

幼儿健康教案体育活动 幼儿园体育活动教案(优质10篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

幼儿健康教案体育活动篇一

1、 初步掌握两人合作时同时转体的动作，发展动作的方向感与协调能力。

2、 探索与同伴合作转体的方法，体验合作成功的乐趣。

1、网圈（3个）、小皮球（6个）、红绿信号牌（各3个）、方向盘（3个）、红绿花（各3个）、木棍（6个）、障碍树（6个）、圆墩（3个）。游戏场地上贴箭头。

2、音乐磁带、录音机。

3、场地：地上划有大半圆线、小山坡

一、热身运动：

1、舞蹈：认识你呀真高兴

2、游戏：好朋友去郊游

（音乐：郊游）慢步走——快步走——上山坡——下上坡——跑——慢步走

二、学玩合作游戏：炒圆豆

1、幼儿自主合作游戏，引发学习玩“炒圆豆”的兴趣。

1). 导语：终于到公园了。和你的好朋友玩一玩两人游戏吧。

2). 幼儿分散自主结伴游戏，教师注意观察幼儿玩“炒圆豆”的游戏情况，并引发幼儿兴趣。

3). 幼儿玩“炒圆豆”，讨论：你和朋友是怎么玩“炒圆豆”？为什么有的小朋友玩得很好很愉快，有的小朋友却玩不起来觉得没意思？（能转过来才有趣，教师或幼儿做示范）

4). 幼儿探讨：两人怎样才能转过去？幼儿尝试后再集中探讨（两人要配合好，协商好转体的方向，同时转体）一定要两个小朋友合作一起朝一个方向翻，蚕豆才能炒得好。只有合做才能玩得好，玩得有趣。

5). 探讨：怎样才能做到同时转体？幼儿尝试、讨论。（教师引导幼儿通过念儿歌来统一动作“炒不过来——举起铲子”。）

6). 幼儿游戏，体验合作成功的乐趣

三、合作区域游戏：游乐场（背景音乐“好朋友”）

网接球（抛接球）

小司机（看信号走、跑）

合作徒手游戏

棍夹球（全身平衡，协调）

四、放松运动：

1、韵律：好朋友

2、 调整呼吸， 整队回教室。（轻音乐）

我班最近进入了“我们都是好朋友”主题活动。围绕这个主题，我们开展了各领域活动，孩子们有了初步的与人交往的意识，尝试着运用多种方法了解、关心朋友，与朋友有了更多的合作体验，喜欢和朋友一起游戏。做为体育特色园，我们选择展示体育活动，正好这周有一节体育活动“合作真快乐”。对于原教材我们做了分析，感觉活动的内容和形式比较适合放在下午的户外体育活动中开展，而对于一周一次的上午体育活动，我们则侧重于帮助幼儿掌握某个基本学习点，受原教材的启发，我们设计了这次的活动。

以“炒圆豆”为学习点：“初步掌握两人合作时同时转体的动作，发展动作的方向感与协调能力。”

重点：学玩“炒圆豆”，探索与同伴合作转体的方法，体验合作成功的乐趣。

难点：两人合作时同时转体的动作，（合作的方法和方向感、协调能力）。

在难点的突破上，我们鼓励孩子一遍遍探索“怎么玩才有趣？”（平时玩大部分孩子都只是玩了一半，没有真正体会这个游戏的乐趣）——“两人怎么玩才能转过去？”（两人要配合好，协商好转体的方向，同时转体）——“怎么做才能同时转体”（改编儿歌，利用儿歌的暗示来帮助幼儿掌握难点）——体验游戏合作成功的乐趣。

整个活动我们以“好朋友”这一主题贯穿，让孩子在这种氛围中情绪情感得到感染，更好的体验和朋友一起游戏的乐趣。

在自主区域游戏中，我们设计了一些游戏：在运动量、身体锻炼部位、合作方式及难易程度上是个补充。

热身：要充分，量要大。

放松：身心的放松（身体由动——静、呼吸、心率、情绪趋于平缓）（区《纲要》试点园第一大组交流活动课例）

幼儿健康教案体育活动篇二

- 1、发展幼儿敏捷、机智的躲闪练习。
- 2、体验集体游戏的快乐
- 3、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
- 4、锻炼平衡能力及快速反应能力。

1、请几位宝宝当老鼠站到中间，其他宝宝做老鼠笼子手拉手围成一个圆圈。

2、游戏开始，作“鼠笼”的幼儿手拉手举起并念儿歌：“老鼠老鼠坏东西，偷吃粮食偷吃米，我们搭个老鼠笼，咔嚓一把抓住他。”

3、在念儿歌时，扮老鼠的幼儿在“笼”的周围快速地钻进钻出，当老师发出信号时，扮“笼”的幼儿立即蹲下，在圆内的“老鼠”算被捉住，即参加“笼”的角色。

4、游戏继续进行，至“老鼠”全被捉住。

游戏是幼儿最喜欢的活动。但是对于小班来说，既要让他们记住活动内容又要保证安全还要活动的井井有条是有一定的困难。所以在设计本次活动时我始终都以语言来提示幼儿注意安全。

幼儿健康教案体育活动篇三

- 1、尝试用不同方法玩飞盘，发展走，跑、跳，往上抛等动作。
- 2、体验玩飞盘的乐趣。

：用达能酸奶瓶制作的小飞盘若干(每个幼儿两块)

- 1、幼儿拿着飞盘边听音乐边玩着飞盘进场。
- 2、热身运动：快乐的小飞盘

在老师的带领下，幼儿听着音乐《我真的很不错》做热身运动，劲部，肩部，上肢，下肢，伸展，躯干转动，跳跃，放松。

(1)、教师引导：今天我们来和飞盘玩游戏，这些小飞盘可神奇了，它会和小朋友玩游戏的，飞盘说：“今天我来考考小朋友，看看谁玩的方法多，。现在你们可以和我(飞盘)玩游戏了。你们可以自己玩，也可以和你的好朋友一起玩。

(2)、幼儿自由探索玩飞盘，教师观察引导。可能会出现玩法，向上抛接，挥手臂，两人对接，投远，幼儿合作把飞盘平放于地面，双脚跳，连续跳，绕着走等。

请多名幼儿演示不同的玩法，边说边做。全体幼儿观看评议。

1、教师引导，小朋友可聪明了，你们玩出这么多的玩法，咦，你们看，你们手上的飞盘都有很多种好看的颜色，下面我们一起来和飞盘上的颜色做游戏，看看那些小朋友的小飞盘最神奇。

2、教师组织幼儿做游戏：

找颜色：幼儿把飞盘放在场地上，教师出示蓝色，幼儿跑到

蓝色的飞盘边站好，没找到的幼儿停止游戏一次。(游戏反复更换颜色进行)。

找朋友：幼儿看教师出示飞盘颜色，快速跑去找相应的颜色飞盘，然后，自己商量合作游戏。

1、教师引导：小朋友玩得可开心了，飞盘也累了，我们把飞盘送回家吧！

2、带领幼儿拿着飞盘轻松愉快地放回去，然后放松绕场走一圈，返回活动室。

幼儿健康教案体育活动篇四

中班下学期的幼儿平衡能力获得一定的发展，能在老师的鼓励下大走平衡木，但个别幼儿还需要老师的搀扶，或在走平衡木的过程中不能持续保持平衡。本次活动设置“海边拾贝壳”的游戏情境，引导幼儿掌握走平衡木的动作要领，尝试通过双手侧平举的方式调节身体平衡，借助“小步幅、慢速度、身体直、眼看正前方”的动作要领通过 20□25cm 宽、40cm 高的平衡木，完成“拾贝壳”的任务，锻炼在间隔物体和平衡木上平稳行进的能力，体验成功到达海滩捡拾贝壳的趣。

1、能平稳通过 20cm 宽、40cm 高的平衡木。

2、掌握保持身体平衡的方法，如双臂侧平举、眼看正前方等。

3、喜欢玩“拾贝壳”的游戏，能遵守游戏规则。

小篮子 4 个，平衡木 4 根，木砖 16 块，贝壳若干。

1、创设“赶海”情境，带领幼儿进行热身活动，激发幼儿活动兴趣。

(1)初步热身：进行全身活动。

(2)重点练习腿部和脚踝的动作，拓展练习“金鸡独立”的动作，感受重心移动时身体的平衡点，为走平衡木做准备。

2、组织幼儿玩“过小桥”游戏，引导幼儿探索走平衡木的动作要领。

引导幼儿讨论并尝试“过小桥”的方法，着重体验“过小桥”时采用双手侧平举的方式调节身体平衡，用“小步子、慢慢走、身体直、眼看正前方”的方法走过小桥。请幼儿分散自主练习，教师巡视指导。

3、组织幼儿玩”“捡贝壳”游戏，提示幼儿遵守规则。

介绍玩法：将幼儿分成人数相等的 4 队，分别站在起跑线后做准备。游戏开始，每队排头幼儿手提小篮子出发，踏过“礁石”，走过“小桥”，到“海滩”上拾起一枚贝壳放进小篮子里，再按原路返回，将小篮子交给下一个幼儿，下一个幼儿依规则完成上述要求。游戏依次进行，先拾起所有贝壳的队获胜。

规则：若从”小桥”上掉下来，要走到“桥”头重新开始走

游戏过程中，教师应始终关注幼儿活动情况，鼓励幼儿大胆挑战、勇于尝试，指导幼儿纠正动作、遵守规则，使幼儿体验游戏的乐趣。

4、带领幼儿在轻柔的音乐声中放松全身。

幼儿健康教案体育活动篇五

1、锻炼幼儿身体各部位动作的灵活性、协调性。

- 2、通过游戏，让幼儿体验沙包的多种玩法，并从中获得快乐。
- 3、培养幼儿的创造性思维。

沙包若干，纸篓一个。

夹包跳、夹、抛沙包跳的动作要领掌握。

夹、抛沙包的动作要领掌握。

- 1、听音乐做准备活动，引出课题，并让幼儿自由抛、接沙包激发兴趣。
- 2、头顶沙包快速走：将沙包放在头顶，保持平衡快速行走，不让沙包掉下来。
- 3、双膝夹包跳：双膝将包夹住，匀速跳跃行走，中途掉包要夹包重新开始。
- 4、双脚夹、抛沙包：双脚用力将沙包夹住，然后跳起将沙包抛出。
- 5、后抛沙包：将幼儿分成四组进行后抛沙包练习，看谁后抛得远。
- 6、游戏：打猎（幼儿围成圆形，手持沙包，肩上挥臂向中心固定物投准）。
- 7、游戏：运粮。将沙包放在左肩或右肩，匀速将沙包送到纸篓内。

教师进行激励性小结，结束活动。

- 1、通过头顶沙包快速走，锻炼了幼儿的平衡能力。

- 2、通过双腿夹包跳和和双脚夹、抛沙包练习，锻炼了幼儿身体各部位动作的灵活性、协调性及跳跃能力。
- 3、后抛沙包练习，锻炼了幼儿手臂肌肉及后抛的力量与技巧。
- 4、游戏“打猎”，发展了幼儿肩上挥臂投准的技能，培养了幼儿判断物体位置的准确性。
- 5、游戏“运粮”，培养了幼儿玩完玩具放回原处的好习惯。

幼儿健康教案体育活动篇六

- 1、愿意参与体育游戏体验游戏的乐趣
- 2、能根据指令做相应的动作。

已认识西瓜，知道西瓜的'外形

- 1、教师引导幼儿讨论西瓜的外型特征。

师：小朋友们！西瓜长的什么样子？

想一个什么好办法，让大家一起变成一个大西瓜？

- 2、手拉手变成大西瓜。

师：变成一个大西瓜。（幼儿手拉手，围成一个大圆圈）。

变成一个小西瓜。（幼儿手拉手，碎步朝圆心走，变成一个小圆圈）。

- 3、游戏：切西瓜幼儿围成一个圈，师幼共同有节奏的念儿歌：“切、切、切西瓜，我们的西瓜香又甜，要吃西瓜切开来。”同时教师边走边有节奏的在幼儿拉手处做切西瓜状，儿歌念完时，教师手停留在哪两位小朋友中间，这两位小朋友就把

手放开，拉着其余小朋友的手往圆心跑，表示西瓜被切开了。大家做吃西瓜的状态，游戏继续开始。游戏进行若干次后，可由幼儿来切西瓜。

4、活动结束，教师总结

幼儿健康教案体育活动篇七

1、练习保持身体平横，头顶物体快步走。

2、能在绕过障碍物时保持平衡，并坚持完成任务。

3、体验头顶物体走路的乐趣。

1、物质准备：《音天森林狂想曲》、《音乐雪绒花》、与幼儿数量相等的沙包、小椅子4把、平衡木2条。

2、经验准备：活动前组织幼儿了解杂技。

1、创设“小小演员炫本领”的情境，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

(1) 师幼通过快走、小跑、平衡等动作进行热身活动。

(2) 观看视频，学当顶碗小演员进入情境。

提问：他们头顶什么在跳舞？她的身体哪里没有动？

2、游戏“小演员学顶碗”，幼儿初步探索头顶物体平衡走的要领。

出示沙包，以学习顶碗本领为由，引导幼儿自主探索并分享头顶物体走保持平稳的方法。

提问：沙包放在什么位置能保持平稳？头顶物体走路时，头、

身体怎么做能走的稳稳的？

小结：沙包放在头部正中，放下后用手按一按，走路时，眼睛看前方，保持头部不动。

3、游戏“分组挑战”，进一步掌握头顶物体保持平衡快步走的要领。

（1）游戏规则和玩法：幼儿分成两队，头顶沙包绕过小椅子回到起点。从动作、遵守规则等方面关注总结幼儿的游戏情况，进一步巩固头顶物体保持平衡快步绕过障碍物走的要领。幼儿分组挑战头顶沙包快步走，一组幼儿表演，另一组幼儿观察饶小椅子走，沙包不掉的秘密。

提问：头顶物体绕过小椅子时，怎么做能走的稳稳的？

教师和幼儿共同小结：绕过小椅子时，眼睛看方向，头不能动。

（2）第二次游戏，进一步掌握头顶物体保持平衡快步走的要领。

4、游戏“顶碗竞赛”游戏。提醒幼儿遵守游戏规则，引导他们进一步巩固头顶物体保持平衡快步走的要领，体验坚持完成任务的快乐。

（1）游戏规则和玩法：幼儿分成两队，头顶沙包走过平衡木绕过小椅子回到起点。从动作、遵守规则等方面关注总结幼儿的游戏情况，进一步巩固头顶物体走过平衡木保持平稳快步绕过障碍物走的要领。

第二次游戏，重点巩固幼儿顶物通过平衡木保持平衡的方法。再次进行游戏，两组竞赛，走的又快又稳的一组获得胜利。

小结：分享游戏情况。从遵守游戏规则及坚持性等方面进行总结，使幼儿体验成功的喜悦。

5、进行“顶碗表演”游戏。引导幼儿放松身体，感受获得成功的喜悦。

(1)创设“顶碗表演”的情境，引导幼儿头顶小碗，开心随音乐放松手臂、头部、腿部。

(2)师幼共同整理场地。

幼儿健康教案体育活动篇八

1. 练习在梯子上走、跳、攀爬的动作，掌握手脚交替向前爬的动作要领。（重点）

2. 能灵活运用合适的方法，自主探索梯子架高后的从上面和下面通过的方法。（难点）

3. 感受成为一名护航员的快乐，体验战胜困难、勇敢坚强的意志品质。

经验准备：对护航员的工作有初步的了解。

物质准备：轮胎若干，木梯、竹梯若干，软垫若干，汗背巾若干，各环节音乐。

一、“护航员来操练”，带领幼儿在游戏情境中热身，练习上肢及腿部力量随音乐引导幼儿做“护航员操练”——“护航员穿装备操”——“轮台阵”——“护航员控制船舵”等热身活动。

二、“穿越障碍我当先”，引导幼儿自主探索梯子的不同玩法

1. 幼儿自由探索梯子的不同玩法。提问：护航员可以用什么方式越过这些障碍？（我们一起来试一试吧）

谁能说一说你是怎么通过这道障碍的？（重点介绍爬的动作）

小结：上面爬梯子：手脚交替，注意手脚的顺序，手要抓住梯子，脚要踩实，眼睛交替看向上方、前方和下方。下面过梯子：手握紧、脚搭实，脚向前一步，手要迅速向前移动。

2. 创设“护航员梯桥”训练营，引导幼儿重点练习上下爬梯子、悬挂爬梯子的动作。练习通过梯子，引导幼儿探索通过梯子的动作，根据能力不同，摆放不同设计的几架梯子，供幼儿自主选择。

三、“海盗来了我不怕”，引导幼儿按规则游戏，在游戏中能坚持不懈勇于挑战1. “护航员训练展示”，以接力赛的形式引导幼儿第一次游戏，提醒护航员遵守规则。介绍游戏玩法及规则：

幼儿需在走过独木桥（走梯子），跳过田埂（跳梯子），钻山洞（钻梯子），过索桥（爬梯子），完成任务的护航员拿回勋章迅速返回拍第二名队员的手，游戏依次进行。游戏后分享：

为什么你们这队能够顺利并且快速的完成这次任务？

小结：梳理过梯桥的方法：

1. 手脚交替，注意手脚的顺序，手要抓住梯子，脚要踩实。

小结：护航员本领过硬，团结一心，才能安全完成保卫任务，祝贺你们成功的将海盗赶走，现在让我们一起庆祝一下吧！

四、“快乐护航员”，放松全身肌肉、调整呼吸教师引导幼儿互相放松腿部、胳膊的肌肉。

幼儿健康教案体育活动篇九

1. 练习连续侧身钻过60cm高的障碍物。
2. 在快速连续钻的过程中提高身体的协调性。
3. 愿意帮助他人，在“帮小动物送信”的过程中能保持愉悦的情绪。

1.60cm高的拱门若干，信封若干，游戏音乐。

共摆放4组。

1. 重点：练习连续侧身钻过60cm高的障碍物。
 2. 难点：在快速连续钻的过程中提高身体的协调性。
1. 创设“胖胖猪锻炼”的情境，引导幼儿随《三只小猪》做跑步、跳远、游泳、打球等动作。
 2. 引导幼儿探索侧身钻的方法，掌握连续侧身钻的动作要领。
 - (1) 创设森林里开通隧道的情境，引导幼儿探索弯腰低头钻“隧道”的方法。
 - (2) 请个别幼儿演示正面钻、侧身钻的动作，其他幼儿学习。
- 动作要领：弯腰、低头、膝盖弯曲，一只脚先迈过“隧道”，然后侧身移动肩膀和身体重心过“隧道”，最后另一只脚过“隧道”。
3. 组织幼儿玩“胖胖猪送信”游戏，巩固快速钻的动作技能，提高身体的协调性。

(1) 给小兔送信:沿途布置两个拱门,巩固正面钻的技能,激发幼儿参与活动的兴趣。

(2) 给小猴送信:将幼儿分成4组,练习连续侧身钻过4个拱门,将信送到小猴家后返回,根据幼儿表现可多次进行游戏,练习幼儿侧身钻的技能,锻炼身体的协调性。

(3) 帮助小鸡或其他小动物送“加急挂号信”:练习连续正面钻和侧身钻的技能,增加游戏难度。

4. 带领幼儿玩“胖胖猪洗澡”的游戏,引导幼儿随舒缓的音乐模仿小猪洗澡的动作,与同伴互相搓背、揉揉腿等,放松身体各部位。

幼儿健康教案体育活动篇十

1、练习在指定范围内四散跑,尝试在奔跑中避让同伴,不与同伴发生碰撞。

2、练习双脚向前行进跳。

3、体验与同伴共同游戏的愉悦情绪。

1、兔子胸饰每人一个,兔妈妈头饰一个。

2、图片四张(青菜、蘑菇、胡萝卜、青草各一张)。

3、开汽车、兔跳、大灰狼的音乐各一段。

4、请一位老师扮演大灰狼。

1、准备活动。

师:今天天气真好,兔宝宝们和妈妈一起开着汽车到森林里

玩一玩，好吗？

开汽车绕场地跑一圈。

师：森林里到了，我们让汽车停下来休息一会儿吧。

瞧，谁来了？

模仿小动物：小鸟飞呀飞，拍拍翅膀飞呀飞；小花猫，喵喵喵，摸摸胡子喵喵喵；大象伯伯弯着腰，甩甩鼻子洗个澡；小青蛙，呱呱呱，跳上跳下呱呱呱。

2、游戏活动。

师：兔宝宝们饿吗？我们到森林里来找点好吃的东西吧。你们喜欢吃什么呀？

幼：青菜。

引导幼儿将圈当作家。

师：兔宝宝，跟着妈妈去吃嫩青草吧。

播放小兔跳的音乐，兔妈妈边跳边朗诵：小兔子，跳跳跳，跳到草地上，吃吃嫩青草，吃吃吃。鼓励兔宝宝和妈妈一起吃，一起朗诵。

师：大灰狼来了。

小兔四散逃回家。

提醒幼儿看见空房子就躲进去，注意避让同伴。

师：兔宝宝还喜欢吃什么呀？

幼：胡萝卜。

师：找找胡萝卜在那儿？

玩法同上。

再次提醒大家逃回家时不与同伴发生碰撞。

带领兔宝宝找蘑菇、青菜吃，玩法同上。

3、放松活动。

兔宝宝们吃饱了吗？我们开着汽车回家吧！带领幼儿慢慢开着汽车绕场地几圈。