2023年大班锻炼活动 跳绳大擂台大班体育体能锻炼活动教案(实用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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大班锻炼活动篇一

活动目标：

1、引导幼儿关注周围的发明创造，对发明创造感兴趣。

2、初步培养幼儿的比较推理能力，学习并了解事物间的联系。

3、充分展开想象力，激发幼儿尝试简单的发明创造的欲望。

活动准备：

多媒体课件，《鲁班造锯》的录象，幼儿收集、查看有关发明创造的资料，纸和笔等

活动过程：

一、观看演示，提出问题。

1、教师出示刀和锯，并演示切割木条，让幼儿观察：你能发现什么秘密呢?

2、观看录象：《鲁班造锯》，引导幼儿大胆发言，进行交流，

(1)“看了录象，你有什么想法?

(2)锯子是谁发明的?鲁班是怎么发明锯子的?

3、、引导幼儿用比较、观察的方法，找出茅草和锯子相似的地方。

(1)茅草和锯有什么相似的地方?

(2)幼儿相互交流，小结：茅草和锯都有锋利的小牙齿，鲁班受到茅草的启示，发明了锯子。

二、观看课件，引发幼儿观察、比较两物的相似点，了解一些人类的发明创造。

1、电脑里有一些物品都是我们在生活中经常看到和用到的.。请你们猜一猜，找一找，这些物品是学了什么动物或植物的哪些本领发明出来的。

2、幼儿围坐，由个别小朋友为大家讲述自己刚才在电脑里寻找的答案，其他小朋友判断并点击电脑里的正确答案进行对照。

4、教师在幼儿交流的基础上再次进行讲述，让幼儿进一步了解它们之间的联系。

小结：人是很聪明的，发现动物或植物身上有什么本领，就去学，用学来的本领为自己解决困难，就发明创造了很多对我们有用的物体。

5、组织幼儿讨论、讲述，动脑筋大胆想象，创造“金点子”

“你看了这些发明，你想到了什么?”“你想学习什么动植物的本领来发明什么物品呢?”(鼓励幼儿运用多种形式表达自己的“金点子”，激发幼儿创造的欲望)

三、“金点子擂台”

1、我们都想成为发明家，那么我们分成三组来进行金点子擂台比赛。规则是：每组讨论出一些金点子，比一比哪一组的金点子最多，最好。

2、幼儿比赛开始，每组进行讨论，并在纸上做好记录。

3、幼儿交流金点子，让大家讨论一下是不是可行，并选出金点子大王。

四、活动延伸

启发幼儿在生活中收集各种材料，在区域中鼓励幼儿小组合作，尝试将刚才的金点子做成“小发明”，并将幼儿的小发明进行展览，评出“小发明”奖。

注意事项：

1、活动中应注重幼儿表达式创造力的培养，对有一定创造性想法的幼儿给予支持。

2、相对于幼儿来说，凡是幼儿从来没有做成过的，都是小发明。

3、日常生活中引导家长尽可能为孩子提供半制成品的材料，让幼儿进行制作。

大班锻炼活动篇二

一、活动目标：

1、引导幼儿参与跳绳活动

2、引导能力强的’幼儿尝试花式跳法

3、重点指导还未掌握跳绳的幼儿。

二、活动重点难点：

幼儿在活动中看见绳子到脚时，双脚要跳起

三、材料与环境创设

户外塑胶地、绳子

四、设计思路：

现在天气越来越冷了，要加强幼儿的身体锻炼，增强他们的体制，从而预防感冒等疾病。跳绳是一项传统的体育项目，它能锻炼全身的肌肉组织，从而提高幼儿的身体素质。提高幼儿预防疾病的能力。为此针对这一情况，我开展了这次活动。

五、活动流程：

做准备活动dd自由练习dd集体活动dd放松

1、做准备活动

幼儿跟老师做热身操

2、幼儿自主练习

让幼儿自主练习跳绳。

3、集体活动，比比谁跳的好。

介绍玩法，规则。幼儿进行活动。

4、放松、休息、擦汗

大班锻炼活动篇三

活动目标：

1、初步掌握向前甩绳，双脚并拢向上跳的跳绳方法。

2、培养幼儿不怕失败，不断努力的坚韧精神。

活动准备：

每位幼儿一根绳。

活动过程：

一、开始部分。

1、两两拉手排好队到操场，进行队列练习。

教师：进行基本队列练习，幼儿由一路纵队站成六队：立正、向前看齐、成体操队形散开。

2、进行热身运动。

教师带领幼儿做上肢运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、放松整理。

二、基本部分

1、引导幼儿自由结伴探索跳绳的方法。

教师：跳绳有许多玩法，现在我们用手中的跳绳玩一玩，可以怎么玩呢?

2、请幼儿说说可以如何玩，并请幼儿到前面示范。

教师小结：跳绳我们可以两只手拿着跳，也可以两个人甩绳一起玩，也可以两个人拿着一起用来跳高。

3、学习跳绳，重点讲解双脚并拢向上跳的跳绳的`方法。

教师：请你说说你是怎么跳的?看清楚他是怎样跳的吗?谁来试试?教师小结并示范：我们跳绳的时候，双手拿着绳柄，双手摇绳向前甩，双脚并拢跳过绳。

4、带着幼儿练习动作。

教师：现在我们一起来练习跳绳的动作。(幼儿用双脚并拢向上跳的方法练习跳绳。)

5、发放跳绳，组织幼儿练习跳绳的动作，交代组织事项。

教师：我们在练习跳绳的时候，要注意旁边的人，要保持距离，以免跳绳的时候会甩到人。

6、教师巡回指导幼儿练习跳绳。

三、组织幼儿进行游戏，游戏后小结游戏中孩子们的表现。

四、活动结束。

整理队伍，进行放松活动。

活动反思：

(1)幼儿能够积极参与跳绳游戏，兴趣很高，符合幼儿年领阶段的发展。

(2)有个别幼儿不能坚持，没有耐性。觉得自己不会就不再练

习跳绳了，结合《指南》我给予了幼儿鼓励与耐心的指导，幼儿还是会继续练习跳绳，效果不错。

(3)本节活动还须有活动延伸才能有更好的效果。

大班锻炼活动篇四

【活动目标】

1.乐于探索绳的不同跳法，初步学会双人跳绳的技巧。

2.增强动作的协调性，发展幼儿腿部肌肉的跳跃能力。

3.感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。

4.提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

5.锻炼幼儿的’团结协作能力。

【活动准备】

每位幼儿一根跳绳，幼儿已有双脚同时跳绳的经验。

【活动过程】

一、列队入场

教师带领幼儿排成四列纵队入场后，听口令进行热身运动。

(根据情况可将绳对折，带领幼儿进行上肢、体转、腹背、跳跃等动作练习。)

二、引导幼儿探索跳绳的多种玩法。

1.交流讨论绳子的多种玩法。

2.自由玩绳：教师带领幼儿自由玩绳，刚开始可以探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最后可以探索许多个人一起玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师可以先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一起玩。

3.教师一起参与幼儿跳绳，并与幼儿配合“双人跳”。请幼儿观察并尝试结伴跳，教师提示两个人要动作一致，可通过喊拍子让幼儿同步跳。

4.在教师的引导下，尝试玩法多人跳绳的方法。

(1)引导幼儿尝试找出多人跳绳的方法。

(2)根据幼儿描述，教师交代玩法和规则后进行示范练习。

(3)幼儿集体参与多人跳绳的练习，感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。

小结：多人跳绳离不开大家的合作，只有大家一起跳齐了才能顺利的跳下一个，所以这就需要大家合作的默契。

三、结束活动。

教师带领幼儿做放松活动后，带幼儿回教室。

教学反思：

此次活动圆满结束!活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

大班锻炼活动篇五

活动目标：

1、初步掌握向前甩绳，双脚并拢向上跳的跳绳方法。

2、培养幼儿不怕失败，不断努力的坚韧精神。

3、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

5、锻炼平衡能力及快速反应能力。

活动准备：

每位幼儿一根绳。

活动过程：

一、开始部分。

1、两两拉手排好队到操场，进行队列练习。

教师：进行基本队列练习，幼儿由一路纵队站成六队：立正、向前看齐、成体操队形散开。

2、进行热身运动。

教师带领幼儿做上肢运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、放松整理。

二、基本部分

1、引导幼儿自由结伴探索跳绳的方法。

教师：跳绳有许多玩法，现在我们用手中的跳绳玩一玩，可以怎么玩呢?

2、请幼儿说说可以如何玩，并请幼儿到前面示范。

教师小结：跳绳我们可以两只手拿着跳，也可以两个人甩绳一起玩，也可以两个人拿着一起用来跳高。

3、学习跳绳，重点讲解双脚并拢向上跳的`跳绳的方法。

教师：请你说说你是怎么跳的?看清楚他是怎样跳的吗?谁来试试?教师小结并示范：我们跳绳的时候，双手拿着绳柄，双手摇绳向前甩，双脚并拢跳过绳。

4、带着幼儿练习动作。

教师：现在我们一起来练习跳绳的动作。(幼儿用双脚并拢向上跳的方法练习跳绳。)

5、发放跳绳，组织幼儿练习跳绳的动作，交代组织事项。

教师：我们在练习跳绳的时候，要注意旁边的人，要保持距离，以免跳绳的时候会甩到人。

6、教师巡回指导幼儿练习跳绳。

三、组织幼儿进行游戏，游戏后小结游戏中孩子们的表现。

四、活动结束。

整理队伍，进行放松活动。

活动反思：

（1）幼儿能够积极参与跳绳游戏，兴趣很高，符合幼儿年领

阶段的发展。

（2）有个别幼儿不能坚持，没有耐性。觉得自己不会就不再练习跳绳了，结合《指南》我给予了幼儿鼓励与耐心的指导，幼儿还是会继续练习跳绳，效果不错。

（3）本节活动还须有活动延伸才能有更好的效果。