

# 2023年中班健康晴天阴天和雨天 中班体育活动方案(精选8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 中班健康晴天阴天和雨天篇一

活动目标：

- 1、练习双脚立定跳远，掌握动作要领，锻炼幼儿腿部的力量，提高幼儿的跳跃能力和平衡能力。
- 2、通过游戏，发展幼儿动作的协调性和遵守游戏规则的意识。
- 3、培养幼儿勇敢，机智和灵敏的反应能力。

活动重点：练习双脚立定跳远，掌握动作要领，锻炼幼儿腿部的力量，提高幼儿的跳跃能力和平衡能力。

活动难点：发展幼儿动作的协调性和遵守游戏规则的意识。

活动准备：

- 1、大灰狼头饰1个，蘑菇卡片若干。
- 2、场地中间用大海绵垫围成一个小兔的家，7字形水沟，场地的另一边设置一个大灰狼的家。

活动过程：

## 一、准备活动。

教师戴好兔妈妈的头饰：小朋友们看，我是谁呀？(兔妈妈)今天，我就是兔妈妈，你们就是兔宝宝。现在，请你们跟着妈妈一起来跳舞吧！(播放音乐，教师带领幼儿表演兔子舞。)

## 二、练习双脚立定跳远。

1、教师：宝宝们跳的真好！现在妈妈想请你们去采蘑菇，去采蘑菇要经过一条小河，宝宝们要怎么样才能越过小河呢？(请幼儿说一说)现在请你们按照你们自己说的办法去越过小河，回来吧！(幼儿自由探索)2、请个别幼儿示范越过小河。教师：宝宝们真厉害，一下子就越过了小河，一下子又回来了，那你是怎么越过小河的呢？请几位宝宝来过给大家看看。

3、教师小结：这几位宝宝是先跑几步再跨过去的，这是我们以前学过的助跑跨跳。再看看这几位宝宝是怎么过小河的？(请个别幼儿示范)它是怎么过小河的？(双脚并拢跳过去的)像这位宝宝这样两脚并拢跳过去的，就是双脚立定跳。我们小兔子是怎么跳的呀？对我们小兔子就是这样双脚并拢蹦蹦跳跳跳过去的。

## 4、教师讲解并示范立定跳的动作。

教师：那双脚立定跳应该怎么跳呢？宝宝们看仔细了：先把两脚并拢，再屈膝，手臂由前向后摆，摆到后面时两脚快速用力蹬地向前方跳起，再轻轻落地。宝宝们会吗？我们散开一点，先在原地练一练吧！(教师带领幼儿练习2遍。)5、小朋友自由练习双脚立定跳过小河。教师：宝宝们知道怎么跳了吗？现在请你们用这种方法跳过小河，再用这种方法跳回来吧！

## 三、游戏“兔子和狼”。

2、组织幼儿游戏。教师：谁愿意来做大灰狼？请大灰狼戴好

头饰到家里去休息好。宝宝们双脚并拢跳过小河去采蘑菇吧!(提醒幼儿轻轻跳过小河,等老师发出信号“大灰狼来了”时,也要双脚并拢跳回家里,大灰狼不能捉已跳回家的小兔。教师注意观察幼儿跳时是否踩着圈上的线,如果踩线就要重跳一次,不能单脚跨越小沟。

3、教师小结游戏情况,表扬遵守游戏规则的小兔。

4、交换角色再次进行游戏。

四、结束活动。

1、教师:小兔们真能干,帮妈妈采到了这么多的蘑菇,妈妈谢谢你们了!你们都累了吧,我们一起来放松放松吧!

2、教师带领幼儿一起拍拍手,拍拍腿、甩甩手臂、扭扭腰好吗?一二拍拍手、三四拍拍腿、五六甩甩手、七八扭扭腰。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇二

要求练习四散走。

老鼠模型若干、球若干。

一、导入教师读儿歌,引起幼儿的兴趣。

师:“老鼠过街人人追,爷爷追不着,摔伤他的腿!我运大球追,追上砸死你。”2、教师向幼儿介绍游戏的玩法:

(1)请一部分幼儿扮演老鼠,每人将老鼠模型的橡皮筋的一头系在腰间让“老鼠”拖在身后地面。在场地上四散地、形象地走着。

(2)部分幼儿人手一个球在场地上边四散走边运球边念儿歌,

随意地使球压着老鼠。压着一只得一分哦。

(3) 教师说：“老鼠死光了”游戏暂停，幼儿向老师报分（绿色圃中调换角色后游戏继续开始。

3、教师提醒幼儿游戏规则：

(1) “老鼠”只能走，不得跑，违者教师摸一下他的头，他就是“死老鼠”，应站着不动。

(2) 要使“老鼠”在地面拖，不得吊离地面。

4、幼儿游戏教师进行指导。

(1) 幼儿在场外念儿歌一两遍后才运球，入场压老鼠。

(2) 在游戏中当老师说：“老鼠来了，”时幼儿用右手运球，当老师说：“白老鼠了！”时用左手运球。

5、教师进行游戏。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇三

1. 积极主动参加体育活动，体验集体游戏的快乐。

2. 学习侧面钻的方法，初步掌握侧面钻的动作要领。

3. 逐步养成不怕困难的良好品质。

活动重点：学习侧面钻的动作要领。

活动难点：在侧面钻时能及时弯腰低头、移动重心，灵活的侧面钻。

幼儿已掌握正面钻的基本动作技能。

## 一、准备部分

### （一）热身活动

1. 教师创设军事情节，带领幼儿进行跑圈。
2. 教师带领幼儿跟随音乐进行热身活动——士兵操，活动身体的关节部位，重点对腰部与下肢的膝关进行活动。

## 二、基本部分

（一）引导幼儿探索侧身钻的动作，提高身体的协调性和灵活性

1. 幼儿分成三组，自己探索钻过“山洞”的方法。
2. 幼儿交流分享经验。
3. 教师小结：总结幼儿钻过“山洞”的方法，请个别幼儿进行侧面钻的动作示范。

### （二）示范讲解动作要领

1. 讲解并示范侧面钻的动作要领。

儿歌：转过小身体 迈出一条腿 弯腰低头蹲下去 收回一条腿

2. 幼儿分两组尝试练习，鼓励幼儿用侧面钻的方式钻过“山洞”。

教师：引导幼儿钻“山洞”时，注意身体的重心，保证幼儿在游戏中的安全。

3. 幼儿经验交流分享。

### （三）我是小士兵

1. 提出困难，引导幼儿探索钻“长山洞”的方法。
2. 请1—2名幼儿做示范。
3. 幼儿分成四组，听到哨声后，每组第一名幼儿出发钻“山洞”钻过第一个山洞后第二名幼儿即可出发。
4. 各小组成员全部安全通过后，训练完成。

### （四）勇夺小红旗

1. 将幼儿分成二组，将终点处放置小红旗。
2. 听到口令后，第一名幼儿出发跳过障碍物，爬过地垫后，第二名幼儿即可出发，在终点处取一面小红旗插在队伍前面，所有红旗取完，游戏结束，哪组取得的红旗最多哪组胜利。

提示：

- （1）材料摆放和钻的过程中的安全。
- （2）每位幼儿每次只能取一面红旗。
3. 分享成功的喜悦。

## 三、结束部分

（一）教师引导幼儿跟随音乐相互进行放松

（二）教师带领幼儿进行小结，回忆侧面钻的动作要领，活动自然结束。

本次活动通过布置了军事主题的情境，以游戏贯穿整个活动。在活动中创设宽松、愉快的教学氛围，激发幼儿与他人及环境的积极交流与探索。《纲要》中指出：幼儿是积极的活动

者和主动学习者，直接经验感知、操作和游戏活动是幼儿学习的主要方式。因此，在本次活动中，我通过情境教学法、示范讲解法、游戏教法贯穿于整个活动，整个活动中我以幼儿为主体，遵循由浅入深的教学原则，幼儿在游戏中掌握活动的重难点，本次活动采用的学法有和多通道参与学法、展示法、游戏练习法等完成本次活动。在今后提供材料方面，根据幼儿的经验和发展，可适当将难度提升，提高幼儿的挑战性。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇四

活动目标：

- 1、大胆尝试，积极探索纸板的多种玩法。
- 2、练习双脚并跳的技能，增强动作的灵活性和协调性。
- 3、愿意积极参与体育游戏，感受体育活动的乐趣。

活动准备：

- 1、幼儿人手一块纸板
- 2、热身和放松音乐各一首。
- 3、四十八个呼啦圈，六把椅子

活动重难点：双脚并跳到一定距离和高度

活动过程：

一、出示纸板，导入课题

1、师：小朋友们，你们好。老师觉得呀咱们中班的小朋友非

常有礼貌，请你们先跟旁边的客人老师们打个招呼吧！（哎呀，真懂礼貌！）

看看今天老师带来了什么好玩的东西？是一块纸板宝宝。请你们到前面来拿一块纸板，然后按照顺序排好队站好哦。

（纸板放在前面的篮子里，小朋友依次上前拿纸板）

## 2、热身运动

师：今天呀，老师带你们玩一个游戏，可是呢在玩游戏之前老师想请小朋友们扮演一种特别可爱的小动物，你们看着老师的动作，开动你的小脑筋，想一想是哪一种小动物？看看你们能不能猜出来。（老师模拟小兔子的模样）（幼儿在老师的指引下猜出动物）对！就是可爱的小兔子，哇，小朋友们可真聪明！一下子就猜出来了，所以啊今天老师来当兔子老师，小朋友们当兔子宝宝，咱们一起和手上的纸板玩有趣的的游戏。在做游戏之前，兔子老师先来带你们做热身运动吧，这样我们才能更有活力。

（带幼儿做一套热身的纸板操）

## 二、探索纸板的多种玩法，引导幼儿练习双脚并跳并逐渐增加难度

### 1、幼儿自由探索纸板的玩法

（1）横向摆放的纸板

师：小兔子们，热身运动咱们已经做好啦！拿起你们手中的纸板，现在我们要开始和纸板宝宝玩游戏了。

（老师把纸板放在耳朵旁边静静的听一会）

师：嘘，小兔子们请你们安静一下，纸板宝宝在跟老师说悄悄话。



悄话呢。

（老师表演一种非常吃惊的模样，引起幼儿的注意）你们想知道说了什么吗？

师：纸板宝宝刚才跟老师说，它非常愿意跟你们一起玩游戏，可是呀想要一起玩游戏必须听清楚它的要求。是什么呢？哎，看看老师在动什么地方（老师动一动自己的脚）对，就是想让你们用小脚和它一起玩，不能用身体的其他部位哦，看看你们能不能做到。

师：好的，现在就请小兔子们来玩吧。（幼儿自由探索，教师适时引导。）

师：老师刚才看见你们用了很多种方法和纸板宝宝玩游戏，非常聪明！可是咱们小兔子最厉害的本领就是跳啦，每天我们都要蹦蹦跳跳地去采蘑菇，在路上有很多困难需要我们去克服。现在我们就用纸板来练习我们跳的本领吧。我们怎么跳呢？（幼儿集体共同跳跃）

师：（请一位将纸板横放在地上跳过去的小朋友上前示范）哇，我看见某某小兔子是这样跳的，请你上来教一教别的小兔子吧。

幼儿集体跳过横向摆放的的纸板

师：咱们小兔子们真的是太厉害了！都能跳过这块横放着的纸板包包。

## （2）竖向摆放的纸板

师：那现在老师要加大难度了哦，请你们仔细的想一想，纸板宝宝除了能横着放还能怎么放呢？（幼儿尝试自己摆放纸板）

师：哎呀，我看见了更多的小兔子们都把纸板竖着放，你们比老师要聪明多了，真能干！那现在请你们尝试一下，能不能跳过竖着放的纸板，这可有点难度哦，跟老师一起来试试看吧！

（大多数幼儿应该都会跳过去，少数没跳过去的请他们再次尝试）

第二次尝试跳跃之前重点强调要双脚并跳的游戏规则，纠正幼儿错误的跳法。

### （3）立起来的纸板

师：刚才老师已经看到了你们厉害的一面，可是在摘蘑菇的时候有的蘑菇会长的非常的高，除了练习跳得远，咱们小兔子平时还要多加练习跳高的本领，不然可就吃不到美味的蘑菇了。热心的纸板宝宝可以帮助咱们练习跳高，但是平放在地面上的纸板非常的矮，我们很容易就跳过了，要想练习跳得高，我们怎么样才能把纸板宝宝摆得比较高呢？或者怎么样才能让纸板立起来呢？你们快来试一试吧！

（幼儿自主探索怎么样把纸板给立起来，教师适时指导）

（幼儿两两合作拼搭）

师：大家都已经搭好了，那你们想不想挑战跳过去呢？这可有点难哦。好，现在请你们卯足了劲使劲的跳过去吧！一个一个轮流来，不着急。

（幼儿集体跳跃成功）

教师总结：兔子老师太高兴了，因为你们都克服了很多的困难，横着摆放、竖着摆放、立起来的纸板你们全部都能跳过去，简直是太厉害了！来，让我们给自己加加油吧。纸板宝

宝也很开心，能和你们做游戏。

（幼儿完成所有的自主探索后，教师将幼儿带回原来的六队位置，并向后退，其余教师布置赛道。）

### 三、游戏：解救兔子妈妈

（在教师小结完后突然地放一段有救命声音的音乐）引起幼儿的注意

（请六位客人老师扮演被老虎抓住的兔子妈妈，每位兔子妈妈身上套上六个呼啦圈）

师：天哪，小兔子们你们快看！你们的兔子妈妈被大老虎给抓走了，身上还被套上了好几根绳子，我们得抓紧速度赶紧去救你们的兔子妈妈，每一队都有一个兔子妈妈，我们来比赛，看看哪一队最先救出兔子妈妈。

（教师交代游戏规则）

幼儿进行游戏

教师小结

### 四、放松运动

师：今天小朋友们开不开心呀？我们的小手小脚都有些累了，让我们一起跟着音乐来放松一下吧。

师幼共同整理活动场地，离开活动室。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇五

活动目标：

- 1、能听信号进行前后、左右的运动，提高身体协调性。
- 2、积极参与活动，体验与同伴合作游戏的快乐。

活动准备：

广告横幅、蓝色浴巾各一条。

活动过程：

一、热身活动。

- 1、原地踏步走。
- 2、快慢交替原地踏步走。
- 3、手臂活动。
- 4、腿部活动。

二、游戏：飞龙乘云。

- 1、出示横幅，吸引幼儿兴趣。
- 2、讲解游戏要求：站在红布下面，根据红布的位置，调整自己的位置。
- 3、幼儿游戏，教师指导，提出注意事项。
- 4、拓展游戏：双手抓住布的两边，将布拉直。
- 5、放松活动。

三、游戏：同舟共济。

1、谈话导入：划龙舟。

2、自由探索：

(1)如何能和同伴一起坐到“船”上？

(2)遇见有浪打过来，身体会怎么样？

3、模仿划龙舟，听口令进行前后左右的运动。

4、根据信号进行前后左右的运动。

四、放松活动：齐心协力。

1、幼儿讲红布抓在胸前站成一排。

2、讲解要求：请幼儿做和教师相反的动作。

3、听口令进行放松活动。

4、结束。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇六

1. 尝试用身体的不同部位搭大小不同的“洞”，发展身体的柔韧性。

2. 想方设法用合适的方式钻爬形状各异、大小不同的“洞”，提高肌肉的耐力和身体的协调性。

锻炼幼儿匍匐前进。

1. 报纸一张、球一个。

2. 歌曲《向前冲》和放松音乐《世界》

3. 幼儿会玩游戏“城门城门几丈高”，会念儿歌。

1. 师幼一起以运动员的角色，随音乐边拍手边走进活动场地。

2. 幼儿四散站立，师生共同进行热身活动。

1. 刚才我们的身体做了好多的动作来锻炼身体，

动作展示：老师用胳膊和肩膀搭出了一个什么？(洞) 那小朋友现在也用你身体的各个部位来搭洞，看看我的报纸和小球能不能钻过去。

小结：师幼一起展示各种各样的洞，老师用球和报纸钻洞。

2. 身体钻洞

幼：小朋友的身体

师：现在谁来搭一个洞让小朋友的身体钻过去？

分组进行：男孩搭洞女孩钻。

小结：刚才小朋友合作的时候发生了什么事情？

幼：洞太小了，他把我钻倒了。

师：谁来想个办法，能钻过去，但不碰到小朋友的身体。

幼：把身体变细一点变长一点。

师：好，我们一起来做做把身体变细的样子。

(幼儿有的双臂合拢向上伸直，有的双臂放在身体两侧，吸气收紧身体，有的趴在地上作匍匐动作，等等。)

分组活动：女孩打洞男孩钻洞。

### 3. 师幼合作

老师用身体打出不同的洞让幼儿钻。

(1) 第一次钻时，城门与幼儿的头顶等高，幼儿低头便可钻过。

(2) 第二次钻时，城门与幼儿肩膀等高，幼儿需弯腰钻过。

(3) 第三次钻时，城门的高度与幼儿的腰部等高，幼儿需爬行才可钻过。

放松身体：随轻音乐《世界》做深呼吸调整气息，坐下捶腿和手臂，同伴间互相捶背。

活动反思：本次活动基本达到教学目标，活动既源于幼儿的生活经验，又有助于拓展幼儿的经验和视野。活动主要体现了以下三个特点。一是平等、和谐的气氛；二是层层递进的环节；三是师幼、幼幼有效地探索和互动。课堂气氛很好，幼儿情绪饱满，活动积极，对活动的兴趣非常浓厚。

本次活动设计失误的地方是：整节课只是让幼儿自己搭洞，而没有做到两人，三人或更多人合作搭洞。没有充分体现幼儿的合作意识。活动课的难点是匍匐前进，应该多进行几次，才能体现出难点，所以第二个环节稍有点容易，没有达到难点的目标。在此活动中，我深刻的感悟到：要想上好一节体育课，首先要让幼儿有一定的体育规则意识，要做到收放自如，而且每一个环节都要紧扣。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇七

1、能积极参与自己选择的运动项目。

2、能较好地与同伴配合，共同完成比赛项目。

3、锻炼身体、增强体质，初步形成运动健康意识。

1、和幼儿一起设计运动会项目，并制作运动项目胸牌和奖牌。

2、幼儿自由报名，每人选择2到3个项目参加运动会。

3、在每天的晨间锻炼活动中，提供所需的运动器械，让幼儿反复练习为运

4、《运动会进行曲》音乐磁带。

1、运动员入场。

——幼儿挂着自制的运动项目胸牌，在《运动员进行曲》的音乐声中，有精神地入场。

——幼儿进行早操表演。

2、小小运动会开幕。

——根据运动会项目表，逐项进行比赛。

——运动器械的准备、更换、收拾等，由参加该项目比赛的幼儿协助教师共同完成。

——鼓励幼儿积极参加比赛，争当文明观众。

3、举行颁奖仪式。

——在雄壮有力的进行曲音乐声中，颁发各个项目的金、银、铜牌。

——“采访”个别“运动员”，请他们谈谈自己的感受。



1、在设计运动会项目时，教师可启发幼儿回忆看过的体育比赛或玩过的体育游戏进行设计，要求有一定的速度、力度。与此同时，还可给运动项目起个有意思的名字，如蚂蚁搬豆、小牛拉车、小老虎下山等，以增强幼儿的参与兴趣。

2、如有接力赛，可引导幼儿规定每组人数，并事先选好队员，共同练习。

## 中班健康晴天阴天和雨天篇八

1. 初步感知故事内容。

2. 尝试运用语言、肢体动作等表达对绘本画面的理解，知道宝宝是由精子和卵子结合发育而成。

3. 愿意参与阅读，并在自主阅读和表演中感受阅读的乐趣。

通过观察与猜测了解画面内容。

尝试运用语言、肢体动作等表达对绘本画面的理解。知道宝宝是由精子和卵子结合发育而成。

经验准备：认识绘本封面、封底及扉页（空白页）

物质准备：图书人手一本，故事ppt□背景音乐

1、你们能介绍一下你们自己的名字吗？

2、引出话题：你知道你是从哪里来的吗？你又是怎么到妈妈肚子里的呢？

二、观察封面，理解“向前冲”。

师：今天老师给小朋友介绍一本绘本，看完这本绘本你就会

明白你是怎么到妈妈肚子里去的。为了让所有小朋友们都看到，我们在大屏幕上一起来看吧。

2、提问：书名是什么？《小威向前冲》

师：向前冲是什么意思？你能来做一做向前冲的动作吗？

小结：向前冲就是快速的向前进。

这就是小威，它在干什么？就它一个人在游泳吗？

1、理解并讲述故事的第一部分（1-4页）。

师：小威是怎么样的小家伙？

师：它住在哪里？和它住在一起的还有谁呢？它擅长什么？不擅长什么呢？

2、观察图4，尝试用使用转折句完整讲述。

师：谁能用完整的句子讲述小威的数学实在是不好，不过游泳可是高手。

3、理解并讲述故事的第二部分（5-10页）

师：为什么小威每天要练习游泳？游泳冠军的奖品是什么？它在哪里？

师：比赛前，老师给它们发了哪些东西？

4、观察图片，指出小威的比赛路线

师：如果你是小威你怎么走？

5、理解并讲述故事的第三部分（6-14页）

师：小精子们游泳比赛是在什么情况下开始的？

师：游泳比赛非常激烈，当时的小威是怎么想的？又是怎么做呢？它成功了吗？

师：谁能来表演一下小威向前冲，获得第一名的场景？

师：咦，小威不见了，它去找谁了呢？接下来发生了什么奇妙的事情呢？

小结：很美妙，很神奇，有个生命开始成长了，最后长得比卵子还要大。

师：这个小宝宝是哪里来的？

小结：精子和卵子结合发育成了小宝宝。

在学校里小娜表现怎么样？你怎么知道他数学不好的？那最后一幅图他表现怎么样？

师：小威去哪里了呢？你怎么能确定小女孩就是就是原来的小威呢？

师：阅读完这本书，现在你们知道小娜是怎样来的了？那你又是怎样来的？