

2023年严谨的活动方案(大全5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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中班体育活动方案教案篇一

活动指导一：全体幼儿站成四路纵队，扮成4条蜈蚣，在起点处分别下蹲。后面幼儿两手抱紧前面幼儿的腰部，做好出发的活动准备。教师发出口令后，各组幼儿齐喊“一二、一二……”。全组幼儿统一协调的走，注意左右脚的协调性。当最后一名幼儿到达终点时，拿起红旗全组即可站起。以最先拿到红旗的队为胜利。

(评析：《纲要》中指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的灵活性、协调性。”创设“蜈蚣竞走”游戏让幼儿在塑胶场地上练习，既能增加幼儿的兴趣，又能训练幼儿协调向前运动的能力，从而使幼儿获得最基本的合作运动能力，增强身体素质。)

活动指导二：根据人数按5-8人一组，分成4组，各组一路纵队，用绳子将左脚、右脚分别系在一起，后面的'人双手扶前面人的肩，听信号各组同时由起点出发，最后一名幼儿先到达终站的组为优胜。

(评析：幼儿最不喜欢的是单调乏味的动作训练，如何增加动作的趣味性?创设游戏化的活动情境是解决问题的最好途径。宽松、快乐的氛围，团队合作的意识培养，有助于幼儿主动尝试并积极完成动作要求。)

中班体育活动教案篇二

2. 先尝试两人的连体比赛，根据情况增加难度。
3. 玩法：选择好朋友组成不同连体人，看看哪组连体人速度最快。（中间可以增加一些障碍物，连体人必须绕着通行。）
4. 小结：看得出连体人都想取得好成绩，都很努力，老师觉得你们个个都是很棒的。

中班体育活动教案篇三

在室外选择较平整的场地，用粉笔或其他记号笔在地上画若干类似荷叶的圈。

请孩子蹲在其中的一个圈里，学习小青蛙的跳跃动作，跳到其他圈里，一边跳一边说，“小青蛙，要回家，跳??跳，呱呱??呱呱，跳??跳，呱呱??呱呱，跳跳跳，呱呱呱，小青蛙，回到家！”

可以根据孩子的兴趣改变活动形式，如小兔子要回家，小乌龟要回家等。

参考儿歌：

“小兔子，要回家，跳??跳，哈??哈，跳跳跳，哈哈，跳跳跳，哈哈，小兔子，回到了家！”“小乌龟，要回家，爬??爬，爬??爬，爬爬爬，爬爬爬，小乌龟，回到家！”

中班体育活动教案篇四

1. 教师：我刚才发现有两个小朋友探索出了新玩法，请他们表演给大家看。

2. 请两名幼儿示范互相抛接球。
3. 教师：他们的手是怎么拿球的？在抛接球时，怎样抛接才能使球不掉地？
4. 教师边示范讲解动作要领：五指分开，双手持球，抛向对方（接住球）。
5. 幼儿自由结伴练习，教师巡回指导。
6. 圆圈抛接球：幼儿站成一个大圆，教师站在圆圈中间，边喊幼儿的姓名边向他抛球，被喊到的幼儿接住球，迅速站到中间喊另外一名幼儿的姓名并向他抛球，然后回原位，第二名幼儿接住球后再循环游戏，依次传球。

中班体育活动教案篇五

1. 热身活动。

(教师扮蚂蚁妈妈，幼儿扮蚂蚁宝宝。)

师：今天天气真晴朗，宝宝们，让我们一起活动活动吧！（音乐起，幼儿随教师做热身运动：头、肩、腰、腿、膝、脚。）

2. 练习各种不同方式的爬。

(1) 自由爬

师：宝宝们，让我们去散步吧！

(2) 有序爬

师：宝宝们，如果前面有一个山洞，你们爬过去嘛？现在妈妈来做做小山洞看看那个宝宝的本领大，好不好。（鼓励幼儿

一个接着一个有序地爬山洞。)如果前面有一条小山你们爬过去嘛?(鼓励幼儿一个接着一个有序地爬小山。)

3. 游戏: 巧避大熊。

(1) 尝试倒退爬

(“狮王进行曲”的音乐响起,声音忽大忽小。)

师:宝宝们快听,什么声音?前面发生了什么事?让我们一起去看看。(引导幼儿向前爬)哎呀是一只找食物吃的大熊,快向后退。

(1)引导幼儿练习向后倒退爬,听声音没有了,让我们看看大熊走了没有?引导幼儿再次向前爬。如此反复2~3次。)

(2)巩固倒退爬师:刚才你是怎么倒退爬的?让我们再试试吧。

4. 游戏: 蚂蚁背豆。

(1)找“粮食”师:宝宝们,冬天就要到了,让我们寻找粮食准备过冬吧!(引导幼儿寻找场地用沙包制成的小粮袋。)

(2)运“粮食”请幼儿将小粮袋运回粮仓。(师幼共同检查游戏结果。)

(3)搬“大豆”

a□蚂蚁妈妈:粮食不够怎么办?引导幼儿在场地的中央发现“大豆”。“大豆”由报纸和泡沫粘贴而成,体积较大。)

b□鼓励幼儿一起合作把“大豆”“嗨哟、嗨哟”抬回家。

5. 放松练习,结束活动。

师：宝宝们，今天太阳真是暖和，让我们一起晒晒太阳吧，小蚂蚁跟着妈妈躺着，伸伸腿，晒晒太阳，抖抖毛、等等随音乐做放松活动。