

# 2023年中班体育活动 中班体育活动策划(优秀7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 中班体育活动篇一

1、在游戏中促进幼儿手脚着地交替向前行进和双臂用力撑地前划的能力。

2、通过活动发展幼儿上、下肢的协调能力和平衡能力。

3、引导幼儿掌握滑板的多种玩法。

1、利用晨间活动，户外活动时间开展滑板游戏活动。

2、利用集体时间对幼儿进行具体的指导和练习。

3、请家长协助指导幼儿掌握玩滑板的动作要领。

4、加强个别幼儿的指导，教师每天具体指导几名幼儿。

5、保证每天一定的时间供幼儿练习。

1、运用游戏化的教学法，增强活动的趣味性，激发幼儿参与的积极性和主动性。

2、注意个体差异，使每个幼儿在原有的水平上均有不同程度的提高。

3、在玩滑板活动中控制运动量，注重动静交替。

4、通过独立玩与合作玩相结合的方法，多角度的促进幼儿体质的增强。

具体安排如下：

目标：1、熟悉滑板，尝试坐在滑板上两臂在滑板两边划行。

2、提高手臂的协调性和身体的平衡能力。

目标：1、双膝盘屈坐在滑板上，练习双臂用力撑地在滑板一侧向前划。

2、增强双臂的协调性。

目标：1、坐在滑板上，手脚着地交替向前行进。

2、训练手脚交替向前行驶的'技能。

目标：1、继续巩固手脚着地交替向前行进的技能，尝试绕障碍物行进。

2、尝试多人合作游戏。

目标：在游戏中练习独立原地撑地爬的技能，沿直线爬行。

目标：在掌握动作要领的基础上，尝试两两结伴撑地爬，沿曲线爬行。

目标：练习原地撑地爬、原地俯卧旋转、撑地爬综合技能。

目标：巩固多种技能，增强身体的平衡和动作的灵敏。

五月份：游戏《开飞机》

目标：1、腹部趴在滑板上，伸平两臂作开飞机状，从斜坡上往下冲。

2、提高控制滑板的能力。

六月份：游戏《滑板赛》

目标：在游戏中巩固所学的技能，比比谁的滑板最灵活。

## 中班体育活动篇二

在幼儿园中班的体育活动中，我参与了一次拍球活动。拍球是一项既能锻炼身体，又能培养团队合作精神的运动。刚开始我对拍球一无所知，但通过活动的参与和老师的指导，我渐渐体会到了拍球的乐趣和技术要点。

第二段：拍球的技术要领和团队合作

在拍球活动中，我们被分为几个小组，每个小组由三到四个人组成。首先，老师教我们正确握拍球拍的方法，要保持身体平衡，肩膀放松，眼睛注视球的运动轨迹。然后，老师示范了如何用力挥拍，击中球并使它飞得远一些。重要的是，我们要和队友紧密合作，互相传递球，以追求更高的得分和更好的比赛结果。

第三段：拍球的乐趣

虽然初次参与拍球活动，但我很很快体会到了它的乐趣。每次挥动拍球拍，使得球飞向远处，我都感到自己的力量和技巧，这给我带来了自信和满足感。而且，与队友合作时，我们能够通过互相传递球来取得更好的成绩，这增强了我们之间的团队合作精神。每次成功击球后，我都会忍不住欢呼和笑声，这是一种快乐和成就感。

## 第四段：拍球的挑战与成长

拍球虽然有着乐趣，但也存在一些挑战。一开始，我发现自己有时挥拍的时机不准确，导致球打不好或者无法击中。但是，通过不断地练习和老师的指导，我渐渐掌握了正确的力量和时机，不仅能击中球，而且还能使球飞得更远。这个过程中，我不断地调整和改进自己的动作，并在团队的帮助下取得了进步。

## 第五段：拍球给我带来的收获和心得体会

参与拍球活动给了我许多收获。首先，我学会了拍球的基本技术，提高了我的身体协调能力和反应能力。其次，通过与队友合作，我培养了团队意识和团队协作能力，学会了互相支持和信任。最重要的是，拍球活动给我带来了快乐和成就感，我从中体会到了通过努力和坚持，我能够取得进步和成功的喜悦。

总结：通过参与中班体育活动中的拍球，我在技术上得到了提高，也感受到了团队合作的重要性。尽管面对一些挑战和困难，但我通过不断努力和与队友的配合取得了进步。拍球活动给了我很多快乐和成就感，也让我懂得了付出和收获的意义，这将是未来学习和成长路上重要的财富。

## 中班体育活动篇三

1. 通过互相配合练习多人齐步走，努力协作完成游戏。
2. 在活动中感受互相合作的快乐，体验成功的喜悦。
3. 商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。
4. 培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。

## 活动准备

1. 经验准备：知道蚂蚁在秋天搬运粮食准备过冬的自然现象。
2. 蚂蚁搬运食物的自然场景，自制蚂蚁触角头饰若干。
3. 若干沙袋“大米”。
4. 小糖果若干。
5. 毛巾若干。

## 活动过程

### (一)探索

1. 教师：小朋友最喜欢的小动物是什么，谁能学学他们走路的样子？

教师和幼儿一起学动物走路的样子。

### (二)练习

1. 教师：“哇，我们的身体都热乎乎的了！现在，要学蚂蚁宝宝走路了，我们先来看看蚂蚁妈妈是怎么走的？”

幼儿观察蚂蚁妈妈走路的样子，教师提醒幼儿注意观察两人的步伐。蚂蚁妈妈渐渐走远。

2. 教师：“我们一起来试试吧！”

幼儿2-3人一组自由组合，第一个幼儿站立，戴上蚂蚁触角头饰；第二、第三个幼儿分别弯腰，双手抱住前面一个幼儿的腰。幼儿尝试自由练习多人齐步走，教师观察并适时指导，提醒幼儿一起走路的过程中步伐整齐一致，“蚂蚁”各身体部位

不分离。

3. 教师：“刚才我们在学走路的过程中，看到一些小朋友遇到了麻烦。他们走着走着“小头”和“身体”就分开了，而且怎么也走不快。你们想一想这是为什么呢？有没有什么好办法？”

幼儿自由讨论，并请走得又快又好的几组幼儿作示范。鼓励幼儿积极尝试，在探索中找出更好的办法。

4. 小结：“哇，原来啊，小蚂蚁走路的时候每个部分都要方向一致，后面的小朋友要看着前面的小朋友，前面的小朋友出左脚后面的小朋友也要出左脚，前面出右脚后面也要出右脚，“小头”和“小身体”要一起走才能走得又快又好！”

幼儿再次练习多人齐步走，着重强调多人合作，步伐一致。

5. 教师：蚂蚁宝宝们真棒啊，都学会走路了。

### (三) 游戏：蚂蚁排队走

1. 现在老师把小蚂蚁的头上贴了标签，请一样颜色的蚂蚁在一组。

教师组织小组比赛。

### (四) 运粮食比赛

1. 教师：“刚才宝宝们表现得都不错，现在冬天快要到了，小蚂蚁们要储存粮食过冬了。我们要将这么多的粮食运到我们的仓库里去了，请小蚂蚁们注意安全好，我们现在就出发吧！千万别把粮食送错仓库喽！”

请幼儿将箱子里的“粮食”搬运至“仓库”内。

2. 游戏过程中教师注意幼儿出汗情况;并时刻提醒幼儿注意安全,鼓励幼儿不怕困难,勇往直前。

要求:一组的“蚂蚁”排好队行走,注意互相的配合,不摔跤,不碰撞,不踩到别人。

### (五)放松

教师:“蚂蚁宝宝们,粮食都搬完了,一定很累了吧,蚂蚁妈妈给我们送来了好吃的!”

教师将小糖果分发给幼儿品尝,体验成功的喜悦。幼儿边品尝糖果边交流游戏经验。

教学反思:

活动结束后,我认真反思了这节课,教育活动应以幼儿的需要、兴趣,尤其是幼儿的经验来进行教学决定,在活动中我对自己角色的定位是一个参与者,我希望和孩子共同发现、探讨、寻找,让孩子在观察时享受探索的快乐。一节课下来,我个人认为,我设计的这节课符合幼儿的年龄特点。

## 中班体育活动篇四

中班阶段是幼儿园生活中非常重要的一个阶段,幼儿们在这个阶段开始接触体育活动。最近,我参加了中班的体育活动——拍球。通过这次活动,我获得了许多有趣的经验和体会。

第二段:活动内容

在这次体育活动中,我们使用了一个小小的塑料拍板和一个轻巧的球来进行拍球。当教师宣布开始后,我们迅速站在指

定的位置，握紧拍板，等待球传过来。我们需要用拍板接住球，然后轻轻拍向空中，让球再次落地。这样，我们就完成了一次拍球动作。

### 第三段：技巧掌握

在这次拍球活动中，我发现掌握好一些基本的技巧非常重要。首先，站姿稳定。我们需要保持脚踏实地、双脚分开的站姿，这样才能更好地控制拍板。其次，手部动作要准确。我们要握紧拍板，以确保拍板与手之间没有松动的空隙。最后，眼睛要跟随球的运动轨迹。只有通过观察球，我们才能更好地判断和控制球的飞行方向。

### 第四段：团队合作

除了个人技巧的掌握，团队合作也是这次活动的重要一环。当开始拍球后，我们要和队友配合默契。如果队友在接球时没有完全掌握好，我们要主动向他们伸出援手。同时，我们也要及时传球给队友，确保球在每个人之间的传递顺畅。这样，我们才能达到团队合作的目标，并且活动更加有趣。

### 第五段：心得体会

通过这次拍球活动，我学到了很多。首先，我发现通过体育活动，我能够锻炼我的身体，提高我的心肺功能。其次，我明白了团队合作的重要性，只有和队友紧密合作，我们才能取得更好的成绩。最后，我从中体会到了运动的乐趣，它可以让我忘记一切烦恼，享受运动带来的快乐。

### 总结：

综上所述，通过这次中班体育活动拍球，我不仅学到了拍球的技巧，还体会到了团队合作和运动的乐趣。我希望今后能够继续参加更多的体育活动，不断提升自己的体育能力和团



队合作意识。

## 中班体育活动篇五

- 1、主动参加体育教学，体验运动带来的乐趣。
- 2、学习肩上挥臂投远，在投远时能挥臂甩腕。
- 3、能友好游戏，不互相冲撞，遵守游戏规则。

1、经验准备：6幼儿用多种方法玩流星球。

2、物质准备：红色、蓝色流星球若干（红色、蓝色靶心与教学人数相等），录音机、磁带。

3、场地准备：如图。

通过探索游戏，引导幼儿学习肩上挥臂投远。

幼儿在投掷时，能转身、挥臂、甩腕。

一、教师与幼儿一起听音乐做准备教学。

二、教师引导幼儿学习肩上挥臂投远的基本动作。

1、幼儿自主体验肩上挥臂投远的方法。

2、引导幼儿说出肩上挥臂投远的动作要领。

3、教师与幼儿进一步全面归纳出投掷方法：预备时要转身，身体后倾，一脚前一脚后，右手举球在肩上，挥臂、甩腕向上投出。

4、幼儿练习。

三、通过游戏“星球大战”，引导幼儿复习巩固投远的动作要领。

1、教师观察幼儿投掷情况，进一步发现问题，提出要求，强调动作要领：挥臂、甩腕。

2、教师根据幼儿教学的情况提出新的游戏玩法，增加奔跑游戏设计环节，加大运动量。

四、放松教学：“流星球归队”。

教师指导幼儿整理自己队相应颜色的球。

随音乐放松：引导幼儿用流星球拍打身体不同部位，进行放松。

教学中，幼儿对投远的动作要领进行了学习，大部分幼儿能基本掌握肩上投远的要领。由于重点强调了挥臂甩腕的动作，因此在游戏中，幼儿对这个动作得到进一步掌握，幼儿的投掷距离和投准程度有了很大进步。

幼儿对教学很感兴趣，能积极地参与游戏，探索流星球的玩法。有的幼儿在练习时还互相比赛，看谁投得更远。在玩游戏中，幼儿能进入情境，将球投到对方的区域。

在进行动作练习时，幼儿自己投掷完，用粉笔进行记录，不太恰当，幼儿不能直观地进行对比。应该由教师事先画好不同距离的线，幼儿进行投掷，这样幼儿能直观地看到自己的投掷距离，并进行对比。

## 中班体育活动篇六

1. 进修浏览指导牌。

2. 凭据指导做行动。

克己风趣的指导牌。

1. 事先与幼儿评论辩论幼儿园的活动设置装备摆设，并为它们定名。

2. 来到幼儿园的操场，向幼儿阐明游戏法则及摆放好指导牌。

3. 选首童谣或儿歌，让幼儿在歌声中依照指导牌偏向预备动身。如到“圆圆国”拿起呼啦圈在地上或身上转一下、幼儿园教育随笔用单脚跳到“百花国”闻闻花喷鼻、走到“石头国”抱抱石头看有多大、“滑梯国”里可溜滑梯、再到“洞洞国”穿过拱桥、“绳索国”是跳5次绳才算经由过程、“虫豸国”则要学一种虫豸的行动。回到目标地时，便成为“快活国”里的精灵了。

1. 可选择户外或幼儿园里恰当的处所，本身制造指导牌。

2. 若因雨天无法举行，也可在课堂中举行此运动。

## 中班体育活动篇七

1. 练习挥臂投掷，投掷能力。

2. 发展动作的协调性和灵活性。

1. 木夹做成的飞镖，竹竿一个，老鹰图片

2. 《小鸟飞》音乐，橡皮筋一根

3. 《黑猫警长》音乐，录音机

教师做猎人，幼儿随着“小鸟飞”的音乐双手在体侧自由飞翔，

当被猎人拍打到时，便单手飞。幼儿双手在体前、体后飞翔，练习跳转躲闪动作。

幼儿集体模仿白鸽警士：

侦查情况--四处张望（头部运动）

传递情报--动动翅膀（肩部运动）

操练本领--整理羽毛（体转运动）

添加装备--取物投放（腹背运动）

庆祝胜利--高兴（跳跃运动）

（1）在场地中间拉起一根橡皮筋，高1~1.5米。教师示范讲解投掷要领：两腿前后站立，上体向右侧转，右臂快速挥臂，从头上方用力投出。

（2）幼儿按组拿飞镖进行分散练习，教师进行个别指导。

玩法：教师手甩竹竿上的老鹰图片，幼儿边跑边用飞镖投机，再捡起同颜色的飞镖继续投机。教师根据幼儿的投掷情况确定老鹰是否要飞走了。

幼儿跟着《黑猫警长》音乐做律动放松。