放、立起来的纸板你们全部都能跳过去，简直是太厉害了！来，让我们给自己加加油吧。纸板宝宝也很开心，能和你们做游戏。

（幼儿完成所有的自主探索后，教师将幼儿带回原来的六队位置，并向后退，其余教师布置赛道。）

### 三、游戏：解救兔子妈妈

（在教师小结完后突然地放一段有救命声音的音乐）引起幼儿的注意

（请六位客人老师扮演被老虎抓住的兔子妈妈，每位兔子妈妈身上套上六个呼啦圈）

师：天哪，小兔子们你们快看！你们的兔子妈妈被大老虎给抓走了，身上还被套上了好几根绳子，我们得抓紧速度赶紧去救你们的兔子妈妈，每一队都有一个兔子妈妈，我们来比赛，看看哪一队最先救出兔子妈妈。

（教师交代游戏规则）

幼儿进行游戏

教师小结

#### 四、放松运动

师：今天小朋友们开不开心呀？我们的小手小脚都有些累了，让我们一起跟着音乐来放松一下吧。

师幼共同整理活动场地，离开活动室。

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇四

设计理念：

“球”是幼儿日常生活中经常见到的运动器械，也是幼儿特别喜欢的运动器械。在经过了小班一学年的拍球练习，到了中班希望在此基础上多一些运动类的，竞技性的球类游戏活动。

同时，我发现中班的幼儿经过小班的学习变得不是那么的以自我为中心，但是他们不明白作为一个团体的意义，不明白合作的含义。所以用两人合作类的球类活动，在幼儿身体得的锻炼的同时，希望也能增强中班幼儿的团体合作意识。

活动准备：

收集各种球类：皮球。

活动过程：

一、筹划，收集球。

1、对中班组各班开展“两人原地抛接球”进行计划筹备，撰

写班级健康特色活动。

2、通过家长会、家园栏、班级通知等形式，各班向家长介绍拍两人原地抛接球活动的主要内容和目的，征集家长对开展球类活动的意见和建议，争取家长的支持和配合。

3、各班发动家长，带着孩子在家中练习两人原地抛接球。

二、开展情境化的球类活动。（3年2月-3年6月）球类活动主要途径：

1、晨间球类活动。

2、集体健康活动。

3、分散自主活动。

4、亲子玩球活动。

球类活动主要内容：

1、初级阶段：教师负责讲授技巧，活动中要求幼儿两脚分开，身体自然下蹲，两手自然分开中心向下。合作过程中要和你的小伙伴寻找默契，用球的力度自己在运动的过程中慢慢把握。

2、中级阶段：通过家园练习，让孩子回到家后，不要在电视上浪费过多的时间，而是希望家长能够带着孩子玩一玩球类活动，特别的两人合作抛接球。让孩子在活动的过程中能够考虑别人，而不是只顾自己。

3、高级阶段：在班级之中开张各类合作竞赛活动，以小组为单位，或者男生女生为组合，展开两两对战。以总成绩来评比输赢。

(1) 从简单的动作练起：让幼儿从最简单的个人向上抛接球开始练习，达到一定的熟练度和高度之后就让幼儿们开始尝试两两合作的抛接球。

(2) 通过教师的正确讲解，演示并用图展示两人合作抛接球的正确方法和姿势。

(3) 让玩得好的幼儿做示范。充分利用幼儿间的榜样作用，以及一对一的帮扶关系，把水平相差较大的幼儿两两结对，通过相互间的鼓励、模仿，达到共同进步的目的。

(4) 充分利用家长资源。对于那些能力较弱的幼儿就请家长在家里帮助练习。加强家园联系的同时，能够让孩子通过家庭游戏的方式，增进亲子乐趣。

三、利用记录、评比等，促进球类活动的开展。

1、设计“最佳组合榜”。每周对于有进步的组合进行榜单更新奖励。

2、绘制了“幼儿合作抛接球记录表”。记录幼儿每天合作抛接球的情况，使幼儿通过记录能够看到自己的进步。

3、组织幼儿抛接球游戏、比赛。在小组之间或者是男女生之间开战，组合对战。也可以开战组合挑战赛，挑战成功的组合有小红花作为奖励，被挑战是失败的组合要通过努力，下次获得进步。

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇五

活动目标：

1. 感知“面”较大的支撑物容易顶起纸板，“面”较小的支撑物不容易顶起纸板。

2. 在操作中积累使物体平衡的有益经验，体验交流、探索与合作的乐趣。

活动准备：

1. 正方形、圆形、三角形等各种形状的废旧纸板。

2. 茶叶罐、牙膏盒、饮料罐、薯片罐、筷子、铅笔、电线等各种操作材料。

3. 幼儿已有玩纸板的经验。

活动过程：

一、幼儿用已有经验交流纸板的玩法。

1. 出示正方形、圆形、三角形等各种形状的废旧纸板，幼儿自由探索纸板的玩法。

2. 幼儿介绍自己的玩法。

(1) 现在，请小朋友来说一说，你是怎么玩的？

(2) 师幼总结：

刚才，我们有的小朋友说是用滚的方法来玩的，有的小朋友说是用跳来跳去的方法来玩的，有的小朋友说是用抛、接的方法来玩的，有的小朋友说是用转的方法来玩的，有的小朋友说是用拼的方法来玩的，还有的小朋友说是用顶的方法来玩的，你们可真会动脑筋，想了这么多的方法。

二、身体顶纸板，获得有关平衡的经验。

1. 幼儿尝试用身体的各个部位来玩顶纸板的戏。

(1) 刚才我们有的小朋友说用顶纸板的方法，我觉得很有意思。现在我们就用顶的方法去玩一玩、试一试吧，看看我们的身体有什么地方也能顶起纸板？请每个小朋友从你的凳子底下拿出一块纸板玩一玩吧。

(2) 幼儿尝试用身体顶纸板。

(3) 你是怎么样把纸板顶起来的？谁来试一试？

(4) 教师小结：

刚才，我们想了很多办法把纸板顶了起来，有的小朋友是用手掌顶起来的，有的小朋友是用胳膊顶起来的，有的小朋友是用膝盖顶起来的，还有的小朋友是用大腿顶起来的。你们真厉害，想了这么多的玩法。

三、尝试用废旧材料顶起纸板。

1. 幼儿自由选择材料进行游戏，感知“面”较大的支撑物容易顶起纸板，“面”较小的支撑物不容易顶起纸板。

(1) 今天，老师还带来了很多的材料，我们一起来看看有什么？有……有……有……，那么这些东西能顶起纸板吗，为什么？让我们一起来试一试、玩一玩顶纸板的游戏吧，然后把你的发现告诉我们大家。

(2) 幼儿自主尝试操作。

(3) 谁来说一说，你是用什么东西顶纸板的，顶起来了吗？为什么？

(4) 教师总结：刚才我们小朋友发现象牙膏盒、薯片罐、茶叶罐、饮料罐、等东西“面”较大，所以容易顶起纸板，象铅笔、电线、筷子等东西“面”较小，所以不容易顶起纸板。



2. 尝试探索，使“面”较小的物体也能顶起纸板。

(1) 怎样才能让铅笔、电线、筷子等东西也能顶起纸板呢？谁来说说，有什么好办法？朱老师在你们的桌子上准备了很多东西，请小朋友去找一个好朋友试一试，看能不能把纸板顶起来，让我们去试一试吧？（鼓励幼儿与同伴合作、共同商量，探索“面”较小的物体顶起纸板的方法）

(2) 幼儿尝试探索。

(3) 集中交流。你们成功了吗？你们是用什么方法？谁上来试一试？

(4) 教师总结、提升。

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇六

设计意图：

轮胎是孩子们常用的运动器械，我利用轮胎设计组织了本次活动，以登山运动员训练的情景贯穿始终，由易到难，层层递进。第一环节是准备活动，着重进行练习手臂的运动，为搬轮胎做准备。第二环节为基本部分，共有三个游戏：游戏一“跋山涉水”，幼儿用多种方法通过由轮胎、垫子、圈铺成的路，并加入快速跑、跳等动作，加大了整个活动的运动量；游戏二“挑战轮胎山”，这是本次活动的重点，分为挑战速度、挑战难度、挑战稳固度、挑战高度四个环节，让幼儿逐渐掌握搭建轮胎山的技能，培养勇敢的品质，提高身体的协调能力；游戏三“抢占高地”，幼儿分组登上轮胎山，感受团队合作的重要。第三环节为放松活动和整理活动，让幼儿尝试科学地开展全方位的放松活动，最后收拾整理器材，培养幼儿的主人翁精神及收拾物品的习惯。

目标：

1. 尝试小组合作搭建轮胎山，提高团队合作意识和能力。
2. 在搭建、攀登轮胎山的过程中发展平衡能力，锻炼手臂力量。

准备：

1. 幼儿穿上适合运动的鞋子和裤子，分红、黄、蓝三队，贴好标记。
2. 将场地分成三块并分别贴上红、黄、蓝线；用轮胎、垫子、圈铺成一条路，汽车轮胎27个(汽车型号不同，轮胎厚薄也有差异)、垫子9块、圈18个。
3. 教师用的小蜜蜂耳麦、哨子，奖牌一块，五角星若干，做好标记的长竹竿一根。
4. 热身音乐《向前冲》，放松音乐《天籁森林》。

过程：

## 一、准备活动

在教师带领下进行热身运动，做从头至脚各关节的放松运动，着重练习手臂动作，为搬轮胎做准备。

## 二、基本部分

### (一)游戏：跋山涉水

1. 幼儿熟悉“山路”，尝试用自己喜欢的方式通过。

师：我们是登山运动员，今天要参加各种训练。首先我们要顺利地通过这条山路，请你们用自己喜欢的方法通过。

(幼儿自由尝试。)

2. 幼儿相互模仿同伴的方法，快速通过山路。

师：现在，我们要挑战速度，请你用最快速度通过这条山路。

(幼儿尝试2~3次。)

3. 教师小结：你们真厉害，用跳、跑等方法顺利通过了山路。

(二) 游戏：挑战轮胎山

1. 挑战速度。

(1) 教师提出要求：请每组小朋友快速取9个轮胎放在自己的区域。

(2) 幼儿分三组取轮胎。

(3) 教师小结：只有听清楚要求再出发，才能正确地完成任务。搬轮胎时要一边搬一边数，拿多拿少都不行。这次速度最快、取放轮胎数量正确的×组可得一颗五角星。

2. 挑战难度。

(1) 教师提出要求：请每组各搭一座轮胎山，听到哨声后在线上集中。

(2) 幼儿分组搭建。

(3) 教师提出难度要求：每组派1个人站到山顶上。(幼儿操作。)

(5) 教师小结：是呀，轮胎山这么高，还会摇晃，一个人站在

上面肯定会害怕。你们是一个团队，当你们的队友在挑战时，大家都要为他加油，并扶稳轮胎山，只有团结互助才能取得胜利。在这个环节中团结合作好的×组可得一颗五角星。

### 3. 挑战稳固度。

(1) 教师提出要求：请修改你们的轮胎山，使轮胎山又高又稳。

(2) 幼儿分组修改。

(3) 教师引导幼儿交流：你们是怎么修改的你们觉得成功吗

(4) 教师小结：原来底部用的轮胎、叠放时为轮胎山制造台阶、每个轮胎间尽量对齐等方法可使轮胎山变得更稳固。修改成功的×组可得一颗五角星。

### 4. 挑战高度。

(1) 教师提出要求：现在，请你们组的5个人全部站到轮胎山上，其中一个人站到山顶上，我来用竹竿比比哪组山顶上的人。

(2) 幼儿分组挑战。

(3) 教师引导幼儿交流：你们搭了几层为什么轮胎山都是×层却有高矮

(4) 教师小结：原来轮胎的大小不同、厚薄不同，它们叠在一起就会有不同高度。站在山顶上的人身高也不同，虽然都是站在×层轮胎上，但高矮却相差很多。

### (三) 游戏：抢占高地

1. 教师提出要求：每组用3块垫子、6个圈为自己的轮胎山搭一条路。(幼儿操作。)

2. 教师讲解游戏规则：哨声一响，第一个队员出发，登上轮胎山后，第二个队员出发，全部登上轮胎山的队获胜。

3. 幼儿竞赛。

4. 教师小结：每组队员经过自己的努力都搭建了又高又稳的轮胎山，还为轮胎山配备了各种山路；另外，每组队员都快速地通过了山路，而且团结互助让每个队员都登上了轮胎山，你们真棒！本次比赛×队最快，获得了胜利！其他队员也不要气馁，只要多锻炼就一定能又快又好地完成任任务。

### 三、放松活动

1. 幼儿在音乐声中用多种方式放松。

意念放松：每个幼儿取一张垫子，跟随音乐和教师的语言提示进行冥想和深呼吸。

身体放松：幼儿自己按摩手臂，同伴相互按摩（揉揉肩、捏捏手臂等）。

心理放松：教师鼓励幼儿：“不管今天是否胜利，只要我们加强锻炼，身体就一定会变得越来越强壮。”

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇七

### 【活动设计】

蚕网是我们农村养蚕时不可缺少的工具，也是农村孩子家里随手可得的材料。利用蚕网来组织体育活动，即显示了浓郁的本土化，又让蚕网焕发出了新的生命力，可开发成为孩子们喜欢的活动器材。

### 【活动目标】

- 1、学习用蚕网练习抛、接球。
- 2、发展幼儿合作意识与身体协调性，体验共同游戏的'乐趣。

### 【活动准备】

蚕网、报纸球、蚕花。

### 【活动过程】

一、热身运动。

出示蚕网，认识道具。

二、蚕网抛接报纸球。

第一次玩：集中交流：怎么有的小朋友总是抛不起球呀？有什么好的办法可以解决？

(引导幼儿发现用数数或喊口令的方法让双方一致用力，尝试初步的合作。)

第二次玩：集中讨论：这次玩的时候遇到什么困难了？为什么会这样？该怎么解决？

(引导幼儿知道顺利接到球需要两人迅速的移动、移动的方向要统一以及眼睛要看球的方向，尝试更高要求的合作。)

第三次玩：尝试用蚕网将球抛的高，并要稳当(大考吧幼儿教育)接住球。

三、游戏：接蚕花。

幼儿三人一组，两人拉网、一人撒蚕花。

## 【活动延伸】

可尝试多人合作，尝试接轻的物体。

## 中班体育活动玩沙包设计意图教案篇八

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。