

2023年幼儿园体育活动方案跑步 幼儿园 体育活动方案(汇总6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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

幼儿园体育活动方案跑步篇一

- 1、会两手两膝着地爬，四散爬，向指定方向爬
- 2、认识乌龟的外形特征，培养幼儿对乌龟的喜爱
- 3、能体验爬行活动的乐趣，并能大胆勇敢地参加活动游戏

1、乌龟一只

2、乌龟“贝壳”若干，大树，猴子、大象等头饰各一个，音乐磁带一盒

一、开始部分

放音乐，教师带领幼儿做准备活动（活动的时候注意膝盖，手的运动）

教师：“小朋友，今天天气真好，咱们到草地上去运动好不好？”

二、基本活动

（一）引起幼儿兴趣观察乌龟，了解外形特征及运动方式

1) 教师“小朋友跳得真棒，有一位客人也想和大家玩，它是谁？”（出示乌龟，引导幼儿观察起外形和运动方式）

2) 你发现小乌龟身上有那些秘密？

3) 小乌龟在地上是怎样走路的？

（二）幼儿练习两手两膝着地爬

2、对那几个小朋友的爬行，并示范讲解爬的要领

对了，他们的膝盖在地上，小手也在地上，头要抬一点，眼睛向前看，准备好了开始爬（教师边见解边示范）小朋友也来试一试吧！

3、幼儿自由练习四散爬，教师巡回指导

教师：小乌龟们，咱们爬到那棵大树下去玩好不好？跟着妈妈一起爬过去吧！

妈妈爬不动了小朋友自己爬到草地上去玩吧，一会儿妈妈来叫你们。

小乌龟比一比看谁先爬到妈妈这里来

教师：

1) 妈妈给你们准备了一样礼物，有了它就会变成漂亮的乌龟，想知道是什么吗？咱们快行动起来变漂亮吧！（指导幼儿背上背察边）壳）

2) 漂亮的乌龟要爬过草地到猴子家去玩——（边练习边观察边）

三、结束部分，做放松运动

教师：今天我们不仅学会了爬的本领，还到小猴、大象家去玩了，你们高兴吗？让我们随音乐跳起来吧！

幼儿园体育活动教案跑步篇二

中班幼儿在刚接触投掷活动时，往往投、挥、抛不分。本活动通过让幼儿自由探索，尝试三种不同的方法，再从中提取投掷的动作要领，进行理解与练习。同时，教师对投掷动作进行深入分析，得出投掷的两个要素：出手角度与力度。在这基础上，教师围绕两个要素设计了“打靶”和“投远”两个游戏。“打靶”游戏可以帮助幼儿找到投掷的方向及投掷的力度。“投远”游戏借助高度不同的两根红绳以及远近不同的横线，让幼儿在不断尝试的过程中体验投掷的角度和力度。

1、学习肩上挥臂投掷，初步尝试左右手交替将纸球向前上方投出。

2、在游戏中观察、讨论与反复练习，总结并尝试投得更远的方法。

3、分组活动中会找空地练习，并能够遵守规则。

1、纸球若干。

2、布置三块游戏场地

(1) 在墙上画上圆靶，在对应圆靶的地面画上远近不同的横线。

(2) 场地内的支架上挂上绳子，在绳子前画有远近不同的横线。

(3) 汽车轮胎4个。

1、热身活动师幼一起有序活动身体各个部位：头颈、肩膀、上肢、腰部、膝盖、脚腕、手腕等，重点活动上肢与手腕。

2、探索扔纸球的方法

(1) 出示纸球，引发幼儿的活动兴趣。

师：今天我们把纸球当成“手榴弹”，请大家把它投出去，右手投一投，左手投一投，两只手都试试。

(2) 幼儿自由探索，教师个别指导。

教师重点观察幼儿是怎么投“手榴弹”的，鼓励他们不同的办法扔，并引导幼儿分别用左右手尝试。

(3) 总结投“手榴弹”的方法，在区别投、挥、抛三个不同动作的基础上练习投“手榴弹”。

师：请你说说刚才你是怎么扔“手榴弹”的，请到前面来做一做。

师：请听老师的口令做相应的动作。

师“我们一起来练习投“手榴弹”吧，将“手榴弹”放在肩上，向前上方投掷出去。

3、分组练习肩上挥臂投掷“手榴弹”

(1) 介绍游戏方法与场地师：今天我们要用投“手榴弹”的方法来玩投准和投远的游戏。

打靶师：在地面上选一条横线站好，把“手榴弹”使劲投向墙上圆靶，看谁投得准。

投远师：这儿有一条架高的红线，请你站在地上的横线后面

把“手榴弹”使劲投出去，一定要注意让“手榴弹”从红线的上方飞过去，而不是从红线下面飞过去。

(2) 幼儿分组玩游戏，教师观察指导。

我们分成两组玩游戏，每个游戏都要玩，别忘了左右手都要试试。（重点指导投掷姿势：将纸球握在手中并置于肩上，向前上方投掷）

(3) 教师引导幼儿讨论并示范怎样才能把“手榴弹”投得更远，投得更准。

师：请你说说你是怎样把“手榴弹”投得更远，请你来试试。

(4) 幼儿再次分散游戏，教师观察并进行个别指导。

师：我们再来试试吧，看看这一次能不能投得更远一些，更准些。

4、炸碉堡游戏

(1) 介绍游戏玩法及规则师：我们再玩一个“炸碉堡”游戏。大家躲在屏障后面，听到“预备、开始”的口令后，立即站起来从旁边筐子里拿出“手榴弹”向对面的轮胎碉堡使劲投出去，直到把所有“手榴弹”都投完。看谁投得准。

(2) 幼儿游戏师：我们一起先来演习一次。

(3) 讨论与总结师：怎样才能把手榴弹投得远、投得准？

(4) 幼儿再次游戏教师根据幼儿游戏情况调整“战壕与碉堡”间的距离。

5、放松活动有针对性的放松上肢与手腕。

1. 教师、同伴的评价活动安排紧凑、活动量适合中班小朋友年龄特点；活动过程达到预定的教学目标；课堂气氛活跃，幼儿参与度高；教师教态自然，示范动作准确，语言表达清楚简洁。

2. 自我评价本节活动是针对中班级幼儿年龄特点而设计的，通过探索纸球的不同玩法，游戏的不同难度循序渐进达到本节课的目标。而且自然巧妙地将目标和要求通过材料、情景、规则进行隐性调控，让所有幼儿都能在原有基础上获得发展。

我认为本次活动中的优点是尽可能给了幼儿自主体验的机会，没有过多限制幼儿，活动设计结构比较合理，基本达到预定的教学目标。不足之处是缺乏教师更大的灵活性、对跳的示范动作不够细致以及分组玩游戏“打靶”及“投远”中，对个别幼儿因能力的差异，没有很好的照顾到，以及准备的教具“圆靶”应在做的大一些。

幼儿园体育活动教案跑步篇三

1. 尝试用钻、跨的动作完成游戏，体验成功的快乐。

2. 有初步的合作意识，培养团队精神。

1. 知识准备：幼儿已经初步学会看示意图。

2. 材料准备：大泡沫板（两人一块）、示意图、音乐磁带等。

1. 师：今天老师为小朋友准备了什么？

2. 师：请小朋友将两人抬着一块地垫，跟着老师一起去郊游吧！

3. 师与幼儿在音乐的伴奏下尝试泡沫垫的各种玩法：

(1) 两人把泡沫垫抬起来当山洞，玩钻山洞游戏。

(2) 把泡沫垫放在地板当作小船，玩摇小船游戏。

(3) 两人抬着泡沫垫一蹲一站当作跷跷板。

(4) 把泡沫垫放在地板当小河，玩过小河游戏。

(一) 尝试探索钻和跨的'动作，完成游戏“烤香肠。”

1. 师出示游戏示意图引导幼儿观察：你看到了谁？游戏要几个角色？

2. 结合示意图，介绍游戏的玩法。

3. 交代游戏的注意事项：

(1) 双手护胸进行自我保护。

(2) 要注意安全，不单脚跳，别踢到别人的肚子。

(3) 两人合作共同完成游戏。

4. 幼儿结伴两人一起游戏，师指导。

5. 交流分享，请能默契合作的幼儿来做示范。

6. 幼儿再次练习。

(二) 游戏竞赛“烤香肠大赛”。

1. 出示示意图，引导幼儿观察游戏的玩法并尝试。

2. 烤香肠大赛

(1) 介绍游戏规则：

a□第二个“厨师”在与第一个“厨师”拍手前不能提前越线。

b□能团结协作，率先烤好“香肠”的“厨师”组获胜。

3. 幼儿竞赛。

4. 结合对幼儿进行意志品质教育。

(1) 请配合较好的一组来示范。

(2) 讨论：为什么他们会烤得快？

5. 互换角色，再次比赛。

请幼儿扮演“香肠”，躺在泡沫垫上，教师拿一按摩球随音乐在幼儿的身体的某个部位滚动。

幼儿园体育活动教案跑步篇四

1. 练习攀登、平衡、跳跃等基本动作。

2. 能积极参加游戏活动，乐于与同伴合作用轮胎练本领。

1. 汽车轮胎每人一个；2. 《开汽车》音乐、《扭扭操》音乐。

幼儿听音乐俩人或三人合作开汽车：汽车慢慢开——快快开——上坡——下坡——原地转弯——跳过小土丘等。

1. 教师：小小杂技员本领可大了，可以用轮胎玩许多游戏，你们愿意做小小杂技员吗？接下来就请大家去找一个或几个朋友商量玩轮胎可以怎么玩，一起先练一练。

2. 幼儿与同伴合作用轮胎做游戏，教师巡回观察指导。

3. 展示交流，对一些玩法组织幼儿集体练习。

(评析：由于轮胎这一器材是幼儿所喜爱的，孩子们在玩轮胎时兴趣非常浓厚，自由探索练习充分满足了不同个体的学习需要，让每个幼儿按照自己的兴趣特点去探索。集体练习让幼儿分享了别人的'经验，体验分享的快乐。)

1. 练习平衡：

(1) 教师与幼儿合作示范玩法，如幼儿中有该玩法可请幼儿示范玩法：将轮胎一个接一个摆好，两人手拉手分别在轮胎两侧走、跑。

(2) 幼儿多人合作练习平衡，教师巡回指导。

2. 练习攀登、平衡、跳跃：

(1) 师生合作用轮胎搭建小山，搭好后，请个别幼儿尝试攀上小山，再跳下。

(2) 探讨：怎样表演“爬小山”节目比较安全？

(3) 幼儿六人合作搭小山，进行攀登、跳跃的练习。

(评析：游戏的难度及挑战性不断增强：一方面运动技能要求提高，另一方面，合作的难度也增加了，适当的挑战增强了幼儿的活动兴趣，同时，也使运动能力得到了发展。)

3. 游戏：过小桥、爬小山。

幼儿分成四队，听到开始口令后，每组幼儿合作，先将小桥和小山构建好，然后回到起点，两两练习走小桥、爬小山、跳下小山，再从旁边跑回来。游戏以接力形式开展。

(评析：游戏“过小桥、爬小山”是一个9人小团体竞赛，由于人数的增加，幼儿之间的合作技能要求更高，采用了竞赛的形式更易激发幼儿活动的积极性，提高练习的兴趣。)

1. 小结比赛情况、合作情况。
2. 幼儿听音乐跳“扭扭操”做放松动作，愉快结束。

幼儿园体育活动教案跑步篇五

椅子、凳子是孩子们所熟悉的事物，每天他们都与小椅子亲密接触。在平时，我发现孩子们喜欢用椅子做玩具，从椅子上跳下来，跨过椅子，当马骑，但由于考虑到教室内活动空间狭小，不安全，不允许幼儿开展，但孩子们玩椅子的兴趣始终浓厚。我就以幼儿开心、开窍、开朗为原则，利用幼儿园的音乐凳结合中班幼儿的特点开展本次活动。

- 1、通过与凳子玩游戏，发展幼儿的平衡,跳跃能力,提高动作的协调性和灵敏性。

凳子每人一张、垫子一张活动过程：

- 1、教师带领幼儿每人拿一张凳子进入场地，凳子放在指定位置。
- 2、幼儿跟教师一起做热身运动。（绕凳子慢跑、趴凳子做飞机起落动作、站在凳子上做动作，平衡能力等）。

二、探索凳子的玩法

- 1、幼儿每人一张小凳子，自主地进行探索，走、跑、跳等动作，可以合作将椅子拼起来成跳台、平衡木等。（教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，加强安全保护。）

2、集中，说说你是怎么玩的？

3、选取幼儿展示的几种玩法，一起玩。

4、重点学习从高处往下跳动作：（1）教师示范讲解动作要领：（双脚并拢、轻轻的跳落、脚尖着地）站在平衡凳上，两手前后自然摆动，身体向下稍蹲下，再充分向上伸展，往下跳。落地时前脚掌先着地，膝盖稍弯曲呈蹲状。正、侧、背示范三次。（2）幼儿练习，从低、中、高逐步增加难度跳，教师巡回指导，并请跳得好的幼儿做示范。

过独木桥加高台跳水排成一队，依次用凳子搭成小桥来练习走平衡，发展了幼儿身体的平衡能力，在最后一张凳子上以高台跳水的动作下地。再此基础上增加跳台的高度，让幼儿尝试跳。

请小朋友一起依次给腿、膝盖、脚、手等按摩放松下。并请幼儿下课后在注意安全的前提下，想想我们的凳子椅子还可以怎么玩游戏。

本节活动是针对中班级幼儿年龄特点而设计的，通过凳子的不同形式，不同难度循序渐进达到本节课的目标。

在课的结构设计上针对中班幼儿的心理特点，设计一些贴近幼儿生活的活动内容，吸引幼儿积极、热情地参与到活动中。由于椅子、凳子都是幼儿所自己熟悉，但凳子平时都是用来坐的，而没有用来玩游戏，所以幼儿都很好奇或感兴趣，所以幼儿参与积极。活动由简单的站、蹲、跨、跳等，慢慢过度到在凳子上走、跨、跳等动作，让幼儿对凳子有了新的认识，再发展到凳子上的平衡以及比较难的从高处往下跳等。流程清晰简洁。

在课程资源开发上，给幼儿一个开放性的学习环境，因材施教，通过基本体能技巧设计内容包括平衡、跳、跨跑等，从

易到难，让幼儿一步一步克服各种挑战，体验成功的快乐。也基本达到预定的教学目标。

我认为本次活动中的优点是尽可能给了幼儿自主体验的机会，没有过多限制幼儿，活动设计结构比较合理，基本达到预定的教学目标。不足之处是缺乏教师更大的灵活性、对跳的示范动作不够细致。

幼儿园体育活动教案跑步篇六

椅子是天天陪伴幼儿生活和学习的好伙伴，将椅子作为幼儿的一种体育器械，它的功能是非常丰富的，可以排列、倒放、垒高……通过锻炼可促进幼儿走、跑、跳等基本动作的发展。因此，根据中班幼儿的年龄特点设计了本次体育活动《小椅子》，结合数字宝宝1——6尽可能的为幼儿提供思考、尝试、创新的机会，不断拓展他们的想象空间和创造空间，发展智力水平，让幼儿边玩边学，积极开动脑筋，更大限度发挥体育活动的寓体寓智的双重功能。游戏中充分调动幼儿的积极性，把他们对体育运动的渴望淋漓尽致的表现在身体的活动中，从而丰富他们的想象力、创造力，唤起他们的竞争意识。

1. 与同伴友好的合作，体验玩椅子游戏带来挑战的成功感。
2. 将数字与椅子相结合多样化地玩椅子游戏，提高幼儿的反应能力。
3. 能大胆、自主尝试在搭建的椅子上平稳地行走。

活动重点：将数字与椅子相结合多样化地玩椅子游戏。

活动难点：能大胆、自主尝试在搭建的椅子上平稳地行走。

材料准备：小椅子若干把(同幼儿人数)、口哨、数字卡片1——6；

经验准备：班级内幼儿喜欢玩椅子，对椅子都很熟悉。

空间准备：宽敞、柔软的户外场地。

1. 幼儿端椅子进入活动场地。

2. 幼儿和椅子玩热身游戏。

数字1——站起来；2——坐下；3——站在椅子的左边；4——站在椅子的右边；5——绕椅子转一圈；6——男孩女孩交换位置。

1. 一次游戏，一个小朋友坐一把椅子；

2. 二次游戏，两个小朋友坐一把椅子；

3. 游戏以此类推。

1. 小椅子组合的平衡练习；

2. 请小朋友齐心协力搭建大桥到达终点。

1. 师幼分享今天游戏中的故事。

2. 师小结：今天孩子们真勇敢，在这么多的小桥上走得那样平稳，而且有的小桥很不好过去，但孩子们都能尝试，都能保护好自己和同伴，让我们轻轻端起椅子朋友，下次再来和它玩游戏。

3. 游戏结束。

提高幼儿的勇气，下次将和眼罩组合，开展椅子的游戏。

“椅子”是幼儿非常熟悉的生活用品，幼儿经常喜欢在椅子上骑马、喜欢推椅子、跳椅子等等活动，因此结合大班幼儿年龄特点，我设计并实施了《椅子的游戏》这一活动。培养

了幼儿坚持性这一意志品质。现在我对这一活动做以下反思：

1. 本次活动目标制定符合中班幼儿生理和心理年龄，幼儿很愿意参与游戏。俗话说：“兴趣是最好的老师。”兴趣是一种特殊的意识倾向，是儿童学习的动力源，是入门的向导。事实证明，有了兴趣，活动就有了坚持性。

2. 蒙台梭利说的：“为儿童提供训练意志的材料，从环境中获取积极的经验，丰富儿童生活的印象，并能引发儿童朝着兴趣，有效益的方向发展，使他们从中获取营养意志。”

在教学形式上：让幼儿尝试探索椅子的玩法(因为有了比赛的目标，幼儿就会耐心地、反复地练习。而且他们受大家都在练的环境影响，就有一种内部的驱动力，促使幼儿无数次地反复练一个动作，直到熟练，能参加比赛);结合数字宝宝1——6尽可能的为幼儿提供思考、尝试、创新的机会，不断拓展他们的想象空间和创造空间，发展智力水平，让幼儿边玩边学，积极开动脑筋，更大限度发挥体育活动的寓体寓智的双重功能用椅子进行游戏(让幼儿在进行搭建、尝试运动的活跃氛围中掌握活动的重、难点。让幼儿在自己搭建的椅子造型上练习跨、跳、平衡的技能，也体现了活动的趣味性)、合作(把椅子排成一排，从椅子上跨过去、走平衡等。再鼓励幼儿相互学习，进行多种尝试。设计椅子玩法的时候，我在尊重幼儿的前提下，适当地进行指导，以同伴的身份参与，以增强游戏的趣味性。活动中一系列游戏使幼儿从不会到会，到熟练，把他们对体育运动的渴望淋漓尽致的表现在身体的活动中，从而丰富他们的想象力、创造力，唤起他们的竞争意识。

3. 整个教学活动环节由易到难，对孩子来说非常具有挑战性、趣味性。设计的竞赛形式也非常符合大班的发展特点。孩子们在层层闯关游戏中兴趣十足，感受到闯关成功后的喜悦。