

2023年中班体育活动扔沙包教案(实用5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

中班体育活动扔沙包教案篇一

球对于幼儿园的孩子来说一点都不陌生，孩子们从小班就开始玩球。到了中班，已经掌握了球的很多玩法，自由地滚球对于他们来说也比较熟悉。结合中班孩子的实际水平，我把本次活动的重点放在花样滚球上，难点则是朝指定方向滚球。具体目标是这样设置的。

- 1、对滚球感兴趣，充分体验在不同路线、不同质地的材料上花样滚球的乐趣。
- 2、能手眼协调控制球向指定方向滚动。
- 3、有带好球宝宝的责任感。

结合中班孩子的年龄特点，整个活动都围绕带球宝宝去旅行的游戏情节展开。根据活动目标和重点难点，我在提前和孩子们尝试球的各种玩法后：

（一）首先做热身运动。

老师和孩子一起伴随铃儿响叮当的音乐做简单的球操，这是热身也是个准备活动（哼唱着简单徒手示范）。在舒展身体的时候，注意重点活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和滚球的动作紧密相关，同时通过球操，

孩子们和球自然地成为好朋友。

（二）基本部分：

1、在这个基础上，设置游戏情节并贯穿活动的始终。一开始，用游戏的口吻今天，咱们要带着球宝宝去旅行啦吸引孩子，孩子们的兴趣一下子就调动起来了。

2、然后，准备多种材料，比如拱形小桥、垫子、爬坡、大纸箱子，并巧妙利用它们设计成难易不同的旅行路线，使孩子们在游戏中充分体验花样滚球的乐趣并且自然地掌握怎样控制球向指定方向滚动。

路线主要分为四条，路面材料、设置的障碍物都不相同（结合路线图讲述）：左边的第一条路线有一条小河，孩子们把球滚到这里要及时接住球经过小桥到达目的地，不能让球掉到水里，这样可以提醒孩子注意运球速度，同时锻炼孩子的控球能力；第二条路线中的垫子就是草地，孩子们可以体验在垫子上滚球的不同感受；第三条路线是爬坡、第四条中是纸箱组成的山洞）。

这样，孩子们可以自由选择，走完一条路线可以接着尝试另外一条路线，活动密度加大了，避免了很多孩子等待的现象，尊重了孩子的个体差异，更调动起了孩子们主动思考、积极探索的兴趣。当然，随着活动的深入，可以加长路程或者增多障碍物，也可以借助棍子、羽毛球拍等工具滚球提高难度，使活动具有挑战性，孩子才会对活动始终保持新鲜感和浓厚的兴趣。在这个过程中，老师的主要任务就是仔细观察、及时帮助，使每一个孩子在原来的'基础上都有进步。

3、在活动过程中，要及时关注孩子们的体力状态，适当调节孩子的活动量。当孩子比较累的时候可以用打雷了，要下雨了，快送球宝宝回家吧这样的情节，让孩子得到休息、恢复体力，同时也练习了向指定方向滚的技能，因为球宝宝的家

在指定的方位。然后太阳出来了，球宝宝继续旅行，孩子们可以继续探索。

中班体育活动扔沙包教案篇二

1. 练习交叉步走，发展身体动作的灵活性和协调性。
2. 能保持身体平衡，交替移动身体重心前进。
3. 通过游戏培养关心他人的良好品质。

1. 在场地上画上直线或提供绳子。
2. 礼物卡片或小玩具若干，贴有小动物头像的篓子四个。
3. 音乐磁带、录音机。

1. 幼儿听音乐做身体准备活动操（教师自编）
2. 幼儿跟随教师做各种走得练习。

花样走：幼儿成一路纵队，在音乐声中听教师的信号练习各种方式的走：高人走、矮人走、模仿小动物走、变速走等。

舞长龙：六队幼儿同时面向同一方向转体，每队幼儿相互拉手，组成山洞。排头幼儿依次钻绕过本组的山洞，到队尾与最后一个幼儿拉手，然后第二个幼儿出发，直至组内幼儿都钻过山洞。

3. 练习交叉步前进。

教师：小朋友，我们今天学滑稽人走路，两只脚交叉向前走，谁来试一试？

请个别幼儿示范，引导幼儿注意观察并讨论怎样才能走得稳。

教师分腿站立在一条直线上示范交叉走，并且以儿歌的形式讲解动作要领：右脚向前踏左方，左脚向前踏右方，两臂张开慢慢走。

幼儿分成4~6组，站在四条直线后面，一个跟一个在直线上练习交叉步前进。可先慢慢前进，熟练之后可适当加快步伐。

4. 游戏“送礼物”。

向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队，站在直线后面，每人手中拿一样礼物卡片，听信号，沿着直线一个跟着一个以交叉步慢慢前进。请一名幼儿做狐狸，当老师说“狐狸来了”，所有幼儿都立即停止走步并且做一个动作造型，“狐狸”仔细观察幼儿是否动了，如果移动就会被“狐狸”抓去，不能送礼物。此时教师再次发出信号“狐狸原地蹲下睡觉”其他幼儿继续以交叉步前进，最后到达终点，把手中的小礼物放进有小动物头像的篓子里。跑步回来，重复进行游戏。

幼儿游戏，可计算篓子里的礼物数量。最多的队获胜。

5. 师幼围成圆圈，随音乐向同一方向慢走，做简单的动作，放松身体。

中班体育活动扔沙包教案篇三

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。

中班体育活动扔沙包教案篇四

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、流利的语言表示自己记录的意思。

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，一定很累了吧，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经验。

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。

中班体育活动扔沙包教案篇五

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。