

助跑跨跳教案中班(通用5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

助跑跨跳教案中班篇一

- 1、利用器具练习助跑跨跳等动作，发展幼儿身体动作的协调性，灵敏性。
- 2、初步掌握助跑跨跳的方法，发展幼儿的腿部力量。
- 3、导幼儿积极动脑，积极探索新玩法，提高幼儿克服困难及与同伴合作的意识。
- 4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
- 5、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

1、场地的布置。

3、相关的音乐□vcd等

一、开始部分：

- 1、引题：天气真好，让我们一起出去玩吧！
- 2、随着音乐师生进行热身运动。

二、练习部分：

- 1、教师：猴妈妈生病了，它想请我们帮它去花果山摘桃子，

你们愿意吗?那我们去看看去花果山的路线图。

2、出示路线示意图，让幼儿说说要过几关。

师：要想到达花果山，我们要学会一些本领，我们去一起看看。

师将幼儿带到学习本领的场地，与幼儿一起爬高山(滑梯)、钻山洞、过独木桥，这时在前进过程中，出现了障碍——两道深沟涧，横在孩子面前，启发幼儿想一想怎样才能安全有效地越过这两道沟涧。

3、初次探索不同玩法，满足玩的欲望。

(1)请个别幼儿说说你刚才用什么办法过去?(幼儿示范)

师：刚才有的小朋友是双脚跳过去，有跨过去，那如果把小河变宽一点，你们还可以过去吗?(幼儿自由讨论)

(2)幼儿再次尝试：怎么样过去?(幼儿示范)那如何跨的更远?

(3)教师小结：对了我们可以助跑跨跳过去。(请个别幼儿示范)

4、师示范并讲解助跑跨跳的要求。

(1)助跑跨跳：助跑时要有一定的距离跨时一个腿要用力蹬地另外一个腿要尽量往上弹起再自然落下。

(2)幼儿分散练习，师观察并适当引导。

(3)再次集中讲解动作。

5、师：好了，小朋友都学会了这个本领，现在可以去花果山摘桃子。

三、游戏“运桃”

1、看图谱铺路：

教师：去花果山的路被大水冲走了，那怎么办呢？教师出示图谱，幼儿看图谱自己铺路。

2、教师交代游戏规则。

(1)分组摆：第一组第一关、第二组第二关、第三组第三关、第四组第四关。

(2)摆的时候要将器械(物品)从每一关的线上开始摆。

(3)教师注意分组指导，培养幼儿的反应力和一物多玩的兴趣。

3、教师对游戏进行小结。

四、结束部分：

教师：天不早了，让我们把场地收拾一下，然后把桃子送到猴妈妈家吧！

利用竹编布道不同的长短，让幼儿对自己的动作发展有自主的调节，有了让孩子自己设计一些挑战自己的机会，也可在活动中让发展水平不一的孩子得到各自最大的助跑跨跳的能力发展。同时，也符合本园科研课题“利用农村自然材料在幼儿园体育活动中应用的研究”的精神，大量利用具有自然风格的器具，让幼儿在玩中学。

助跑跨跳教案中班篇二

1. 练习助跑跨跳的正确方法，能助跑跨跳过35——40cm的障碍物。

2. 勇于挑战自己，克服胆怯心理

目标1

目标2

：有助跑跨跳经验

：平衡木、每个小朋友一个小椅子

一、热身

带领幼儿慢跑、快跑、跳过小河、慢跑

二、基本部分

1. 我们刚才跑步的时候碰到了小河，你是怎么过去的？怎么跳过去的？

“跳过去”

请一名幼儿示范，师总结动作要领：“跑步过去，到河边的时候，前脚跨过，后脚轻轻过去。”

请幼儿在空地上进行练习

跨过平衡木

跨凳子

(1) 凳子背放在地上，幼儿练习跳过去

(2) 凳子侧面放下跨跳

(3) 凳子面并在一起跨跳

5. 游戏：挑战自我

分三个区，请幼儿进行挑战，从易到难，幼儿逐步挑战，成功一个取一个星星贴在身上，最后，展示自己的成果。

放松

听音乐，坐在凳子上进行放松活动。

教师示范跳过更高的障碍，激发幼儿兴趣及挑战的信心。

助跑跨跳教案中班篇三

大班幼儿，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。跳跃是大班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心等。为孩子们制定符合他们年龄特点的以及本班幼儿实际发展情况的.活动内容，通过尝试、模仿、练习，可以让他们动作更轻松、自然、协调，从而提高他们的身体综合素质。

利用绸带、纸盒、泡沫垫等不同的器具，让幼儿对自己的动作发展有自主的调节，有了让孩子自己设计一些挑战自己的机会，也可在活动中让发展水平不一的孩子得到各自最大的助跑跨跳的能力发展。

1、利用器具练习助跑跨跳等动作，发展幼儿身体动作的协调性，灵敏性。

2、初步掌握助跑跨跳的方法，发展幼儿的腿部力量。

3、导幼儿积极动脑，积极探索新玩法，提高幼儿克服困难及与同伴合作的意识。

1、场地的布置。

3、相关的音乐□vcd等

一、开始部分：

1、引题：天气真好，让我们一起出去玩吧！

2、随着音乐师生进行热身运动。

二、练习部分：

1、教师：猴妈妈生病了，它想请我们帮它去花果山摘桃子，你们愿意吗？那我们去看看去花果山的路线图。

2、出示路线示意图，让幼儿说说要过几关。

师：要想到达花果山，我们要学会一些本领，我们去一起看看。

师将幼儿带到学习本领的场地，与幼儿一起爬高山(滑梯)、钻山洞、过独木桥，这时在前进过程中，出现了障碍——两道深沟涧，横在孩子面前，启发幼儿想一想怎样才能安全有效地越过这两道沟涧。

3、初次探索不同玩法，满足玩的欲望。

(1)请个别幼儿说说你刚才用什么办法过去?(幼儿示范)

师：刚才有的小朋友是双脚跳过去，有跨过去，那如果把小河变宽一点，你们还可以过去吗?(幼儿自由讨论)

(2) 幼儿再次尝试：怎么样过去?(幼儿示范)那如何跨的更远?

(3) 教师小结：对了我们可以助跑跨跳过去。(请个别幼儿示范)

4、师示范并讲解助跑跨跳的要求。

(1) 助跑跨跳：助跑时要有一定的距离跨时一个腿要用力蹬地另外一个腿要尽量往上弹起再自然落下。

(2) 幼儿分散练习，师观察并适当引导。

(3) 再次集中讲解动作。

5、师：好了，小朋友都学会了这个本领，现在可以去花果山摘桃子。

三、游戏“运桃”

1、看图谱铺路：

教师：去花果山的路被大水冲走了，那怎么办呢?教师出示图谱，幼儿看图谱自己铺路。

2、教师交代游戏规则。

(1) 分组摆：第一组第一关、第二组第二关、第三组第三关、第四组第四关。

(2) 摆的时候要将器械(物品)从每一关的线上开始摆。

(3) 教师注意分组指导，培养幼儿的反应力和一物多玩的兴趣。

3、教师对游戏进行小结。

四、结束部分：

教师：天不早了，让我们把场地收拾一下，然后把桃子送到猴妈妈家吧！

助跑跨跳教案中班篇四

1. 练习助跑跨跳的`正确方法，能助跑跨跳过35——40cm的障碍物。

2. 勇于挑战自己，克服胆怯心理

目标1

目标2

：有助跑跨跳经验

：平衡木、每个小朋友一个小椅子

一、热身

带领幼儿慢跑、快跑、跳过小河、慢跑

二、基本部分

1. 我们刚才跑步的时候碰到了小河，你是怎么过去的？怎么跳过去的？

“跳过去”

请一名幼儿示范，师总结动作要领：“跑步过去，到河边的时候，前脚跨过，后脚轻轻过去。”

请幼儿在空地上进行练习

跨过平衡木

跨凳子

- (1) 凳子背放在地上，幼儿练习跳过去
- (2) 凳子侧面放下跨跳
- (3) 凳子面并在一起跨跳

5. 游戏：挑战自我

分三个区，请幼儿进行挑战，从易到难，幼儿逐步挑战，成功一个取一个星星贴在身上，最后，展示自己的成果。

放松

听音乐，坐在凳子上进行放松活动。

教师示范跳过更高的障碍，激发幼儿兴趣及挑战的信心。

助跑跨跳教案中班篇五

中班幼儿，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。跳跃是中班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心等。为孩子们制定符合他们年龄特点的以及本班幼儿实际发展情况的活动内容，通过尝试、模仿、练习，可以让他们动作更轻松、自然、协调，从而提高他们的身体综合素质。

- 1、利用器具练习助跑跨跳等动作，发展幼儿身体动作的协调性，灵敏性。
- 2、引导幼儿积极动脑，积极探索新玩法，提高幼儿克服困难及与同伴合作的意识。
- 3、发展走、跑、跳等基本动作。
- 4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

长短不一的竹编布道人手各一，木桩若干，竹梯，旧轮胎，果子，篮子等

准备活动（律动）——幼儿主动探索（探索与练习助跑跨跳）——游戏：运果子——放松运动（简单律动）

助跑跨跳的能力

- 1、（师生开小车进场）让我们一起做运动（律动）音乐《谁的小车最最快》2-3分钟
- 2、今天我们一起来练一练跨过大石头的本领。

幼儿自己选择合适的竹编布道，尝试、模仿、练习助跑跨跳的动作。（分散练习）（教师启发并参与：鼓励敢于尝试难度大的幼儿，并且让幼儿可以小小组进行模仿，以便启发更多更好的可以发展他们动作的玩法；帮助胆小的幼儿能跳过20厘米的距离）教师：注重观察幼儿活动的过程，在其需要的时候，给予适时适度地帮助，促使幼儿对自己选择的难度能坚持完成。帮助幼儿对竹编布道更熟悉，能探索出更多的练习方法。

提问：怎样使自己跳得更远？

3、“你们的本领练得怎样了？”集中鱼贯练习，一个跟着一个。（可分成三组进行）

4、游戏：运果子

对面有许多果子，我们一起把果子运回来吧。（幼儿自由选择不同难度、内容的路径运果子）游戏分两遍（第一遍自由练习，第二遍在第一遍的基础上调整难度以及强调规则，幼儿在进行第二遍时还可再选择路径）

想一想，你能用什么方法运果子？

场地布置：第一组：轮胎架起竹梯平放一个布道一堆果子

第二组：走木桩平放两个小布道一堆果子

第三组：轮胎堆成的小山竖放小布道一堆果子

5、结束：放松运动，音乐（听）

今天，你们的本领真正大，能跨过很大的石头把那么多的果子搬了过来，我真为你们高兴。听——，你听到了什么？（舒缓动作）坐下互相捶捶腿，放松自己。教师简单总结，表扬孩子的表现。