

2023年中班体育活动 中班体育活动教案(大全9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中班体育活动篇一

1. 通过互相配合练习多人齐步走，努力协作完成游戏。
2. 在活动中感受互相合作的快乐，体验成功的喜悦。
3. 商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。
4. 培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。

活动准备

1. 经验准备：知道蚂蚁在秋天搬运粮食准备过冬的自然现象。
2. 蚂蚁搬运食物的自然场景，自制蚂蚁触角头饰若干。
3. 若干沙袋“大米”。
4. 小糖果若干。
5. 毛巾若干。

活动过程

(一)探索

1. 教师：小朋友最喜欢的小动物是什么，谁能学学他们走路的样子？

教师和幼儿一起学动物走路的样子。

(二)练习

1. 教师：“哇，我们的身体都热乎乎的了！现在，要学蚂蚁宝宝走路了，我们先来看看蚂蚁妈妈是怎么走的？”

幼儿观察蚂蚁妈妈走路的样子，教师提醒幼儿注意观察两人的步伐。蚂蚁妈妈渐渐走远。

2. 教师：“我们一起来试试吧！”

幼儿2-3人一组自由组合，第一个幼儿站立，戴上蚂蚁触角头饰；第二、第三个幼儿分别弯腰，双手抱住前面一个幼儿的腰。幼儿尝试自由练习多人齐步走，教师观察并适时指导，提醒幼儿一起走路的过程中步伐整齐一致，“蚂蚁”各身体部位不分离。

3. 教师：“刚才我们在学走路的过程中，看到一些小朋友遇到了麻烦。他们走着走着“小头”和“身体”就分开了，而且怎么也走不快。你们想一想这是为什么呢？有没有什么好办法？”

幼儿自由讨论，并请走得又快又好的几组幼儿作示范。鼓励幼儿积极尝试，在探索中找出更好的办法。

4. 小结：“哇，原来啊，小蚂蚁走路的时候每个部分都要方向一致，后面的小朋友要看着前面的小朋友，前面的小朋友出左脚后面的小朋友也要出左脚，前面出右脚后面也要出右脚，“小头”和“小身体”要一起走才能走得又快又好！”

幼儿再次练习多人齐步走，着重强调多人合作，步伐一致。

5. 教师：蚂蚁宝宝们真棒啊，都学会走路了。

(三) 游戏：蚂蚁排队走

1. 现在老师把小蚂蚁的头上贴了标签，请一样颜色的蚂蚁在一组。

教师组织小组比赛。

(四) 运粮食比赛

1. 教师：“刚才宝宝们表现得都不错，现在冬天快要到了，小蚂蚁们要储存粮食过冬了。我们要将这么多的粮食运到我们的仓库里去了，请小蚂蚁们注意安全好，我们现在就出发吧！千万别把粮食送错仓库喽！”

请幼儿将箱子里的“粮食”搬运至“仓库”内。

2. 游戏过程中教师注意幼儿出汗情况；并时刻提醒幼儿注意安全，鼓励幼儿不怕困难，勇往直前。

要求：一组组的“蚂蚁”排好队行走，注意互相的配合，不摔跤，不碰撞，不踩到别人。

(五) 放松

教师：“蚂蚁宝宝们，粮食都搬完了，一定很累了把，蚂蚁妈妈给我们送来了好吃的！”

教师将小糖果分发给幼儿品尝，体验成功的喜悦。幼儿边品尝糖果边交流游戏体验。

教学反思：

活动结束后，我认真反思了这节课，教育活动应以幼儿的需
要、兴趣，尤其是幼儿的经验来进行教学决定，在活动中我
对自己角色的定位是一个参与者，我希望和孩子共同发现、
探讨、寻找，让孩子在观察时享受探索的快乐。一节课下来，
我个人认为，我设计的这节课符合幼儿的年龄特点。

中班体育活动篇二

1. 练习双脚连续向前跳，提高腿部肌肉力量及平衡能力。
2. 体验集体游戏的乐趣。

二、活动准备：

呼啦圈、自制小兔图片若干张。

三、指导要点

1. 活动重难点：练习双脚连续向前跳。
2. 指导要点：通过游戏练习双脚连续向前跳，提醒幼儿跳时注意保持身体平衡。

四、活动过程

1. 热身活动教师与幼儿一起来听音乐做热身活动：今天老师给你们带来了一个好玩的游戏。在玩游戏之前，请小朋友们跟着老师一起来跟着音乐活动一下我们的小身体。

2. 基本活动教师

导入：今天老师带来的这个游戏，叫做“找小兔”。小兔太贪玩了，跑到外面没回来，兔妈妈可着急了，希望小朋友们帮

它把小兔找回来。但是找小兔之前必须要学会小兔走路，不然小兔是不会愿意跟着我们回来的。谁知道小兔是怎样走路的？（请一个小朋友上来演示。）

(1) 自由练习双脚连续向前跳
a. 借助呼啦圈让幼儿练习跳，提醒幼儿每跳一个圈要注意保持身体平衡。师：原来呀，小兔走路是双脚并拢一起往前跳的。小朋友们真厉害。现在我们就一起到呼啦圈做的石头小路上来练习一下小兔跳吧。注意跳的时候，身体要保持平衡，别摔着了。

b. 教师小结：老师发现有很多小朋友都学会了小兔走路，可是呀，还有个别小朋友学得不对，小兔走路是双脚往前跳，那要是我们一只脚一只脚的跳，对不对呀？（不对）现在请小朋友们来认真看老师学小兔跳，看老师学得对不对。

(2) 游戏：找小兔

师：小朋友们都懂得了小兔走路的方式，现在就让我们一起出发去把小兔找回来吧。教师讲解规则：去找小兔的过程中，我们要用双脚跳的方式走过那条石头小路，到那边把小兔找回来，放到篮筐里，然后排好队。记住每人只能去找一次，而且一人一次只能找一只小兔。

第一次游戏：幼儿自由练习，提醒幼儿遵守游戏规则，每人每次只能找一只“小兔”。

小结：教师对幼儿进行评价，鼓励幼儿按照游戏规则来进行游戏
第二次游戏：分组比赛师：现在我们来进行比较，看看哪一组的小朋友最棒。

教师先讲解并示范玩法：幼儿分为两组，各组第一个小朋友听到老师的口令后，双脚连续向前跳，跳到对面去找一只小兔，然后跑回来把小兔放到篮筐里后拍第二个小朋友的手，第二个小朋友才可以出发，其他幼儿以此类推，最先跳完的

一组为胜利者。

第三次游戏：提升幼儿动作，适当增加游戏难度。教师变换呼啦圈的排列形式，适当增加游戏难度，让幼儿的动作得到提升。

3. 结束部分

教师小结：这次比赛四组的小朋友获得了胜利，但是老师觉得呀，每个小朋友今天都很棒，把贪玩的小兔都找回来了，都值得表扬。一起来表扬一下自己。我们玩了这么久得游戏了，每个人都累了，我们来放松放松一下自己，伸一下小腿，拍拍大腿、小腿。

活动反思：

在本次活动中，幼儿的兴趣极为浓厚，课堂气氛也很活跃。从目标来讲，我觉得整个活动下来已经达到了我所预测的目标。在热身活动这一环节中，所有的热身动作我都是有针对性的根据本次目标中所要发展幼儿的基本动作来进行的。而在基本活动这一环节，我首先是让幼儿先自由练习小兔双脚跳，然后再在此基础上让幼儿进行游戏，再接着是让他们进行分组比赛，让他们加快双脚连续跳的速度。而在本次活动中不足的地方在于：游戏难度不够，需要加强难度，让幼儿的动作能得到提升。

中班体育活动篇三

活动目标：

- 1、培养幼儿按意愿独立地确定游戏主题的能力，主题鲜明而稳定。

- 2、让幼儿学会协商分配角色，与同伴积极交往，友好合作。
- 3、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。
- 4、培养幼儿健康活泼的性格。

活动准备：

- 1、超市、银行、幼儿园等主题游戏玩具。
- 2、让幼儿了解超市、银行的工作性质、内容

活动过程观察及调整：

- 1、教师出示超市、银行、幼儿园等的主题游戏玩具，直接引入游戏。师说“今天我们来玩角色游戏，这些玩具可以玩什么主题的游戏？”
- 2、师幼一起回忆上次游戏情况，指出游戏中的不足，提醒幼儿在这次游戏中改进。
- 3、幼儿自选主题，合作布置游戏场景。
- 4、引导幼儿分配和协商角色，可用“自报公议”、“猜拳”的方法解决。

刚开始幼儿还在争吵着当同一个角色，在老师的建议下，学习着用谦让、猜拳的方法来解决问题。

- 5、幼儿游戏，教师指导：启发幼儿各游戏主题串起来玩。

6、结束游戏：

- (1)、组织幼儿独立地、有条理地归类摆放玩具和整理游戏场地。

(2)、让幼儿自评各自玩的游戏情况。

中班体育活动篇四

1、在游戏中促进幼儿手脚着地交替向前行进和双臂用力撑地前划的能力。

2、通过活动发展幼儿上、下肢的协调能力和平衡能力。

3、引导幼儿掌握滑板的多种玩法。

1、利用晨间活动，户外活动时间开展滑板游戏活动。

2、利用集体时间对幼儿进行具体的指导和练习。

3、请家长协助指导幼儿掌握玩滑板的动作要领。

4、加强个别幼儿的指导，教师每天具体指导几名幼儿。

5、保证每天一定的时间供幼儿练习。

1、运用游戏化的教学法，增强活动的趣味性，激发幼儿参与的积极性和主动性。

2、注意个体差异，使每个幼儿在原有的水平上均有不同程度的提高。

3、在玩滑板活动中控制运动量，注重动静交替。

4、通过独立玩与合作玩相结合的方法，多角度的促进幼儿体质的增强。

具体安排如下：

目标：1、熟悉滑板，尝试坐在滑板上两臂在滑板两边划行。

2、提高手臂的协调性和身体的平衡能力。

目标：1、双膝盘屈坐在滑板上，练习双臂用力撑地在滑板一侧向前划。

2、增强双臂的协调性。

目标：1、坐在滑板上，手脚着地交替向前行进。

2、训练手脚交替向前行驶的'技能。

目标：1、继续巩固手脚着地交替向前行进的技能，尝试绕障碍物行进。

2、尝试多人合作游戏。

目标：在游戏中练习独立原地撑地爬的技能，沿直线爬行。

目标：在掌握动作要领的基础上，尝试两两结伴撑地爬，沿曲线爬行。

目标：练习原地撑地爬、原地俯卧旋转、撑地爬综合技能。

目标：巩固多种技能，增强身体的平衡和动作的灵敏。

五月份：游戏《开飞机》

目标：1、腹部趴在滑板上，伸平两臂作开飞机状，从斜坡上往下冲。

2、提高控制滑板的能力。

六月份：游戏《滑板赛》

目标：在游戏中巩固所学的技能，比比谁的滑板最灵活。

中班体育活动篇五

1. 进修浏览指导牌。
2. 凭据指导做行动。

克己风趣的指导牌。

1. 事先与幼儿评论辩论幼儿园的活动设置装备摆设，并为它们定名。
2. 来到幼儿园的操场，向幼儿阐明游戏法则及摆放好指导牌。
3. 选首童谣或儿歌，让幼儿在歌声中依照指导牌偏向预备动身。如到“圆圆国”拿起呼啦圈在地上或身上转一下、幼儿园教育随笔用单脚跳到“百花国”闻闻花喷鼻、走到“石头国”抱抱石头看有多大、“滑梯国”里可溜滑梯、再到“洞洞国”穿过拱桥、“绳索国”是跳5次绳才算经由过程、“虫豸国”则要学一种虫豸的行动。回到目标地时，便成为“快活国”里的精灵了。

1. 可选择户外或幼儿园里恰当的处所，本身制造指导牌。
2. 若因雨天无法举行，也可在课堂中举行此运动。

中班体育活动篇六

在幼儿结束体育游戏“宝宝回家”后，我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”“呼吸”“出汗”情况进行了测试并进行了分析。通过对19名幼儿的测试情况的分析，可以看出大部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏大了些。

针对以上测试情况，我将“宝宝回家”这个过程作了如下调整：

幼儿站成一路纵队

- 1、教师击鼓面，幼儿一个跟着一个沿着场地周围走。
- 2、边，幼儿在场内四散走。（教师提醒感觉到热的小朋友可以适当的脱掉或敞开衣服）

快慢变化幼儿行走的速度，（时间略短些2~3分钟）当教师重击两下鼓面时，幼儿快速躲进场地中的小房子里。（提醒幼儿注意安全，找人少的地方走）

- 3、作适当的放松活动，休息一下。
- 4、请体弱汗多的幼儿休息，其他幼儿重复进行游戏2~3次

师：“天黑了，小宝宝们回家了。”

幼儿做“睡觉”状，休息片刻后回教室。

中班体育活动篇七

1. 练习挥臂投掷，投稿投掷能力。
2. 发展动作的协调性和灵活性。
 1. 木夹做成的飞镖，竹竿一个，老鹰图片
 2. 《小鸟飞》音乐，橡皮筋一根
 3. 《黑猫警长》音乐，录音机

教师做猎人，幼儿随着“小鸟飞”的音乐双手在体侧自由飞翔，

当被猎人拍打到时，便单手飞。幼儿双手在体前、体后飞翔，练习跳转躲闪动作。

幼儿集体模仿白鸽警士：

侦查情况——四处张望（头部运动）

传递情报——动动翅膀（肩部运动）

操练本领——整理羽毛（体转运动）

添加装备——取物投放（腹背运动）

庆祝胜利——高兴（跳跃运动）

（1）在场地中间拉起一根橡皮筋，高1~1.5米。教师示范讲解投掷要领：两腿前后站立，上体向右侧转，右臂快速挥臂，从头上方用力投出。

（2）幼儿按组拿飞镖进行分散练习，教师进行个别指导。

玩法：教师手甩竹竿上的老鹰图片，幼儿边跑边用飞镖投机，再捡起同颜色的飞镖继续投机。教师根据幼儿的投掷情况确定老鹰是否要飞走了。

幼儿跟着《黑猫警长》音乐做律动放松。

中班体育活动篇八

关于——抢修的报告

—————□

我项目部在进行桥梁日常检查过程中发现—————桥伸

缩缝破损严重，———桥梁体裂缝超限。

———桥伸缩缝变形，两侧保护带破损严重，经多次维修仍不能达到使用效果，建议对其进行更换，更换长度64米。且桥面多处出现裂缝、网裂及拥抱现象。

———桥桥面伸缩缝受重载交通的影响出现了断裂和变形，———桥伸缩缝破损长度116米，凉水河桥伸缩缝破损长度103.2米。

———桥梁体因受车辆撞击，致使梁体腹板产生裂缝，裂缝宽度超过规定限制。为此，我项目部加强了对以上———桥梁的巡视，密切观察桥梁情况的发展。

我项目部认为以上———桥梁的病害问题会影响到桥梁的结构安全，特此申请对———桥进行抢修，确保城市桥梁的安全。

附件：桥梁病害照片

二〇xx年三月十日

中班体育活动篇九

1. 探索平衡木的多种玩法，提高动作的协调性。
2. 体验玩平衡木的乐趣。
3. 培养幼儿不怕困难、坚强、勇敢、积极向上的良好品质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

平衡木4组，螃蟹、小鱼、海蛇、海龟等海洋动物的卡片若干(数量与幼儿人数相同)。

幼儿自选海洋动物卡挂在胸前，选择相同海洋动物卡的幼儿为一组，每组选择一组平衡木开展游戏。

螃蟹组玩法：模仿螃蟹，蹲在平衡木上横着移动。

小鱼组玩法：双手撑住平衡木，双脚在平衡木左右行进跳。

海蛇组玩法：身体趴在平衡木上，用四肢抱着平衡木动前行。

海龟组玩法：双手在平衡木上，腿在平衡木两侧地面上，模仿海龟爬行。

1. 随时观察幼儿游戏情况，调整幼儿的'运动量。
2. 提示幼儿互换海洋动物卡，交换游戏
3. 鼓励幼儿创新更多的平衡木玩法。