

最新中班体育教学活动方案 中班体育活动方案(优秀7篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

中班体育教学活动方案篇一

1. 通过互相配合练习多人齐步走，努力协作完成游戏。
2. 在活动中感受互相合作的快乐，体验成功的喜悦。
3. 商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。
4. 培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。

活动准备

1. 经验准备：知道蚂蚁在秋天搬运粮食准备过冬的自然现象。
2. 蚂蚁搬运食物的自然场景，自制蚂蚁触角头饰若干。
3. 若干沙袋“大米”。
4. 小糖果若干。
5. 毛巾若干。

活动过程

(一)探索

1. 教师：小朋友最喜欢的小动物是什么，谁能学学他们走路的样子？

教师和幼儿一起学动物走路的样子。

(二)练习

1. 教师：“哇，我们的身体都热乎乎的了！现在，要学蚂蚁宝宝走路了，我们先来看看蚂蚁妈妈是怎么走的？”

幼儿观察蚂蚁妈妈走路的样子，教师提醒幼儿注意观察两人的步伐。蚂蚁妈妈渐渐走远。

2. 教师：“我们一起来试试吧！”

幼儿2-3人一组自由组合，第一个幼儿站立，戴上蚂蚁触角头饰；第二、第三个幼儿分别弯腰，双手抱住前面一个幼儿的腰。幼儿尝试自由练习多人齐步走，教师观察并适时指导，提醒幼儿一起走路的过程中步伐整齐一致，“蚂蚁”各身体部位不分离。

3. 教师：“刚才我们在学走路的过程中，看到一些小朋友遇到了麻烦。他们走着走着“小头”和“身体”就分开了，而且怎么也走不快。你们想一想这是为什么呢？有没有什么好办法？”

幼儿自由讨论，并请走得又快又好的几组幼儿作示范。鼓励幼儿积极尝试，在探索中找出更好的办法。

4. 小结：“哇，原来啊，小蚂蚁走路的时候每个部分都要方向一致，后面的小朋友要看着前面的小朋友，前面的小朋友出左脚后面的小朋友也要出左脚，前面出右脚后面也要出右脚，“小头”和“小身体”要一起走才能走得又快又好！”

幼儿再次练习多人齐步走，着重强调多人合作，步伐一致。

5. 教师：蚂蚁宝宝们真棒啊，都学会走路了。

(三) 游戏：蚂蚁排队走

1. 现在老师把小蚂蚁的头上贴了标签，请一样颜色的蚂蚁在一组。

教师组织小组比赛。

(四) 运粮食比赛

1. 教师：“刚才宝宝们表现得都不错，现在冬天快要到了，小蚂蚁们要储存粮食过冬了。我们要将这么多的粮食运到我们的仓库里去了，请小蚂蚁们注意安全好，我们现在就出发吧！千万别把粮食送错仓库喽！”

请幼儿将箱子里的“粮食”搬运至“仓库”内。

2. 游戏过程中教师注意幼儿出汗情况；并时刻提醒幼儿注意安全，鼓励幼儿不怕困难，勇往直前。

要求：一组组的“蚂蚁”排好队行走，注意互相的配合，不摔跤，不碰撞，不踩到别人。

(五) 放松

教师：“蚂蚁宝宝们，粮食都搬完了，一定很累了吧，蚂蚁妈妈给我们送来了好吃的！”

教师将小糖果分发给幼儿品尝，体验成功的喜悦。幼儿边品尝糖果边交流游戏体验。

教学反思：

活动结束后，我认真反思了这节课，教育活动应以幼儿的需
要、兴趣，尤其是幼儿的经验来进行教学决定，在活动中我
对自己角色的定位是一个参与者，我希望和孩子共同发现、
探讨、寻找，让孩子在观察时享受探索的快乐。一节课下来，
我个人认为，我设计的这节课符合幼儿的年龄特点。

中班体育教学活动教案篇二

1. 练习挥臂投掷，投稿投掷能力。

2. 发展动作的协调性和灵活性。

1. 木夹做成的飞镖，竹竿一个，老鹰图片

2. 《小鸟飞》音乐，橡皮筋一根

3. 《黑猫警长》音乐，录音机

教师做猎人，幼儿随着“小鸟飞”的音乐双手在体侧自由飞翔，
当被猎人拍打到时，便单手飞。幼儿双手在体前、体后飞翔，
练习跳转躲闪动作。

幼儿集体模仿白鸽警士：

侦查情况——四处张望（头部运动）

传递情报——动动翅膀（肩部运动）

操练本领——整理羽毛（体转运动）

添加装备——取物投放（腹背运动）

庆祝胜利——高兴（跳跃运动）

(1) 在场地中间拉起一根橡皮筋，高1~1.5米。教师示范讲解投掷要领：两腿前后站立，上体向右侧转，右臂快速挥臂，从头上方用力投出。

(2) 幼儿按组拿飞镖进行分散练习，教师进行个别指导。

玩法：教师手甩竹竿上的老鹰图片，幼儿边跑边用飞镖投机，再捡起同颜色的飞镖继续投机。教师根据幼儿的投掷情况确定老鹰是否要飞走了。

幼儿跟着《黑猫警长》音乐做律动放松。

中班体育教学活动教案篇三

1. 练习双脚连续向前跳，提高腿部肌肉力量及平衡能力。

2. 体验集体游戏的乐趣。

二、活动准备：

呼啦圈、自制小兔图片若干张。

三、指导要点

1. 活动重难点：练习双脚连续向前跳。

2. 指导要点：通过游戏练习双脚连续向前跳，提醒幼儿跳时注意保持身体平衡。

四、活动过程

1. 热身活动教师与幼儿一起来听音乐做热身活动：今天老师给你们带来了一个好玩的游戏。在玩游戏之前，请小朋友们跟着老师一起来跟着音乐活动一下我们的小身体。

2. 基本活动教师

导入：今天老师带来的这个游戏，叫做“找小兔”。小兔太贪玩了，跑到外面没回来，兔妈妈可着急了，希望小朋友们帮它把小兔找回来。但是找小兔之前必须要学会小兔走路，不然小兔是不会愿意跟着我们回来的。谁知道小兔是怎样走路的？（请一个小朋友上来演示。）

(1) 自由练习双脚连续向前跳
a. 借助呼啦圈让幼儿练习跳，提醒幼儿每跳一个圈要注意保持身体平衡。师：原来呀，小兔走路是双脚并拢一起往前跳的。小朋友们真厉害。现在我们就一起到呼啦圈做的石头小路上来练习一下小兔跳吧。注意跳的时候，身体要保持平衡，别摔着了。

b. 教师小结：老师发现有很多小朋友都学会了小兔走路，可是呀，还有个别小朋友学得不对，小兔走路是双脚往前跳，那要是我们一只脚一只脚的跳，对不对呀？（不对）现在请小朋友们来认真看老师学小兔跳，看老师学得对不对。

(2) 游戏：找小兔

师：小朋友们都懂得了小兔走路的方式，现在就让我们一起去出发去把小兔找回来吧。教师讲解规则：去找小兔的过程中，我们要用双脚跳的方式走过那条石头小路，到那边把小兔找回来，放到篮筐里，然后排好队。记住每人只能去找一次，而且一人一次只能找一只小兔。

第一次游戏：幼儿自由练习，提醒幼儿遵守游戏规则，每人每次只能找一只“小兔”。

小结：教师对幼儿进行评价，鼓励幼儿按照游戏规则来进行游戏
第二次游戏：分组比赛师：现在我们来进行比较，看看哪一组的小朋友最棒。

教师先讲解并示范玩法：幼儿分为两组，各组第一个小朋友听到老师的口令后，双脚连续向前跳，跳到对面去找一只小兔，然后跑回来把小兔放到篮筐里后拍第二个小朋友的手，第二个小朋友才可以出发，其他幼儿以此类推，最先跳完的一组为胜利者。

第三次游戏：提升幼儿动作，适当增加游戏难度。教师变换呼啦圈的排列形式，适当增加游戏难度，让幼儿的动作得到提升。

3. 结束部分

教师小结：这次比赛四组的小朋友获得了胜利，但是老师觉得呀，每个小朋友今天都很棒，把贪玩的小兔都找回来了，都值得表扬。一起来表扬一下自己。我们玩了这么久得游戏了，每个人都累了，我们来放松放松一下自己，伸一下小腿，拍拍大腿、小腿。

活动反思：

在本次活动中，幼儿的兴趣极为浓厚，课堂气氛也很活跃。从目标来讲，我觉得整个活动下来已经达到了我所预测的目标。在热身活动这一环节中，所有的热身动作我都是有针对性的根据本次目标中所要发展幼儿的基本动作来进行的。而在基本活动这一环节，我首先是让幼儿先自由练习小兔双脚跳，然后再在此基础上让幼儿进行游戏，再接着是让他们进行分组比赛，让他们加快双脚连续跳的速度。而在本次活动中不足的地方在于：游戏难度不够，需要加强难度，让幼儿的动作能得到提升。

中班体育教学活动教案篇四

1、主动参加体育教学，体验运动带来的乐趣。

2、学习肩上挥臂投远，在投远时能挥臂甩腕。

3、能友好游戏，不互相冲撞，遵守游戏规则。

1、经验准备：6幼儿用多种方法玩流星球。

2、物质准备：红色、蓝色流星球若干（红色、蓝色靶心与教学人数相等），录音机、磁带。

3、场地准备：如图。

通过探索游戏，引导幼儿学习肩上挥臂投远。

幼儿在投掷时，能转身、挥臂、甩腕。

一、教师与幼儿一起听音乐做准备教学。

二、教师引导幼儿学习肩上挥臂投远的基本动作。

1、幼儿自主体验肩上挥臂投远的方法。

2、引导幼儿说出肩上挥臂投远的动作要领。

3、教师与幼儿进一步全面归纳出投掷方法：预备时要转身，身体后倾，一脚前一脚后，右手举球在肩上，挥臂、甩腕向上投出。

4、幼儿练习。

三、通过游戏“星球大战”，引导幼儿复习巩固投远的动作要领。

1、教师观察幼儿投掷情况，进一步发现问题，提出要求，强调动作要领：挥臂、甩腕。

2、教师根据幼儿教学的情况提出新的游戏玩法，增加奔跑游戏设计环节，加大运动量。

四、放松教学：“流星球归队”。

教师指导幼儿整理自己队相应颜色的球。

随音乐放松：引导幼儿用流星球拍打身体不同部位，进行放松。

教学中，幼儿对投远的动作要领进行了学习，大部分幼儿能基本掌握肩上投远的要领。由于重点强调了挥臂甩腕的动作，因此在游戏中，幼儿对这个动作得到进一步掌握，幼儿的投掷距离和投准程度有了很大进步。

幼儿对教学很感兴趣，能积极地参与游戏，探索流星球的玩法。有的幼儿在练习时还互相比赛，看谁投得更远。在玩游戏时，幼儿能进入情境，将球投到对方的区域。

在进行动作练习时，幼儿自己投掷完，用粉笔进行记录，不太恰当，幼儿不能直观地进行对比。应该由教师事先画好不同距离的线，幼儿进行投掷，这样幼儿能直观地看到自己的投掷距离，并进行对比。

中班体育教学活动教案篇五

1、在游戏中，幼儿自主讨论鱼网的一物多玩，探索鱼网的各种玩法。

2、在捕鱼游戏中，培养钻、滚、跳等运动能力，提高幼儿身体的反应能力。

3、在游戏中，体验集体游戏的乐趣。

活动准备：彩色鱼网一块、活动音乐

一、热身运动：鱼儿游游

1. 围着鱼网，模仿水里的小动物做热身操。

可爱的小鱼们，我们一起去到池塘里去玩游戏！准备好了吗，一起来动一动吧！

（环节分析：这部分活动是用“小鱼”角色导入，引起幼儿参与活动的兴趣，让幼儿在音乐的伴奏下做热身活动。）

二、游戏探秘：群鱼嬉戏

1. 自由探索鱼网玩法

鱼宝宝们，你们自己去玩一玩吧。你可以一个人玩，也可以和同伴一起玩，看谁玩的花样最多。

2. 经验分享：玩鱼网的方法。

你们是怎么玩的呢？（选择几位小朋友说一说玩法，可以让其他孩子一起学学。）

3. 交流小结：小鱼们真棒，想出了很多种玩鱼网的方法。

（环节分析：这个部分活动的是让幼儿自由解锁鱼网的多种玩法，重点是帮助幼儿练习运动技能，为下一个环节作准备。）

三、体能比拼：鱼儿快逃

（一）赶小鱼

1. 第一次捕鱼游戏，幼儿用自己的方式躲避鱼网

大海里有许多渔网，今天我们来练习一下躲避鱼网的本领。现在鱼网就在我们的下面，你们是用什么方法快速离开鱼网的？试一试。

2. 你觉得哪个方法比较好？为什么？

3. 幼儿分组游戏。

4. 小结：小鱼们真棒，都躲过了鱼网。

（二）捞小鱼

1. 改变鱼网的方向，幼儿尝试躲避鱼网。（鱼网立起来）

2. 第二次改变鱼网方向，幼儿尝试躲避。（鱼网从上面来）

3. 你是怎么躲避鱼网的？

4. 小结：小鱼们真棒，又一次躲过了鱼网的捕捞。

（三）网小鱼

1. 鱼网动起来，从不同的方向捕鱼，幼儿观察并躲避鱼网。

请小鱼们用眼睛仔细观察鱼网是从哪里来的，用上你们今天学到的所有本领：滚、钻等，来躲避鱼网，不被捕到。准备好，鱼网来了！

2. 根据情况，游戏进行2-3次。

（环节分析：通过三个不同的“捕鱼”游戏，提升难度，锻炼他们孩子们的观察能力，找到快速躲避渔网捕捞的能力以及孩子们身体的反应能力。）

四、结束活动：鱼游大海

幼儿放松游戏。

小鱼们都非常棒！没有被捕鱼人抓走，都累了吧！让我们一起坐上“龙舟”吧！

（环节分析：通过有趣的放松活动，调节和放松，从紧张的运动状态逐步过渡到安静状态，有益于幼儿身心健康。）

文档为doc格式

中班体育教学活动教案篇六

1. 探索平衡木的多种玩法，提高动作的协调性。
2. 体验玩平衡木的乐趣。
3. 培养幼儿不怕困难、坚强、勇敢、积极向上的良好品质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

平衡木4组，螃蟹、小鱼、海蛇、海龟等海洋动物的卡片若干(数量与幼儿人数相同)。

幼儿自选海洋动物卡挂在胸前，选择相同海洋动物卡的幼儿为一组，每组选择一组平衡木开展游戏。

螃蟹组玩法：模仿螃蟹，蹲在平衡木上横着移动。

小鱼组玩法：双手撑住平衡木，双脚在平衡木左右行进跳。

海蛇组玩法：身体趴在平衡木上，用四肢抱着平衡木动前行。

海龟组玩法：双手在平衡木上，腿在平衡木两侧地面上，模仿海龟爬行。

1. 随时观察幼儿游戏情况，调整幼儿的'运动量。
2. 提示幼儿互换海洋动物卡，交换游戏
3. 鼓励幼儿创新更多的平衡木玩法。

中班体育教学活动教案篇七

2: 篮球运球基本动作

1: 通过本节课学习，达到熟悉球性，使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。

2: 通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。

1: 课堂常规(5分钟)

(1) 运球绕球场3圈

(2) 游戏抢西瓜

2: 传球基本动作的讲解示范练习(重点)(14分钟)

(1) 简介篮球来历及比赛的. 基本组成部

(2) 传球基本动作示范

3: 运球基本动作的讲解示范练习(10分钟)

(1) 几种基本运球动作的示范讲解

(2) 运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

4: 游戏-----趣味抢篮板球(8分钟)

(1) 培养同学们反应能力，移动速度

5: 课堂小结

1: 以学生为主，教师为辅，探索性学习

2: 运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助