

2023年幼儿体育教案中班跑步 幼儿园中班健康体育活动教案(大全10篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿体育教案中班跑步篇一

- 1、通过游戏，提高幼儿跑和钻的能力。
- 2、培养幼儿协同一致的情感，发展灵活性。

猫头饰每人一只，老鼠头饰10--12只，录音机和磁带，设三处鼠洞。

- 1、部分幼儿戴上猫头饰。听《黑猫警长》的音乐从教室开“摩托车”到活动场地，四散站立。
- 2、听音乐做上肢运动(猫理胡子)；手腕和脚腕活动(磨爪子)；下蹲后跳起活动(捕鼠)。
- 3、做两个模仿动作：大象走和小兔跳。
- 4、教师讲解示范“猫捉老鼠”游戏的玩法：老鼠钻在洞里，猫在洞外的家里。听到游戏开始的信号后，老鼠要钻出洞到外面偷东西，不能一直躲在鼠洞口。被捉到的老鼠立即站在边上。
- 5、部分幼儿(10人左右)戴上老鼠头饰，然后游戏开始，同时播放《黑猫警长》音乐。教师巡回观察、指导，随时提醒幼儿注意安全。

6、游戏一遍结束后，教师肯定成绩，进行鼓励，并请2--3名幼儿再次示范，提高跑和钻的动作的质量。同时，指出游戏中应改进的事项。

7、调换角色，由原扮猫的扮老鼠，进行第二遍游戏，教师巡回指导。

8、游戏进行3--4遍。每次游戏结束，教师都进行简单的小结，鼓励姿势正确、钻得迅速、跑得灵活的幼儿。

9、游戏结束，教师进行讲评：小猫的本领练得真好，天快亮了，我们捉了一个晚上的老鼠，现在要回家休息了。让我们把精神养得好好的，下次捉更多的老鼠。

幼儿体育教案中班跑步篇二

1、练习在平衡木上行走，训练幼儿的身体协调性。

2、通过活动使幼儿的胆量得到锻炼。

3、体验游戏中互相合作的快乐及获得成功的满足。

4、发展幼儿的动手能力和创造力。

1、体操运动员进行平衡木比赛的录像。

2、平衡木。

1、带领幼儿观赏我国体操运动员进行平衡木比赛的录像。

2、请幼儿扮演体操运动员，走过平衡木。教师在一旁观察，哪些幼儿已完全自如地进行活动，哪些幼儿虽能独立活动但动作还很笨拙，哪些幼儿还不能独立地进行活动，在此基础上，给予幼儿不同的指导和帮助，重点指导那些没有勇气登

高的幼儿。

随着活动的开展，逐渐增加难度，鼓励幼儿听音乐，自由选择动作(如侧平举、叉腰、上举等)。

我根据本班幼儿年龄小、爱动这一特点制定了本次走平衡木的体育活动。在准备的过程中，我和孩子们一起准备材料，制作青草、小路，还有路边的小花，我还选用了幼儿能够接受的高矮适中的平衡木，孩子们的积极性特别高。

幼儿体育教案中班跑步篇三

- 1、学习手足眼互相协调。
- 2、锻炼身体的灵活性。
- 3、发展身体协调性。
- 4、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。

铃鼓

一、热身运动

教师带领幼儿跟随音乐到塑胶场地上做跳的动作(站着跳、蹲着跳)，充分做好游戏前的准备活动。

二、教师讲解游戏玩法

“跳！跳！跳！我们是快乐小跳豆。”老师摇动铃鼓，请幼儿想象自己是小跳豆，随铃鼓声的强弱上下跳动，当铃鼓声强时表示跳高些，当铃鼓声弱时表示跳低些。

三、幼儿做游戏

1、先请幼儿学说“跳！跳！跳！我们是快乐的小跳豆。”

2、游戏开始，老师摇动铃鼓，并随时变换节奏，让幼儿跟随节奏的强弱进行随时调整。

3、分组进行游戏。

4、请一名小朋友手拿铃鼓，其他小朋友做动作。游戏反复进行。

四、放松活动

教师与幼儿一起随音乐做放松运动结束游戏。

在整个活动过程中，对球的分类不是很清楚，对活动参与积极性很高，小朋友的身心得到了发展在生活常识上，获得了新的认识，为以后认识新事物打下了基础。

幼儿体育教案中班跑步篇四

摇呼啦圈对于幼儿园里大多数孩子来说是困难的，但我们可以利用它们大大的环形特点，为我们幼儿园开展体育活动服务。现介绍几则新的游戏方法。

一、曲线走目的：发展幼儿曲线走的能力。

准备：把四、五个呼啦圈平放在地上，呼啦圈之间留一小段距离，相互连成一条直线。布娃娃一个。

玩法：游戏开始，让幼儿抱住布娃娃，从第一个呼啦圈的右边走到第二个呼啦圈左边，依次继续前进，直至最后一个呼啦圈，顺势再转回来走到第一个呼啦圈。

二、夹包射门目的：发展幼儿的下肢力量和身体协调性。

准备：在场地上画一条起射线，然后在前方适当距离竖放一个呼啦圈，呼啦圈与起射线处在平行位置。

玩法：游戏开始，幼儿两脚夹住一个沙包，向前跳动。跳至起射线时，两脚将沙包向呼啦圈中央甩过去，看看能否射进门。

三、青蛙跳跳目的：练习幼儿的双脚向前行进跳。

准备：在场地上画一条起跳线，距起跳线一米处平放一个呼啦圈，并每隔一米都平放一个呼啦圈(共5个左右)。

玩法：游戏开始，幼儿用双脚(或单脚)向前行跳进第一个呼啦圈中央后，再向前看跳，用同样的方法跳过第二个、第三个等直至最后一个呼啦圈提示：上述玩法熟悉后，可把呼啦圈一个一个紧靠，摆成直线，幼儿从每个呼啦圈的中央连续行进跳。

四、鲤鱼跳龙门目的：发展幼儿四肢的力量及灵活性。

准备：把若干个呼啦圈放在地上，呼啦圈之间相距1、5米，成为一个个龙门。

玩法：游戏开始，幼儿下蹲，两臂从呼啦圈中央伸出，两手向前远离跳，双手着地瞬间，两脚踏地、提臀收腹跳起，使两脚落在呼啦圈前方靠近手的位置，然后用手脚向前跳动，依次跳过其它呼啦圈。

五、投篮目的：发展幼儿投掷能力准备：用绳子把呼啦圈绑在栏杆上。

玩法：游戏开始，幼儿距离呼啦圈两米处，拿球向呼啦圈里

投掷。

幼儿体育教案中班跑步篇五

《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。

活动目标

- 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。

活动准备

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。

活动过程

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。

活动反思

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。

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。

幼儿体育教案中班跑步篇六

活动目标：

- 1、培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。
- 2、引导幼儿扮演美猴王的角色，学习并练习投掷的基本方法。
- 3、幼儿能用正确的投掷方法击中目标物。
- 4、能根据指令做相应的动作。
- 5、培养机智、勇敢、灵活及遵守纪律的优良品德和活泼开朗的性格。

活动重难点：

学习并练习投掷的基本方法。

能用正确的投掷方法击中目标物。

活动准备：

纸球若干、不同大小的怪兽3只

活动过程：

1、热身活动：在音乐伴随下做热身操、进行队列训练。

2、探索与学习：

(2)学习方法：你们看，刚才xxx的这个动作，有个好听的名字，叫投掷。今天你们就跟大王学习这个本领，我们先学习正面投掷，看我：两脚前后开立(左脚在前)面对前方，右手拿东西向后向上放，上体稍向后屈，重心落在右脚上，右脚用力蹬地，同时右臂向前上方挥动，将物体掷出去。

3、集体游戏：打怪兽

(1)我的猴子们真棒，本领练好了!看，那边来了几只怪兽，我们一起去消灭它们!哪知猴子愿意先去探路?我们要跨过小河、钻过山洞、翻过小山，找到怪兽消灭它。注意：路上有一定的危险，过河时一定不能掉到河里，打怪兽时不能离得太近，小心受伤!我们有3条路，现在选择你喜欢的一条路，行动!

(2)观察幼儿动作掌握情况，教师纠正动作，请个别幼儿示范标准动作：“跨过小河、钻过山洞、翻过小山，找到怪兽，瞄准目标，准备射击，打!”组织幼儿再次游戏。

4、师幼交流：今天，我的猴子们出色地完成了任务，真能干，给自己鼓鼓掌!谁来说一说你是怎么消灭怪兽的?路上遇到了什么困难?你害怕了吗?鼓励幼儿大胆表达。

5、放松整理：轻音乐在音乐伴随下做放松运动，师幼共同整理场地。

小百科：投掷意思是向一定目标抛或扔。

幼儿体育教案中班跑步篇七

1. 初步掌握”蜈蚣爬”游戏中的合作行走方式，发展平衡协调的能力，锻炼腿部力量。
2. 能通过观察模仿、口令，学习协调一致地合作行走。
3. 能积极与同伴合作，体验多人同步行走的快乐。

教：对，他就是蜈蚣。

- 1、你们知道蜈蚣吗，他有很多双脚，他是怎么走路的呢！我们来模仿下。

教师：现在老师当蜈蚣妈妈，你们小蜈蚣。

- 2、刚才在你们练习的时候，老师发现有一对特殊的蜈蚣教师：我们来把他们邀请上来。(示范)五、探索2人合作1、2人合作多有意思，身体变长，脚变多，走起来多神气，我们来试试。

要求：找一对好朋友，两只蜈蚣蹲下来，试试看那对学的`最好。

- 2、累，老师有个小发现，有的走起来很轻松，有的却比较吃力，这是为什么呢！

教师：原来，2个人只要步伐不一致，所以走起来摔跤。怎样就一致呢！——加上口令(加上口令试一试1、2)小结：所以在出发前，左脚要准备好。我们要商量谁当小队长，加上响亮的口令，(口令一定要响亮，走起来才有劲)。

- 3、次练习教师：我们再来试下，站在起点(试下)。左脚准备
小结：大家只要齐心协力，步伐一致，再大的困难也难不倒

我们。。

1、小蜈蚣很表现这么棒，瞧，它给我们送来什么礼物了。——脚环教师：有了它，走起来就更加顺利。瞧，有几个脚环(3)。那需要几名小朋友呢！

2、教师示范教师：穿上脚环果然很舒适，但是脚多了，走起来就吃力。

教：现在找朋友，3认为一组，商量谁是队长，然后到老师这儿来领脚环。(先好先试)4、比一比，看谁的本领最强。

教师：大家记住，队长要带领好队员，喊口令响亮有力。如果队员没赶上要停下来等一等，接上再出发。

小蜈蚣们经过刚才的训练都长大了。怎样可以让蜈蚣看起来很长呢!(2组变一组):哇，好大2只蜈蚣呀!我们给他们起名字——红队、蓝队接下来我们增加难度，敢不敢挑战。

1、首先我们得先补充能量，寻找食物。

教师：但是因路途遥远，需度过小河，不会游泳怎么办!

别急，瞧，这是什么——船桨，有了它就不用担心过河。(小手拿起船桨，死劲摆动起来，不怕海浪。试一试，)2、接下来派头队长(队长要带领好队员，大家口令响亮整齐)教师：左脚准备，大家一起喊口令哦小结：只要大家团结一致，不怕肯南，就能克服战胜。为了我们的胜利鼓掌。

今天、蜈蚣们都长大了，学会好多本领，妈妈好开心。接下来放松，全身练习。拍拍肩、敲敲腿、捏捏胳膊。去寻找食物吧。

幼儿体育教案中班跑步篇八

教材分析：

中班时期是幼儿中枢神经和末梢神经机能发展的重要阶段。中班体育活动应以发展幼儿运动技能、培养动作协调性与灵活性为主要目标。本次活动指导幼儿练习根据同伴声音信号的提示辨别方向走，提高反应能力和平衡能力。

活动中设计3个层次的游戏：

一是“听小动物叫声走”，引导幼儿辨别方向走；

二是“摸一摸”，加大难度，请幼儿听声音一起走并触摸“小动物”；

三是“过障碍”，请幼儿听声音绕过障碍物走。3个层次的游戏活动，难度依次加大，增强游戏的挑战性、趣味性，促进幼儿身体协调性、灵活性的发展。

活动目标：

- 1、闭上眼睛能根据同伴声音信号的提示辨别方向走，有一定的反应能力和平衡能力。
- 2、感受与同伴互相支持、合作游戏的快乐。

活动准备：

- 1、雪碧瓶、易拉罐等障碍物，贴在展示板上的小动物（可任意更换）。
- 2、场地设置：在场地中央摆放障碍物。

3、欢快的音乐。

活动建议：

一、带领幼儿玩“小动物走一走”游戏，进行热身活动。

引导幼儿扮演小动物，随音乐做上肢、下肢、体侧等模仿动作，活动全身关节。

二、组织幼儿玩“听声音找朋友”游戏，引导幼儿闭上眼睛，听声音辨别方向走。

1、教师扮演小动物，发出不同的声音引导幼儿听声音辨别方向走，要求幼儿听到哪种动物的叫声就学哪种动物的动作走。

2、加大难度，要求幼儿练习用踮脚走、脚跟走等不同走的方法走。

3、引导幼儿两人一组玩游戏，相隔一定距离站立，一个幼儿扮演“小猫”，说：“喵喵，我在这里。我是小猫。”另一个幼儿闭眼睛站在场地上，听到声音后，向发出声音的幼儿走去。提醒幼儿注意安全，遵守规则，不偷看。

三、组织幼儿玩游戏“摸一摸”，引导幼儿闭眼睛、听声音、跨越障碍走，进一步发展平衡能力。

1、一个幼儿睁着眼睛，一个幼儿闭着眼睛，睁着眼睛的幼儿向后退着走，拉着闭着眼睛的幼儿的手，帮助他（她）向前走，走到展示板前触摸贴在上方的“小动物”。2、提高游戏难度，发出指令的幼儿只能用语言提示同伴向前走，或者设置雪碧瓶、易拉罐等障碍物，由幼儿用语言提示同伴绕过障碍物走到目的地。

四、带领幼儿玩游戏“动物学样”，进行放松活动。

教师或幼儿扮演不同的小动物相互学样，随音乐放松身体各部位。

幼儿体育教案中班跑步篇九

活动目标：

- 1、幼儿练习推车走或跑，发展幼儿动作的协调性和灵活性。
- 2、在游戏中增强幼儿间相互合作的能力。

活动准备：

独轮车、沙包、可乐瓶

活动建议：

- 1、幼儿做开汽车的模仿动作进行热身活动。

每个幼儿手拿“飞盘”当方向盘，进行开汽车的模仿动作，边开边念儿歌“我是一名小司机”。

- 2、学习游戏，掌握游戏要领。

(1) 创设游戏情境，引出游戏。

“小朋友，今年农民伯伯种的大白菜丰收了，我们一起去帮农民伯伯运白菜吧。”“想一想你们用什么方法运输，能运的白菜又多又快。”

(2) 出示独轮车，向幼儿介绍推独轮车的方法。

(3) 教师示范独轮车的推车方法。

(4) 幼儿尝试独轮车的使用方法，教师重点指导幼儿在推车

的时候，双手要握住独轮车的车把，眼睛往前看，身体稍微往前倾斜。

3、幼儿分组运白菜，比一比哪一组运的“白菜”又多又快。

(1) 幼儿的独轮车上放上沙包，增加游戏的难度。

(2) 第一轮游戏结束后，让运的快的一组分享一下自己的经验，怎样运的白菜又多又快。

4、放松活动。

听音乐“开小汽车”走曲线。

幼儿体育教案中班跑步篇十

活动目标：

1、培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。

2、引导幼儿扮演美猴王的角色，学习并练习投掷的基本方法。

3、幼儿能用正确的投掷方法击中目标物。

4、能根据指令做相应的动作。

5、培养机智、勇敢、灵活及遵守纪律的优良品德和活泼开朗的性格。

活动重难点：

学习并练习投掷的基本方法。

能用正确的投掷方法击中目标物。

活动准备：

纸球若干、不同大小的怪兽3只

活动过程：

1、热身活动：在音乐伴随下做热身操、进行队列训练。

2、探索与学习：

(2)学习方法：你们看，刚才***的这个动作，有个好听的名字，叫投掷。今天你们就跟大王学习这个本领，我们先学习正面投掷，看我：两脚前后开立(左脚在前)面对前方，右手拿东西向后向上放，上体稍向后屈，重心落在右脚上，右脚用力蹬地，同时右臂向前上方挥动，将物体掷出去。

3、集体游戏：打怪兽

(1)我的猴子们真棒，本领练好了!看，那边来了几只怪兽，我们一起去消灭它们!哪知猴子愿意先去探路?我们要跨过小河、钻过山洞、翻过小山，找到怪兽消灭它。注意：路上有一定的危险，过河时一定不能掉到河里，打怪兽时不能离得太近，小心受伤!我们有3条路，现在选择你喜欢的一条路，行动!

(2)观察幼儿动作掌握情况，教师纠正动作，请个别幼儿示范标准动作：“跨过小河、钻过山洞、翻过小山，找到怪兽，瞄准目标，准备射击，打!”组织幼儿再次游戏。

4、师幼交流：今天，我的猴子们出色地完成了任务，真能干，给自己鼓鼓掌!谁来说一说你是怎么消灭怪兽的?路上遇到了什么困难?你害怕了吗?鼓励幼儿大胆表达。

5、放松整理：轻音乐在音乐伴随下做放松运动，师幼共同整

理场地。

小百科：投掷意思是向一定目标抛或扔。