

中班户外活动排排队教案(优质9篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？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。

中班户外活动排排队教案篇一

跳跃是中班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心。本次活动的制定符合他们年龄特点以及本班幼儿实际发展情况，通过尝试、模仿、练习，可以让他们动作更轻松、自然、协调，从而提高他们的身体综合素质。

中班幼儿，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。

- 1、学习助跑跨跳，并且动作协调地进行游戏。
- 2、尝试接受挑战，感受体育游戏的乐趣。

重难点：学习助跑跨跳，动作协调地进行游戏。

宽度为50、60厘米的硬纸板若干当做小河，高度为20、30厘米的跨栏若干（皮筋、板凳代替）。

基本流程锻炼身体——练习跨跳——森林越野——结束活动

时间教师组织行为幼儿预设行为

一、锻炼身体。

老师扮演兔妈妈，小朋友扮演小兔，来到操场做运动。尤其要压压腿、跳一跳，锻炼腿部肌肉。小兔们跟着兔妈妈锻炼身体。通过对腿部的锻炼，让孩子们打开身体，更容易跨跳。

二、练习跨跳。

1、学习本领。

引导语：“今天我们要运货到森林里去，哪只勇敢的小兔愿意跟我去？”“但是，我们要经过森林里的障碍，要先学会跨跳的本领。”

2、教师示范动作，并说出动作要领：“跑跑，快快跑！伸出一只脚，用力跨过去！”幼儿原地练习。

通过儿歌式的动作要领，学习助跑跨跳的本领。

三、森林越野。

1、教师介绍三条路线：

第一条难度较低（50厘米的两条“小河”）

第二条中等难度（60厘米的两条“小河”）

第三条难度较大（高20厘米的两条跨栏）

将幼儿带到这里，告诉他们运货过程有点困难。观察它们有什么不一样，选择自己喜欢的路线进行练习，同时鼓励幼儿多个路线进行尝试。

2、请动作准确的幼儿为大家示范。跨“小河”时注意脚尽量往前伸，跨栏时还要注意抬起一定高度，不要把“栏杆”碰

倒。

3、小兔子运货。

（合并三条路线，最后一条路线设置为一条20厘米的跨栏、一条30厘米跨栏，增加挑战的难度）幼儿尝试三条路线的练习。

请动作准确的小兔示范。

幼儿通过森林障碍运货。

通过创设情境，选择适合自己的难度进行挑战，进一步巩固助跑跨跳的动作。

四、活动结束。

幼儿放松身体，结束活动。幼儿放松身体。通过拍拍打打，放松身体。

活动反思（评析）

中班户外活动排排队教案篇二

- 1、喜欢参加体育活动，体验与同伴游戏的快乐。
- 2、能主动探索榻榻米的多种玩法，利用其进行四散跑的游戏。
- 3、活动后能收拾整理玩具材料。

1、经验准备：幼儿玩过榻榻米，了解榻榻米游戏的玩法。

2、物质准备：各种颜色的榻榻米（塑胶拼接板）若干、音乐磁带、小鼓、大灰狼头饰。

能利用榻榻米进行四散跑的游戏。

尝试用各种方法玩榻榻米。

1、师生一起伴随音乐《小松树》做榻榻米操，充分活动身体。

2、游戏“榻榻米变变变”，引导幼儿尝试用榻榻米进行各种动作练习。

(1) 变成方向盘。

幼儿可以拿榻榻米当做方向盘，开汽车。教师和幼儿一起转动榻榻米模仿开汽车，注意变换方向——向前开、向后开、转个弯等。

(2) 变成碰碰车。

幼儿在“开汽车”的过程中发现还可以玩“碰碰车”的游戏，与同伴碰碰手臂、后背、臀部、膝盖等。

(3) 幼儿自由尝试用各种方法玩榻榻米，如将榻榻米放在地上可作荷叶，用榻榻米相互抛接可以作飞盘等。

3、通过游戏“小动物找家”，练习听口令在一定范围内四散跑。

(1) 教师引导幼儿把榻榻米随意平铺在地上，变成小动物的“家”。幼儿模仿小动物跟着妈妈出去玩，听到“大灰狼来了”，马上跑回家，找一个榻榻米在上面站好，并说说自己家的颜色。

(2) 根据指令找“家”。

(3) 用鼓敲出快慢不同的节奏，幼儿根据节奏变化控制跑的速度，听到教师发出“找*颜色的家”时，再一次迅速找到相

应颜色的“家”。游戏可反复几次。

4、放松活动。

活动评价：

“好玩的榻榻米”活动，利用幼儿身边常见的东西，在游戏中促进幼儿四散跑动作的练习。活动中，教师先是激发幼儿已有经验，复习榻榻米的一些基本玩法，之后又提新的玩法，活动设计层层递进，难度逐渐增加，使幼儿的动作技能在游戏的得到了发展，并较好地完成了预设目标。中班初期的幼儿对于听口令向指定方向跑比较感兴趣，在活动中能够做到不拥挤，在运动技能和常规方面得到了很好的发展。

中班户外活动排排队教案篇三

在幼儿园中班的体育活动中，我参与了一次拍球活动。拍球是一项既能锻炼身体，又能培养团队合作精神的运动。刚开始我对拍球一无所知，但通过活动的参与和老师的指导，我渐渐体会到了拍球的乐趣和技术要点。

第二段：拍球的技术要领和团队合作

在拍球活动中，我们被分为几个小组，每个小组由三到四个人组成。首先，老师教我们正确握拍球拍的方法，要保持身体平衡，肩膀放松，眼睛注视球的运动轨迹。然后，老师示范了如何用力挥拍，击中球并使它飞得远一些。重要的是，我们要和队友紧密合作，互相传递球，以追求更高的得分和更好的比赛结果。

第三段：拍球的乐趣

虽然初次参与拍球活动，但我很快体会到了它的乐趣。每次挥动拍球拍，使得球飞向远处，我都感到自己的力量和技巧，

这给我带来了自信和满足感。而且，与队友合作时，我们能够通过互相传递球来取得更好的成绩，这增强了我们之间的团队合作精神。每次成功击球后，我都会忍不住欢呼和笑声，这是一种快乐和成就感。

第四段：拍球的挑战与成长

拍球虽然有着乐趣，但也存在一些挑战。一开始，我发现自己有时挥拍的时机不准确，导致球打不好或者无法击中。但是，通过不断地练习和老师的指导，我渐渐掌握了正确的力量和时机，不仅能击中球，而且还能使球飞得更远。这个过程中，我不断地调整和改进自己的动作，并在团队的帮助下取得了进步。

第五段：拍球给我带来的收获和心得体会

参与拍球活动给了我许多收获。首先，我学会了拍球的基本技术，提高了我的身体协调能力和反应能力。其次，通过与队友合作，我培养了团队意识和团队协作能力，学会了互相支持和信任。最重要的是，拍球活动给我带来了快乐和成就感，我从中体会到了通过努力和坚持，我能够取得进步和成功的喜悦。

总结：通过参与中班体育活动中的拍球，我在技术上得到了提高，也感受到了团队合作的重要性。尽管面对一些挑战和困难，但我通过不断努力和与队友的配合取得了进步。拍球活动给了我很多快乐和成就感，也让我懂得了付出和收获的意义，这将是未来学习和成长路上重要的财富。

中班户外活动排排队教案篇四

中班阶段是幼儿园生活中非常重要的一个阶段，幼儿们在这个阶段开始接触体育活动。最近，我参加了中班的体育活动——拍球。通过这次活动，我获得了许多有趣的经验和体

会。

第二段：活动内容

在这次体育活动中，我们使用了一个小小的塑料拍板和一个轻巧的球来进行拍球。当教师宣布开始后，我们迅速站在指定的位置，握紧拍板，等待球传过来。我们需要用拍板接住球，然后轻轻拍向空中，让球再次落地。这样，我们就完成了一次拍球动作。

第三段：技巧掌握

在这次拍球活动中，我发现掌握好一些基本的技巧非常重要。首先，站姿稳定。我们需要保持脚踏实地、双脚分开的站姿，这样才能更好地控制拍板。其次，手部动作要准确。我们要握紧拍板，以确保拍板与手之间没有松动的空隙。最后，眼睛要跟随球的运动轨迹。只有通过观察球，我们才能更好地判断和控制球的飞行方向。

第四段：团队合作

除了个人技巧的掌握，团队合作也是这次活动的重要一环。当开始拍球后，我们要和队友配合默契。如果队友在接球时没有完全掌握好，我们要主动向他们伸出援手。同时，我们也要及时传球给队友，确保球在每个人之间的传递顺畅。这样，我们才能达到团队合作的目标，并且活动更加有趣。

第五段：心得体会

通过这次拍球活动，我学到了很多。首先，我发现通过体育活动，我能够锻炼我的身体，提高我的心肺功能。其次，我明白了团队合作的重要性，只有和队友紧密合作，我们才能取得更好的成绩。最后，我从中体会到了运动的乐趣，它可以让我忘记一切烦恼，享受运动带来的快乐。

总结：

综上所述，通过这次中班体育活动拍球，我不仅学到了拍球的技巧，还体会到了团队合作和运动的乐趣。我希望今后能够继续参加更多的体育活动，不断提升自己的体育能力和团队合作意识。

中班户外活动排排队教案篇五

活动目标：

- 1、尝试各种跳法，能根据信号做动作。
- 2、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受，体验体育游戏带来的乐趣。

活动准备：

- 1、每人一份跳跳糖
- 2、欢快的背景音乐
- 3、家长工作：请每位家长在家给孩子吃跳跳糖，预先丰富孩子的经验。
- 4、红、黄、蓝、绿跳跳糖胸饰。

活动过程：

一、品尝跳跳糖并交流吃跳跳糖的感受。

- 1、师：“今天围裙妈妈给宝宝们带来了一样非常好吃的东西，猜猜看是什么？”（教师故作神秘地告诉幼儿，让幼儿充满好奇，调动气氛）

2、师从背后慢慢地拿出跳跳糖“哈!是跳跳糖!今天跳跳糖要来和宝宝们做游戏呢!你们想尝尝跳跳糖的味道吗?”(教师告诉幼儿跳跳糖喜欢坐的神气的宝宝,示意幼儿坐好,维持课堂纪律)

3、分发跳跳糖,并请幼儿尝跳跳糖。

教师可以走下去巡视,问问幼儿“你的跳跳糖是什么味道的”“跳跳糖在嘴里会发出什么声音吗?”

4、讨论

(1)师:“告诉围裙妈妈,你们吃到的跳跳糖是什么味道的啊?”(甜的、桔子味道的、苹果味道的)

(2)师:“跳跳糖吃到嘴里会怎么样啊?”(会跳、会发出叭啦叭啦的声音)幼儿交流跳跳糖吃在嘴里跳动的感觉。

5、师小结:跳跳糖的味道是甜甜的,吃到嘴里会跳,还会发出叭啦叭啦的声音,告诉你们,那时跳跳糖在你们的小嘴里唱歌跳舞呢!跳跳糖真神奇啊!

二、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受。

1、师:“我们也来当跳跳糖吧!宝宝们想一想刚刚吃跳跳糖的时候嘴里的跳跳糖会怎么样啊?”教师示范,引导幼儿跳起来鼓励幼儿用动作表现自己的感受,想出各种跳的方法,如双脚跳、单脚跳、交替跳等,引导同伴间相互模仿。

(师:宝宝们快看, _跳的真好!快来!快来!我们来学他一起跳!)

2、休息并进行初步的点评。

师:“跳跳糖累了,让跳跳糖休息一下吧!”(示意幼儿安静下)

来)师小结：宝宝们跳的真好!围裙妈妈看到有的跳跳糖是两只脚跳的，有的跳跳糖是一只脚跳的，还有的跳跳糖是这样跳的(两_叉跳)。

3、游戏：开心跳跳糖播放音乐，引导幼儿用各种不同的姿势来跳。

发给幼儿不同的胸饰，引导幼儿按颜色分类跳或根据情节变化跳，以增强幼儿的兴趣，并适当控制活动量。如“红色的跳跳糖跳”、绿色的跳跳糖跳和_的跳跳糖一起跳”、“两颗糖跳到了一起粘住了”等等。

4、游戏结束：跳跳糖们我们到外面的大草坪上去跳吧!

中班户外活动排排队教案篇六

1、发展幼儿手眼的协调和身体的灵敏性。

2、继续培养幼儿玩球的兴趣。

重点：控制球按指定方向滚动。

活动准备

1、听过“狮子王”故事的录音和看过其录像。

2、已初步掌握左右手拍球的方法。

3、红、黄、绿、蓝小旗各一面。

4、皮球若干、头饰一个。

活动流程：扮演角色活动身体——自由练习激发兴趣——难点练习重点指导——游戏结束放松身体。

活动过程

1、扮演角色，活动身体

(1)教师启发：“我们小朋友看过狮子王的故事，故事里面有个球球最喜欢玩球，小朋友今天你们就来做小球球，老师做大球球，我们一起来玩玩好吗？”

幼儿在教师的指导下，进行各种玩球的准备动作。

a□左右手拍球，拍几下，转一下身再拍。

b□两腿夹球朝前，朝后退跳。

c□两手旋转球，身体慢慢地下蹲，慢慢地站起来。

d□手拿球，身体向左右两侧跳，停下时即拍球。

2、自由练习，激发兴趣。

教师启发“我们球球已学过一些玩球的方法，今天我们来比一比，谁玩球的办法最多，而且和别的球球玩得不一样。”

幼儿自由练习各种玩球的方法，教师随机指导。

a□左右手拍球

b□自抛自接

c□接反弹球

d□互相滚接两个球。

3、难点练习，重点指导

(1)教师提示：“小球球们玩球的办法真多，我们请他们来表演一下。”教师请出1至2位幼儿表演玩球的方法。

(2)教师引导：“大球球也想来一个很好的玩球方法给你们看。”教师示范：沿着直线，把手中的球贴着地面用力向前滚出，然后奔跑着去接球，再向前滚出球，一直把球滚到场地所尽头为止。

(3)教师引导：“现在小球球跟着大球球一起来玩。”全体幼儿在教师的带领下一起玩快跑追球的游戏。

(4)在场地的四个方位角上，插上红、黄、绿、蓝四面小旗，鼓励幼儿听从老师的指令，依次向四个方向快跑追球。

(5)幼儿自由选择方法快跑追球。教师提醒：四种颜色的小旗都要想办法让你的皮球滚过去。什么地方人少，就到什么地方去滚皮球。（注意对玩球困难的个别儿童进行指导）

4、结束游戏，放松身体

(1)幼儿四散站立，教师手拿四个皮球，间隔一定距离与幼儿面对面站立。大家一起念儿歌：“小球球，大球球，我们一起玩皮球，皮球滚过来了。”儿歌念完，教师把手中的球快速向幼儿脚下扔去。扔中者，游戏停止一次，随着游戏的进行，逐渐增大难度。第一次，教师扔一个球，第二次，两球同时扔出；第三次，三球快速依次扔出，第四次，两球同时扔出，另两球随后扔出。

(2)游戏结束，幼儿跟着教师拍球的方向，或蛇行走回教室。

活动结束

最后一个游戏可以随着幼儿对游戏玩法的熟练和躲闪能力的提高，逐渐增加扔球的个数和扔球的方法。

中班户外活动排排队教案篇七

- 1、学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。
- 2、学习建筑工人不怕困难、勇敢的.精神。

学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

- 1、大灰狼头饰一个；小推车2辆；积木若干。
- 2、场地布置。

活动身体幼儿跟着教师转转头，弯弯腰，伸伸手臂踢踢腿。

- 1、师出示小推车并指导幼儿学习。

提问：这是什么？

请幼儿尝试推车，指导幼儿推车时身体弯腰前倾，两手握紧手把，平稳向前推行。

- 2、进行推车练习。

分组练习推装有积木的小推车，请幼儿说说自己尝试后的感受。

- 3、小结。

要使小推车不倒，就要保持平稳。

但是少了很多的砖块，需要我们帮助，有了小推车，我们可以把砖块运到小猪家了。

- 1、解游戏要求。

游戏开始，幼儿迅速将一块砖（积木）放入小推车内，走过弯曲的山路，路上可能会出现大灰狼，看到大灰狼出现，原地不动，否则就被大灰狼吃掉，大灰狼离开则继续前进，过了山路到小猪家，把砖块放在小猪家后原路返回，接着第二位幼儿运砖。

2、儿分组游戏一次（请一位幼儿当大灰狼），教师对游戏情况进行评价。

3、儿分组游戏进行比赛，看看哪一组运的砖又快又多。

今天小朋友的表现很不错，很勇敢，你们帮了小猪这么大的忙。

中班户外活动排排队教案篇八

第一段：引言（120字）

体育活动是幼儿园中不可或缺的一部分，通过运动可以培养孩子的身体素质和团队合作意识。而拍球作为一项常见的体育活动，对幼儿的手眼协调能力和反应能力有着极大的促进作用。在我与同伴们一起参与中班体育活动拍球中，我深刻体会到了拍球的乐趣和对身体素质的提升。

第二段：认识拍球的意义（240字）

在拍球的过程中，我体会到了拍球对幼儿的整体发展的积极影响。首先，拍球可以帮助我们提高手眼协调能力。挥动拍子、调整身体姿势、将球击中拍子中心，这一系列动作需要我们的手眼协调才能顺利完成。通过不断练习，我发现自己的手眼协调能力得到了大幅度的提高。其次，拍球还能培养我们的反应能力和集中注意力。在这个快节奏的游戏中，我们需要对球的运动轨迹进行准确判断，并快速做出反应。通过这样的练习，我逐渐变得反应敏捷，并且能够更好地集中

注意力。

第三段：体会拍球的技巧（240字）

在体验拍球的过程中，我发现掌握一些基本的技巧对于成功拍球至关重要。首先，正确的握拍姿势十分重要。我发现，只有正确握拍，才能更好的控制拍子和准确击球。同时，身体的稳定和姿势的保持也对拍球的准确性产生重要影响。其次，拍球时的手臂摆动和节奏感也是一个重要的技巧。通过逐渐加大手臂的摆动幅度并掌握正确的击球姿势和节奏感，我能够更准确地击中球，并使球飞得更远。

第四段：体验拍球的乐趣（240字）

拍球不仅仅是一项有益身体的运动，更是充满乐趣的活动。在拍球的过程中，我能够与同伴们一起协作，互相鼓励和支持。与同伴们一同分享成功的喜悦，也能够从失败中学会坚持和反思，通过一次又一次的练习逐渐提高自己的拍球技巧。而且，拍球也能让我体验到身体的轻松和快乐，释放自己的能量。每次成功拍中球时，我都会感到满满的成就感和自豪感。

第五段：总结体会（360字）

通过参与中班体育活动拍球，我不仅仅学会了一项有益身心的运动技巧，更感受到了团队合作和互助的重要性。拍球不仅仅是一项运动，更是一种培养团队精神和培养自信心的过程。在与同伴们一起实践拍球的过程中，我学会了如何与他人合作，互相鼓励和支持。我也体会到了失败并不可怕，只要勇于尝试和坚持，就一定能够取得进步和成功。我相信，在今后的体育活动中，我将继续努力，锻炼自己的身体素质，培养团队意识，并不断探索新的运动方式和乐趣。

中班户外活动排排队教案篇九

1. 能利用纸箱的变化进行跳、走、爬、钻的动作练习。
2. 让幼儿在活动中体验积极、愉快的情绪。
3. 在游戏中培养孩子创造能力，发展幼儿的发散性思维。
4. 培养幼儿具有合作能力和团结友爱的品质。

已剪去上下遮盖的纸箱若干，可折叠。作为奖励用的小红花。

一、准备部分：开场舞——《魔术手指》

（念）：手儿搓搓，手指点点，眼睛眨眨，头儿摇摇，我的手指多灵巧，我的手指变变变。

（唱）：一个手指头变成毛毛虫，爬呀爬呀，爬一爬；两个手指头变成小白兔，跳呀跳呀，跳一跳；三个手指头，变变变，变成小花猫，喵喵喵；四个手指头，变变变，变成螃蟹走，走走走；五个手指头，变变变，变成大老虎，嗷嗷嗷；我用手指头变变变，我的手指头真好玩。

二、基本部分：纸箱游戏

地上放了很多纸箱，教师告诉小朋友今天要用纸箱来做游戏。

1. 自由玩纸箱。

（2）引导幼儿动脑筋探索纸箱的玩法，鼓励幼儿合作游戏。

2. 集中练习。

（1）有间距地摆放纸箱，幼儿鱼贯进行单脚和双脚的跳跃练习。

(2) 穿山洞：请小朋友将纸箱一个一个连起来，象一列火车，然后请幼儿一个一个从纸箱的一头爬向另一头。

(3) 两人套箱走：将纸箱套在两人的腰间侧身走。

(指导重点：引导幼儿根据自己的能力选择练习的难度，探索两人走的方法。)

3. 游戏：比比谁快。

玩法：幼儿分两组进行两人套箱走的比赛，给予优胜组的幼儿贴小红花的奖励。

三、结束部分

1. 引导幼儿学习收拾游戏教具，教幼儿把纸箱折叠起来堆放。

2. 游戏：会变的机器人。

幼儿一边说“变、变、变，猜猜我变成了什么？”一边用身体摆出物体的造型来。

活动建议：

1. 纸箱应该由低到高，让幼儿分别跳跃，逐步进步。

2. 提醒幼儿在摆放纸箱时要拉开距离，以免跌倒。

3. 待幼儿玩熟练纸箱后，可以适当提供辅助材料，激发幼儿想象进行综合性游戏。