

中班户外活动跳绳教案(优质5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

中班户外活动跳绳教案篇一

一、指导思想：

幼儿园户外活动是幼儿园教育的重要内容之一，是孩子身体发展、智力发展、性格品格形成的良好途径。《指南》明确规定：“每天为幼儿安排不少于两小时的户外活动，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时要坚持。”根据幼儿园的具体情况以及孩子的年龄特点制定此计划。

中班组以体育活动的开展为根本，依据年龄段基本动作发展目标，注重幼儿技能的掌握，趣味性地让孩子在活动中能够有创新的空间，突出本园特色，以器械操、器械游戏、自由活动和远足活动的户外活动形式加强幼儿对运动技能的巩固和练习，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。

二、情况分析：

综观上学期幼儿的户外活动情况，中班组幼儿的身体灵活性和协调性有了大幅度提升，并能积极参加锻炼，利用各种器械发展肢体动作，也有了一定的规则意识。但是中班幼儿在上学期出勤率偏低，户外运动量偏少是其中的原因，因此本学期将保证幼儿的运动量及运动密度。但是考虑到目前雾霾天气过多、雨天过多，因此我们设计了三种方案：正常天气、非正常天气和远足活动，让幼儿能够积极参加户外活动，充

分得到锻炼，增强身体素质。

三、工作重点及措施：

(一) 正常天气

1、器械操：作为我园的特色，本学期将进行器械操的学习与规范。让幼儿有场地体操相互配合的意识。基本姿势到位标准、动作路线及活动部位规范。动作有力、动作幅度适当。相互配合协调。

2、器械游戏

本学期器械活动中班组自选器械：中一班(花球)、中二班(塑料棒)、中三班(塑料环)。班级分组器械活动注重单个侧重基本动作的练习，主要是结合班级体育活动中幼儿对基本动作的掌握情况，有计划、有目的的利用相应器械进行巩固和锻炼。年级组集体户外综合训练是多个基本动作的综合体现，注重幼儿创新玩法和合作意识。能够有充足的活动时间和空间，器械材料符合幼儿基本动作发展的目标要求，能激发幼儿的活动乐趣，保证每位幼儿都有活动器械并且会使用。激发幼儿会用一种器械玩出多种方法，会与同伴合作使用器械。取放器械有序，有自我保护意识。

3、拍球练习

《指南》中提出：4—5岁幼儿应能连续自抛自接球，鼓励幼儿进行拍球运动，发展幼儿动作的协调性和灵活性。所以在器械游戏后，我们将鼓励幼儿练习拍球。

(二) 非正常天气

1、器械操，利用主活动室继续器械操的练习，主要参照正常天气。

2、分组游戏：根据幼儿的兴趣爱好和能力目标，综合利用主活动室、中庭和走廊展开分组游戏。能够充分的利用空间和教室内的材料以及户外的轻便材料展开游戏。并且幼儿根据自己的意愿选择分组，原则上每月更换一次游戏材料，但也可根据幼儿的情况适当调整游戏难度及层次，保证幼儿的活动兴趣和活动量。

四、具体安排：

(一) 正常天气

每天组织开展实施户外活动，主要从4条途径进行：

1、器械操(音乐《beautifullife》)时长五分钟，其中包括动作的训练和队形的变换。第一小节：头部运动，第二小节：上肢运动，第三小节：扩胸运动，第四小节：下肢运动，第五小节：下蹲运动，第六小节：四肢运动，第七小节：上肢四方向伸展运动，第八小节：队形变换。

2、器械游戏(音乐《super健康操》)：时长10分钟，通过器械进行集中的体育锻炼。重点体现它的一物多玩，具体玩法《s型走》《s型跑、跨跑、跨跳、双脚跳、单脚跳、分开合拢跳、钻山洞等。

3、拍球练习(音乐《gogogirl》)时长20分钟，幼儿自由拿球，进行拍球练习。3月份主要练习原地拍球和行进拍球，4月份主要练习行进拍球和双手原地拍球，5月份单手拍球腿下穿过，6月份展开各种花样拍球。

4、放松活动(音乐《宠爱》)：时长5分钟，让幼儿舒缓身体，分享交流。

(二) 非正常天气

利用活动室以及走廊保证幼儿运动量，主要从3条途径进行：

1、器械操(参照户外)

2、分组游戏：

赶小猪：

准备：木质建构材料、塑料棒、小球

玩法：绕过障碍，将小球赶到指定位置

攀高山：

准备：桌子若干

玩法：幼儿想办法爬上高山，并安全越过高山

螃蟹运球：

准备：皮球若干

玩法：两个幼儿合作在不用手的情况下将球运向目的地。

神奇圈圈：

准备：套圈若干

玩法：

1、钻过圈

2、跳圈

3、双手着地、膝盖腾空，依次用手过圈

4、穿，幼儿拉成圆圈，不松手的情况下传递套圈

副活动室

跳房子：

准备：泡沫垫

玩法：

1、幼儿按方块格跳房子

2、夹包跳

民间游戏跳皮筋：

准备：皮筋一根

玩法：幼儿学习民间游戏的各种玩法

青蛙跳荷叶：

准备：泡沫垫

玩法：一人两块泡沫垫，踩荷叶到目的地。

身体转转转：

准备：羊角球

玩法：双手双脚不着地，平趴在羊角球上，坚持的时间长者获胜

走廊

钻山洞：

准备：彩色泡沫棒

玩法：将泡沫棒弯成拱形门，幼儿匍匐钻过

独木桥：

准备：板凳若干

玩法：

- 1、板凳摆成一排按顺序过桥
- 2、板凳背靠背幼儿左右脚各踩一个板凳过桥

鱼跃龙门：

准备：泡沫棒

玩法：幼儿助跑跨跳不同高度

梅花桩：

准备：木质建构材料

玩法：脚踩梅花桩到达目的地，中途脚不落地。后期可手拿皮球等物品。

备注

各班可根据幼儿兴趣和能力，适当调整游戏的层次和难度，自主决定每月更换其中一至三项游戏。

中班户外活动跳绳教案篇二

龙晓凤

20xx.2.24

教室

帮忙幼儿快速适应幼儿园的学习环境

观察过程：

龙晓凤是我们班新来的一位小朋友，性格很内向，在幼儿园很少和教师小朋友说话。开学已经一周了，我拿出已学的字宝宝让小朋友来认，我先出示一张字卡对小朋友说，看哪位小朋友还认识这个字宝宝？”我一说完小朋友都很踊跃的把自我的小手举起来了，龙晓凤只是看了看我手上的字宝宝，我看着她说：“龙晓凤，你能告诉教师这个字宝宝怎样读吗？她缓缓地站起来，小眼睛一眨一眨地看着我不说话，我微笑地对她说：“不要怕，教师明白你是最棒的！”只见她小声地读：“蜜，小蜜蜂的蜜”我让小朋友为她鼓掌，表扬了她。

- 1、创造条件，让她多开口说话。
- 2、多鼓励她，并多开设一些谈话活动。
- 3、平时在班里我们教师也就应多和她交流主动接近她。

经过这一个月的观察，龙晓凤的性格活泼活泼开朗了许多，发现眼神里有了光彩，有时候还能看见她高兴的笑容，有时候点她回答问题，也不会向以前那么小声地回答我，和教师小朋友交流比以前明显多。我想，在以后的日子里，我们会更加多对她引导，让她欢乐成长！

中班户外活动跳绳教案篇三

近年来，户外活动在人们的生活中占据越来越重要的位置。户外活动既可以锻炼身体，也可以丰富人们的精神生活。然而，户外活动的安全问题也是不可忽视的。在户外活动中，我们必须时刻保持警惕，注意保护自己的安全。在这次的户外活动中，我们班深刻地体会到了户外活动的乐趣，也收获了一些关于户外安全的心得体会。

首先，我们应该提前了解活动项目的特点和危险性。在参加户外活动之前，我们应该了解活动的具体内容，包括活动地点、活动时间、活动项目等。只有了解了这些，我们才能做好相应的准备。同时，我们还应该了解活动的危险性，知道自己能承受的极限，不要超出自己的能力范围。比如，在爬山活动中，有些同学可能患有哮喘等病症，就不能选择过于困难的路线。

其次，我们应该随身携带必备的防护用品。在户外活动中，我们常常会暴露在阳光、风雨和寒冷的天气中，所以我们要随身携带太阳帽、雨具、防风衣等必要的防护用品。此外，在户外活动中还会与大自然的各种生物接触，我们可能会被昆虫叮咬，所以还要准备一些驱虫药水和护肤霜。在夏季，我们要避免暴晒，要做好防晒措施，避免中暑。

再次，我们要保持良好的群体和个体的安全意识。在户外活动中，我们经常是以集体的形式出行，所以我们要保持良好的群体安全意识，互相照应，互相帮助。在活动中，我们要严格遵守活动规则，不得随意离队，不得擅自行动。个体的安全意识也是非常重要的，我们要时刻保持清醒的头脑，不随便接受陌生人的帮助，不随意乱动危险物品，不盲目追求刺激。

最后，我们要及时处理户外活动中的安全事故。在户外活动中，事故难以避免，我们要学会如何应对安全事故。首先，

我们要做好急救知识的学习，学会一些基础的急救技能，比如人工呼吸、心肺复苏等。其次，我们要保持冷静，不要慌张。如果遇到事故，我们要及时报警，同时对伤员给予适当的紧急处理，尽量避免伤者病情恶化。最后，我们要及时总结事故的原因，吸取教训，防止类似事故的再次发生。

通过这次户外活动，我们班同学更加深刻地理解到了户外活动的乐趣和危险性。在以后的户外活动中，我们将更加注重安全，保持警惕。只有确保自己的安全，我们才能享受户外活动的乐趣，充实自己的生活。希望每个人在户外活动中都能平安回家，收获快乐与成长！

中班户外活动跳绳教案篇四

在幼儿园中班的生活中，我们经常参加各种户外活动，如郊游、野餐、植树等。这些活动不仅丰富了我们的生活，而且培养了我们的团队合作精神和开拓创新思维能力。但是，在户外活动中，安全问题是我們最关心的。通过参与多次户外活动，我总结了一些安全心得体会，希望能与大家分享。

第一，安全知识要牢记于心。在户外活动中，我们要拥有一些基本的安全知识，例如如何过马路、如何保持一定的距离等。孩子们经常会兴奋地追逐玩耍，容易忽略周围的安全。所以，我们要时刻提醒自己不能乱跑乱闯，要注意道路标志，听从老师的安排和指导。只有不断学习和提醒自己，我们才能在户外活动中保证自己的安全。

第二，与队友要保持良好的沟通。在户外活动中，我们往往需要和队友进行合作，例如拉绳子过河、搭建帐篷等。这就需要我們之间的沟通和配合，在活动中要多进行交流和协商。还要学会倾听队友的意见，不断调整自己的想法，以确保活动的顺利进行和我们的安全。

第三，保持正确的姿势和动作。在户外活动中，我们经常要

进行一些比较危险的活动，如攀爬、跳跃等。这就需要我们具备一些基本的技能，并保持正确的姿势和动作。例如攀爬时，我们要用双手握住绳子或攀爬器，并注意保持平衡；跳跃时要提前测量好距离，控制好落地的姿势，以防跌倒受伤。因此，我们要经常进行这些活动的练习，提高自己的技能水平，确保自己的安全。

第四，要尊重大自然，保护环境。户外活动让我们置身于大自然中，享受大自然的美景和新鲜空气。在活动中，我们要尊重大自然，不乱扔垃圾，不捕捉野生动物，保护好周围的植物和生态环境。只有爱护大自然，我们才能继续享受户外活动的乐趣，也能给后来者留下一个美丽的环境。

第五，遇到危险及时报警和求助。即使我们做了足够的准备和保护措施，有时仍然会遇到一些危险情况。例如摔倒、迷路等。在这种情况下，我们要保持冷静，及时报警和求助，寻求成年人的帮助。同时，我们也要学会一些简单的急救措施，以便在危险情况下第一时间给自己和队友提供帮助。

总之，在户外活动中，安全至关重要。我们要时刻保持警惕和谨慎心态，学习并遵守安全规则，保持良好的团队合作精神和身体力量，保护好自己和周围的环境。只有这样，我们才能在户外活动中收获快乐和成长，并且度过一个安全而美好的童年时光。

中班户外活动跳绳教案篇五

第一段：引言（150字）

户外活动是让我们和大自然亲密接触的机会，不仅能够放松身心，增强体魄，还能开拓眼界，收获宝贵的人生经验。然而，户外活动也存在着许多潜在的危险因素。作为中班学生，通过参与各种户外活动，我们学到了很多有关安全的知识和经验。在这篇文章中，我将与大家分享一些个人的心得体会，

以便能够更好地保证大家在户外活动中的安全。

第二段：认识潜在危险（250字）

在户外活动中，潜在的危险无处不在，对于我们这些中班学生来说，要认识和了解这些危险因素非常重要。首先，我们需要认识大自然中的动物，有些动物可能会攻击人类，如蜂蜚、毒蛇等。其次，我们还要了解天气情况，避免在恶劣的天气下进行活动，以免发生意外。此外，水域也是潜在的危险因素之一，我们要强化水性教育，学会游泳和保护自己。认识这些潜在危险因素是预防事故的第一步。

第三段：提高安全意识（300字）

为了更好地保证自己的安全，我们在户外活动中提高了安全意识。首先，我们了解了一些基本的急救知识，比如如何处理小伤口和扭伤。其次，我们学会了简单而实用的紧急求救方法，如呼救和发短信求救。此外，我们还了解了一些常见的安全标志和标识，以及使用各种安全设备的方法。通过这些安全意识的提高，我们能够更好地应对突发情况，保护自己的安全。

第四段：合理安排活动时间与强化团队合作（300字）

在户外活动中，合理安排活动时间和加强团队合作也是确保安全的重要因素。首先，我们要合理规划活动时间，避免过度疲劳和长时间暴露在恶劣环境下，以免出现身体不适。其次，我们要加强团队合作，互相支持，并且互帮互助。在进行高空活动、攀岩等活动时，我们要相互监督保证安全，以防发生意外。通过合理安排活动时间和强化团队合作，我们能够更好地减少事故的发生。

第五段：结语（200字）

户外活动是一次与大自然亲密接触的机会，我们在参与其中的过程中不仅获得快乐和成长，还学到了很多有关安全知识和经验。通过认识潜在危险、提高安全意识以及合理安排活动时间和加强团队合作，我们能够更好地保证自己在户外活动中的安全。希望我们能够继续学习和提高安全意识，并在未来的户外活动中保持良好的安全记录。同时，也希望其他同学和家长能够重视户外活动的安全，共同推动安全教育的发展，让每个人都能得到最大程度的保护。