

2023年中班体育教案跳跳兽 我们都来跳

一跳中班体育教案(优秀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。

中班体育教案跳跳兽篇一

活动目标：

1. 在跳格子游戏中初步了解游戏规则的作用。
2. 了解生活中的其他规则，形成初步的规则意识。
3. 幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。
4. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

活动过程

1. 出示格子毯，激发游戏兴趣。

☐今天，老师带来四张格子毯，我们要和格子毯做游戏，看，它是什么形状的？

☐毯子前面有什么？

☐每个格子上还有什么？

□格子毯上除了数字宝宝还有谁？

□这些标记是我们跳格子的. 起点和终点，那哪个标记做我们的起点呢？ 终点呢？

□你们想玩跳格子的游戏吗？

2. 制定基本游戏规则

(1) 展示不同跳法□我们怎么跳格子？（引导幼儿双脚并拢跳，像小兔子那样，一次跳一个格子）谁愿意来试一试？我们一起来看看他的跳法，请你慢慢跳。

还有不同的跳法吗？

(2) 选择线路重点练习□这两种线路，那哪一种最容易记呢？

方案一：幼儿选择

方案二：修改线路

方案三：备用线路

□那我们分组来练习一下吧，请小朋友看一下身上的颜色标记，找到对应的组，然后按照数字排好队开始练习，当听到老师敲小铃就请你马上回座位。

(1) 线路相同

(2) 听口令出发

(3) 接力棒□刚才说到接力赛要一个接着一个，那怎么接？你有什么好办法？

出示接力棒，我想请两个小朋友上来试一试，（1号跳完将接力棒交给2号，然后马上回座位，2号拿到接力棒赶紧出发，最后一个到达终点的小朋友请马上将接力棒交给老师，插到名次台上。）

□还要请一队和你们比赛，请绿队吧？绿队，你们几个人？

□两队的人数正好相同。

d第二次集体赛e教师小结（视情况再次比赛）这次他们遵守规则了吗？以后不管你参加什么活动，都要严格遵守规则，规则就是在一个活动中大家都要遵守的行为。

5. 生活中的规则

教学反思：

在整个活动中，幼儿始终处于宽松、愉快的环境中，他们兴趣高涨，积极主动地学，真正体现了幼儿的主体性，幼儿的积极性得到了充分的调动，在活动最后应引导幼儿遵循游戏规则，不推和拥挤，这也是今后活动中值得注意的问题。

小百科：跳房子，也叫跳飞机，是一种世界性的儿童游戏，也是中国民间传统的体育游戏之一，趣味性、娱乐性极强，曾深受广大儿童的喜爱。

中班体育教案跳跳兽篇二

活动目标：

- 1、在游戏中继续训练幼儿变速度，变方向走、跑以及训练幼儿左右跳、单脚跳。
- 2、通过游戏训练幼儿灵敏性，发展幼儿想象力，创造力。

3、培养幼儿集体活动意识和互相谦让的良好品德。

4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

5、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。

活动准备：

每人一个彩瓶、小鼓一个，几何图形一套，音乐伴奏带及录音机

活动过程：

一、准备活动

1、队形训练切断分队，最后成四路纵队

2、准备运动

二、活动进行

1、穿树林游戏教师讲解方法，规则，并示范要求跳时双脚尖落地屈膝跳。

规则：分组进行，一个跟一个游戏：不推不挤不碰倒彩瓶，完成游戏后又跑回自己的队伍。

教师巡回指导。

规则：在指定范围内玩，玩时要团结友爱，互相谦让，不推不挤，不碰撞别人。

3、看信号拼图形三角形、长方形、正方形、圆形教师逐一出示图形，让幼儿说出其名称再交待游戏方法、规则。

规则：幼儿看到信号后自由组合拼图、拼完举手表示，当教师发出“停”的信号时即停止拼摆，以拼得又快又好的幼儿为胜。

4、听信号变速度，变方向跑、走。幼儿园围绕几何图形站好，听鼓声按要求快跑、慢走。

规则：鼓声快就快跑、鼓声慢就慢走。鼓声重就停。

三、游戏结束

1、小结游戏内容，并讲评重点在遵守游戏规则，听指挥方面。

2、放松操。

活动结束：

整队听音乐，退场。

教学反思：

这节课的教学重点是发展学生的想象创新能力，培养学生对跳的兴趣，以及单、双脚起跳和落地的动作要领。主题内容旨在培养学生的学习兴趣，发展他们的想象力和表现力。

中班体育教案跳跳兽篇三

1、练习肩上挥臂投掷，发展手臂力量。

2、根据目标物的位置，改变投掷角度进行尝试练习，增强目测判断及手眼协调能力。

3、根据自己的投掷水平，自选活动内容，认真完成游戏任务。

【活动准备】

1、带有彩色尾巴的果奶瓶若干，长绳4根，垫子4个，平衡桥2个，手腕花环若干。

2、场地四周挂有高低不同的圈和气球。

【活动重难点】

活动重点：练习肩上挥臂投掷动作，并能投掷一定的距离。

活动难点：瞄准投掷目标，需要目测距离，调整投掷角度，控制投掷力量。

【活动过程】

一、热身游戏：

1、教师介绍玩法：今天，我请小朋友当小火箭，老师做发射员。听到发射员发出“准备发射”的口令后，教师倒数：“54321”，小朋友双手轮流挥臂，左轮五下，右轮五下，听到“发射”时，就立即跳起，看谁跳的高。

2、根据幼儿兴趣练习3-5次。

二、练习投掷，比比谁投得远。

1、游戏“火箭飞的远”。

师：出示果奶瓶，看，老师这里有一个小火箭，哪个发射员来试试看把它发射出去啊？请幼儿幼儿尝试玩一玩。

2、幼儿尝试玩火箭。

3、交流讨论：怎样才能让“火箭”飞的远？

4、教师或幼儿示范，共同归纳动作要领：肩上用力挥臂，向

前上方投掷。

5、幼儿分小组集体练习5-6次，比比谁投得远。

三、练习瞄准投掷，比比谁投得准。

1、游戏“火箭飞的准”。

师：小火箭飞的很远，现在，它想进入轨道，请大家试试怎样才能飞的准。

幼儿尝试将“火箭”投入对面3-4米远、悬挂于不同高度的圈里。活动数次。

师幼示范、讨论，共同归纳动作要领：瞄准投掷目标，目测距离，调整投掷角度，控制投掷力量，把“火箭”投入圈内。再次进行投掷入圈的活动，教师提醒幼儿站在投掷线处，对准目标，力量适度的投掷。

四、循环游戏“火箭游太空”。

1、教师交待游戏规则：

请小朋友自选“火箭”材料(果奶瓶、沙包或纸球)，来到“发射区”，站在规定的投掷线后面，朝前上方挥臂将“火箭”投掷过绳，接着跑去拾起“火箭”，爬过地垫，来到“太空轨道区”，站在投掷线后，将“火箭”投入对面悬挂的高低不等的圈内，再跑去拾起“火箭”走过平衡桥，来到“巨星区”，把“火箭”投向对面3-4米远处悬挂的气球，击中表示“击打巨星成功”，套一个手花环在腕上，返回“发射区”。

可选择不同的“火箭”循环游戏。

2、小组分成四组同时进行游戏，比比那组发射员得到的花环

最多。

3、交流各自的花环个数，展示成果。

五、游戏“小飞机”。

幼儿随教师口令做慢飞、快飞、上升、下降、侧飞等动作的练习，调节身体各部位。

六、放松活动。

互相捏捏肩膀、手臂进行放松练习。收拾场地，结束活动。

礁二：火箭发射

活动目标

- 1、练习肩上挥臂投掷的动作，锻炼手臂力量。
- 2、能将“火箭”准确的投进悬挂的圈中。

活动准备

适宜的场地，幼儿每人一架折好的“火箭”，准备好圆圈挂在绳子上。

活动过程

- 1、准备活动：听指令做动作。

幼儿听教师口令做动作，活动身体的各个环节，尤其是肩关节和膝关节。

- 2、组织游戏：“火箭试飞”。幼儿练习肩上挥臂投掷的动作。

3、组织游戏：“火箭发射”。幼儿练习投准的动作。

(1)分组练习投准的动作。幼儿分两路纵队站在场地的规定位置，教师发出“1、2、3”的指令后，幼儿将火箭投向前方悬挂的圈中，投中的幼儿捡回火箭站到队尾，游戏继续进行。

(2)小组竞赛游戏。玩法同上，比比两队幼儿哪一队投进圈的次数多，最多者为胜。此环节可重复进行，重点指导幼儿投准时手眼协调。

4、放松活动：教师带幼儿进行肩关节等部位的放松。

中班体育教案跳跳兽篇四

活动目标：

1. 常识用稻草的多种跳法，体验在体育活动中创造性跳草的乐趣。

2. 乐于与同伴合作。活动准备：幼儿人手一捆稻草、录音机、磁带。

活动过程：

一、热身运动

幼儿听节奏明快的音乐做动作。上肢、下蹲、体侧、体转、腹背、跳跃、整理运动。

分析：探索稻草的多种跳法涉及到身体的各部位，特别是下肢运动，所以在热身运动中进而体现，音乐的选择明快，便于激发孩子的运动热情，烘托气氛。

二、基本部分

1. 幼儿自由探索用一捆稻草的不同跳法

(1) 教师出示稻草：这是什么？

今天，我们要用稻草来锻炼身体，用让它来跳一跳，看看谁的跳法最多。

(2) 幼儿尝试，教师观察指导。

(3) 交流分享。请若干幼儿介绍不同的跳法

2. 幼儿自由探索多人合作的不同跳法

(1) 刚才，我们是没人用一捆稻草跳的，能不能几个人合作跳，怎样合作，请你和朋友找个空地试一试。

(2) 幼儿尝试将稻草摆放成不同的形状或线条跳一跳（梯子状、三角形、长方形、波浪形、太阳形……）（双脚跳、单脚跳、向前跳、向后跳、向左跳、向右跳、转身跳）

(3) 交流分享。尝试与别人合作的方法跳稻草。

3. 幼儿探索分两组合作堆草堆，引导幼儿助跑跨跳或立定跳远。

(1) 师：农民伯伯把稻子收回了家，你知道这些稻草有什么用处吗？（烧饭、做稻草人赶小鸟、做草把……）

(2) 师：稻草有什么多的用处，让我们把他们推起来留着慢慢用吧，大家会堆草垛吗？草垛怎样堆才能堆得又高又稳？
（幼儿分两组尝试将稻草推成两堆）

(3) 幼儿将稻草一层一层排整齐向上垒高，尝试用助跑快跳或立定跳草垛。

分析：尝试多种跳稻草是本活动的重难点，从自由探索不同跳法——多人组合探索（小高潮）——小组为单位堆草垛（调节运动量合理转换紧张与放松）跳草垛（最后达到高潮），环节层层递进、环环相扣，各种各样的跳法使幼儿“跳的动作”得到了不同程度的提高。

三、放松运动

（1）师：现在请你们将这些稻草铺成一张大地毯，踩一踩、蹦一蹦，说说什么感觉？（很舒服、软软的，像蹦蹦床）

（2）师：跳了这么长时间，累了吧，让我们坐在地毯上拍一拍（肩膀等全身肌肉），躺下来，在地毯上睡一觉，做个梦。（设计梦里的运动情节）

（3）将稻草放到器械室，结束。

分析：放松运动环节，我们很好的利用了稻草的性质，变成柔软的大床，在大床上做放松运动自然结束。

小结：这是一种一物多玩类的体育活动，一物多玩类不仅仅是对一种器械的各种玩法的探索，也可以像这节活动将重点放在一个点上，如“跳”、“爬”、“钻”等。环节设计的格式可以给我们以很好的借鉴，我们的上课时可以用这样一种模式，相信我们的老师一样能上出出彩的体育课。

中班体育教案跳跳兽篇五

设计意图：

户外锻炼的目的为了加深幼儿的体验，也为接下来的谈话依据。从自身真实的体验出发，幼儿的感受会更加深刻。医生的讲解能进一步提升幼儿对运动后身体变化的认识，并帮助幼儿初步形成自我保护意识。

活动目标：

- 1、通过户外锻炼，感受运动后的身体变化。
- 2、初步形成自我保护的意识。

活动准备：

- 1、预先联系好保健医生，给幼儿讲讲运动前后保护身体方面的一些常识。
- 2、准备一些运动器具，供幼儿在活动中使用。
- 3、幼儿用书第1册第6页。

活动过程：

一、幼儿户外体育锻炼。

1、教师介绍器具与规则。

师：今天，我给你们准备了很多好玩的东西，你们想不想玩？
（想……）师：那待会儿请你们选择自己喜欢的一种器具来玩，注意不要争抢，而且要在我规定的地方玩。

2、幼儿自由锻炼。

师：那现在请女孩子先来选玩具，拿到的小朋友就可以开始玩了，再请男孩子来选。

二、谈谈运动后的感受

1、运动了一段时间后（10分钟左右），组织幼儿回教室讨论。

师：你刚才玩了什么？玩过后身体有什么变化？（踩高跷，

出汗了……)

2、引导幼儿将手放在胸口，感受自己的心跳，用手摸摸皮肤，感受是否出汗等，感受身体在运动前后的变化。

师：那我们现在把手放在胸口感受一下，你发现了什么？
(扑通扑通跳的声音、心跳……)

教师：运动以后我们的心跳会加快，所以会听到扑通扑通的声音。另外，我们摸摸额头、衣服、皮肤，会感觉到湿湿的，这就是说明运动会让我们出汗。

三、了解运动中自我保护的知识。

1、请医生介绍身体在运动前后的变化及相关的自我保护知识。

师：那下面请医生阿姨来给我们介绍一下身体在运动前后的变化及相关的自我保护知识吧，我们掌声欢迎。

2、阅读幼儿用书《我会运动》，分辨正确的运动方式。

(1) 教师讲解师：谢谢医生阿姨！那现在我们来看书本《我会运动》这一页，上面有什么呀？他们在干什么呢？你觉得那种是正确的运动方式？请你把你认为正确的运动方式用圆圈圈出来。

(2) 幼儿操作，教师个别指导。

活动延伸：

医院游戏中可听诊器，让幼儿听一听心跳。