

# 2023年中班好玩简单的体育活动教案及反思(精选5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 中班好玩简单的体育活动教案及反思篇一

教学目标：

- 1、探索短绳的不同玩法，练习双脚连续跳和立定跳远动作。
- 2、乐于参与体育活动，提高身体协调性和灵活的反应力。

教学准备：

- 1、短绳人手一根
- 2、热身、放松音乐
- 3、“快乐大冲关”项目器械

教学活动：

### 一、导入部分

#### 1、热身运动

(1) 师：小朋友们，天气可真冷，跟着许老师一起来跳一跳，暖和起来！

(2) 播放热身运动音乐。师：跳、跳、跳，跟着老师跳、跳、

跳，（原地）问：“还可以怎么跳？”引导幼儿：向前跳，向后跳，向上跳，蹲跳，向左跳，向右跳，单、双脚跳。

2、师：哇，现在暖和起来了么？你们看，这是什么？（短绳）

## 二、探索短绳的不同玩法

1、师：小朋友们，这个短绳除了可以拿在手上做我们的绳操，还可以怎么玩呢？

2、请小朋友来说一说，都有什么玩法，大家一起来试一试。

（1）师：哦，有小朋友说可以放在地上围着绳子转着跳。我们一起来试一试。

（2）变兔子：可以学小白兔一样，一个一个跳过我们的短绳，来大家向前靠拢，我们一起来跳一跳。

（3）变野马：短绳夹在双腿之间，变成野马。学习骑马，骑马时双脚并拢连续跳。

## 三、学习双脚连续跳和立定跳远

### （一）双脚连续跳

2、请幼儿尝试，总结双脚连续跳的动作要领。师：跳这样子的短距离的时候，我们要两只脚并拢连续跳，中间不能停下来，脚着地的时候要用我们的脚掌着地，不能整只脚都踩在地上，这样子不仅会踩到绳子，而且跳的也不快。

3、分组练习，练习过程中，纠正动作不对的小朋友。

### （二）立定跳远

2、请个别幼儿展示，总结立定跳远的动作要领。师：刚刚这

个小朋友跳过小河的动作呀叫做立定跳远，我们在立定跳远的时候，双脚要微微打开，跟我们的肩膀差不多宽，然后膝盖要弯曲，手臂啊自然的摆动，然后用力的往前一跳。跳过去的时候啊，要两只脚一起着地哦。

3、分组练习，及时纠正动作不正确的小朋友。

#### 四、游戏：快乐大冲关

1、师：小朋友们，你们都学会这些新的本领了吗？那接下来我们要跟着许老师一起去我们的快乐大冲关闯关了，走！

2、介绍快乐大冲关的项目，讲解闯关规则。

3、分组进行闯关。

#### 五、放松运动

1、师：哇！这组可真厉害，最快到达了目的地，我们给他们鼓鼓掌！

2、进行放松活动。

师：孩子们，都累了吧？我们一起来放松一下吧。

### 中班好玩简单的体育活动教案及反思篇二

1、让幼儿学会滚轮胎。

2、在花样玩轮胎的过程中练习跳、飞、转等技能。

3、培养幼儿听口令、守纪律的好品德。

每人一个涂有彩色油漆的废旧轮胎。

## 1、导入游戏，引起兴趣。

幼儿成两队站好，每人手拿一个轮胎，老师说：“孩子们，今天的天气真好，们到前面的草地上去玩轮胎好吗？们怎么把轮胎运过去呢？”（滚过去）

## 2、练习游戏

孩子们由两队滚着轮胎变成一个大圆圈。

（1）学小兔跳：轮胎前后里外跳；左右里外跳。

（2）学小鸟飞：飞到轮胎里原地飞一圈；飞到轮胎外绕轮胎飞一圈。

（3）把轮胎举起来套在脖子里，双手做动作。

（4）把轮胎放地下，幼儿坐在轮胎上活动头部。

（5）幼儿自由玩耍轮胎。注意幼儿的新玩法。

## 3、游戏结束。

老师说：“今天们玩得高兴吗？天气不早了，们回家吧，明天们再来玩。”幼儿肩抗轮胎成一队走出游戏场地。

# 中班好玩简单的体育活动教案及反思篇三

## 一、活动目标：

1. 增进头、身体、手、脚的协调能力。
2. 体会竞赛的乐趣。

## 二、活动准备：

1. 中型呼啦圈、棍子，快乐圆圈圈玩法。

### 三、活动过程：

1. 将呼啦圈绑在棍子上，固定好后把呼啦圈吊起来。

2. 将幼儿分成2到3组。

3. 老师先指导幼儿并示范，如先以青蛙跳的方式跳到呼啦圈前，然后穿过呼啦圈（穿越呼啦圈时，先跨一只脚再缩脖子，另一只脚再跨出）；穿越后再用青蛙跳返回，和下一位小朋友拍完手后，下一位小朋友方可跳出。

4. 按序完成，先做完的组即为优胜组。

### 四、活动建议：

1. 呼啦圈离地面的高度约10厘米左右。

2. 由于呼啦圈会转动，示范时应让圈稳住以便身体顺利穿过。

3. 进行游戏时，要留意幼儿的体力限度并注意安全。

五、延伸活动：可用走平衡木或钻纸箱的方式替代青蛙跳，以增加幼儿的学习经验。

### 教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 中班好玩简单的体育活动教案及反思篇四

- 1、尝试用多种方法玩轮胎。
- 2、在游戏中练习走、跑、跳等基本技能。
- 3、能积极参与体育游戏。

1、废旧汽车轮胎12个。

2、欢快的音乐。

一、开始部分：

谈话导入活动。

你们玩过轮胎吗？你是怎么玩的？

二、基本部分：

1、自由玩轮胎

今天，我们和轮胎宝宝做好朋友，老师看哪个小朋友最会动脑筋，想出的玩法又多又有趣。

幼儿分散自由玩轮胎，教师注意观察，适当指导。

请幼儿分享轮胎玩法。教师做总结和提炼（滚、跳、钻等）。

2、合作玩轮胎

请幼儿合作玩轮胎，教师观察幼儿玩的方法。

重点关注幼儿两人合作的方法和创造玩法。

请幼儿分享玩法。

### 3、集体玩轮胎：轮胎大挑战

请幼儿集体玩轮胎，进行轮胎游戏大挑战

(1) 走轮胎：将轮胎排成一条直线，练习在轮胎上走，重点让幼儿找轮胎的支撑点，练习幼儿平衡能力。

(2) 跳轮胎：将轮胎分开放，练习双脚向前跳。

(3) 跨轮胎：将轮胎分开，请幼儿跨越轮胎。

(4) 钻轮胎：两个幼儿合作，进行钻轮胎游戏。

三、结束部分：

分享今天玩轮胎的感受，体验玩游戏的乐趣。

总结本次活动的方法，预约下次轮胎活动的主题：除了今天我们玩过的方法，轮胎还会怎么玩？下次，你们还想怎样玩？  
(滚轮胎大赛)

## 中班好玩简单的体育活动教案及反思篇五

活动目标：

- 1、能听信号完成指令动作，在走、跑等活动中发展幼儿动作灵敏协调性。
- 2、初步认识几种车辆并了解其用途，懂得遵守交通规则的重要性。
- 3、能说出几种圈圈的颜色，巩固对颜色的认识。

活动准备：

- 1、小塑料圈若干（每人一个）、自制红、绿信号灯各一面。
- 2、大鼓、音乐、多媒体图片

活动过程：

### 一、准备部分

- 1、幼儿套塑料圈，听鼓声节奏走、跑（快、慢）交替入场。
- 2、教师带幼儿听音乐做圈操，活动四肢和关节，同时认识各种颜色（红、黄、蓝、绿、白、黑）

### 二、基本部分

#### 1、自由玩圈

（2）幼儿自由玩圈，常识各种玩圈的方法。例：跳圈、套圈、转圈、滚圈。

#### 2、集体练习

（1）套圈：练习从上至下、从下至上地套圈。

（2）转圈：把圈套在胳膊、脚等不同的部位，比比谁转的圈数多，试试哪个部位最容易转动起来。

（3）跳圈：单脚或双脚跳进去、跳出来。

（4）滚圈：将圈竖着放在地上，推动圈向前滚，比比谁的圈滚得远。

（5）开车：练习向前开，拐弯、倒车、慢开、快开。



### 三、游戏：快乐的小司机

1、看多媒体图片认识几种车辆并说出其用途，并知道几种急救电话119、110、120。（消防车、警车、救护车、出租车、市内、大卡车图片）

2、出示红绿灯，知道相关交通规则

3、小结：刚才我们认识了那么多车，小朋友知道这些车都是谁在开？（司机）用什么开？（方向盘）激发幼儿兴趣，引出游戏。

4、扮演角色

（1）教师引导：我们来玩小司机的游戏，我是“交通警察”，你们是“小司机”，塑料圈是方向盘，“小司机”要听从“交通警察”的指挥。

（2）随音乐《我是汽车小司机》模仿开车，“小司机”看“交通警察”手中的红、绿灯信号“开车”、“停车”，同时练习倒车，拐弯。

（3）幼儿随音乐自由做游戏，小司机开车。

游戏重难点

1、增加游戏信号“慢慢开、快快开”训练幼儿走、跑交替的动作。

2、提醒幼儿要注意安全，不能相互碰撞。

四、结束部分

1、简单讲评游戏情况

2、随音乐《去郊游》小司机开车出场。

活动反思：

1、本次活动我利用电化教学——课件。让幼儿在看图片的过程中能够认识几种车辆并了解其用途，会几种急救电话，并懂得遵守交通规则的重要性。

2、活动设计从幼儿感兴趣的生活经验入手，让幼儿充分体验游戏的快乐。整个活动以游戏为主，使幼儿在“玩中学、学中玩”。