

2023年中班户外活动泡泡糖教案 中班体育 活动教案(优秀10篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

中班户外活动泡泡糖教案篇一

1. 会两两结伴扮演小推车，增强手部力量，提高平衡、协作的能力。

2. 体验体育活动和角色扮演带来的快乐。

1. 小沙包30只以上。

2. 一段优美的音乐。

1. 做准备活动。

引导幼儿进行队列变化练习：大圆走六个小圆走大圆走。

带领幼儿模仿矮人走(半蹲行走)巨人走(踮着脚尖走，同时双手上举)解放军走(敬礼行走)解放军列队打旗语(平举、上举、绕臂)等动作。

2. 快乐的小推车。

这是热闹的建筑工地，小推车忙忙碌碌。

教师扮演推车人，另一名幼儿扮演小推车，合作示范小推车的“拾建”过程。

怎样才能把小车推得又快又稳?师幼共同讨论动作要领：一名幼儿身体伏地，双手撑起做小推车，另一名幼儿站在其后，拎起前一位幼儿的双脚做推车人。注意做小车的幼儿要双手撑地，后面的推车人不能推得太快。

幼儿两人合作，分散练习，其间可以互换角色，体验用身体模仿小推车的快乐。

3. 用小推车运砖。

在“推车”（幼儿背）上放一只小沙包，代表砖块。全体幼儿分成四队，两两结伴，运的砖块最多的队为优胜队。

在优美的音乐中，带领幼儿做手部、脚部放松动作。

1. 本活动应尽量在泥地上进行，以保证幼儿的安全。
2. 通过扮演，幼儿可体会到建筑工人的忙碌与快乐。

中班户外活动泡泡糖教案篇二

作为中班幼儿园生活中不可或缺的课程之一，体育活动不仅有利于幼儿的身体健康发展，还能锻炼其意志品质和团队精神。近期中班园所组织的跳绳活动，让我感悟颇深。在玩跳绳的过程中，我体会到了什么是人与人之间的合作和团队协作。下面就让我来分享一下我的体会吧。

第二段：跳绳体验

这次跳绳活动让我们中班的孩子们兴奋不已，都很期待。在跳绳之前，老师给我们简单的示范了一下，我心里想，这么简单吗？可当我真正拿起跳绳时，发现想象中的容易并没有想象中的简单。我不停地绊倒，甚至一下都跳不起来。我不断地尝试，也不断地失败，有时还受了些轻伤。

第三段：团队合作

看着身边的小伙伴们都跳得相当游刃有余，我逐渐感到自己的无助与懊恼。但好在我们这个班级是非常团结的，队里的孩子们热心的伸出援助之手，不厌其烦地让我跳着跳着，终于再次挺起了自己。我发现跳绳不仅仅是个人技巧的事情，还需要队里成员之间相互协作和配合，这才能够达到团队目标。

第四段：意志品质

后来，我一次又一次地无法跳起来，怒气中的我拍了一下绳子，心里想刚才跟着我那些同学一起跳得时候怎么就不错了？幼小的心灵情绪波动一阵阵。然而，关键时刻老师安慰了我，鼓励我不要放弃，坚持一下一定能跳好。我想起了大人给我们说的：做事不能鲁莽，要有毅力。于是，我再次尝试着跳起来，慢慢地，我发现原来一个人的耐性也能成为团队合作的力量。

第五段：总结

这次跳绳活动，让我更好的理解到团队合作的重要性和个人的不足之处。我们一个人虽然可以勇往直前，但是有时候也需要别人的帮助。我觉得幼儿园的这些体育活动不仅是提高身体素质的锻炼，也让孩子们掌握了心理素质，增强了他们的体育运动综合素质。总之，跳绳这项活动，也教给了我很多课本上学不到的东西，尽管过程曲折，但终归我们克服了困难，收获了成长。

中班户外活动泡泡糖教案篇三

活动目标：

- 1、尝试各种跳法，能根据信号做动作。

2、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受，体验体育游戏带来的乐趣。

活动准备：

1、每人一份跳跳糖

2、欢快的背景音乐

3、家长工作：请每位家长在家给孩子吃跳跳糖，预先丰富孩子的经验。

4、红、黄、蓝、绿跳跳糖胸饰。

活动过程：

一、品尝跳跳糖并交流吃跳跳糖的感受。

1、师：“今天围裙妈妈给宝宝们带来了一样非常好吃的东西，猜猜看是什么？”（教师故作神秘地告诉幼儿，让幼儿充满好奇，调动气氛）

2、师从背后慢慢地拿出跳跳糖“哈！是跳跳糖！今天跳跳糖要来和宝宝们做游戏呢！你们想尝尝跳跳糖的味道吗？”（教师告诉幼儿跳跳糖喜欢坐的神气的宝宝，示意幼儿坐好，维持课堂纪律）

3、分发跳跳糖，并请幼儿尝跳跳糖。

教师可以走下去巡视，问问幼儿“你的跳跳糖是什么味道的”“跳跳糖在嘴里会发出什么声音吗？”

4、讨论

(1)师：“告诉围裙妈妈，你们吃到的跳跳糖是什么味道的

啊？”(甜的、桔子味道的、苹果味道的)

(2)师：“跳跳糖吃到嘴里会怎么样啊？”(会跳、会发出叭啦叭啦的声音)幼儿交流跳跳糖吃在嘴里跳动的感觉。

5、师小结：跳跳糖的味道是甜甜的，吃到嘴里会跳，还会发出叭啦叭啦的声音，告诉你们，那时跳跳糖在你们的小嘴里唱歌跳舞呢！跳跳糖真神奇啊！

二、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受。

1、师：“我们也来当跳跳糖吧！宝宝们想一想刚刚吃跳跳糖的时候嘴里的跳跳糖会怎么样啊？”教师示范，引导幼儿跳起来鼓励幼儿用动作表现自己的感受，想出各种跳的方法，如双脚跳、单脚跳、交替跳等，引导同伴间相互模仿。

(师：宝宝们快看，_跳的真好！快来！快来！我们来学他一起跳！)

2、休息并进行初步的点评。

师：“跳跳糖累了，让跳跳糖休息一下吧！”(示意幼儿安静下来)师小结：宝宝们跳的真好！围裙妈妈看到有的跳跳糖是两只脚跳的，有的跳跳糖是一只脚跳的，还有的跳跳糖是这样跳的(两_叉跳)。

3、游戏：开心跳跳糖播放音乐，引导幼儿用各种不同的姿势来跳。

发给幼儿不同的胸饰，引导幼儿按颜色分类跳或根据情节变化跳，以增强幼儿的兴趣，并适当控制活动量。如“红色的跳跳糖跳”、绿色的跳跳糖跳和_的跳跳糖一起跳”、“两颗糖跳到了一起粘住了”等等。

4、游戏结束：跳跳糖们我们到外面的大草坪上去跳吧！

中班户外活动泡泡糖教案篇四

- 1、喜欢参加体育活动，体验与同伴游戏的快乐。
- 2、能主动探索榻榻米的多种玩法，利用其进行四散跑的游戏。
- 3、活动后能收拾整理玩具材料。

1、经验准备：幼儿玩过榻榻米，了解榻榻米游戏的玩法。

2、物质准备：各种颜色的榻榻米（塑胶拼接板）若干、音乐磁带、小鼓、大灰狼头饰。

能利用榻榻米进行四散跑的游戏。

尝试用各种方法玩榻榻米。

1、师生一起伴随音乐《小松树》做榻榻米操，充分活动身体。

2、游戏“榻榻米变变变”，引导幼儿尝试用榻榻米进行各种动作练习。

（1）变成方向盘。

幼儿可以拿榻榻米当做方向盘，开汽车。教师和幼儿一起转动榻榻米模仿开汽车，注意变换方向——向前开、向后开、转个弯等。

（2）变成碰碰车。

幼儿在“开汽车”的过程中发现还可以玩“碰碰车”的游戏，与同伴碰碰手臂、后背、臀部、膝盖等。

(3) 幼儿自由尝试用各种方法玩榻榻米，如将榻榻米放在地上可作荷叶，用榻榻米相互抛接可以作飞盘等。

3、通过游戏“小动物找家”，练习听口令在一定范围内四散跑。

(1) 教师引导幼儿把榻榻米随意平铺在地上，变成小动物的“家”。幼儿模仿小动物跟着妈妈出去玩，听到“大灰狼来了”，马上跑回家，找一个榻榻米在上面站好，并说说自己家的颜色。

(2) 根据指令找“家”。

(3) 用鼓敲出快慢不同的节奏，幼儿根据节奏变化控制跑的速度，听到教师发出“找*颜色的家”时，再一次迅速找到相应颜色的“家”。游戏可反复几次。

4、放松活动。

活动评价：

“好玩的榻榻米”活动，利用幼儿身边常见的东西，在游戏中促进幼儿四散跑动作的练习。活动中，教师先是激发幼儿已有经验，复习榻榻米的一些基本玩法，之后又提新的玩法，活动设计层层递进，难度逐渐增加，使幼儿的动作技能在游戏的过程中得到了发展，并较好地完成了预设目标。中班初期的幼儿对于听口令向指定方向跑比较感兴趣，在活动中能够做到不拥挤，在运动技能和常规方面得到了很好的发展。

中班户外活动泡泡糖教案篇五

在中班教学中，体育活动是一个非常重要且不可或缺的环节。学生们在进行体育活动的时候，不仅可以锻炼身体、提高体质，还可以增强社交能力、培养团队意识。而跳绳作为一项

适合中班学生的体育项目，除了可以锻炼孩子的身体协调能力外，还可以增强孩子们的注意力、判断力与决策力。因此，中班体育活动跳绳始终是我们教育的重要一环。

第二段：体育活动跳绳的好处

体育活动跳绳的好处是多方面的。首先，跳绳是个全身性的运动，它可以锻炼孩子的四肢协调性、平衡能力、速度与耐力。其次，跳绳需要孩子具备相应的判断与决策能力，如何在规定的时间内跳绳次数最多，这是需要孩子综合考虑自己的身体能力、跳绳规则与计算能力。最后，跳绳还可以提高孩子的注意力与反应力。当孩子们在院子里跳着绳子时，他们在关注跳绳的速度与跳动的步伐，这可以间接地提高他们的注意力与反应能力。

第三段：跳绳的注意事项

打好跳绳的基础对于孩子的发展至关重要，因此，跳绳也需要一些注意事项。首先，小班的孩子可能会因为承受不了跳绳所带来的紧张感而容易紧张，甚至失落。在这种情况下，教师应该尽可能地鼓励孩子，让他们从容地面对挑战。其次，跳绳的时间并不是越长越好。教师可以规定一段合适时间范围内，让孩子根据自己的实际能力进行跳绳。最后，跳绳的上手难度较高，因此，教师还需要根据孩子的实际情况，对跳绳的要求进行梯度性调整。

第四段：跳绳带来的效果

通过长期跳绳锻炼，孩子们会发现跳绳不仅仅是一项运动，更是一种身心健康的生活方式。因为跳绳需要注意跳的技巧和节奏，孩子们跳得多了就会发现身体变得更灵活，反应更快，而且不容易疲劳。学生们在跳绳过程中，也可以交流互动，增强合作精神。此外，跳绳还可以促进脑部血液循环，增强大脑功能，提升注意力、反应力和动态视力。

第五段：结语

总之，中班体育活动跳绳是一项非常有益的运动项目。在规范的规则和指导下，孩子们可以通过跳绳来提高运动能力，增强身体协调能力，提高注意力与反应力。而跳绳还可以增强孩子们团队意识，锻炼社交能力，为健康成长打下坚实的基础。教师们将大力推广跳绳运动，努力让更多的孩子们从中受益。

中班户外活动泡泡糖教案篇六

1、学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

2、学习建筑工人不怕困难、勇敢的精神。

学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

1、大灰狼头饰一个；小推车2辆；积木若干。

2、场地布置。

活动身体幼儿跟着教师转转头，弯弯腰，伸伸手臂踢踢腿。

1、师出示小推车并指导幼儿学习。

提问：这是什么？

请幼儿尝试推车，指导幼儿推车时身体弯腰前倾，两手握紧手把，平稳向前推行。

2、进行推车练习。

分组练习推装有积木的小推车，请幼儿说说自己尝试后的感受。

3、小结。

要使小推车不倒，就要保持平稳。

但是少了很多的砖块，需要我们帮助，有了小推车，我们可以把砖块运到小猪家了。

1、解游戏要求。

游戏开始，幼儿迅速将一块砖（积木）放入小推车内，走过弯曲的山路，路上可能会出现大灰狼，看到大灰狼出现，原地不动，否则就被大灰狼吃掉，大灰狼离开则继续前进，过了山路到小猪家，把砖块放在小猪家后原路返回，接着第二位幼儿运砖。

2、儿分组游戏一次（请一位幼儿当大灰狼），教师对游戏情况进行评价。

3、儿分组游戏进行比赛，看看哪一组运的砖又快又多。

今天小朋友的表现很不错，很勇敢，你们帮了小猪这么大的忙。

中班户外活动泡泡糖教案篇七

1、发展幼儿手眼的协调和身体的灵敏性。

2、继续培养幼儿玩球的兴趣。

重点：控制球按指定方向滚动。

活动准备

1、听过“狮子王”故事的录音和看过其录像。

2、已初步掌握左右手拍球的方法。

3、红、黄、绿、蓝小旗各一面。

4、皮球若干、头饰一个。

活动流程：扮演角色活动身体——自由练习激发兴趣——难点练习重点指导——游戏结束放松身体。

活动过程

1、扮演角色，活动身体

(1)教师启发：“我们小朋友看过狮子王的故事，故事里面有个球球最喜欢玩球，小朋友今天你们就来做小球球，老师做大球球，我们一起来玩玩好吗？”

幼儿在教师的指导下，进行各种玩球的准备动作。

a□左右手拍球，拍几下，转一下身再拍。

b□两腿夹球朝前，朝后退跳。

c□两手旋转球，身体慢慢地下蹲，慢慢地站起来。

d□手拿球，身体向左右两侧跳，停下时即拍球。

2、自由练习，激发兴趣。

教师启发“我们球球已学过一些玩球的方法，今天我们来比一比，谁玩球的办法最多，而且和别的球球玩得不一样。”

幼儿自由练习各种玩球的方法，教师随机指导。

a□左右手拍球

b□自抛自接

c□接反弹球

d□互相滚接两个球。

3、难点练习，重点指导

(1)教师提示：“小球球们玩球的办法真多，我们请他们来表演一下。”教师请出1至2位幼儿表演玩球的方法。

(2)教师引导：“大球球也想来一个很好的玩球方法给你们看。”教师示范：沿着直线，把手中的球贴着地面用力向前滚出，然后奔跑着去接球，再向前滚出球，一直把球滚到场地所尽头为止。

(3)教师引导：“现在小球球跟着大球球一起来玩。”全体幼儿在教师的带领下一起玩快跑追球的游戏。

(4)在场地的四个方位角上，插上红、黄、绿、蓝四面小旗，鼓励幼儿听从老师的指令，依次向四个方向快跑追球。

(5)幼儿自由选择方法快跑追球。教师提醒：四种颜色的小旗都要想办法让你的皮球滚过去。什么地方人少，就到什么地方去滚皮球。（注意对玩球困难的个别儿童进行指导）

4、结束游戏，放松身体

(1)幼儿四散站立，教师手拿四个皮球，间隔一定距离与幼儿面对面站立。大家一起念儿歌：“小球球，大球球，我们一起玩皮球，皮球滚过来了。”儿歌念完，教师把手中的球快速向幼儿脚下扔去。扔中者，游戏停止一次，随着游戏的进

行，逐渐增大难度。第一次，教师扔一个球，第二次，两球同时扔出；第三次，三球快速依次扔出，第四次，两球同时扔出，另两球随后扔出。

(2)游戏结束，幼儿跟着教师拍球的方向，或蛇行走回教室。

活动结束

最后一个游戏可以随着幼儿对游戏玩法的熟练和躲闪能力的提高，逐渐增加扔球的个数和扔球的方法。

中班户外活动泡泡糖教案篇八

在学前教育中，“跳绳”这项运动不仅是一项有趣的活动，还可以锻炼幼儿的身体素质。近年来，幼儿园不断推广跳绳运动，并将其作为体育活动中的重要组成部分，让幼儿对于体育运动的兴趣和爱好得以提高。作为一名幼儿教师，我义不容辞地将这项运动活动带给我的班级，并帮助幼儿如何更好地跳绳。

第二段：跳绳不仅是一项运动，也是一种技能

跳绳不仅仅需要身体的协调性，也需要技巧的运用。在幼儿眼中，跳跃过程中成功让绳子一直旋转下去便是最好的体验。跳绳过程中，幼儿们需要专注绳速、手眼协同，学会如何在空中跳跃，以此增强自信心、集中精力的能力。在教学中，我将跳绳分成多个阶段，一步步带领幼儿完成从初级到中级的跳绳技巧的训练。从最基础的自由跳跃、单向交叉、双向交叉、跳过绳到无绳手中打转再到手中抛绳轮跳，发现孩子们能从开始难以跳过一次绳子到逐渐变得游刃有余的经历，有时会让我感到惊奇的同时也有成就感。

第三段：跳绳运动的益处

跳绳是一项适合幼儿体育活动的信心建立式运动。跳绳不仅可以帮助幼儿们增强体质、锻炼协调性和灵活性、提高耐力，也可以让幼儿们在其中感受到乐趣和成功。通过跳绳的工夫，不仅可以让幼儿的身体得到锻炼，还能让幼儿培养健康自信的心理素质，更加自信地面对不同的活动。

第四段：如何在家进行跳绳训练

总有一些幼儿没能跟上跳绳的节拍或是在家想要继续练习跳绳。在家里，家长们可以帮助孩子们进行跳绳练习，通过反复练习，最终让孩子掌握技能。为此，家长可以准备一条适合居家使用的跳绳，这里推荐一条软质绳，绳子轻松的旋转力如丝般柔软，不易碰伤孩子。幼儿和家长不要跳得太快，不过慢练时要同时注重双手、小腿的协调力，手力量的掌握程度、正确的呼吸方法、完整的腰腹部运动，这样才能保证有更好的训练效果。

第五段：跳绳活动启示

总体而言，在中班幼儿园，跳绳活动带给了幼儿们非常好的体验和成长。跳绳不仅具有健身的作用，受益早已超过运动本身：提高身体素质、增强集中力、培养自信心，还让幼儿们喜欢运动和爱上跳绳。跳绳这项运动不仅仅可以带给孩子们快乐，同时也可以让幼儿们不断成长和进步，这是值得幼儿园和家长共同培育和推广的。

中班户外活动泡泡糖教案篇九

1. 练习在平地上走直线，尝试双手如同飞机一样张开来保持平衡
2. 具有初步的大胆进行身体活动的能力。

从地上的平衡走变化到一定高度和宽度上的平衡木走及进

行各种动作的平衡练习，这对幼儿的身体活动是一个新的问题，有一部分幼儿会由此产生害怕的心理，故在活动器具的选择和活动方法的提供上，要让他们有一个逐渐过渡、慢慢适应的过程。

1. 观赏我国体操运动员进行体操比赛的录像。
2. 高度、宽度要求不一样的平衡木两条，与平衡活动相配套的各种活动器具，如伞、帽子、沙包、球、娃娃、积木等若干。

身体平衡运动，对中班幼儿来说，已不是很困难的事。且每个幼儿在这方面的发展进程是不一样的。有的幼儿可在既高且窄的平衡木上走，有的幼儿只能慢慢地走过低低的宽宽的平衡木。所以教师要根据每位幼儿的实际活动水平、设计和安排难度不一的活动，提供不同的指导和帮助。既可在平衡器材的高度、宽度和坡度上有不同的要求，又可在运动方法的指导下给幼儿不同的示范和选择。可从徒手走逐步过渡到持物走、加速走和在间隔物体上走。

在场地上出示高度（30厘米）宽度（20厘米）不一的平衡木，请幼儿扮体操运动员，自由选择动作走过平衡木。中间提醒幼儿可不断变化手臂动作，如叉腰，上举，侧平举、抱头、曲臂等，教师一旁观察，哪些幼儿已完全自如地进行活动了，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。

教师在每次活动时，除了灵活的随机指导外，还必须要有重点指导内容和计划。如第一次是重点指导那些没有勇气登高的幼儿；第二次是指导那些走平衡木脚步姿势错误的幼儿；第三次是指导那些不敢独立在平衡木上走的幼儿；第四次是指导那些在平衡木上不断变化创新动作的幼儿等，除了器具选择的重点指导外，还要有落实到那些幼儿身上的具体指导方法的考虑。

随着活动的开展。视幼儿的能力发展，要逐渐增加活动的难度，从徒手走到拿小器具在平衡木上走，并鼓励幼儿根据器具等特点创造各种动作；头顶沙袋走、抱球走、撑伞走等，还可以编成游戏让幼儿玩。如“送娃娃过小河”（抱娃娃走过平衡木）、“运西瓜”（幼儿依序站在平衡木上传吹塑球）等。再过渡到在间隔物体上走，如走木梯，走树桩，在平衡木上放一块泡沫塑料积木跨过去等。

中班户外活动泡泡糖教案篇十

1. 能利用纸箱的变化进行跳、走、爬、钻的动作练习。
2. 让幼儿在活动中体验积极、愉快的情绪。
3. 在游戏中培养孩子创造能力，发展幼儿的发散性思维。
4. 培养幼儿具有合作能力和团结友爱的品质。

已剪去上下遮盖的纸箱若干，可折叠。作为奖励用的小红花。

一、准备部分：开场舞——《魔术手指》

（念）：手儿搓搓，手指点点，眼睛眨眨，头儿摇摇，我的手指多灵巧，我的手指变变变。

（唱）：一个手指头变成毛毛虫，爬呀爬呀，爬一爬；两个手指头变成小白兔，跳呀跳呀，跳一跳；三个手指头，变变变，变成小花猫，喵喵喵；四个手指头，变变变，变成螃蟹走，走走走；五个手指头，变变变，变成大老虎，嗷嗷嗷；我用手指头变变变，我的手指头真好玩。

二、基本部分：纸箱游戏

地上放了很多纸箱，教师告诉小朋友今天要用纸箱来做游戏。

1. 自由玩纸箱。

(2) 引导幼儿动脑筋探索纸箱的玩法，鼓励幼儿合作游戏。

2. 集中练习。

(1) 有间距地摆放纸箱，幼儿鱼贯进行单脚和双脚的跳跃练习。

(2) 穿山洞：请小朋友将纸箱一个一个连起来，象一列火车，然后请幼儿一个一个从纸箱的一头爬向另一头。

(3) 两人套箱走：将纸箱套在两人的腰间侧身走。

(指导重点：引导幼儿根据自己的能力选择练习的难度，探索两人走的方法。)

3. 游戏：比比谁快。

玩法：幼儿分两组进行两人套箱走的比赛，给予优胜组的幼儿贴小红花的奖励。

三、结束部分

1. 引导幼儿学习收拾游戏教具，教幼儿把纸箱折叠起来堆放。

2. 游戏：会变的机器人。

幼儿一边说“变、变、变，猜猜我变成了什么？”一边用身体摆出物体的造型来。

活动建议：

1. 纸箱应该由低到高，让幼儿分别跳跃，逐步进步。

2. 提醒幼儿在摆放纸箱时要拉开距离，以免跌倒。

3. 待幼儿玩熟练纸箱后，可以适当提供辅助材料，激发幼儿想象进行综合性游戏。