

丢沙包体育课教案(大全9篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么问题来了，教案应该怎么写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

丢沙包体育课教案篇一

1. 学习立定跳远和助跑跨跳的动作技能。
2. 提高爬、跑、跳的能力，锻炼体能，发展肢体动作的灵活性和协调性。
3. 在难度逐步提高的游戏中，主动参与，大胆尝试，挑战自我。

1. 大绳一根，鳄鱼胸饰一个，平衡步道、沙包若干，筐一只。
2. 活动前布置好场地。

一、

1. 我们一起把绳子围成一个大大的、圆圆的池塘，来做“小蝌蚪变变变”的游戏吧。
2. 教师边示范边讲解这一热身运动的动作，幼儿观察并跟随教师模仿练习。动作如下：(1)身体趴在地上，双手合放在背上，利用上身的扭动移动身体；(2)蝌蚪长出两条后腿：身体趴在地上，用两条腿连续蹬地并扭动身体前进；(3)蝌蚪长出两条前腿：四肢匍匐爬行；(4)变成青蛙起跳：模仿青蛙跳跃的动作，做全身运动。

二、

1. 现在小蝌蚪变成了青蛙。你们知道青蛙有什么本领吗?青蛙不仅会唱歌，还会蹦蹦跳。大家一起来学学青蛙跳田埂。

2. 教师用平衡步道作田埂(一块一块间隔、两块两块间隔等)，设置活动路线，通过不断增加高度和宽度来提高活动难度。幼儿可选择不同难度的场地进行练习。教师指导要点如下：

(1) 要求幼儿从同一方向进行跳跃活动。起跳时，用力蹬地，向前上摆臂；落地时，屈腿全蹲，保持平衡。

(2) 根据幼儿的活动情况变化难度，也可根据情况运用自己的肢体动作给幼儿增加难度。注意观察个别能力较弱幼儿的活动情况，并给予适当的鼓励和帮助。

(3) 用塑料圈在活动场地边做小池塘，请小青蛙自主掌控休息时间。(通过本环节，全体幼儿熟练掌握了立定跳远的动作方法，大部分幼儿能够进行助跑跨跳的动作练习，部分幼儿能够利用助跑跨跳的方式跳过较远的距离。)

3. 幼儿自由活动，教师巡回观察，通过增加难度和语言指导(如“看看别人是怎么跳的”“怎样跳才正确”“现在步道变宽了，你怎样跳过去”等)，使幼儿的跳跃动作自然地由立定跳远转变为助跑跨跳。教师在活动中要注意观察幼儿的活动量，适时集中请个别幼儿展示动作，并讲解动作要领和安全保护知识，在重点部分示范动作并带领幼儿集体练习。

三、

2. 教师将绳子在地上对折围成一条宽窄不等的小河，让幼儿根据自己的活动能力跳过小河，巩固前面游戏中掌握的动作方法，并利用所学动作完成一定的目标，进一步锻炼体能。

第一次活动：幼儿自由跳过小河，教师引导幼儿看看自己能跳过多宽的河面，是用什么方法跳过去的。要求注意安全，

避免冲撞。

第二次活动：教师通过增设下雨、河面变宽等情景，提高跳小河的难度。幼儿分散活动，教师巡回观察，注意指导个别能力较弱的幼儿大胆尝试。

第三次活动：教师胸前贴上鳄鱼图片做鳄鱼，双膝微屈仰卧河中，幼儿依次跳过河捉到害虫，再从鳄鱼身上跳回来，将害虫放到指定的筐里。

3. 幼儿依次游戏，教师根据幼儿的能力，通过改变自己膝盖的高度来调节幼儿跳跃的难度。

四、

1. 今天所有的青蛙都很能干，学会了立定跳远和助跑跨跳，跳田埂，过小河，捉害虫，掌握了很多本领。大家累了吧，我们再把绳子围成池塘，休息休息吧。

2. 小青蛙在音乐伴奏下在池塘里游一游，用绳子模拟水波晃动，并相互拍腿放松，休息嬉戏。

3. 简单点评活动情况，表扬幼儿的勇敢。

4. 师幼收拾场地，结束活动。

丢沙包体育课教案篇二

活动要求：

1、乐意尝试用示意图或路线图的方法，搭建勇敢者的道路，培养幼儿创造性及合作能力、解决问题的能力。

2、发展幼儿动作的协调性和灵活性。

活动准备：

示意图、路线图、各类材料（彩虹桥、箭头标记、木版、梯子、轮胎、沙包、凳子、平衡木、彩带、橡皮筋、铁圈、大小不一的垫子等）。

利用幼儿园现有场地与山坡。

活动过程与指导：

1、听音乐热身运动：迪斯科音乐

2、读信、建路：

以读信的方式导入活动，引发幼儿活动兴趣，选择材料创建“勇敢者的.道路”。

3、练习（平衡走、钻、爬、跳、攀爬、跑）

引导幼儿以检查者的身份尝试每条路：是否稳当、是否符合图的要求。（提供几何图形标记，帮助幼儿记忆，便于教师观察指导。）

教师以同伴、教练的身份参与并指导游戏。

4、游戏“幸运红绸带”。

丢沙包体育课教案篇三

1、利用皮筋巩固跑、跳、钻爬等动作，学习助跑跨跳，发展动作的协调性和灵敏性。

2、想出皮筋的不同玩法，让幼儿的合作交往能力和创造能力在活动中得到发展。

3、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

4、乐于参加体育活动，感受帮助有困难的人的快乐体验。

皮筋人手一根、音乐、游戏材料（筐4个、雪花片积木若干、圈6个木桩10个）、椅子6把。

一、听音乐做热身运动。

二、尝试皮筋的不同玩法。

1、幼儿自由探索，师鼓励办法好的幼儿。

2、交流玩法：说说你是怎样玩的？

3、幼儿尝试合作玩，想出皮筋的不同组合花样和玩法。

4、及时鼓励合作好、花样多的幼儿，引导幼儿模仿好的做法进行集体练习。

三、利用皮筋学习助跑跨跳

1、出示一条用皮筋搭成的“水沟”，让幼儿尝试怎么样能轻松的过去。

2、师示范助跑跨跳，“跑、跑、跑，一条腿跨过去”。

3、幼儿集体练习。

4、师创设高低不同的三种难度，通过闯关的形式集体练习。

四、游戏：采蘑菇

五、放松动作，结束。

通过这一节教学活动，我充分认识到在体育课中，要在“引导幼儿探索动作、相互交流，掌握动作要领”上下功夫，让孩子在探索中，互相学习中提高学习动作的积极性。能善于充分利用空间、大胆利用材料，教师的讲解要精炼、透彻，把握好幼儿活动的密度和强度，一节体育活动才能真正的使幼儿体质逐渐增强、动作发展更完善。

小百科：皮筋多指橡皮筋、松紧带等，是一种橡胶制的、有弹性的，供孩子娱乐的物品。

丢沙包体育课教案篇四

1. 让幼儿产生玩呼啦圈的兴趣，热爱运动。
2. 锻炼幼儿的腰部力量和身体协调能力。
3. 增强合作精神，提高竞争意识。
4. 能根据指令做相应的动作。

呼啦圈人手一个，音响等。

1. 跟随音乐，做热身运动。

在教师的带领下，跟随音乐活动四肢和腰部。

2. 幼儿自由探索呼啦圈的转法。

幼儿自己活动，探索转呼啦圈的方法。

3. 教师总结，交代方法和要领。

教师巡回指导，最后总结方法和技巧。

4. 根据幼儿情况适当增加难度，如在平衡木上转圈、s路转圈

等。

5. 跟随音乐做放松运动。

丢沙包体育课教案篇五

跳绳是幼儿常玩的，也是幼儿锻炼身体所用的。为了调动孩子们跳绳的兴趣，增强孩子们的体质，探索出绳子更多的玩法，促进孩子与妈妈之间情感的交流。在孩子与妈妈一起跳绳的过程中使家长重温童年的快乐，有效增进亲子关系。因此结合大班主题特色活动，决定开展“妈妈和我一起来”亲子活动。

1. 能探索出绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

2. 引导妈妈参与到孩子的活动中，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力与创造

力

3. 在孩子与妈妈一起跳绳的过程中，增加亲子关系，体验与孩子一起成长的快乐。

1、幼儿、妈妈每人一根绳子；

2、幼儿花样跳绳的经验；

3、提前进行家园沟通，妈妈在家进行跳绳练习

20xx年12月21日

幼儿园操场组织人：丁婕

参加人员：大班全体教师、全体幼儿及妈妈

组织家长与孩子人员：臧雅楠、丁婕、刘晓、李英杰摄像：
管风燕

音乐：王明月

一、准备活动

1. 跟随音乐，练习跳跃及上肢动作。

师：跳、跳、跳，跟着老师跳一跳，绕绕臂，绕绕臂，跟着老师绕绕臂。提问：“还可以怎么跳？还可以怎样绕臂？”

引导幼儿向前跳，向后跳，向上跳，蹲跳，向左跳，向右跳，单、双脚跳；向前绕，向后绕，单、双手绕，举起手臂绕等。

二、游戏：与我说的相反

玩法：师说向上跳，妈妈和宝宝蹲跳，师说向前跳，妈妈和宝宝则后跳，练习动作的灵敏性。

三、我和妈妈一起跳绳比赛

1、幼儿1分钟跳绳比赛

2、幼儿花样跳绳展示，妈妈花样跳绳

3、妈妈带宝宝跳绳1分钟跳绳比赛

4、妈妈和宝宝探索“合作跳绳”玩法四、放松活动

妈妈和宝宝自愿组合，以小组为单位进行拉伸等放松活动。

五、请妈妈们就活动写出感想或建议。

丢沙包体育课教案篇六

幼儿喜欢小飞侠玩具，喜欢装扮成小飞侠飞来飞去帮助别人。本次活动创设“小飞侠救助小动物”的游戏情境，指导幼儿练习肩上挥臂投掷打“怪兽”的动作，掌握肩上挥臂投准的动作要领，锻炼幼儿手臂的力量和肢体的协调性，培养幼儿勇敢的品质。

1. 掌握肩上投掷的基本动作要领，能投掷4米左右。
2. 能用力向前投掷击中障碍物，锻炼手眼协调能力。
3. 培养责任感和勇敢的品质。

1. 小飞侠的头饰怪兽的面具，小动物毛绒玩具若干，沙包若干，轮胎、拱门等。

2. 背景音乐，勇士奖章若干。

带领幼儿跟随音乐模仿小飞侠练本领，做身体侧伸、前后摆臂、弯腰走路、双脚跳等动作。二、创设“怪兽抓走小动物”的游戏情境，引导幼儿探讨肩上抛物的方法并进行练习。

1. 引导幼儿讨论救助小动物的方法并进行练习。提问：这里有什么武器？我们可以怎样打跑怪兽？引导幼儿练习肩上挥臂投掷沙包的动作。

2. 组织幼儿探讨、梳理肩上挥臂投掷的动作要领。

提问：你是怎样投掷的？怎样能又快又准地打到怪兽？

梳理肩上挥臂投掷的动作要领：侧身站立，手持沙包曲臂于肩上，瞄准目标，向斜上方用力挥臂抛出沙包。请幼儿再次练习。

三、组织幼儿玩游戏，练习肩上挥臂投掷的动作，锻炼手眼协调能力。

1. 介绍游戏玩法：将幼儿分为4组，分别站在起点处准备。游戏开始，每组1个幼儿出发，钻过山洞（拱门），跳过小河（轮胎），在安全区肩上挥臂投掷沙包，打到怪兽后，抱着小动物跑回来，拍下一个幼儿的手，下一个幼儿出发。第1个幼儿站到队伍的后面，对怀抱中的小动物说一句安慰的话。

2. 游戏规则：每次只能救一个小动物；前一个幼儿与下一个幼儿击掌后，下个幼儿才可以出发；安全区采用循序渐进推远法，先是3米，然后调整为4米。

3. 幼儿玩游戏，教师观察、指导，重点对幼儿肩上挥臂投掷的动作进行评价可请投得准的幼儿示范。

4. 为救出小动物的幼儿颁发勇士奖章。

四、创设“小飞侠在森林中快乐舞蹈庆祝”的情境，带领幼儿跟随舒缓的音乐放松身体。

丢沙包体育课教案篇七

1、培养孩子参加体育游戏活动的兴趣。

2、在活动中让幼儿学习跨跳—左腿屈膝右腿伸直向前跳，纵跳—在高处屈膝垂直向下跳。

3、锻炼幼儿在桌子上的跨跳、纵跳能力，提高幼儿的胆量和动作协调性。

热身音乐(当哈利遇到honey)□游戏音乐(通天大道宽又阔)、放松音乐(白龙马)、孙悟空胸贴1个、大树1棵、小猴胸饰24个、桌子8张、桃子24个、椅子1把、软垫1张。

在活动中锻炼孩子的胆量。

学习跨跳和纵跳的动作要领。

一、开始部分。

1、热身活动，队列队形展示。

2、小朋友，你们喜欢孙悟空吗？今天齐天大圣想邀请咱们班小朋友和他一起玩游戏，你们愿意吗？但是齐天大圣有一个要求就是请小朋友贴上小猴胸贴才可以玩游戏，请小朋友们快快去吧！（幼儿走到老师摆好的胸贴前，贴好胸贴）

二、基本部分。

1、教师以孙悟空扮相登场：“本大王来也”！孩儿们，今天大王要带你们出去见识见识，看看外面的世界，那我们就从出发吧！（音乐2响起，幼儿跟着老师坐着小猴跳跃的姿势前行）

2、咦，前面那是什么，谁能去看看那里写了什么字？山洞。（教师引导幼儿探索如何过山洞，并且请个别幼儿示范）

3、那我们就一起过山洞吧，大家要注意安全，不要推、挤、碰到头。（音乐3响起，幼儿开始游戏）

三、游戏。

1、教师小结：哇，孩儿们你们都太棒了，那我们继续前行吧！（音乐2再次响起）

2、咦，前面那又是……，谁能前去打探打探，看看那里写了什么字？石桥。（教师引导幼儿探索如何过石桥，并且请个别幼儿示范，教师讲解跨跳要领，并且鼓励孩子大胆的走、跨过石桥）

3、让大王看看谁才是最勇敢的小猴。(音乐3响起，幼儿再次开始游戏)

4、教师小结：刚才大王发现大家都很勇敢，所以要奖励给每只小猴一个桃子，你们开心吗?那我们一起去摘桃子吧!((音乐2再次响起)

5、咦，前面那高高的又是哪里，谁能前去看看，花果山。(那我们看看这座山很高，我们要怎么样才能翻过去摘到桃子呢?)

6、幼儿探索并讲解尝试，教师总结游戏规则，幼儿开始游戏。(音乐3响起，幼儿再次开始游戏)

7、教师小结：今天你们玩得开心吗?那谁能说一说今天我们在路途中都走过了哪些地方，才摘到桃子的。(山洞，石桥，花果山)那谁能说一说经过这些地方时，你是怎样不怕困难过去的(山洞一蹲下走，石桥一跨过去，花果山一跨跳、跳高)。

四、整理场地、结束。

1、那我们今天的体育活动就到此结束，我们一起吃桃子吧!

2、吃饱了，那我们一起做活动活动自己的小身体吧!

活动的整体感觉是从选材上来看符合我班幼儿的年龄特点，孩子对于小猴子很感兴趣，他们在活动中能探索纸棒的各种玩法，能积极地学习跳跃、平衡、投掷等动作，孩子们一直兴趣盎然，达到预期的目标。

在活动中，我采用了示范和比赛相结合的教学方法，两种方法非常适合中班的幼儿，因为，示范可以让幼儿看到正确的动作姿势，以便幼儿更好地学习;比赛可以巩固幼儿已学的动作，让幼儿产生竞争意识。

通过本次活动，我觉得更多的看到了孩子们身上的‘闪光点。我觉得他们每个人都是很棒的，他们都愿意积极地开动脑筋想办法，当我请个别幼儿上前示范纸棒的各种玩法的时候，孩子们都能积极地踊跃举手，想上来示范；本次活动还促进了幼儿大肌肉的发展。

整个活动中孩子们的参与性还比较强，比较遗憾之处就是，有些幼儿在活动的开展过程中，有时候很想表达自己的想法，但是他们都没能说出自己的想法，对于这类的孩子，在今后的活动开展的过程中，教师要多多关注，多给他们表达自己想法的机会。

丢沙包体育课教案篇八

准备：若干个球

活动与指导：

1. 讲述：许多事情我们都需要合作。要玩好夹球游戏也需要我们合作，共同想办法。
 2. 游戏：请两位幼儿为一组，自由尝试不用手合作将球运到终点。幼儿可以用背部、腹部、肩部，体侧面夹住球前行。当幼儿尝试过多种方法后，请幼儿分成两队进行合作运球比赛（幼儿可以运用认为最好的合作运球方式）。各队幼儿为自己队的小朋友们加油。
 3. 讨论：合作游戏结束后心里有什么样的感受？引导幼儿讨论出合作着进行游戏是件快乐的事。
1. 发展爬、跑、跳和闭目走步能力；
 2. 培养模仿能力、听觉和方位知觉能力；

3. 增强对羊的喜爱。

幼儿当小羊，在“牧场上”做各种模仿小羊的动作，有的爬上爬下，有的跨跳，奔跑，有的做“顶牛”游戏。突然录音机发出风暴声，“小羊”原地旋转2—3圈。风暴声停。“牧童”（教师和幼儿当）呼唤小羊。“小羊”闭目找站在场地四周的牧童。待“小羊”都找到“牧童”后，“牧童”与“小羊”共跳集体舞，游戏结束。

指导建议：

1. 此游戏由模仿小羊活动闭目循声找人活动和舞蹈活动构成。闭目循声找人是主体活动。各个活动的主要发展课题分别是发展模仿能力，激发爱羊感情，发展闭目移动找人能力和听觉、方位觉，发展舞蹈能力，增强友谊感和集体感。
2. 要引导当羊的幼儿找人时要细心听，判断好方位，记住方位再移动，并注意随时听牧童叫声，调节移动方向。
3. “牧童”要分布在四周，各人发出的呼叫声应有区别。要不断发出呼叫声。

丢沙包体育课教案篇九

《纲要》中指出：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要求根据幼儿的特点，组织生动有趣的体育活动，吸引幼儿主动参与”。根据这一指导原则，在结合“利用稻草开发园本课程的研究”基础上，我们充分的挖掘本地资源，开发民间游戏，寻找我们小时候的足迹。通过对幼儿对民间游戏的了解，我们结合现代的游戏方法让幼儿自己去寻找游戏的方法。这些稻草飞盘都是幼儿和家长共同制作的，孩子们非常喜欢。所以我借次机会教他们玩草盘，根据幼儿的年龄特点和发展目标，让幼儿自由探索、互相交流，使他们在轻松愉快中学习，从而培养幼儿对民间体育活

动的兴趣。

- 1、让幼儿在玩草盘的过程中学习投掷的各种方法，发展幼儿动作的协调能力。
- 2、培养幼儿对体育活动的兴趣。
- 3、培养幼儿团结合作的观念。
- 4、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

草盘每人一个，瓶子若干，分三不同远近投放，并有分数规定。录音机、磁带记分牌，笔。

一、热身运动。

二、玩草盘。

- 1、教师出示草盘，引起幼儿兴趣。草盘可以怎么玩？
- 2、幼儿自由尝试玩草盘。
- 3、幼儿交流。
- 4、练习用自己喜欢的方法玩草盘。
- 5、重点练习飞的投掷方法，教师加以指导。

三、游戏：大比拼。

- 1、教师交代游戏方法和规则，最后以分数最多的队为胜利。
- 2、幼儿游戏，通过游戏增强幼儿的竞争意识以及挑战欲望。

四、放松活动。

玩草盘的游戏能发展幼儿全身的协调性，挥臂有力快速，能控制投掷的方向，发展对自身的运动速度、力度、节奏、体位、和幅度知觉能力。活动中我深深的体会到我的教学水平的不足，我也发现了许多的`漏洞。在活动中我的想法就是要让幼儿用不同的方法玩草盘，这一目标可以说是完全达到了。可是我在第二环节中刻意的让幼儿用好办法来区分怎样的投掷才是最远的，这样的区分方法其实很难。虽然说可以把问题抛给孩子，但是也要考虑到幼儿的能力。这一点我真的感到自己很失败，在今后的活动中我得要考虑完美一点。在其他几个环节中我觉得还是把握的还可以，幼儿的兴趣也是很高涨的。我们应该在活动中突出活动的重点和你要解决的问题能够更加的明显一点，这样可能在今后的教学活动中有所收获，相对来说活动会上的更加成功。

小百科：草是一般是指草本植物〔herb〕是一类植物的总称。并非植物科学分类中的一个单元，与草本植物相对应的概念是木本植物。人们通常将草本植物称作“草”，而将木本植物称为“树”。但是偶尔也有例外，比如竹，就属于草本植物，但人们经常将其看做是一种树，因为它们又高又粗。但实际上，它们是因为特殊的气候而形成的。