

最新中班体育活动跑步 中班户外体育活动教案(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

中班体育活动跑步篇一

练习四散跑，及灵活的躲闪渔网的能力。

带长杆的渔网一个，画好一定的范围作为渔塘。学习儿歌：小鱼小鱼水里游，游来游去点点头，渔网来了捕小鱼，小鱼小鱼快快游。

1、开始幼儿边说儿歌边做模仿动作，当说到最后一句“快快游的时候，教师手持渔网开始捕鱼。渔网罩在谁的头上即是被捕着了，被捕到的幼儿离开游戏场地，在场地的边上等待下一次游戏重新开始。

2、游戏反复进行，同时提醒幼儿遵守游戏规则：

(1) 即小朋友在画定的池塘范围内跑。

(2) 当说到最后一句“快快游的时候，才能跑。

(3) 跑是注意安全。

2、继续游戏，教师根据幼儿掌握游戏的情况，适当增加渔网的个数。

中班体育活动跑步篇二

目标：

1. 能双脚立定跳出一定的距离
2. 能向指定目标跳

准备：场地布置

过程：

1. 热身-《爸爸去哪儿》

师：小蝌蚪的卵在春天慢慢孵化了，随着我动起来吧。

2. 尝试跳

师：小青蛙们长大了，要学本领了，让我们一起跳一跳。

(从线内跳到线外，再从线外跳到线内)

师：小青蛙们跳的可真棒啊，有几只小青蛙跳的特别好。我们看一看他们是怎么跳的！

3. 示范跳并讲解

师：刚刚他们是怎么跳的？你们说一说。

(双脚并拢，膝盖弯曲，双手摆动跳。)

师：你们也来试一试吧。

4. 练习跳引出落地

师：小青蛙们，这样跳可不行，农民伯伯说啊，你们抓不到虫子。跳到地上的声音太大了，虫子啊，都吓跑了。

师：你们想一想怎么跳才能轻轻的？再试一试。

师：刚刚有几只小青蛙跳的可轻了，一点声音都没有，你们看一看他们是怎么跳的？

师：让我们再试一试。

5. 游戏-小青蛙跳荷叶

师：小青蛙的本领都学会了，让我们轻轻的去菜田里帮农民伯伯抓虫子吧。

(游戏2次)

6. 放松-《我爱洗澡》

师：小青蛙都跳累了吧，农民伯伯请我们到河里洗个澡。

中班体育活动跑步篇三

培养动作灵敏性。

儿歌爆米花

若干幼儿手拉手围成圆圈，为爆米花的“锅子”，另请八至十名幼儿钻到圈内当“米粒”。游戏开始，“锅子”沿顺时针方向边走边念儿歌。念到“砰”一声时，“锅”和“米粒”同时向上蹦跳，接着“锅子”立即蹲下，松开相拉的手，表示“锅盖”打开了。当念到“抓”时，“米粒”赶紧往圈外跑，“锅子们”手拉手将未跑出的“米粒”围在圈内，直至全部“米粒”跑出，调换角色，游戏重新开始。

规则：

1. 只有念到“砰”时，“锅”和“米粒”才能同时向上跳。
2. 跑出的“米粒”充实到“锅子”的队伍中。

中班体育活动跑步篇四

- 1、能在各种材料建构成的障碍物上行走，练习手眼协调和平衡潜力。
- 2、努力尝试多种练习了平衡的方法，培养创新意识。

一、导入：

- 1、以游戏《风和小树》做为活动腰部、颈部及手部肌肉的准备动作，同时激发幼儿的活动兴趣。
- 2、教师：“昨日晚上的一场大雨把小河上的桥冲走了，小动物们不能到河对面去找食物了，请你们帮它们想个办法，能够顺利到达河的对岸。”

二、基本部分：

- 1、让幼儿利用已有的材料（平衡木、积木、塑胶板）建构不同的桥，并分别上去走一走，提醒幼儿留意。
- 2、集中：讲讲每座桥的不同之处，请几名幼儿示范，说说自己是怎样又快又稳地过桥的。
- 3、幼儿自由练习，体验在不同障碍物上行走的难易度，手眼协调。
- 4、集中：教师：“小动物们得到你们的帮忙，又能吃到食物

了，为了表示感谢，送来了好多吃的，咱们一齐去运回来，好吗？”

5、引导幼儿用各种方法把食物（沙包、硬纸板、雪花片）运回来，鼓励幼儿尝试用身体的各个部位运食物。提醒幼儿注意安全。

三、放松：

1、总结性评价，对幼儿愿意帮忙别人、动脑筋想出的各种办法给予表扬和肯定。

2、一齐做放松运动：甩手、扭腰、晃头、捶腿等。

3、鼓励幼儿和老师一齐收拾材料后回班。

中班体育活动跑步篇五

在活动中通过有趣的蚂蚁找食物的有趣情景，利用垫子，拱形门、独木桥、蚕豆等活动器械为幼儿创设一个蚂蚁找食物的自然场景，重在使幼儿进入角色、融入活动。

1. 通过小蚂蚁找食物的情景，引导幼儿掌握手脚着地钻爬的动作要领。（重点）

2. 能灵敏、协调地侧面钻和手脚着地屈膝爬。（难点）

3. 体验竞赛游戏的乐趣。

1. 垫子，拱形门、独木桥、蚕豆，蚂蚁妈妈及蚂蚁宝宝头饰。

2. 准备活动及放松活动的音乐。

小结：蚂蚁喜欢储存食物，蚂蚁妈妈就要带着宝宝们到那片

山上找食物，然后运回我们的家。可是找食物的路可不容易走，会遇到很多障碍。我们在出发前一定要做好准备。

幼儿学蚱蜢跳、用胳膊学螳螂伸长的捕捉足等。引导幼儿用自己观察到各种昆虫的动作活动手腕脚腕、转转腰、高抬腿等，充分将孩子的关节活动开。

1. 教师通过小蚂蚁突破障碍、找到食物的情景，开展游戏。

教师通过故事情景，引导幼儿熟悉游戏的玩法：蚂蚁们要手脚着地屈膝爬过草地，走过独木桥，钻过山洞，跳过小山丘。

2. 按顺序依次演示游戏动作要领。

(1) 重点练习身体协调侧面钻的要领。侧面钻要求：从“山洞”下钻过，不碰头、手不能扶地。

(2) 教师边示范边小结侧面钻的动作要领：身体侧对山洞，屈膝伸

腿，低头弯腰，移动重心，收腿站稳。

(3) 鼓励幼儿大胆尝试，关注幼儿动作是否连贯、准确，进一步掌握动作要领。

3. 提出游戏规则：每只小蚂蚁每次只能领1粒豆子回家。教师指导，幼儿进行游戏。

小结：小蚂蚁们在草地时要双手伏地，用腿的膝盖向前爬行，在过独

木桥时，为了保持身体的平衡，可已将双手伸开，帮助身体找平衡。尝试过“矮山洞”，巩固练习侧面钻。

4. 第一遍游戏结束后，教师重点引导幼儿交流多种钻的方式，

如正面钻、侧面钻，请个别能力强的幼儿示范侧面钻的'动作，其他幼儿观察。

1. 小组进行竞赛游戏。鼓励获得的第一名的蚂蚁队伍。
2. 小结并提出新的要求：蚂蚁们合作找到了许多的食物，可还不够。需要小蚂蚁们继续努力找到更多的食物。这一次我们比一比哪队小朋友找的多。
3. 男女分组进行比赛，看哪个组的小蚂蚁搬的食物最多，体验竞赛游戏的乐趣。