

# 中班户外抛抛乐教案(汇总10篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 中班户外抛抛乐教案篇一

- 1、提高身体控制能力。
- 2、感知身体平衡点。
- 3、培养幼儿大胆创新能力。

小动物若干，大筐（大纸箱）1个。

### 一、准备活动（游戏：不倒翁）

- （1）双脚并拢，身体最大限度的向前、向后倾斜。
- （2）单脚支撑，身体最大限度的向左、向右倾斜。

活动指导：以“游戏”导入激发幼儿探索的欲望，培养幼儿勇于创新的。

### 二、尝试救小动物

幼儿趴在桌子上常识捡起桌子下的小动物。教师观察幼儿怎样才能使身体探出得远，由不掉到桌子下。

### 三、游戏：拯救小动物

每组由第一个幼儿开始拯救小动物，每人每次只能就起一只。

将救起的小动物放到大筐（纸箱子）

里，回到排尾。第二名幼儿继续游戏。

要求：

（1）手不准碰地

（2）幼儿救完小动物要能回到桌子上，如果救完小动物掉下来或回不到桌子上算失败。

活动指导：这个环节是本次活动的重点，我选用“游戏”方法，用“游戏的方法和幼儿共同完成教学目标。

活动延伸：做放松活动

（1）躺地举腿，蹬车动作

（2）闭目静立

孩子们最喜欢的就是户外体育活动了，上课气氛好，在小朋友的积极配合下完成了本次活动的活动目标，在拯救小动物这一缓解，我对幼儿的安全教育还不到位，下次再组织体育活动的时候，我一定会加强安全教育！

教师根据大班幼儿的年龄特点和活动能力创编了以拯救小动物为主题情节的各种游戏，较好地发展了幼儿的体能，培养了幼儿的合作。在活动中，教师能因材施教，分类指导；教师语言富有启发性，为幼儿创设了一个宽松、自由的心理环境；活动中，教师还具有较强的保育意识，从而有效地保证了幼儿的健康和安全。

## 中班户外抛抛乐教案篇二

- 1、通过和家长的一起游戏，增进幼儿与家人之间的情感。
- 2、加强家园联系，增加教育的透明度，促进孩子的`全面发展。
- 3、培养孩子积极参加集体活动，愿意在校园环境下学习体验活动带来的快乐。

20xx年x月xx日。

大三班教室。

全体幼儿和家长、班级老师和阿姨。

活动一：

游戏《吹乒乓球》。

活动目的：

- 1、在游戏中锻炼幼儿的肺部力量。
- 2、在游戏中体验游戏的快乐。

活动准备：

乒乓球六只，桌子六张，吸管、杯子若干。

游戏玩法：

- 1、根据人数，将幼儿分组游戏。
- 2、家长用吸管将水从一个杯子中吸到另一个装有乒乓球的杯

子中，幼儿将浮起的乒乓球吹出杯子外面。

3、同组中最先吹出乒乓球的家庭胜利。

活动二：

亲子游戏《抢椅子》。

活动目的：

1、培养孩子的竞争意识，增添家庭的欢乐气氛。

2、让孩子能听指令游戏。

活动准备：

椅子若干把比参赛人数少一。

游戏玩法：

把椅子（比人数少一）背靠背围成圈放好，参赛者围着椅子朝一个方向跑。音乐一停，参赛者立即抢椅子坐下，抢不到椅子的人算输，然后搬一把椅子下去，游戏重新开始，坚持到最后的为赢。

## 中班户外抛抛乐教案篇三

帮助家长创造与孩子间的交流、交往平台，促进儿童健康成长。

六(2)、六(3)、六(5)班全体家长、学生、班主任、体育教师、当天下午有课的科任老师。

学校篮球场、足球场。

20xx年12月8日(星期三)下午14:30-16:40

总指挥□xxx;活动协调□xxx

组织组长□xxx;组织人员□xxx□xxx

陈少岩、各班主任(场地布置、活动组织)

后勤保障□xxx□xx(饮用水、礼品领取)

安全保障□xxx□xxx(预防受伤)

一、家长到校，到礼堂集合。学校作动员讲话。

二、各班组织家长、学生到指定的场地集合，由班主任公布活动内容、规则，指导开展活动。

三、亲子活动游戏(以班为单位)

1、协同运送篮球

游戏方法：家长与学生手持2根木棒托着篮球，从起点运送到终点，先把箩筐内的球运送完为胜。

分组方法：每次分6组同时进行比赛

活动地方：篮球场

活动材料：篮球18个、箩筐10个，木棒12根。

2、二人三足

游戏方法：家长与孩子并排站在起跑线后，两人内侧的两只腿要用绳绑住，教师发令后必须绕过标志物才能返回。以先

跑完的队为胜。

活动地点：足球场

游戏规则：绑腿的布条不能松，必须两个人同时跑。

分组方法：2人一组，共分6组同时进行比赛，父子或母子配合。

### 3、抛接毽球

游戏方法：家长和孩子各自站在相对的两头，孩子拿着6个毽球抛到家长手持的塑胶桶那里；然后双方调换位置，12个毽球抛完游戏就结束。以接到的毽球数多的队为胜。

活动地点：田径场

分组方法：2人一组，共分6组，父子或母子配合。

活动材料：毽球36个、塑胶桶6个

### 4、穿越障碍救人接力

游戏方法：孩子先站在对面，家长跑步穿过障碍到达孩子处，手牵手2人同时再次穿越障碍跑回终点，最快到达者为胜。

活动地点：田径场

活动材料：跨栏架6个

## 中班户外抛抛乐教案篇四

### 一. 活动目标：

1. 通过各种玩绳的动作，培养幼儿身体的协调性，灵敏性。

2. 激发幼儿参加体育活动的兴趣和主动性，满足幼儿自娱自乐的需要。

## 二. 活动内容、玩法

1. 绳毬：绳的一端系上沙袋，幼儿可进行单脚内侧踢、外侧踢、两脚交替踢、跳踢等

2. 踩绳：绳的一端系上些彩色纸条，一幼儿随意抖动绳子，另一幼儿去踩，踩到后两人交换后再玩。

3. 玩绳圈：将一根短绳的两端系起来，形成一个圈，幼儿将绳圈扔到天空，等圈落下时，用头或身体去钻，套住为胜，也可两人抛接。

4. 跳踩绳：两幼儿拉起一根绳子，另一幼儿跳起踩住，绳子再升高一些，跳踩得幼儿再跳踩直到踩不着为止。，与拉绳幼儿互换，游戏继续进行。

## 中班户外抛抛乐教案篇五

小班的孩子很喜欢参加户外活动，但动作还不协调，很容易摔跤。为了锻炼孩子身体的平衡能力和协调能力，我设计了一节户外活动《好玩的球》。想通过本次活动，让每个孩子都能够得到锻炼和发展，让每个孩子学习到新的玩法，感受游戏的快乐。

1. 学习拍球，抛接球，滚球，踢静止球等多种球的玩法，发展幼儿的综合运动技能。

2. 培养幼儿对玩球和体育活动的兴趣，发展幼儿的自主性和创造性。

3. 培养幼儿合作意识，提高幼儿合作能力。

平整宽阔的场地，彩色的小皮球。

一、和幼儿一起做准备活动，边唱儿歌边活动四肢。

春天天气真好，（双手高高举起，左右摇摆。）

花儿都开了，（两手张开放在下巴下，像两片小叶子）

杨柳树枝对着我们弯弯腰，（做弯腰动作）

蝴蝶姑娘飞来了，蜜蜂嗡嗡叫。（张开双臂学蝴蝶飞。）

小白兔儿一跳一跳又一跳。（学小白兔跳）

二、导入

1. 以儿歌《大皮球》导入，激发幼儿活动兴趣。

大皮球

妈妈买个皮球，

上面画个小猴，

我来拍拍皮球，

小猴翻个跟斗。

请每个小朋友自选一个皮球，说说自己的皮球是什么颜色？有什么图案？自己拍一拍皮球。

三、教师示范几种球的玩法，指导幼儿自由玩球。

1. 追球



两名幼儿一只球，甲幼儿为滚球人将球滚出，乙幼儿为追球人，当甲幼儿将球滚出后，乙马上向前去追球，追到球后交换角色。注意球要挨地滚动。

## 2. 反弹球

两名幼儿一只球，一人将球往地上用力拍，球往上反弹时，对方立即去接住球。然后交换角色，继续玩。

## 3. 滚球过门

两人一球，一幼儿两腿开立做球门，另一幼儿距三米处，对准球门滚出球，进球为胜，交换角色，继续进行。

## 4. 我来拍，你来接

两名幼儿一只球，幼儿甲边拍球边说：“一二三四五，请你来接住。”当说到“住”时把球抛给幼儿乙，幼儿乙接着球后，边拍球边说：“一二三四五，请你来接住。”将球再抛给甲。

幼儿回家后，可以和爸爸妈妈一起玩皮球，并把自己学习的新玩法表演给爸爸妈妈看，请爸爸妈妈也表演几种新玩法。

# 中班户外抛抛乐教案篇六

1. 练习排队齐步走。

2. 通过互相配合，协作完成游戏

：大的报纸团或皮球作豆子

1. 请幼儿三个三个组成一组，扮成蚂蚁。（第一个幼儿站立，两手作触角；第

二、第三个幼儿分别弯腰，双手抱住前面一个孩子的腰)

2. 请一组的“蚂蚁”排好队行走，注意互相的配合，不摔跤，不踩到别人。

3. 设置一定的距离，在终点放置一些物品作“豆子”。请“蚂蚁”从起点到终点，再返回，比赛搬豆，看谁搬得快。

## 中班户外抛抛乐教案篇七

2. 参与意识、幼儿的自主性和独立性、游戏的创新意识，创造力；

3. 在困难中培养幼儿勇敢、顽强的精神，及敢于克服困难的良好品质

4. 在游戏中提高交往意识及幼儿的评价能力。

9:45—10:15

1. 地雷爆炸

2. 种萝卜

3. 飞. 石头剪刀

4. 跳格子

5. 跳格子.

6. 城门城门几丈高

7. 丢手绢餐后散步

## 中班户外抛抛乐教案篇八

- 1、掌握扶、撑、躲等自我保护的方法。
- 2、知道在户外活动时要关爱他人，遵守活动规则。
- 3、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5、探索、发现生活中的多样性及特征。

1、平衡木、沙包、垫子。

2、教学资源《小猴学本领》图片。

1、引导幼儿倾听故事并理解故事内容。

2、引导幼儿学习扶、撑、躲等自我保护方法。

(1) 组织幼儿学习扶、撑、躲等动作。提问：我们在活动时会发生什么危险？有哪些本领会帮助到我们？今天我们来学习三种保护自己的本领。教师重点示范：幼儿在站不稳时，可以用手扶墙或扶扶手，以保持身体平衡。在做撑得动作时，要手指向前，胳膊稍弯曲，两臂用力，双手掌着地，保护头部。在学习躲时，教师采用扔沙包让幼儿练习躲闪，并掌握要领。

(2) 引导幼儿讨论：小朋友在什么情况会用到这些本领？小结：小朋友在一起玩时，特别是上楼梯或滑梯时，一定要用手扶着扶手；如果站不稳或快要摔倒时，要快速的用两手撑住身体，保护头部不碰到地面。

3、练习扶、撑、躲等自我保护的方法。

(1) 独木桥上走一走。将平衡木放在李强比较近的地方，组织幼儿一个跟着一个走，提醒幼儿注意保持身体平衡。

(2) 看看你会怎样做。幼儿围在垫子周围，教师让幼儿向垫子倾斜，快要摔倒时双手快速撑到垫子上，撑住身体。

(3) 看谁反应快。幼儿围成一个大圆圈，选几名幼儿站在圆中心，圈上的幼儿拿沙包依次向圈中心的幼儿投掷看谁可以快速的躲开投来的沙包。

教师与幼儿共同阅读幼儿用书《小猴子学本领》，让幼儿说一说，自己学到了那些本领。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 中班户外抛抛乐教案篇九

1、幼儿感受身体控制球，进行多种玩球的小游戏。

2、能与同伴协一致的进行运球活动、共同玩球。

：皮球。

## 一、玩球。

幼儿人手一个球，分散进行玩球活动，鼓励幼儿想出各种玩球的方法。

让幼儿相互交流、学习各种玩球方法。

## 二、移球游戏。

教师：想一想，一个人怎样给球搬家？

鼓励幼儿自由探索各种“搬家”方法，如：两手心托球、用手背托球、用一只手和手臂夹球、把球夹在两个脚之间、抱球在胸前等。

引导幼儿想一想：两人合作该怎样搬运球？请两个小朋友示范运球，然后两两结对进行运球练习。

采用接力的形式开展游戏活动——胸夹球。安排幼儿两两面对面，用胸部或腹部夹住球往前走。（可采用接力赛进行）

结对开展集体游戏——背夹球。采用接力赛形式进行，让两个幼儿背对背，用背部夹住球往前走。

## 三、放松活动——玩球。

教师带领幼儿表演拍手、打气、向上轻轻跳起等动作。

活动分析：幼儿能想出各种各样玩球的方法，在活动中很好的利用了发散性思维。

## 中班户外抛抛乐教案篇十

1、练习幼儿双腿夹物跳的动作及准确投掷的能力。

- 2、培养幼儿大胆参与游戏的情感，体验游戏的快乐。
- 3、发展幼儿动作的协调性、灵敏性、准确性及培养幼儿的耐力。

小沙包20个、小兔头饰10个、乌\*\*饰10个、椅子2把、长橡皮筋、有架座的竹圈2个（直径为60厘米）、垫子2块、球网1个。

练习双腿夹物跳、爬及准确投掷。

## 一、开始部分

“宝宝们今天天气真好，跟着老师一起来做运动”。带领幼儿到活动场地，师生共同念儿歌“今天天气真好，小朋友们来做操，伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳”。

## 二、基本部分

- 1、“宝宝们沙包有许多玩法，让我们动脑想一想，看谁的玩法多，与其他宝宝不同”。

- 2、幼儿自由玩沙包，教师观察指导。

（幼儿积极参与，想出了许多办法，有用沙包投掷物体的、有踢沙包的、有像小乌龟一样背着沙包爬的、有的夹在腿间像小白兔跳的、有用头顶、肩扛的，有几个小朋友相互结合传沙包等等，幼儿想出了许多好玩的玩法）。

- 3、师生共同讨论沙包的多种玩法，幼儿相互模仿。

（让幼儿展示自己与其他幼儿不同的玩法，让幼儿相互交流，相互模仿，体验游戏的快乐。）

- 4、重点练习双腿夹物跳、准确投掷

## （1）龟兔赛跑

把幼儿分成两组，一组扮小白兔双腿夹沙包，进行跳跃前进，另一组扮小乌龟背着壳（沙包）进行着地爬，两组一起前进，中途中如果沙包掉落下来，可放好继续前进，看那组最先到达终点为胜。

## （2）炸碉堡

把幼儿分成两队，分别站在起跑线，教师发出信号：“出发！”每队第一个幼儿立即跑出，跳过高30厘米的墙（橡皮筋），钻过直径60厘米的“山洞”（竹圈），两手两膝着地爬过“封锁线”（垫子）拿起“手榴弹”（小沙包）向敌人“碉堡”（球网）投去，在从两侧跑回，排第二个幼儿的手，然后站到队尾。如此依次进行，打中“碉堡”次数最多的对为胜。

## 三、结束部分

“宝宝们敌人的碉堡炸掉了，咱们该休息一下了”。一起做放松运动、结束活动。

多元价值分析：

- 1、小班幼儿喜欢钻、爬、跑、跳，又喜爱模仿小动物，根据幼儿这一年龄特点，设计本次活动。
- 2、通过玩沙包，练习了幼儿双腿夹物跳，准确投掷物、跑、钻、爬等动作，发展了幼儿动作的协调性、灵敏性、准确性。
- 3、通过游戏活动，幼儿积极参与游戏，培养了幼儿大胆参与游戏的情感。

小班的孩子很喜欢参加户外活动，但动作还不协调，很容易

摔跤。