

# 2023年体育活动与健康教案及反思中班(优质7篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎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。

## 体育活动与健康教案及反思中班篇一

- 1、尝试用肢体各部位玩气球，锻炼肢体的协调性和灵活性。
- 2、乐于自我挑战，在游戏中充分发挥创造性。

幼儿每人一个气球、垫子、粘纸、网、音乐。

一、热身活动随着音乐，教师带领幼儿进入活动场地，一起做热身操。

### 二、动作探索和练习

- 1、引入活动，激发兴趣师：今天，老师带来两袋东西，请你们猜猜里面装的是什么。（出示气球）
- 2、用手玩气球师：你能用手把气球拍上去，不让它掉下来吗？鼓励幼儿将手掌变换为拳头、手指、手背等部位垫气球。
- 3、讨论创意玩法师：除了手，身体的哪些部位也能连续地把球垫上去？根据孩子的创意，教师记录。（在身体的不同部位贴粘纸）
- 4、幼儿尝试师：请你们都来试试，用这些部位玩球，要让球不掉下来，连续5次不掉下来就算成功。每一个部位都试一试。

三、气球挑战赛分享：哪种方法最容易，哪种方法挑战最大？进行气球挑战赛，教师鼓励获胜者。

四、放松休息幼儿唱头发肩膀膝盖脚，教师表演顶气球。

五、再次动作探索和游戏

1、比比谁的球飞得远幼儿先自主尝试，再分享经验。

2、游戏运用：趣味排球赛教师讲解规则：幼儿分成两组，站在场地两侧，音乐声中将自己场内的球拍到对方场内。音乐结束，场地中球少的一方获胜。减少气球的数量，再次比赛。

六、放松活动：气球按摩床

师：你们喜欢气球吗？有没有一点点害怕？

师：把气球放在垫子下面，如果小朋友躺在垫子上，气球会破吗？（引导幼儿观察气球数量，大家一起来试试。）

## 体育活动与健康教案及反思中班篇二

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。

2. 锻炼动作的灵活性。

人手一个塑料圈，音乐磁带

1. 跳水坑。

（1）请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避免相互碰撞。

（2）带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

(3) 请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

## 2. 跳虫舞。

(1) 启发幼儿说说什么虫会跳。

(2) 请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的跳跃能力。

## 体育活动与健康教案及反思中班篇三

根据小班年龄特点拟人形象化的游戏特点，结合小班幼儿刚入园下肢力量较薄弱，不灵活。又根据幼儿园开设的地理位置社区幼儿园，老人带的比较多，幼儿自己走路少抱着的时候多等特点。通过一节教学活动的实施与开展加强家园共育的活动，促进班中幼儿身体素质的全面发展，增强下肢力量的练习。

1、双脚向前行进跳，保持身体平衡。

2、感受跳跃活动的乐趣，喜欢和同伴一起游戏。

重点难点活动重点：进一步练习双脚行进跳的方法。活动难点：引导幼儿双脚轻轻落地。

1、经验准备：幼儿有分类的相关经验。

2、物质准备：各色花朵插片若干、筐3个（分别装红花、黄花、蓝花）

## 一、开始准备部分

1、听音乐做准备活动：小动物“模仿操”。

2、情境导入：今天车老师当兔妈妈，你们当什么呀？（幼儿回答：小兔子）请你原地学一学，小兔子是怎么跳的呀，快！原地和妈妈学一学。

## 二、基本部分

### （一）体验感受环节及发现分享环节

1、小兔子边说儿歌便跟随妈妈练习跳跃。跳回到兔妈妈身边。

2、游戏：小兔小兔真爱玩。教师有意识的观察、发现幼儿动作发展情况，为接下来的发现分享环节做准备。

3、提问：小兔子是怎么才能跳的更轻巧呢？

4、教师示范正确的动作（注意：双脚同时起跳，动作的连贯），引导幼儿仔细观看。适时总结：小兔子的两只小脚很有力，一起蹬地、一起跳，一下一下，跳起来。

5、幼儿跟随教师再次练习跳跃的动作。

### （二）练习提高环节游戏：采小花。

教师：兔妈妈知道小黑兔生病了，我们去采鲜花，看望生病的小黑兔吧。1、到草原上去踩小花。

教师：地里开了些小野花，我们跳过去踩一些吧。2、第二次采花，巧遇大灰狼。

教师：在我们家后面开满了鲜花，但是可能会遇到狼！请听到大灰狼叫喊时快速跑回到家里。将小花进行分类。

备注：三种不同颜色的鲜花，每个幼儿每次只采一朵，采回来放到相应到的筐里。

## 一、结束部分

### 1、去给小黑兔送花。

教师：小兔子采了这么多的花，让我们一起去看望小黑兔吧。  
（保育教师扮演小黑兔）

### 2、幼儿分散站立，在悦耳的歌曲伴奏下进行发松练习。

通过在实际教学中看到孩子的参与程度，反观自己的教学目标是指定的合理适宜的。教师始终用情景话的语气口吻带领孩子在玩的过程中反复学习“双脚向前跳”，根据情节的过度和动作的难易程度逐步递进，解决活动中目标设计的重难点。最后一节体育教学活动包含了多领域的融合，如健康领域的动作学习增强孩子们身体素质的全面发展，在社会领域中向同伴相互学习、互相加油鼓劲等方式方法，让孩子们在玩中感受有爱的分为促进师生之间的关系。

在科学领域中用“给小黑兔采花”分类等方法加强孩子在生活中运用数学的方法解决生活中的实际问题。在艺术领域通过韵律操操节的活动前热身，充分在玩中，没有忽略对本节课上下肢动作协调灵敏的加强。即活动了上肢也活动下肢，在艺术领域中用小班较为形象的《小动物模仿操》音乐，进行互动更加为本节在情境引入和幼儿互动中起到了潜移默化的影响。最后在放松活动中加强保教相结合部分轻松有意义

的结束本节活动目标完成，幼儿掌握较好，是一节值得推敲的课程。

## 体育活动与健康教案及反思中班篇四

### 修桥

1、能在各种材料建构成的障碍物上行走，练习手眼协调和平衡能力。

2、努力尝试多种练习了平衡的方法，培养创新意识。

1、以游戏《风和小树》做为活动腰部、颈部及手部肌肉的准备动作，同时激发幼儿的活动兴趣。

2、教师：“昨天晚上的一场大雨把小河上的桥冲走了，小动物们不能到河对面去找食物了，请你们帮它们想个办法，可以顺利到达河的对面。”

1、让幼儿利用已有的材料（平衡木、积木、塑胶板）建构不同的桥，并分别上去走一走，提醒幼儿小心。

2、集中：讲讲每座桥的不同之处，请几名幼儿示范，说说自己是怎样又快又稳地过桥的。

3、幼儿自由练习，体验在不同障碍物上行走的难易度，手眼协调。

4、集中：教师：“小动物们得到你们的帮助，又能吃到食物了，为了表示感谢，送来了好多吃的，咱们一起去运回来，好吗？”

5、引导幼儿用各种方法把食物（沙包、硬纸板、雪花片）运回来，鼓励幼儿尝试用身体的各个部位运食物。提醒幼儿注

意安全。

- 1、总结性评价，对幼儿愿意帮助别人、动脑筋想出的各种办法给予表扬和肯定。
- 2、一起做放松运动：甩手、扭腰、晃头、捶腿等。
- 3、鼓励幼儿和老师一起收拾材料后回班。

## 体育活动与健康教案及反思中班篇五

大班幼儿已经能够自主的跑，跳，并能参加一些基本的体育活动，传球这个游戏很受幼儿的喜爱，幼儿在游戏中能够手脚并用，达到全身的协调运动。在游戏中能获得很大的乐趣，它既增强了幼儿的体质，又强化幼儿的竞争意识和动作的协作能力。

- 1、锻炼幼儿的快速反映能力，锻炼幼儿手的敏捷度。
- 2、增强了幼儿的合作意识，培养了幼儿的集体主义感。

### 篮球若干

教师带幼儿到户外操场，带领幼儿慢跑一圈，做简单的热身动作。

- 1、导入游戏老师今天和大家一起来做个传球游戏，好不好？（幼儿回答，好）看老师怎么传，教师和一名幼儿做示范，其他幼儿观看。

教师首先说明游戏的规则和过程，第一种玩法把幼儿分成两队站好不动，两队的排头各拿一个球，当老师发出命令后，拿球的幼儿快速的把球传给下一名幼儿，（可以从头上传，腿下传或者侧身传），以此类推，看哪一个队最先传完为胜。

第二种玩法把幼儿分成两队站在起点站立，教师发出口令后有每对的'排头将球传给下一名幼儿，自己快速的站到队尾，以此类推，按照一定的路线移动，看哪一个队最先传完为胜。

注意事项在传球的过程中，幼儿的间隔距离要适当，相邻幼儿要互相配合，避免落地，幼儿要注意安全。

2、游戏分组将全班幼儿分成两个小组，站成两队四排，每组的第一个幼儿发一篮球

3、开始游戏幼儿准备好以后，哨声一响，游戏就开始。

## 体育活动与健康教案及反思中班篇六

1、在尝试、练习的过程中学习相互抛接球的技能。

2、发展身体协调性及锻炼手臂的力量。

3、激发幼儿积极参与体育游戏的积极性。

4、初步培养幼儿体育活动的兴趣。

5、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

皮球若干、背景音乐

一、导入，活动身体

1、听信号进行队列练习

2、热身运动：球操

二、自由练习，激发幼儿探索皮球的多种玩法。

第一次探索：单人探索：幼儿自由探索各种玩球的方法，教



师随机指导。并相互交流与学习。

第二次探索：双人组合玩球，在交流的基础上引出抛接球。

三、难点练习，重点指导抛接球的动作技能。

1、师幼互动，讲解示范抛接球的动作要领。

2、幼儿两两结对练习抛接球，教师观察与指导。

3、两两演示与交流，共同解决抛接球问题。

4、幼儿再次分散练习抛接球：鼓励幼儿挑战自我（如不同距离的尝试等）

四、游戏：玩球比赛

1、老师讲解游戏规则

2、幼儿示范游戏玩法

3、提出游戏要求幼儿游戏，教师在游戏的'基础上提出新的要求

五、放松活动

1、围坐在老师身边，听音乐做放松练习

2、整理好皮球，幼儿跟着教师回教室

1、这节玩皮球的的活动课，孩子们活动热情很高，加上我班的孩子特别多（68人），现场都差点不受我控制了。想到孩子们年龄小，这节活动课我准备的合作传球都基本没什么难度，孩子们都掌握的很好，有些掉球的小朋友在我强调了之后就没有再掉球了。不过，孩子们的聪明、想象力令我异常欣喜，

在自主玩球环节，他们玩出了很多花样，令我惭愧。如果重新上这节课，我想在合作传球环节增加点难度及趣味性，促进孩子们多方面的发展。

2、这次活动还应该在安全意识上多强调，因为在活动中有小朋友在自主玩时转身时撞到了人，还有调皮的小朋友故意用皮球撞人。下次在活动前要先强调。

## 体育活动与健康教案及反思中班篇七

### 一、设计意图：

幼儿活泼好动，摸、爬、滚、打是他们自娱自乐，相互嬉戏的最爱。大班幼儿对自己的身体各部份有一定的认识，在嬉戏中能有意识地积极寻找多种方法运用身体某些部位去完成一些高难动作。我根据本班幼儿的实际能力，设计了“灵巧的身体”系列活动，在活动中，幼儿积极思考、尝试，利用身体各部分来移动，满足了幼儿的兴趣与需要。为尽量地满足幼儿创造游戏的兴趣与欲望，特设计本次活动。活动旨在让幼儿在愉悦的情绪下，积极动脑，大胆参与，主动地探索箱子的不同玩法，在不断地尝试、游戏中，促进幼儿在原有水平上获得发展。体验创造的乐趣，提高对体育活动的兴趣，从而在活动中不断提高对基本动作的掌握以及身体的灵敏性与协调性。

### 二、活动目标：

- 1、幼儿借助箱子进行自主活动，综合发展幼儿的基本动作，提高身体灵活性、协调性。
- 2、积极探索、交流箱子的多种玩法，提高创造能力与探索能力。
- 3、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快

乐。

### 三、活动准备：

纸箱人手一个（高度不同） 音乐（轻快）

彩旗多于幼儿人数的水果

空篮子一只场地图：用纸箱布置的小山坡……山洞……汽车

活动重点：借助箱子，发展幼儿的基本动作六、

活动难点：创新游戏方法，提高幼儿创造力七、

活动过程：

（一）、利用纸箱进行准备活动利用纸箱做走、跑等动作，活动身体各部分，跟随音乐做动作，活跃活动的气氛。

（二）、鼓励幼儿自由探索与交流分享

1、启发观察，激发兴趣。

师：“刚才小朋友们做的都特别好，所以老师奖励给每个人一辆小汽车。”教师神秘的语气，引导幼儿观察纸箱、变成汽车，激发幼儿参与活动的兴趣。

2、创设情境，自由探索。

1) 以游戏的情境调动幼儿积极探索的欲望，鼓励幼儿想出不同的办法来开动汽车。幼儿自由想象、实践，完成规定要求。教师观察指导，鼓励好的方法，对有困难的幼儿进行个别帮助。

2) 师：“现在小朋友开动自己的汽车，我们一起到果园去摘果子吧！”以摘果子的情境调动幼儿兴趣，延长移动距离，提高幼儿动作的灵敏性、协调性。

3、激发兴趣，创新活动形式。

幼儿在游戏中的同伴交流玩法，尝试别人的玩法，体验游戏的乐趣。

### （三）、游戏

竞技游戏《送水果》师生共同布置场地（如图），把幼儿分组，进行平行游戏。

集体玩法：各队的小猴子要跨过小山坡（纸箱），钻过山洞（纸箱），在开着小汽车（纸箱）快速将果子运到医院，在沿原路回来。用时最短的一队获胜。

（1）在钻爬的环节中，教师特意为幼儿设置了两只纸箱，以此来培养幼儿在竞技中安全、有序，共同进去的体育精神。

（2）在跨跳环节中，教师设置了高低不同的纸箱，满足不同水平幼儿的需要，使幼儿在活动中体验成功，树立活动的自信心。

（3）评价环节中，对速度最快的一队进行鼓励，把彩旗发给各队。

### （四）、结束部分

播放音乐放松身体，结束活动。