

最新中班户外区域体育活动方案 中班户外体育活动方案(通用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？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

中班户外区域体育活动方案篇一

- 1、学会放风筝的基本方法，乐于探索解决问题的方法。
- 2、享受大自然的乐趣，乐于与朋友合作放风筝。
 - 1、确定地点要开阔和安全。
 - 2、与幼儿讨论怎样才能放飞风筝，确定风向风力。
 - 3、每小组幼儿互相协作放飞风筝、若有某小组幼儿的风筝不能起飞，组织大家讨论风筝不能起飞的原因（骨架太松，不对称，尾巴轻等问题）。
 - 4、鼓励幼儿探索解决的办法，并对风筝进行改进。
 - 5、教师对活动进行总结，并夸奖幼儿的表现。

幼儿们争先恐后的去抓风筝线，放风筝的热情很高。

中班户外区域体育活动方案篇二

1. 幼儿能学着用创造性的方法玩板凳。
2. 通过游戏提高幼儿的平衡能力，发展四肢的协调性。

3. 提高与同伴间合作游戏的能力，培养幼儿的勇敢顽强的个性。

活动准备：

板凳，垫子，等. 录音机及相关音乐

活动过程：

热身运动大家来做操老师带领幼儿做律动操.

基本部分

游戏一：分腿跑过板凳. (教师指导帮助/纠错)分腿左右左右的办法跑过板凳，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏二：(单)平衡木. (教师指导帮助/纠错)用走、跑的方法通过平衡木，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏三(双)平衡木(教师指导帮助/纠错)分腿平衡走、跑的方法通过板凳桥。

前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

集体游戏

1、两人合作(教师指导帮助/纠错)教师：用不一样的方法合作通过板凳桥(板凳高低组合调整难度)

中班户外区域体育活动教案篇三

练习四散跑，及灵活的躲闪渔网的能力。

带长杆的渔网一个，画好一定的范围作为渔塘。学习儿歌：
小鱼小鱼水里游，游来游去点点头，渔网来了捕小鱼，小鱼

小鱼快快游。

1、开始幼儿边说儿歌边做模仿动作，当说到最后一句“快快游的时候，教师手持渔网开始捕鱼。渔网罩在谁的头上即是被捕着了，被捕到的幼儿离开游戏场地，在场地的边上等待下一次游戏重新开始。

2、游戏反复进行，同时提醒幼儿遵守游戏规则：

(1) 即小朋友在画定的池塘范围内跑。

(2) 当说到最后一句“快快游的时候，才能跑。

(3) 跑是注意安全。

2、继续游戏，教师根据幼儿掌握游戏的情况，适当增加渔网的个数。

中班户外区域体育活动教案篇四

一、活动目标：

根据学生体质的调查发现，我校学生的身体素质及运动能力都较差，特别是运动能力均低于同级学校学生的平均值，并且差距在逐渐拉大。我校进行了一些调查研究，发现问题存在的原因，一是学生在体育课中的练习的严重不足。二是学生的课外活动时间的不够。如何提高学生的身体素质但又不影响学生其它科目的教学学习，于是又成了一个比较棘手的问题。经过本人的思考与实践，以规范两操一课为主，加强体育课的教育教学，同时开展丰富多彩的课外体育活动。充分利用“教与玩”来提高学生身体素质的方法是可行的。

二、活动时间：

每周一至周五上午第二节课后

二、活动负责：

组长：

副组长：

活动教师：各班班主任及搭班教师

三、活动要求：

1. 要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员做好登记，达到全体健身的目的。

2. 各班学生由班主任及教师带队。各班按照出操行进路线到达规定场地，进行相应的活动。如班主任有事不在，由副班主任带领学生活动。

3. 负责教师组织好本班活动，由班长及体育委员到体育室领取自己班的活动器材(学期初统一发放，各班教室自行管理)参加活动，活动结束后点清数量归还器材，办好登记出借手续，人为损坏要赔偿。

4. 每个负责老师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。

5. 活动结束后，仍由各班负责教师带队回教室。

6. 如遇天气不好，各班组织好学生在室内进行活动。如下棋、做室内操等。近期，我们将打算编一套室内健身操，以便在天气不好的情况下，各班在教室参加健身锻炼。在冬季天冷时，我们还将组织全校性的冬季长跑运动。

7. 要求检查教师写好每一次活动记录，有活动时间、活动人数、组织形式、具体指导、活动效果等。

四、器材使用要求：

1、学期初在体育组统一领取，期末归还。

2、准备好负责年级各班所用的器材。

3、记录好出借归还器材数量，如有缺少及时与体育组联系。

五、活动场地分布：

中班户外区域体育活动教案篇五

1、练习双腿夹物跳的动作，发展腿部力量。

2、激发对体育活动的兴趣，充分体验游戏的快乐。

【活动准备】

小飞盘，沙包，若干，青蛙头饰，音乐(蝌蚪和青蛙)。

【活动过程】

引入：“今天，老师要和你们一起做个游戏，我当青蛙妈妈，小宝贝们当我的青蛙宝贝，好不好啊！”

一、准备活动：(蝌蚪和青蛙)。

“宝贝们，我们先一起来跳跳舞，让我们的身体动起来吧”

二、学习基本动作(双腿夹物跳)

师：“宝贝们，你们都是最爱动脑筋好宝宝，你们看今天妈妈带

来了一个飞盘(出示飞盘)。你们想一想怎样用身体的一个部分来玩呢?”幼儿动脑筋想办法并请个别幼儿上来试试)

幼儿想出一个方法教师就及时的表扬,并引导幼儿说出双腿夹住跳。

教师示范讲解:“宝贝们都很棒,不过今天要学的本领是双腿夹住飞盘跳哦!看看妈妈是怎样做的。”

重点讲解:双腿夹紧,双脚并拢,不让小飞盘从腿中间掉下来.

集体练习基本动作:

师:“宝贝们,跟着妈妈一起双腿夹紧飞盘一起跳跳跳了。”

三、游戏:搬松果

师:“我们的邻居小松鼠想请你帮个忙,今天它摘了好多的松果,可它一个人搬不完,可是我们没有运的工具,我们可以用刚刚学过的夹物跳来运啊?(引用夹物跳).”

师生共同游戏:”宝贝们,看到小松鼠的家要经过小河的,我们怎么办呢?”“真棒,那我请一个宝贝来表演一次。我们是跳这去小松鼠家的,回来要从旁边跳回来。”

一幼儿示范,教师请幼儿说出不足之处。引导说出跳到小河旁要先停下来再夹紧点松果跳过去。

幼儿运松果。

活动小评:结合游戏过程中出现的闪光及问题进行评价。

四、整理活动

师：今天你们和妈妈一起学本领还做好事，妈妈好开心啊！让我们放松一下吧！

师：天快黑了我们一起回家吧！