

2023年幼儿园中班体育活动方案快乐跳跳跳 幼儿园中班体育活动方案(大全6篇)

教案可以提供给学生和家长参考，帮助他们了解教学内容和教学进程。以下是小编为大家整理的高二教案范文，供大家参考和学习。

幼儿园中班体育活动方案快乐跳跳跳篇一

1. 能掌握双脚向上跳的动作。
2. 能有效地改进落地动作，提高自我保护的意识和能力。
3. 有竞争精神意识，敢于挑战自我。

重点：掌握双脚并拢，弯腿用力蹬地向上向前跳的规范动作

难点：学会轻轻落地，落地用前脚掌

1. 在场地上布置好三种不同高度的皮筋。
2. 音乐，播放器。
3. 奖杯若干小花猫胸卡爬垫卡片

(一) 准备活动。

1. 教师和幼儿简单活动脚腕和膝盖

(1) 今天我们都是小花猫我们要一起做游戏，做游戏前要活动活动，让我们身体暖和起来吧。

(2) 教师带领小花猫跟随音乐做准备活动

(二) 探索怎样跳过皮筋。学习正确跳高动作

1. 教师以游戏的口吻分配角色，教师扮演妈妈，幼儿扮演小花猫，跟着妈妈学本领。

(1) 今天我是猫妈妈，你们是小花猫，小花猫今天的任务就是跟着妈妈学本领

2、幼儿第一次尝试。学习跳高动作

(2) 教师：你们是怎样跳过去的？

(3) 请个别幼儿示范自己跳过皮筋的方法。并说一说自己怎样跳的。

(4) 我们学的是跳高的本领，这个本领要：教师示范“双脚向上跳”的动作，并讲解动作要领：双脚并拢，小腿一弯用力蹬地向上向前跳起。

(5) 练习活动：幼儿按要求分散练习，教师做具体指导。

3、。第二次尝试，学习落地轻轻

(1) 看来小花猫已经掌握了跳高动作，但是还有一个本领小花猫要学会，小花猫，学跳高，不仅跳的高又高，还要落地静悄悄。

(2) 幼儿尝试怎样落地静悄悄

(3) 请幼儿说说怎样轻轻的落地

(4) 教师引导幼儿：前脚掌先落地、腿要弯曲的动作要领。

(5) 幼儿练习，体验轻轻落地的动作要领。4. 增加难度练习

(1) 小花猫学会了本领，我们要用这个本领去闯关比赛。闯关比赛之前我们要再增加难度尝试一下有难度的跳高，这样我们本领变强闯关时更容易。

(2) 幼儿按动作要领练习不同高度的跳高

(三) 游戏“小花猫去闯关比赛”。

1. 我们的本领都变强了，现在我们进行闯关。设置三条线路，每条线路难度不同，幼儿自行选择线路去闯关。第一关高度最低，闯关过后获得一个红色卡片，第二关难度中等，闯关过后获得黄色卡片。第三关闯关过后获得蓝色卡片。最后看谁集齐三个颜色卡片就能赢得一个奖杯。幼儿自主选择自己能挑战的线路，鼓励幼儿尝试不同线路，挑战有难度的线路。

2. 在闯关过程中一定要用我们正确的本领闯关才能获得卡片哦！小花猫们要挑战不同线路，挑战难度才能活动奖杯，加油！

(四) 放松活动。

1. 教师：今天花猫真能干，学会了跳高的本领，还参加了闯关比赛，你们不怕苦、不怕累，练得很辛苦。现在我们休息一下吧！

2. 教师和幼儿针对腿部进行放松活动。

本节教育活动幼儿比较感兴趣，大部分幼儿都能跟随老师进行游戏。在学习跳高的动作中，我先让幼儿听儿歌然后让幼儿尝试，最后我进行正规示范。第二个学习落地静悄悄时幼儿能通过儿歌了解重点，但是在第一个学习跳高方法是幼儿不能从儿歌中活动重点，我又让幼儿自己尝试，规范动作在

后，这就影响了孩子学习规范动作，我应该把儿歌里清楚的提到动作规范或者把教师示范放在前面，这样更利于幼儿用规范动作进行尝试，就不会出现幼儿用错误动作尝试了。在最后闯关中，开始设计的是幼儿闯过一关取一个颜色的卡片，集齐三个颜色卡片换取一个奖杯，由于我着急，准备不充足，忘记拿三个颜色的卡片，临时修改游戏，所以导致幼儿尝试没几次就没有奖杯了，幼儿还没有玩够就结束游戏了。整个活动幼儿基本完成目标，都知道怎样跳高，但是在跳高过程中还是需要不断提醒。

幼儿园中班体育活动教案快乐跳跳跳篇二

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。

一、谈话导入，激发兴趣。

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。

二、幼儿在音乐伴奏下做热身活动。

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。

三、教师讲解游戏规则，幼儿进行游戏。

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。

四、进行小组竞赛游戏，小结并再次进行游戏。

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。

五、放松结束活动。

幼儿园中班体育活动教案快乐跳跳跳篇三

活动目标：

1、学习双脚并拢朝一定方向跳，发展腿部的力量。

2、能遵守游戏规则，培养良好的规则意识。

活动准备：

蟋蟀头饰，指定一地方为“家”。

活动过程：

一、准备活动。

1、今天天气真不错，小蟋蟀们，让我们一起来玩一玩吧！带领幼儿进行队形队列练习，由大圆走成小圆等。

二、基本活动。

1、真舒服呀，以后妈妈要经常带你们去锻炼身体。咱们蟋蟀可是昆虫里的跳跃能手哦！小蟋蟀们，你们长大了，现在你们也来学一学、练一练跳跃吧。

2、幼儿自由练习。并请个别幼儿示范自己的跳跃方法。

3、强调双脚并拢跳的规范动作。咱们蟋蟀跳的时候是向前跳的。我们只有跳得远远的，连续跳得快快的，这样才能当最棒的蟋蟀哦！小蟋蟀们，现在就跟着妈妈一起来跳吧。

4、讲解动作要领：双脚并拢，脚稍弓，脚后跟抬起，脚掌用力蹬地，然后向前连续跳，注意脚落地时要轻。

5、幼儿跟着老师练习正确的连续跳。

三、游戏：蟋蟀找家。

2、反复游戏数次。纠正幼儿不规范动作

四、放松活动。

蟋蟀们今天真能干，表现得都很棒，大家现在一定都累了吧，来，都到妈妈这儿，我们来抖抖大腿，拍拍臂，放松一下。

教学反思：

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

本活动的重点是让幼儿掌握立定跳的动作，在进行这个环节的时候，幼儿的动作有些不到位，应该请幼儿多演示几次，教师还应着重讲解。给幼儿多次练习的机会，让幼儿熟练掌握。在朝不同方向跳和游戏“蟋蟀找家”的这两个环节中，教师同样应多提醒幼儿做好准备动作，以防幼儿肌肉拉伤。

幼儿园中班体育活动教案快乐跳跳跳篇四

1、能调动身体控制球进行多种小游戏。

2、能与同伴合作共同玩球。

1、大小不一，种类不同的球若干，如排球、乒乓球、网球、篮球、足球、皮球等。

2、艺术体操——球操的录像带、磁带等。

3、自制奖牌若干。

一、开始部分

热身运动，幼儿随音乐《健康歌》做活动身体关节的动作。

二、基本部分

1、谈话：你喜欢什么样的运动？幼儿自由发言（启发幼儿说出去玩球）今天我们来看一段球操表演。

播放录像，幼儿边看教师边讲解。引导幼儿注意观看体操运动员怎样用身体控制住小小的、会滚动的球。

2、我们的活动室里有许多球，我们去找一找、玩一玩好不好？每个幼儿拿一个球，请幼儿自由模仿，满足幼儿的模仿欲望。

3、分散游戏，引导幼儿各自想出各种玩球的方法。

4、交流学习各种玩球方法。

5、给球搬家

6、(1)引导幼儿想一想一个人怎么给球搬家。

(2) 鼓励幼儿自由探索各种“搬家”地方法，如用两手心托球、用手背托球、把球夹在两腿中间、抱在胸前等。

(3) 引导幼儿想一想两人合作怎么搬运？

(4) 集体游戏：胸夹球

(5) 集体游戏：背夹球

(6) 闯关游戏，给获胜队颁发奖牌。

三、结束部分

做放松活动，离开活动室。

利用课间活动继续带领幼儿探索各种球儿玩法。

幼儿园中班体育活动教案快乐跳跳跳篇五

1、初步掌握两人合作时同时转体的动作，发展动作的方向感与协调能力。

2、探索与同伴合作转体的方法，体验合作成功的乐趣。

1、网圈（3个）、小皮球（6个）、红绿信号牌（各3个）、方向盘（3个）、红绿花（各3个）、木棍（6个）、障碍树（6个）、圆墩（3个）。游戏场地上贴箭头。

2、音乐磁带、录音机。

3、场地：地上划有大半圆线、小山坡

一、热身运动：

1、舞蹈：认识你呀真高兴

2、游戏：好朋友去郊游

（音乐：郊游）慢步走——快步走——上山坡——下上坡——跑——慢步走

二、学玩合作游戏：炒圆豆

1、幼儿自主合作游戏，引发学习玩“炒圆豆”的兴趣。

1)。导语：终于到公园了。和你的好朋友玩一玩两人游戏吧。

2)。幼儿分散自主结伴游戏，教师注意观察幼儿玩“炒圆豆”的游戏情况，并引发幼儿兴趣。

3)。幼儿玩“炒圆豆”，讨论：你和朋友是怎么玩“炒圆豆”？为什么有的小朋友玩得很好很愉快，有的小朋友却玩不起来觉得没意思？（能转过来才有趣，教师或幼儿做示范）

4)。幼儿探讨：两人怎样才能转过去？幼儿尝试后再集中探讨（两人要配合好，协商好转体的方向，同时转体）一定要两个小朋友合作一起朝一个方向翻，蚕豆才能炒得好。只有合做才能玩得好，玩得有趣。

5)。探讨：怎样才能做到同时转体？幼儿尝试、讨论。（教师引导幼儿通过念儿歌来统一动作“炒不过来——举起铲子”。）

6)。幼儿游戏，体验合作成功的乐趣

三、合作区域游戏：游乐场（背景音乐“好朋友”）

网接球（抛接球）

小司机（看信号走、跑）

合作徒手游戏

棍夹球（全身平衡，协调）

四、放松运动：

1、韵律：好朋友

2、调整呼吸，整队回教室。（轻音乐）

我班最近进入了“我们都是好朋友”主题活动。围绕这个主题，我们开展了各领域活动，孩子们有了初步的与人交往的意识，尝试着运用多种方法了解、关心朋友，与朋友有了更多的合作体验，喜欢和朋友一起游戏。做为体育特色园，我们选择展示体育活动，正好这周有一节体育活动“合作真快乐”。对于原教材我们做了分析，感觉活动的内容和形式比较适合放在下午的户外体育活动中开展，而对于一周一次的上午体育活动，我们则侧重于帮助幼儿掌握某个基本学习点，受原教材的启发，我们设计了这次的活动。

以“炒圆豆”为学习点：“初步掌握两人合作时同时转体的动作，发展动作的方向感与协调能力。”

重点：学玩“炒圆豆”，探索与同伴合作转体的方法，体验合作成功的乐趣。

难点：两人合作时同时转体的动作，（合作的方法和方向感、协调能力）。

在难点的突破上，我们鼓励孩子一遍遍探索“怎么玩才有趣？”（平时玩大部分孩子都只是玩了一半，没有真正体会这个游戏的乐趣）——“两人怎么玩才能转过去？”（两人要配合好，协商好转体的方向，同时转体）——“怎么做才能同时转体”（改编儿歌，利用儿歌的暗示来帮助幼儿掌握

难点) ——体验游戏合作成功的乐趣。

整个活动我们以“好朋友”这一主题贯穿，让孩子在这种氛围中情绪情感得到感染，更好的体验和朋友一起游戏的乐趣。

在自主区域游戏中，我们设计了一些游戏：在运动量、身体锻炼部位、合作方式及难易程度上是个补充。

热身：要充分，量要大。

放松：身心的放松（身体由动——静、呼吸、心率、情绪趋于平缓）（区《纲要》试点园第一大组交流活动课例）

幼儿园中班体育活动教案快乐跳跳跳篇六

教材分析：

中班幼儿正处于上下肢大肌肉群趋向发育时期，适宜的上下肢运动可以提高幼儿的手臂肌肉力量，满足幼儿身体发展的需要，本次活动结合风筝主题，带领幼儿开展具有一定挑战性的行进跑、跨跳等技能，让幼儿在活动中学习跨跳的动作，发展腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性，激发幼儿对体育活动的兴趣。

活动目标

1. 练习跨跳35厘米高的垂直障碍物，动作协调。
2. 发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性。
3. 提高运动速度，勇于尝试不怕困难，体验运动的快乐。

活动准备

1. 带幼儿观看体育节目，了解篮球和跨栏等体育项目。
2. 冠军奖牌若干、纸棒、鞋盒子
3. 场地布置

活动过程

1. 以“小运动员参加奥运会”为情境导入，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

(1) 提问：你们听说过奥运会会吗？你知道运动会上有哪些运动项目？

(2) 以参加运动会争当运动健将的游戏情节引出，组织幼儿做教师自编热身操，引导幼儿扮演小运动员：打排球、打乒乓、跳高、跳远等的模仿动作，进行热身运动。重点活动双臂、双膝、脚腕等部位。

2. 请幼儿自由练习跨跳障碍物及触物跳的动作，在练习中探索动作要领。

(1) 幼儿模仿运动员练习跨跳35厘米高的垂直障碍物，引导幼儿探索怎样跨跳才不会受伤，动作也不会受到限制。

每个小运动员选择一根纸棍或塑料棍，再选择两个相同的鞋盒，尝试跳过有一定高度的障碍物，活动的方式幼儿自由选择。

(2) 提升幼儿经验，示范讲解跨跳障碍物和触物跳的动作要领：跨跳障碍物时要先助跑，前面的腿抬高跨过障碍物，另一条腿紧跟着跨过；触物跳时先助跑，到篮板前，并腿屈膝用力跳。

3. 玩游戏《我是小飞人》，引导幼儿掌握正确的动作要领。

(1) 启发引导幼儿转入新的运动方式，教师示范并讲解，同时引发小运动员一起参与讨论跨跳要求：助跑要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落。

(2) 全体小运动员再次尝试助跑跨跳的动作，鼓励小运动员能积极尝试。重点帮助运动能力较弱的幼儿。

(3) 增加双人跨栏的环节，增加游戏难度，增加幼儿游戏兴趣，增强幼儿合作意识。

游戏规则：小朋友分成两队，跨过前面摆放的障碍物，最快跨完的一队小朋友获胜。

4. 放松运动，引导幼儿跟着音乐节奏学鸟飞做放松动作结束比赛，给每个幼儿颁发奥运奖牌。