

2023年中班体育户外活动方案 中班户外活动反思(实用8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

中班体育户外活动方案篇一

3月27日上午，我组织了户外游戏活动《闯关运球》。整节活动基本完成了活动目标，让幼儿在游戏中练习了走、跑、跳、爬、跨等基本技能，学会了如何解决困难。让幼儿在游戏中体验到了两两合作的乐趣，树立了幼儿之间的集体荣誉感，感受到游戏带来的快乐。然而，由于事前没有做好对场地的准备，在布置场地的时候，将场地布置的稍小。我想，如果将游戏场地布置得大一些，肯定会有更好的游戏效果，孩子们会玩得更尽兴。在活动过程中，我以小猴姐姐引出整个游戏，但在活动中，小猴姐姐穿针引线的作用并没有凸显出来。在活动前，原先准备老师来扮演小猴姐姐，但考虑到维持游戏中的纪律，就让一名幼儿来扮演小猴姐姐，由于幼儿没有成人的应变能力，导致我和小猴姐姐之间没有对话，这也是活动中欠缺的部分。我想，在今后的活动中，我会努力继续学习，争取工作中的更大进步。

分析与策略：今后的工作中要考虑不同的幼儿对其要求也要有所不同，当遇到胆子小的小朋友就要在态度上进行改变，及时的与他们沟通，让幼儿排除对教师的恐惧，这样对更好的教育幼儿有所帮助。

注：查看本文相关详情请搜索进入安徽人事资料网然后站内搜索中班户外活动反思。

中班体育户外活动教案篇二

活动目标

- 1、激发幼儿对线组成的蜘蛛网的兴趣。
- 2、学习用不同的方式来织蜘蛛网。
- 3、在游戏中培养幼儿的想象力和创造力，并体验成功的快乐。

重点难点

幼儿学会用不同的方式进行织网。

活动准备

蜘蛛胸饰若干个、音乐磁带、画有树的铅画纸、蛋糕盒、美工钉、各色粗细不同的毛线、乳胶、带有锯齿的'卡纸、幼儿用的地垫拼图等。

活动过程

一、通过律动，激发幼儿上课的兴趣。

二、学习蜘蛛织网的方法。来源[<http://>

1、教师扮演蜘蛛妈妈，幼儿扮演小蜘蛛，在游戏的过程中，引导幼儿观察各种蜘蛛网的织法。

2、师示范织一遍，“宝宝们看妈妈织一张这样的网，看仔细了，待会儿你们也来学学这个本领。”边念儿歌边织网：小蜘蛛，小蜘蛛，拉银丝，拉银丝，来来回回把网织，织个网，干什么？专吃苍蝇和蚊子。

三、幼儿操作，师巡回指导。

1、“我们蜘蛛的本领真大，会织这么多不同的网，宝宝们，你们想不想自己也来织一张网？”“蜘蛛网要织得密密的还是稀疏的？为什么？”

2、“妈妈为你们准备了好多材料，你们自己去选一样织，也可以两个好朋友一起织一个大网，比一比谁织的网又密又结实。”

3、幼儿自选材料操作，教师个别指导。（幼儿根据自己的想象，创作作品，充分体现幼儿的主体性。）

四、教师和幼儿共同评价作品

五、音乐游戏《小蜘蛛》，结束活动。

教学反思

在活动中，幼儿们很有兴趣，我也充分给了幼儿自由的空间，让幼儿自主的探索、去创造，使幼儿的探索事物的兴趣增强，尝试观察事物的方法在创新，他们的想象和创造在丰富。在操作时，通过自由组合，让幼儿体验到合作的力量和成功的快乐，幼儿玩得不亦乐乎而且意犹未尽。纵观整个活动，让我深深感悟到：教师要在幼儿的学习过程中善于发现幼儿的兴趣点，只有抓住幼儿兴趣点，才能让幼儿把更多的热情投注到学习中。

中班体育户外活动教案篇三

1. 学习小兔双脚并拢向前行进跳，并巩固钻和爬的动作。

2. 在《小兔拔萝卜》的游戏中，体验体育游戏的快乐。

3. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
4. 在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
5. 通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动重点：

学习双脚并拢向前跳。

活动难点：

膝盖并拢向前跳的同时脚尖先落地。

1. 型活动场地
2. 兔子贴纸每人一份
3. 垫子、山洞4组

一、小兔做早操

左脚预备，扭一扭，右脚预备，扭一扭……

二、小兔学本领

1. 学习小兔跳

(1) 小兔宝宝们，你们是怎么跳的呀？(幼儿自由跳跃，选出好的幼儿来进行示范)

(2) 你想不想来学学这个本领呢？师示范跳(边跳边念儿歌：双脚并并拢，膝盖微微蹲，向前轻轻跳，脚尖先落地)

(3)我们一起来学学这个新本领，好吗？

(4)我们来比比那只小兔学的本领最。幼儿成四列队伍兔子跳。
(幼儿第二次尝试跳)

(5)发现问题，将问题提出来讨论，并且解决。

(6)有什么办法能将声音变得轻轻的呢？将脚尖落地和将跟落地比较一下。

2. 游戏《小兔拔萝卜》

(1)新本领学会了，那兔宝宝们，一起跟着兔妈妈去草地上拔萝卜吧。

(2)拔萝卜要经过那些地方呀？我们都用什么方法来过去拔呀？

(3)请一名幼儿进行示范，讲解重要的点。

(4)幼儿进行游戏巩固学习的向前行进跳。

三、小兔回家

小兔宝宝们，我们一定饿了吧，我们回家去吃萝卜吧。

自己给自己扭一扭腿，休息一下。

在活动中老师的角色转换没有完全统一，在活动中可以分层次进行联系，也可以采用互相助的方法来练习。在最后的小兔拔萝卜的游戏中，应该关注到全部的幼儿。在练习的环节，可以再提高一些效率，采用多种方式。最后的评价活动时候，可以尝试着让幼儿来评价。

中班体育户外活动教案篇四

本学期我们班根据大班幼儿的年龄特点、兴趣需要，在内容的选择上，我们努力从幼儿感兴趣的事情、关注的焦点、熟悉的社会生活入手，注重幼儿之间的合作、想象能力、情感的激发及兴趣的培养，使幼儿在活动中的主体性得到充分发挥。在主题活动中，我们采用了多种多样的活动形式，让孩子真正成为活动的主人，在主题活动获得主动发展。

在本次建构式体育活动中我们主要是采取废旧利用的方式，让孩子从家里带来了奶箱子、薯片桶以及思维游戏用过的材料，在“穿大鞋”的主题中，我们鼓励幼儿大胆尝试两人穿大鞋合作走，学习两人一起穿大鞋走，体验合作精神。

在“投沙包”的主题活动中，我们主要让幼儿自己发挥想象力摆放箱子做成篮板，练习多种方式的投掷，增强臂力。发展幼儿手眼协调能力。在“叠叠高”的主题活动中，我们主要以小组形式进行活动，通过分工合作，体验共同游戏的乐趣。2、探索尝试用不同的方法进行叠高积木，发展幼儿空间想像力、手眼协调能力及使用测量工具的能力。

3、鼓励幼儿大胆表述，培养幼儿良好的倾听能力。

本次活动还存在的不足：

（1）由于前一个半月时间专题研究的内容一直处于调整中，后面一个半月配合沉浸式调研的重点，研究了有关主题性区域环境的创设，因此真正研究建构游戏的时间较少，研究还处于初始阶段。

（2）由于时间的不保证及研究点的分散，未能按计划开展相关的'教研实践活动。

（3）在主题性区域环境的创设中缺乏相关的经验与指导，对

于有关区域的功能定位、如何划分区域，依据是什么等，感到比较困惑。

2、下学期调整对策：

(1) 在专题研究中组织开展教研实践活动，通过活动的展示，体现教师环境的调整与材料的提供对幼儿建构兴趣与水平之间的关系。

(2) 尝试多样化的教研形式，利用多媒体为我们的教研活动服务，使我们的教研活动更生动，更活跃。

中班体育户外活动教案篇五

幼儿园4—5岁幼儿户外活动反思（一）

——愤怒的小鸟

本次园内开展的观摩教育教学活动，以健康领域的户外体育游戏为主，开展丰富多彩的游戏活动。本次活动我根据《幼儿园教育指导纲要》提出的要求，结合我们本班幼儿的年龄特点，以及与孩子日常生活中的事物紧密结合，用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。在一次谈话的活动中，我发现孩子们对一款电子游戏非常感兴趣——愤怒的小鸟，针对他们这一兴趣点，我以愤怒的小鸟为整个活动的背景，创设情境，并始终贯穿于活动中，用报纸团代替弹弓，以解救被困小动物为线索，将收集的废旧奶箱为击打目标，一方面增加了游戏的安全性和趣味性，另一方面，报纸和奶箱都是我们生活中常见的物品，幼儿能够在生活中随时随地接触到的，于是我结合中班幼儿的动作发展程度设计了健康领域的体育幼儿活动《愤怒的小鸟》。

本次活动的目标是孩子们乐意参与情景体育游戏，分享成功的喜悦，能够单手将球向前投掷4米左右，以及遵守游戏规则，并与同伴合作共同完成活动项目。

活动过程分为开始部分的进场，队列队形的变化，以及热身运动。基本部分首先以情景故事导入，引出主题；其次是请个别幼儿尝试投掷，其余幼儿观察；再次是请全班幼儿进行投掷练习；最后请幼儿进行分组比赛，并层层递进增加难度和障碍。结束部分以一首轻快舒适的音乐请幼儿做放松活动，最后听音乐离开活动场地。

在开展本次活动的过程中，每一位孩子都积极且非常兴奋、饶有兴趣的参与到活动中来，孩子们玩得非常开心。但是本次活动仍存在一些不足之处，在练习投掷的环节给孩子们留的时间过少，练习次数不够，导致一部分孩子未能击中目标打落“砖块”。其次是搭箱子环节，设计最初是请两名幼儿合作搭建，可是在活动实施中，就忽略了此环节的游戏规则，变成了老师搭建幼儿投掷。最后在幼儿投掷比赛环节，应将三队幼儿变成六队，这样就大大减少了幼儿在活动过程中的等待时间。

在今后开展教育教学活动中，我将积极查阅相关书籍和资料，将活动的每一个环节考虑得更加详细、细致，并反复推敲，你狐狸做到照顾每一个孩子，尽量减少孩子的等待时间。

中班体育户外活动教案篇六

作为一位兢兢业业的人民教师，时常需要编写教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。教案应该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，仅供参考，大家一起来看看吧。

1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。

2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目地的对幼儿进行体育锻炼，根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结

合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如：听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20--25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如：高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。

中班体育户外活动教案篇七

- 1、练习双脚立定跳远，发展幼儿弹跳能力。
- 2、会跑、会灵活的闪躲。（练习跑，发展幼儿灵敏性）
- 3、体验游戏的快乐。
- 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、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

经验准备：了解青蛙的生活习性。

材料准备：音乐《小青蛙》，宽度不一的“小河”、青蛙头

饰、害虫头饰。

能协调的完成立定跳远的动作。

教师：今天老师要和你们玩一个好玩的游戏，叫做小青蛙抓害虫，你们想不想玩？

幼儿：想玩。

教师：那你们可要认真听听游戏规则哦！我们会分成两组，一组是小青蛙，另一组是小害虫。

教师：你们看，这里有一条小河，小河有的宽，有的窄，学好本领才能跳得远。所以我要教你们一个很厉害的本领立定跳远。

教师正侧面示范一遍：小脚并拢，双腿弯弯屈，小手甩一甩，轻轻起跳。

幼儿练习立定跳远动作。

幼儿示范。

幼儿集体练习立定跳远。

教师：扮演害虫的宝宝要注意，青蛙来了要会跑、会闪躲，不要给青蛙抓到！如果被青蛙抓到了就要和青蛙宝宝跳过小河一起回家。

教师：老师来示范一下。

主配班老师配合完成游戏示范。

幼儿示范。

教师：游戏规则都明白了吗？现在请小朋友来选择你们想要扮演的角色头饰吧。

幼儿自行选择角色。

主班老师扮演青蛙妈妈带领青蛙宝宝，配班老师扮演害虫妈妈带领害虫宝宝在稻田里自由散跑。

青蛙妈妈(摸摸青蛙宝宝肚子)：青蛙宝宝们肚子扁扁的，肯定是饿了，快快用我们刚刚学会的本领跳过小河，去捉害虫吧！

播放音乐《小青蛙》。

游戏中，扮演小虫的幼儿在稻田里跑来跑去，青蛙过来了，害虫宝宝边跑边躲。被捉到的害虫宝宝跟着青蛙宝宝跳过小河回家。

经验讨论：青蛙宝宝都会用新本领跳过小河，而且也能把害虫捉回家。害虫宝宝在青蛙追杀时也学会了闪躲，很棒。

角色交换，再次进行游戏。

游戏结束。

青蛙妈妈：天黑了，我们把捉到的害虫宝宝带回家吃。

活动反思：

基本过程我主要设计了小青蛙练本领，我先带领幼儿去荷叶上玩，先示范青蛙怎样跳，然后再进行动作讲解，边讲解的时候幼儿边做动作，然后幼儿自由练习。运动后请幼儿坐到荷叶上面休息，休息时告诉青蛙宝宝最的本领是捉害虫，请幼儿学习捉害虫的方法，幼儿学的非常认真，积极性很高，幼儿存在个体差异性，在幼儿练的过程中有些幼儿姿势做的

不到位，我对个别幼儿进行指导。活动中孩子们始终处于兴趣盎然的情趣中，使气氛达到了高潮。整个活动比较符合孩子们的身心特点，发展了孩子的协调能力，齐心协力消灭害虫的团结协作的精神。

中班体育户外活动教案篇八

1. 通过学习原地运球的动作，发展身体协调性，炼上肢力量。
2. 练习拍球的方法和技能，感受物体的弹性。
3. 能在活动中听从指挥，应敏捷，与同伴合作进行玩球。
4. 通过体验游戏，培养参与球类游戏的兴趣。
5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

一、热身活动

教师带领幼儿转体、踢腿、绕踝关节、跳跃等动作。

二、探索体验

1. 出示材料，鼓励幼儿探索材料的多种玩法。
 - (1) 教师出示小篮球，请幼儿动脑想想小篮球的玩法
 - (2) 幼儿自由玩要小篮球。如：抛、拍等。
 - (3) 请个别幼儿示范，教师给予肯定与指导。
2. 动作指导原地运球。
 - (1) 幼儿分为两组，站成两横排，教师介绍活动内容。

(2)个别幼儿示范原地拍球动作，并说一说自己是怎样拍球的。

(3)教师示范并总结动作要领。

动作要领：两腿弯曲，上体稍前倾，抬头，眼看前方或侧方：五指自然分开开，手心空出，用手指和指跟部位控制球肘关节自然弯曲，以腕关节为轴，上下摆动。

(4)幼儿站立成4横排，集体练习原地运球3-4次。

提示：腕关节为轴，上下摆动时，力量不能过。

三、集体游戏。

(一)头顶传球

要求：幼儿排成两队，紧接着双手上举，球从第一名幼儿开始头顶传球到队尾，先完成的小组为胜。

提示软球若在传接途中落地，须捡起并从落地处重新开始。

(二)排球接力

规则：幼儿分成四组站成横排，每组一个皮球，第一个幼儿原地拍球5个后，将球传递给第二个幼儿，以此类推，知道最后一个幼儿完成5个原地拍球后，最先完成的获得胜利。

教师进行评价与小结，使幼儿获得成就感。

四、放松整理

教师带领幼儿一起做放松活动，稍做休息后，教师带领或指导幼儿将材料归放好，收纳过程中教师要注意幼儿的安全。

运球给幼儿带来了快乐，锻炼了幼儿的身体机能，幼儿都能

积极主动的参与到游戏中去，在配合中增长了知识，锻炼了身体，养成了守规则好习惯，更进一步感受了集体的合作意识的重要性。