

2023年中班体育教案及反思你是我的好朋友(汇总7篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇一

【设计意图】

在垫子上翻滚，是所有幼儿乐此不疲的一项运动游戏，经过对中班下学期幼儿的仔细观察，我发现幼儿在侧身滚的时候多为肩部、腿部带动身体向前滚，如何结合滚这一技能发展幼儿较少锻炼到的腰腹肌的力量呢，通过思考与自身体验，我发现当手脚伸直侧身滚的时候，腰腹部肌肉力量的运用显得尤为突出，因此，我设计了本次活动，根据幼儿现有的发展水平，关注其“最近发展区”，让幼儿在原有基础上，通过一系列侧滚游戏获得进一步的发展。

水嫩鲜亮的柠檬黄色，活泼热烈富有朝气，最能唤起愉悦的运动心情，因此，在活动中我以水果柠檬为具象，鼓励幼儿参加柠檬运动队成为柠檬宝贝，并巧妙的将侧滚翻中手脚伸直的要领与柠檬两头尖尖的形象融合起来，趣味形象的引导，更易于幼儿了解并掌握。

活动中，我将内容不断丰富，难度层层递进，从单人侧身滚到双人拉手滚，再到双人持球滚，最后双人持球滚山坡，使幼儿在趣味而又充满挑战的游戏中发展身体动作协调性、增强腰腹肌力量，提升相互合作的能力，焕发运动之精神。

【活动目标】

1. 练习侧身滚，锻炼腰腹肌的力量，提高身体的协调性和柔韧性。
2. 培养合作能力，体验在垫子上侧滚的乐趣。

【活动准备】

- 1、垫子12块、刺毛球8只、音乐。
- 2、成立柠檬运动队。

【活动过程】

一、开始活动

幼儿进场，进行热身运动。

教师带领幼儿在音乐声中一路纵队进场，进行绕垫子s型跑、躺在垫子上做身体拉伸(面朝上手抓脚，面朝下手脚翘起，面朝下手抓脚)的热身游戏。

二、基本部分。

1、单人侧身滚。

教师示范侧身滚：柠檬柠檬两头尖，手脚伸直向前滚，肚子肚子多用力，可别滚到外面去。

幼儿集体鱼贯练习侧身滚的动作。(教师重点指导：肚子用力，手脚伸直)

2、两人合作侧身滚。

两位幼儿示范，听教师口令一起滚。

幼儿和朋友共同体验游戏。

讨论小结：你和朋友滚的时候遇到了什么问题？(师幼共同总结好方法：手伸直拉紧，碰到头时身体向后退，一起喊预备齐，等一等再开始……)

用好方法再次尝试。

3、带球滚。(两人带着柠檬小宝贝一起滚)

4、带球滚山坡。(把垫子接头处叠压，形成高低差，两人带着柠檬小宝贝一起滚过去)

三、放松活动。

在轻柔的音乐声中，教师带领幼儿在“柠檬树长大”的情境中，做身体放松游戏。

整理器材。

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇二

一、说意图：

《学前教育课程指南》中指出：教师应善于发现孩子感兴趣的事物、游戏及偶发事件中所隐含的教育价值，把握时机，积极引导。通过学习“身体的秘密”这一主题，我们班幼儿基本了解人体每一部分的用处和每一部分之间的联系，对自己的身体，对自己与别人产生许多的好奇和兴趣。在一次户外活动中，我偶然发现几个孩子在用自己的身体摆着各种造型，其他的几个孩子则想着办法从造型中钻过去，他们几个玩得不亦乐乎，还吸引了不少旁观的小朋友。借着这次教育契机，我设计了“钻洞洞”这个体育活动。在活动中，鼓励幼儿不断尝试用身体搭“洞”和钻“洞”，提高肌肉的耐

力和身体的协调性，激发幼儿的探索精神，让幼儿愿意探索用多种方法解决问题。通过创设不同的难度，使不同程度的幼儿都体验到成功的喜悦。

二、说目标：

教学活动的目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向作用。新《纲要》中指出：目标要注重全面性，要为幼儿一生发展打好基础，根据我们中班孩子的实际情况和年龄特点，我确立了包含情感、能力、知识、技能等方面的目标。

1. 尝试用身体的不同部位搭大小不同的“洞”，用合适的方式钻爬“洞”，提高肌肉的耐力和身体的协调性。
2. 能主动参与游戏，体验与同伴游戏的乐趣。

根据活动目标，我把此次活动的重点定为于引导幼儿尝试用身体的不同部位搭大小不同的“洞”。难点是引导幼儿用合适的方法钻爬“洞”。为了有效地突破重点和难点，我还采用了一定的方法，如让幼儿观察、尝试、探索，在实际操作中解决问题，构建积极有效的师幼互动。总之目标的定位既要遵循幼儿的身心发展规律，也要注重体育活动的游戏性，以游戏活动为基本方式，寓教于乐。

三、说过程：

整个活动过程我设计了四个环节：热身活动——用报纸钻洞——用身体钻洞——放松活动。这四个环节层层递进，相辅相成。

第一环节以热身操开始，活动幼儿的各个部位。热身活动结束后，以一个造型引出活动第二环节，并激发幼儿用身体搭洞洞的兴趣。

第二环节分为两部分。新《纲要》指出：“教师应成为学习活动的支持者、合作者、引导者”。因此，在这一环节，我用了感知体验法，让幼儿自主探索，尝试用身体的不同部位搭“洞”，并想方设法把报纸钻过“洞”。

第三环节在上一环节的基础上加大难度，引导幼儿搭出让小朋友能钻过去的、牢固的洞。这一环节中，幼儿合作搭洞洞，让幼儿体验与同伴游戏的乐趣。

第四环节是总结放松，幼儿在音乐中，一边总结今天游戏的收获，一边放松身体。

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇三

设计意图：

老鹰捉小鸡是幼儿非常喜欢的游戏活动之一，在游戏中幼儿一边做游戏，一边唱歌，幼儿获得了快乐和满足，也增进幼儿体质和反应能力。通过合作游戏更能增进幼儿和教师的感情，增进幼儿之间的合作，交流。

活动目标：

- 1、培养幼儿合作意识和配合能力，学会去保护自己。
- 2、增强了幼儿的自我保护能力和增强了幼儿的集体荣誉感。
- 3、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
- 4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿与同伴之间的相互配合。

活动准备：

- 1、老鹰头饰两个，鸡妈妈头饰两个，小鸡头饰若干。
- 2、音乐光盘《老鹰捉小鸡》

活动过程：

教师带幼儿到户外操场，指导做简单的热身动作。

- 1、教师和部分幼儿首先模拟老鹰捉小鸡的游戏过程，并相应的说明游戏的规则，其他幼儿认真看。

老师问，你们想不想当大老鹰啊？你们想不想去保护小鸡啊？（幼儿回答，想）幼儿的气氛被调动起来了，积极的踊跃的想参加到游戏中去。

2、游戏分组

将全班幼儿分成两个小组，选好了谁当老鹰，谁当鸡妈妈，其他的小朋友都带上了小鸡的头饰，第一个小朋友是鸡妈妈，她伸开双手来保护自己的孩子们，小鸡们紧紧地抓住前面小朋友的衣服，在妈妈的保护下，和其他的姐妹们一起躲避老鹰。

3、开始游戏

哨声一响，游戏就开始了。在音乐的配合下，老鹰和小鸡们都忙活起来，老鹰很凶猛的扑过来，鸡妈妈们也勇敢的和老鹰周旋，孩子的眼睛都睁的大大的，紧紧地跟着鸡妈妈，全体幼儿一起唱着儿歌：（天上老鹰飞，地上小鸡啼，小鸡挤得砰砰飞，咕咕咕传消息，快过来，躲在妈妈翅膀里。天上老鹰飞，地上小鸡啼，小鸡挤得砰砰飞，咕咕咕传消息，快过来躲在妈妈翅膀里。）

4、幼儿换角色进行游戏。

活动反思：

游戏过程中，幼儿很快就进入了角色，能紧紧的跟在妈妈的身后，学会了如何去躲避，去保护自己，幼儿在活动中，增强了集体合作的意识和配合的能力。并在游戏中获取了快乐和满足。

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇四

推小车是一项传统的体育游戏，也是幼儿非常喜欢的一项体育游戏活动。推小车可以练习幼儿的手臂肌肉力量，提高幼儿全身的协调性；让幼儿喜欢与同伴玩游戏，体验合作游戏的快乐。

活动目标

- 1、练习幼儿的手臂肌肉力量，提高幼儿全身的协调性。
- 2、让幼儿喜欢与同伴玩游戏，体验合作游戏的快乐。
- 3、提高动作的协调性与灵敏性。
- 4、培养幼儿的合作意识，学会团结、谦让。
- 5、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

活动过程

□

适当加入了一些模仿开车、推车的动作，这样不仅可以很快的将幼儿带入快乐的运动状态，也大大提高了幼儿参与活动

的兴趣。

二、热身结束后，集中幼儿整理队形队列，将幼儿的队伍由四横队转变成一个大圆圈站好。通过导入谈话，让幼儿自由讨论探索如何推小车。[文.章出自快思教.案网]根据幼儿探索情况，我在圆圈内请一名幼儿进来配合，边讲解边示范：前面的小朋友两手支撑地面，后面的小朋友抱起前面小朋友的双腿夹在腋下，前面的小朋友的双手学脚走路，与后面的小朋友同时向前进。

三、讲解完后请小朋友自由选择自己的好朋友，两人一组，在空地上尝试练习。

四、推小车接力比赛。

首先我还是请一名幼儿上来配合，边介绍边示范推小车的游戏规则，每队第一组小朋友从起点出发，（在比赛的路途中我给他们设置了两道障碍物，宽20厘米的小河和凳子扮演的假山），幼儿推小车跨过小河，绕过假山，下一组小朋友按他们的方法重复进行。

活动反思

这个活动的氛围始终很轻松、活泼，每一名幼儿都很认真投入，并体会到与同伴合作游戏的快乐。

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇五

设计意图：

在垫子上翻滚，是所有幼儿乐此不疲的一项运动游戏，经过对中班下学期幼儿的仔细观察，我发现幼儿在侧身滚的时候多为肩部、腿部带动身体向前滚，如何结合滚这一技能发展幼儿较少锻炼到的腰腹肌的力量呢，通过思考与自身体验，

我发现当手脚伸直侧身滚的时候，腰腹部肌肉力量的运用显得尤为突出，因此，我设计了本次活动，根据幼儿现有的发展水平，关注其最近发展区，让幼儿在原有基础上，通过一系列侧滚游戏获得进一步的发展。

水嫩鲜亮的柠檬黄色，活泼热烈富有朝气，最能唤起愉悦的运动心情，因此，在活动中我以水果柠檬为具象，鼓励幼儿参加柠檬运动队成为柠檬宝贝，并巧妙的将侧滚翻中手脚伸直的要领与柠檬两头尖尖的形象融合起来，趣味形象的引导，更易于幼儿了解并掌握。活动中，我将内容不断丰富，难度层层递进，从单人侧身滚到双人拉手滚，再到双人持球滚，最后双人持球滚山坡，使幼儿在趣味而又充满挑战的游戏中发展身体动作协调性、增强腰腹肌力量，提升相互合作的能力，焕发运动之精神。

活动目标：

- 1、练习侧身滚，锻炼腰腹肌的力量，提高身体的协调性和柔韧性。
- 2、培养合作能力，体验在垫子上侧滚的乐趣。

活动准备：

- 1、垫子12块、刺毛球8只、音乐。
- 2、成立柠檬运动队。

活动过程：

一、开始活动

幼儿进场，进行热身运动。

教师带领幼儿在音乐声中一路纵队进场，进行绕垫子s型跑、

躺在垫子上做身体拉伸（面朝上手抓脚，面朝下手脚翘起，面朝下手抓脚）的热身游戏。

二、基本部分。

1、单人侧身滚。

教师示范侧身滚：柠檬柠檬两头尖，手脚伸直向前滚，肚子肚子多用力，可别滚到外面去。

幼儿集体鱼贯练习侧身滚的动作。（教师重点指导：肚子用力，手脚伸直）

2、两人合作侧身滚。

两位幼儿示范，听教师口令一起滚。

幼儿和朋友共同体验游戏。

讨论小结：你和朋友滚的时候遇到了什么问题？（师幼共同总结好方法：手伸直拉紧，碰到头时身体向后退，一起喊预备齐，等一等再开始）

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇六

【活动过程】

1、导入活动

(1) 幼儿一个跟着一个走，走成一个大圈

(2) 游戏规则讲解。

2、基础部分：

(1) 教师扮演小鱼，其他幼儿扮演渔网，幼儿初步熟悉游戏；

(2) 请4名幼儿扮演小鱼，其他幼儿扮演渔网，进行第一轮游戏；

(3) 指出不足之处，提出要求：小鱼走后，渔网要快速站起来；

(4) 多名幼儿扮演小鱼，进行2-3轮游戏。（中间提醒热的幼儿脱外套??

3、结束部分：

(1) 总结游戏中不足之处，表扬游戏中出色的幼儿。

(2) 放松活动。

详案：

今天呀，董老师要和小朋友们玩一个很好的游戏，叫做大鱼网。小朋友们想不想玩呀？

恩，那接下来呀董老师就来跟大家介绍一下这个游戏应该怎么玩，小朋友们可要张大你们的小耳朵仔细听好咯。首先呀我要请几位小朋友来扮演小鱼，站在最中间。其他的小朋友呢要把手拉手举平了，扮演大鱼网。这几条小鱼是被大鱼网给抓住了，所以他们要想办法怎么样？对了，我们的小鱼呀要想办法从大鱼网的洞洞里面钻出去。那扮演大鱼网的小朋友能不能让小鱼们逃走呀？恩，大鱼网看到小鱼跑过来了，就要马上蹲下来，可不能让小鱼从洞洞里溜出去了。等到小鱼走了，就要马上站起来了。小朋友们听懂了吗？恩，那我就先来当小鱼，看看大鱼网们有没有听懂。小鱼要开始逃了。哇，看来我们小朋友呀都已经会玩了。那现在呢我要请3个小朋友来当小鱼，被请到的小鱼们请到大鱼网里面去，来，立正。

其他的小朋友们呢就是大鱼网，请大鱼网们把小手拉紧了。大鱼网们注意了，小鱼们要开始逃咯。

哇，一条聪明的小鱼已经钻出来啦。真棒。我们请这条聪明的小鱼在旁边休息一下。

好了，我们一起来数数看有几条聪明的小鱼逃出来了。哇，很厉害，这几条小鱼也很棒，（教案出自：快思.教案网.）我看到他们呀都很努力的在往外面钻。刚才呢董老师发现一个问题：我们的小鱼网呀都破了，小手没有拉紧，所以呀小鱼们都放出来了。

好了，请小朋友们坐下来休息一下。我们敲敲腿。我们的游戏好玩吗？刚才呀我们的小鱼很聪明。

反思：

讲解游戏规则时：

1、应围成小圈，或者在教室讲解完毕到户外后直接游戏；

游戏中：小鱼网??拉的过紧，因此很多幼儿在往里跑或者蹲的时候摔倒，其实这个问题在开始我就发现了，但没有引起注意，第一个幼儿摔倒后，我的做法是安慰并让其到旁边休息，可以改为让大家停止游戏，说明情况为什么会摔倒，指出注意事项，这样可以避免后面游戏中那么多孩子摔跤。

中班体育教案及反思你是我的好朋友篇七

1、学习手足眼互相协调。

2、锻炼身体的灵活性。

3、发展身体协调性。

4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

【活动准备】铃鼓

【活动过程】

教师带领幼儿跟随音乐到塑胶场地上做跳的动作(站着跳、蹲着跳)，充分做好游戏前的准备活动。

跳!跳!跳!我们是快乐小跳豆。老师摇动铃鼓，请幼儿想象自己是小跳豆，随铃鼓声的强弱上下跳动，当铃鼓声强时表示跳高些，当铃鼓声弱时表示跳低些。

1、先请幼儿学说跳!跳!跳!我们是快乐的小跳豆。

2、游戏开始，老师摇动铃鼓，并随时变换节奏，(.教案.出自：.)让幼儿跟随节奏的强弱进行随时调整。

3、分组进行游戏。

4、请一名小朋友手拿铃鼓，其他小朋友做动作。游戏反复进行。

教师与幼儿一起随音乐做放松运动结束游戏。

教学反思

在整个活动过程中，对球的分类不是很清楚，对活动参与积极性很高，小朋友的身心得到了发展在生活常识上，获得了新的认识，为以后认识新事物打下了基础。