

# 最新中班户外活动夹物跳教案(通用15篇)

在日常的教学实践中，编写教案是教师必备的技能之一，它有助于提高教学效果和教学质量。教案的编写对于教师的教学工作有着重要的指导作用。以下是小编为大家收集的一些一年级教案范文，供大家参考。

## 中班户外活动夹物跳教案篇一

教材分析：

中班时期是幼儿中枢神经和末梢神经机能发展的重要阶段。中班体育活动应以发展幼儿运动技能、培养动作协调性与灵活性为主要目标。本次活动指导幼儿练习根据同伴声音信号的提示辨别方向走，提高反应能力和平衡能力。活动中设计3个层次的游戏：一是“听小动物叫声走”，引导幼儿辨别方向走；二是“摸一摸”，加大难度，请幼儿听声音一起走并触摸“小动物”；三是“过障碍”，请幼儿听声音绕过障碍物走。3个层次的游戏活动，难度依次加大，增强游戏的挑战性、趣味性，促进幼儿身体协调性、灵活性的发展。

活动目标：

- 1、闭上眼睛能根据同伴声音信号的提示辨别方向走，有一定的反应能力和平衡能力。
- 2、感受与同伴互相支持、合作游戏的快乐。

活动准备：

- 1、雪碧瓶、易拉罐等障碍物，贴在展示板上的小动物（可任意更换）。

2、场地设置：在场地中央摆放障碍物。

3、欢快的音乐。

活动建议：

一、带领幼儿玩“小动物走一走”游戏，进行热身活动。

引导幼儿扮演小动物，随音乐做上肢、下肢、体侧等模仿动作，活动全身关节。

二、组织幼儿玩“听声音找朋友”游戏，引导幼儿闭上眼睛，听声音辨方向走。

1、教师扮演小动物，发出不同的声音引导幼儿听声音辨方向走，要求幼儿听到哪种动物的叫声就学哪种动物的动作走。

2、加大难度，要求幼儿练习用踮脚走、脚跟走等不同的方法走。

3、引导幼儿两人一组玩游戏，相隔一定距离站立，一个幼儿扮演“小猫”，说：“喵喵，我在这里。我是小猫。”另一个幼儿闭眼睛站在场地上，听到声音后，向发出声音的幼儿走去。提醒幼儿注意安全，遵守规则，不偷看。

三、组织幼儿玩游戏“摸一摸”，引导幼儿闭眼睛、听声音、跨越障碍走，进一步发展平衡能力。

1、一个幼儿睁着眼睛，一个幼儿闭着眼睛，睁着眼睛的幼儿向后退着走，拉着闭着眼睛的幼儿的手，帮助他（她）向前走，走到展示板前触摸贴在上方的“小动物”。2、提高游戏难度，发绳、矿泉水瓶、易拉罐等障碍物，由幼儿用语言提示同伴绕过障碍物走到目的地。

四、带领幼儿玩游戏“动物学样”，进行放松活动。

教师或幼儿扮演不同的小动物相互学样，随音乐放松身体各部位。

《夹物跳》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 中班户外活动夹物跳教案篇二

活动目标：

1. 探索呼啦圈的多种玩法，学习滚圈的动作。
2. 体验游戏的快乐。

活动准备：

1. 数量与幼儿人数相等的呼啦圈。
2. 场地中画两条宽50厘米的跑道。

### 3. 音乐、障碍物。

重难点：

在幼儿进行滚圈游戏时，教师要注意提示幼儿动作要领。

活动过程：

一、教师带领幼儿随音乐进入活动场地，并进行热身运动。

二、让幼儿探索呼啦圈的多种玩法并进行展示。

1. 师：小朋友你们知道这是什么吗？你们玩过没有？你们是怎么玩的？你们来试一试，玩一玩，看看都有哪些玩法，你们想怎么玩就怎么玩。

2. 幼儿进行尝试。教师巡回观察，并请个别幼儿展示。

3. 幼儿再次尝试。

三、玩游戏“汽车司机”，学习在一定距离内滚圈走的动作，并能绕过障碍物。

1. 师：小朋友，看老师在干吗呢？（教师做开汽车的动作）引导幼儿回答是在开汽车。

2. 师：我们都是小汽车司机，来开一开我们的小汽车吧！（教师带领幼儿做开汽车动作）。小司机们，快停下来吧，我们的汽车出现故障了。哦，原来是我们的轮胎坏了，把我们手中的呼啦圈当做轮胎把它们送到修理厂去吧，看看哪个司机运送轮胎的动作最灵活、最熟练。

3. 教师示范滚圈的动作，边示范边提示动作要领：小朋友跟在轮胎的后面，双手推动轮胎向前滚动，要尽量让轮胎在跑道内滚动，不要让轮胎离开地面，看到障碍物后慢慢绕过去，

运到对面后第二个小朋友接着运。

4. 幼儿站两排，进行练习，教师在旁边进行指导。

5. 幼儿分两组进行比赛。

四、放松活动。

师：我们的轮胎修好了，小司机们跟我一起做（教师带领幼儿跟随音乐进行放松活动）。

## 中班户外活动夹物跳教案篇三

1、尝试把物品夹在下肢不同位置练习行进跳，体验下肢不同力量的运用。

2、体会游戏的快乐。

材料：饮料瓶、纸板、布球若干。

场地：场地布置：在长方形空地的四个角分别布置商店、小猪的家、小兔的家和小袋鼠的家。

过程：

### （一）导入

以游戏《石头、剪刀、布》为活动做准备。

### （二）基本部分

1、教师扮演袋鼠妈妈：“孩子们，天气这么热，咱们买些饮料回家好不好？”启发幼儿用下肢夹住饮料瓶行进跳。用角色口吻提醒幼儿夹稳。

2、教师带幼儿跳到小猪的家，“天这么热，小猪一定也渴了，我们送些饮料给它吧”

一些幼儿放下饮料瓶，夹上小猪送的水果（布球）继续行进跳。

3、经过小兔的家，一些幼儿又放下饮料瓶，夹上小兔送的饼干（硬纸板）继续行进跳，最后回到自己的家，品尝美味。

4、小结：表扬小袋鼠爱护朋友，并对幼儿把物品夹在不同的位置的'做法给予肯定。

目标：能自由选择材料创造性的玩，与同伴和睦相处。

材料：增加高跷、绳辫、皮球

过程：1、过程：1、鼓励幼儿自由选择材料与同伴，用不同的方法玩，有愿意继续练习夹物跳的幼儿提出设置障碍的新要求。

2、重点指导玩高跷的幼儿掌握平衡，手眼协调。

3、教师注重在幼儿活动过程中的指导，及时发现幼儿的新玩法并给予肯定。

1、1、和老师一起边念儿歌边做放松动作：“大面团，小面团。揉呀揉呀揉面团，揉呀揉，搓呀搓，捏呀捏，捶呀捶，甩甩手，甩甩脚，变成一个面娃娃，我们大家笑哈哈！”

2、鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

## 中班户外活动夹物跳教案篇四

1、喜欢玩纸棒，体验游戏的乐趣，练习钻、翻。

2、在游戏中，感受手、纸棒、眼、头、手臂的关系，提高机体的协调能力，锻炼手眼协调的能力和动作的灵活性。

长约50厘米的纸制彩棒。

1、教师让幼儿自己找一个伙伴，两人组成一组。

2、小朋友二人一组，手拿纸棒的两端，两根纸棒成平行状；

3、游戏开始，两个小朋友一起念儿歌：“炸，炸，炸果子，咱俩一起炸果子，你开，我开，哗啦过来”。边念儿歌边做动作，念“炸，炸，炸果子，咱俩一起炸果子”时，两只手臂有节奏的左右摆动，念“你开，我开”时，两个小朋友同时举起同侧的一根小棒，念哗啦时，两人的头同时从举起的纸棒下面钻过去，这时两人背对背站立。小朋友再念第二遍儿歌，用同样的方法再翻回来，这时两人面对面站立。

## 中班户外活动夹物跳教案篇五

名称：夹物跳目标：

1、尝试把物品夹在下肢不同位置练习行进跳，体验下肢不同力量的运用。

2、体会游戏的快乐。

3、培养良好的卫生习惯。

4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

材料：饮料瓶、纸板、布球若干。

场地：场地布置：在长方形空地的四个角分别布置商店、小猪的家、小兔的家和小袋鼠的家

过程：

(一) 导入以游戏《石头、剪刀、布》为活动做准备。

(二) 基本部分

1、教师扮演袋鼠妈妈：“孩子们，天气这么热，咱们买些饮料回家好不好？”启发幼儿用下肢夹住饮料瓶行进跳。用角色口吻提醒幼儿夹稳。

2、教师带幼儿跳到小猪的家，“天这么热，小猪一定也渴了，我们送些饮料给它吧”一些幼儿放下饮料瓶，夹上小猪送的水果(布球)继续行进跳。

3、经过小兔的家，一些幼儿又放下饮料瓶，夹上小兔送的饼干(硬纸板)继续行进跳，最后回到自己的家，品尝美味。

4、小结：表扬小袋鼠爱护朋友，并对幼儿把物品夹在不同的位置的做法给予肯定。

目标：能自由选择材料创造性的玩，与同伴和睦相处。

材料：增加高跷、绳辫、皮球过程：

1、鼓励幼儿自由选择材料与同伴，用不同的方法玩，有愿意继续练习夹物跳的幼儿提出设置障碍的新要求。

2、重点指导玩高跷的幼儿掌握平衡，手眼协调。

3、教师注重在幼儿活动过程中的指导，及时发现幼儿的新玩法并给予肯定。

1、和老师一起边念儿歌边做放松动作：“大面团，小面团。揉呀揉呀揉面团，揉呀揉，搓呀搓，捏呀捏，捶呀捶，甩甩手，甩甩脚，变成一个面娃娃，我们大家笑哈哈！”



2、鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

## 中班户外活动夹物跳教案篇六

制作方法：

拿两个易拉罐，在每只罐身的两侧各钻一个小孔，穿上结实的绳子，打个结。绳子长度以孩子脚踩在罐身上，人站立，手能够到为宜。

游戏玩法：

玩时，孩子手提绳子，脚踩罐子，做踩高跷的游戏。特别提醒：教师应在旁保护，共同游戏。

活动益处：

教师带孩子一起制作玩具，可以让孩子多动手、多动脑，孩子会很高兴。此游戏可锻炼孩子的胆量和运动过程中的协调性、平衡能力。

## 中班户外活动夹物跳教案篇七

练习双臂支撑行走，发展上肢肌肉的力量；提高两人之间的协调配合能力。

体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。

通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

八块地毯、欢快的音乐。

1、教师引导幼儿随着欢快的音乐做热身活动，注重对双臂的锻炼。

2、请两名幼儿为一组，练习双手支撑着地，锻炼双臂支撑的能力。

一名幼儿用双手撑在地面上，另一名幼儿用双手抓住前一名幼儿的脚踝，在原地练平衡支撑。两名幼儿可互换练习。

3、启发幼儿探索与同伴一起推小车的方法并相互交流。

(1)请两名幼儿为一组，一名幼儿在前面用双手撑在地面上做小车，另一名幼儿在后做推车人，后面幼儿用双手抓着前一名幼儿的脚踝一起向前移动。

(2)启发幼儿相互交流是怎样推小车的，重点引导当小车的幼儿双手要用力支撑，推车的幼儿步伐要与前一名幼儿协调配合，不能过快或过慢。

4、做游戏——推小车，进一步练习双臂支撑行走，发展上肢肌肉的力量。

幼儿在原地练习，熟练地掌握了推小车的方法后，可指导幼儿根据教师的指令，向不同的方向移动或进行小组比赛。教师一定要提高幼儿的安全意识，并重点指导能力弱的幼儿。提示幼儿双手要用力支撑，要与另一名幼儿协调配合。

5、放松活动。

幼儿跟随教师的语言提示做伸臂、抖动、转圈等放松活动。

本次体育活动幼儿的兴趣很大，幼儿在分组游戏时发现个别幼儿还不能很好的推车，在集体讲解，观看其他幼儿成功的秘诀。后面推的幼儿要站在两脚的中间提前面同伴的两脚脚踝处，慢慢向前推。在最后部分比赛游戏时，要求幼儿在比赛后互相交换位置。让他们更好的得到锻炼。

## 中班户外活动夹物跳教案篇八

- 1、练习闭眼起踵转，发展幼儿的平衡能力和动作的灵敏性。
- 2、巩固幼儿对数字的认识。
- 3、培养幼儿对同伴的协作能力，遵守活动规则。

活动准备音乐：欢乐游戏

### 一、导入

1、全体幼儿按组站在点上，听教师的口令玩“多一号”的游戏。

规则：教师报2号，则3号幼儿迅速从右侧跑至牌尾，后面的幼儿向前移一个点，

幼儿游戏一次后便站回原来的点上。

2、玩“少一号”的游戏。方法同上，要求幼儿跑时速度加快。

### 二、展开

1、幼儿四散站在场地上，场地代替公园。

师：公园里有许多转椅，有单人乘的，还有多人乘的，今天我们来玩小转椅的游戏。

2、交代游戏玩法

教师发出信号：单人转椅

幼儿便两手叉腰，闭眼原地起踵自转。

教师发出信号：双人转椅

幼儿便两人一组手拉手，手臂伸直，起踵闭眼圈转。

教师发出信号：大转椅

幼儿集体拉手成大圆圈，手臂伸直，闭眼起踵转圈。

教师提醒幼儿注意规则：手拉手转时，互相不能松手。

3、全体幼儿游戏2~3次

必要时，暂停游戏重新强调游戏规则。

三、结束

1、游戏“捉单不捉双”

音乐响起，幼儿自由奔跑，音乐停，幼儿大声喊出数字，喊出单数的小朋友就是被捉的对象。

2、随教师做各种模仿动作，结束活动。

## 中班户外活动夹物跳教案篇九

1、通过练习多种跳法（双脚向前行跳、并腿跳、分腿跳、侧跳），发展跳跃能力。

2、在游戏中巩固对数字1—10的认识。

2、增强幼儿独立进行体育锻炼的能力。

3、培养幼儿团结合作的观念。

4、培养幼儿健康活泼的性格。

场地布置。

一、热身运动：

教师带领幼儿在圆圈上学高个子走（垫脚尖走）、矮个子走（半蹲走），边走手部边做扩胸运动，充分活动下肢与上肢。

二、游戏：火箭发射

幼儿扮演小火箭下蹲，从1数到10，数到10的时候向上弹跳，看谁的跳得高。

三、跳火箭

1、教师示范各种跳法。

2、幼儿自行练习，教师适当指导。

起跳时可分腿同时跳进1和2，也可以用双脚行进跳，跳进1后，再用侧跳至2……

四、放松运动：小火箭返航。

此次活动以报纸球当作火箭，比较安全，利用现成的教玩具开展投掷训练，活动准备比较简单。活动中我以第一个基本环节作为重点环节，对于基本动作加以练习，在练习中发现，幼儿脚的站位，左脚在前，右脚在后，容易搞错，导致火箭发射很近，在活动中，我安排用绳子划分了三个等级，投过第一个算成功，投过第三根绳子，就是非常棒，在第一次练习中，班级中有三分之一的孩子没能成功，后来对动作又加以纠正练习，在第二次练习中，绝大多数孩子都获得了成功，这种阶梯式的`练习，让幼儿非常有挑战感和成就感，在最后的`游戏环节中，幼儿都能以扔过第三根绳子为荣，投准练习

在此活动中是难点，幼儿在练习过程中，效果不太好，以后可加强这方面的练习。

此次活动由于时间关系，所以我在游戏环节就安排了火箭发射和火箭进入轨道两个环节。但在整个活动环节中，我运用了简单的口令，如准备，发射，发生成功，进入轨道等，语言简炼，富有节奏，幼儿活动兴趣高涨，活动效果良好。

## 中班户外活动夹物跳教案篇十

幼儿喜欢原地旋转的游戏，旋转过程中周围的事物也跟着转动，带给他们奇妙的体验。幼儿期是感统训练的关键期，可通过转圈游戏有效解决前庭觉失调的现象，提高平衡能力。中班幼儿平衡能力和稳定性明显增强，有一定的自我保护意识。本次活动意图通过儿歌的引领，帮助幼儿掌握原地旋转的基本方法，进一步发展幼儿的平衡能力。

1. 掌握原地旋转并保持身体平衡的基本方法。
2. 能遵守游戏规则，旋转时会自我保护。
3. 体验掌握平衡、保持稳定的愉悦。

宽阔平坦的户外活动场地，音乐，沙包若干。

1. 引导幼儿自由探究原地旋转的方法，注意观察幼儿不同旋转方法，重点借助胳膊保持平衡的幼儿进行分享、交流。

提问：你转起来了吗？旋转结束时，你用什么办法站稳？你的胳膊是怎样的？小结：原地旋转时，可以借助胳膊保持身体平衡，如侧平举、躬着腰等。

2. 适当增加旋转圈数，鼓励幼儿进一步探究，掌握原地旋转并保持身体平衡的基本方法。提醒幼儿每回最多转3圈，站稳

后再准备下一轮旋转，可建议幼儿改变方向旋转，以防头晕跌倒。

1. 第1遍游戏，帮助幼儿了解游戏规则。

教师朗诵儿歌：“迷迷转，迷迷转，大风吹来快快站。”幼儿原地旋转，当教师念到“站”字时，幼儿马上停止旋转。比一比，看谁站得稳。

2. 第2遍游戏，教师变换速度朗诵儿歌，幼儿根据儿歌的节奏原地旋转，增加游戏的难度和趣味性。

3. 第3遍游戏，幼儿手托沙包旋转，进一步增加游戏难度。

介绍游戏规则：幼儿两手侧平举，手掌伸开，手心向上，左右手各托一个沙包原地旋转，旋转结束时，看看谁的沙包还在手掌上。

游戏反复进行，重点对个别平衡能力较弱的幼儿进行指导。

## 中班户外活动夹物跳教案篇十一

1、引导幼儿体验与人分享的快乐。

2、初步理解分享的含义，培养幼儿的分享意识和行为，能与同伴分享图书和食品等。

3、帮助幼儿学习用语言与同伴友好地交往。

重点：创设宽松的心理氛围，通过活动中真实的体验，初步培养幼儿分享的意识。

难点：以如何引导幼儿理解分享的含义，学习用语言与同伴友好地交往，体验大家一起玩的快乐为难点。

1、课前指导大班幼儿排练情景表演谁对谁不对、故事《猪八戒吃西瓜》幻灯片。

2、准备表演道具：小蝴蝶、小白兔、小猴、小猪头饰各一，玩具飞机、跳跳球各一。

3、每位幼儿自备一包食品。

（一）导入：找朋友游戏导入活动。

（二）展开：

1、幼儿任意找到朋友分成若干组，教师分发准备好的玩具。幼儿游戏，教师巡回观察。

2、教师组织幼儿坐好，与幼儿谈话并请幼儿说一说你跟谁一组？玩的什么玩具？怎么玩的？你喜欢跟小朋友一起玩吗？总结幼儿玩玩具时的具体情况。刚刚xx小朋友表现的真不错，她拿了玩具跟她们组小朋友一起玩，她们一起玩的真开心，小朋友说她做的对不对？（对）那我们一起表扬表扬她；可是老师看见xx小朋友，拿了玩具之后是一个人再玩，并没有跟她们组的小朋友一起玩，小朋友说这样做好不好？（不好）引导幼儿说出原因。教师小结。

3、情景表演：请大班的幼儿表演大家一起玩。观看表演后提问谁给小蝴蝶买了一架玩具小飞机？小猴和小猪怎么对小蝴蝶说的？小蝴蝶怎么回答的？小蝴蝶这样做对不对？为什么这时谁来了？小猴和小猪怎样对小兔说的？小兔又是怎样回答的？他们一起玩的高兴吗？小朋友你们喜欢小兔还是小蝴蝶？为什么？引导幼儿表达自己的观点。教师小结：在昨天早上咱们班的一位小朋友来幼儿园的时候哭了，这时候xx小朋友拿出他妈妈给他买的一本新书《宇宙英雄奥特曼》给他，并说你别哭了，这是我妈妈刚给我买的新书，你别哭了我给你看。小朋友说他做的好不好啊？奖励该幼儿，加深幼儿的



情感教育。

### （三）结束：

与同伴分享自带的食品。引导幼儿讨论，除了食品、图书还有哪些东西可以和小朋友一起分享（玩具、画书）。

教师小结：自己有了好东西和小朋友一起分享，心里才会感到充实和快乐；只有时时处处心里有他人，才会有很多好朋友。

## 中班户外活动夹物跳教案篇十二

1. 学习阅读指示牌。

2. 根据指示做动作。

自制有趣的指示牌。

1. 事先与幼儿讨论幼儿园的运动设备，并为它们命名。

2. 来到幼儿园的操场，向幼儿说明游戏规则及摆放好指示牌。

3. 选首儿歌或童谣，让幼儿在歌声中按照指示牌方向准备出发。如到“圆圆国”拿起呼啦圈在地上或身上转一下、用单脚跳到“百花国”闻闻花香、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、“绳子国”是跳5次绳才算通过、“昆虫国”则要学一种昆虫的动作。回到目的地时，便成为“快乐国”里的精灵了。

1. 可选择户外或幼儿园里适当的地方，自己制作指示牌。

3. 若因雨天无法进行，也可在教室中进行此教学。

## 中班户外活动夹物跳教案篇十三

### 1. 按节奏上下肢协调走

指导要点：侧重左右脚落地时机（老师必须有口令提示），在强调摆臂动作为对侧臂前后摆动。

### 2. 变化走：

中班：听信号变速走。

指导要点：发展幼儿灵敏素质，设定的信号必须保证每个幼儿都能够了解，并且能够比较容易的区分两个信号的不同，以便在活动中做出相应的速度变化。加速走时，要求步子比慢走时要小，但频率要快，手臂的摆臂速度也随之加快。

### 1. 自然跑：

中班：按节奏，上下肢协调的跑

指导要点：强调脚的蹬伸和摆动的协调，以及两臂的摆动，配合躯干协调的转动，步子大些，落地轻些、摆臂用力些。

### 2. 变化跑：

中班：听信号变速跑。

指导要点：方法同：听信号变速走。强调跑的动作要领。

### 3. 走跑交替

中班：走跑交替跑200米。

指导要点□a.走到跑听到跑的指令，下肢迅速蹬摆做出跑的动作

作，同时两臂迅速由直臂变成曲臂前后摆动，身体稍微向前倾斜□b.跑到走：听到走的指令，迅速转变为走的动作，并且能够调整自己呼吸。

#### 4. 追逐跑：

-----在一定范围内四散追逐跑。

b.躲闪的小朋友要有灵活躲避的能力。

#### 5. 快速跑：200米。

指导要点：强调下肢蹬摆充分，步幅要大，频率要快，摆臂要用力，上体稍微向前倾斜，目视前方。

1. 跳高---自然摆臂连续跳起触摸物体---物体离幼儿举手指尖上方20厘米。

指导要点：落地时候屈膝缓冲，突出连续跳的特点。要求垂直向上跳，不要向前跳。掌握指尖触摸物体的时机。

#### 2. 跳远

-----在直线两侧向前跳。

指导要点：注意髋部的预摆。

#### 3. 高出往下跳：

-----双脚站立，从30公分高出往下跳，落地轻巧。

指导要点：屈膝预摆，身体稍微向前倾斜，落地缓冲，落地缓冲，注意身体平衡。

#### 4. 立定跳远

-----跳距离不少于30公分。

指导要点：预备：腿部稍微弯曲，两臂向后摆动，身体稍微向前倾斜。

起跳：腿蹬直，双臂向前摆动，展体，使身体向前上方跳出。

落地：屈膝全蹲。

## 5. 助跑跳：

-----助跑起跳，距离不少于40公分。

指导要点：向前运动中，单脚起跳，蹬地用力，方向要正，落地后不要骤停，应该继续向前跑几步。

-----能在肩上挥臂投掷。

指导要点：预备时候能够转体引臂，投掷时候能够转体，挥动大臂带动小臂将投掷物向前上方扔出。

## 1. 走平衡木-----在平衡木上走，平衡木须宽20cm,高30cm.

双手侧平举以此调节身体平衡，走步时候步副小，摆腿低，单腿支撑的时间短，上体直，眼看正前方。

## 2. 身体自转-----原地自转3圈不跌倒。

指导要点：以前脚掌为旋转轴，脚跟提起，脚腕用力挺直，上体正直，头部端正，以髋部腰部转动带动上体，双臂自然摆动帮助身体转动。

## 3. 闭目向前走：-----闭目向前走10步。

指导要点：闭目之前先对准目标正面站立，记住目标的方位，

走时身体要正，颈部挺直，出脚之后方向要正，向前移动步幅要小。

指导要点：蹬伸腿时，膝部蹬伸力量和两臂的推撑力量结合，爬动时候，仰头向前看。

-----能够在60cm的障碍物下面钻来钻去。

指导要点：低头、弯腰、屈膝。

按照臀部、腰部、背部、肩部、头部的顺序依次接触软垫向后滚动，当头后部接触软垫时，两手压小腿往回向前滚至蹲撑。

----听信号切断分队走。

口令：切断分队----走！

指导要点：先将幼儿分成前后人数相等的若干组，听到口令后，每组第一名幼儿按教师指定的方向走，后面的幼儿跟随行进。

中大班：一路纵队跑

口令：跑步=----走。立-----定！

指导要点：大班幼儿可以用前脚掌着地跑，同时身体稍微向前倾，两臂前后自然摆动；中班幼儿要求上下肢协调，轻松跑步前进。小班幼儿仅仅要求自然跑即可，。

## 1. 互抛互接球

a.抛传动作：两手握住球的两侧，放于腹前，两腿稍微弯曲，上体稍微向前倾斜，抛球时，蹬腿展体挥臂曲腕，将球抛出。

b.双手接球动作：正确判断球的方位、速度、距离，及时向来球方向，伸臂迎球，做好接球手型，各种接球动作都应该手心对准来球，球触手后，双手及时向后缓冲来球。

## 2. 自抛自接球

指导要点：抛球方向正直，高度要符合自己的接球能力，接球时手张开，掌心向上，接球高时，球触手后，要有缓冲动作。

## 中班户外活动夹物跳教案篇十四

1、大胆探索滑板车新的玩法，有初步的合作意识。

2、能找到适合自己的有些方法完成任务。

准备：滑板车若干、水果标签、水果筐若干。音乐磁带

重点：大胆探索滑板车新的玩法

难点：合作意识的培养

1、热身运动：

——小朋友，我们一起来做滑板操吧！

幼儿跟音乐的节奏，身体躺在滑板上，用四肢交替移动滑板，模拟小蚂蚁，用滑板学着小蚂蚁走入场地。

2、自主探索：

想一想，前面可以把滑板当成什么？可以这样玩？

幼儿探索滑板的玩法，教师观察。

幼儿介绍滑板的玩法。

幼儿四散练习开滑板车，教师观察并进行适当的指导。

### 3、竞赛游戏：运水果：

交代任务、探索后行的方法：

——开心幼儿园需要一批水果，你们这样才能又快又好地把水果运到幼儿园呢？

幼儿探索运水果的方法，商量有些玩法与规则。

幼儿游戏，分享快乐：

幼儿自由组队，给自己的车队起名，并在空的箩筐上贴上相应的水果标签。

师生共同。

### 4、鼓励幼儿用滑板创编出更多的新游戏。

## 中班户外活动夹物跳教案篇十五

1、训练幼儿身体的平衡能力。

2、锻炼身体的灵活xx□

平衡凳、沙包。

一、热身运动。教师带领幼儿在塑胶跑道上练习走平衡木，训练幼儿的平衡能力。

二、教师讲解游戏玩法。幼儿分成4-6组，在每组旁画一个圈，圈内放上沙包。请每组第一为幼儿去一个沙包放在头上，沿

地上直线走到末端，把沙包放入篮中，在他上平衡凳，最后双脚跳在地上。

三、幼儿游戏。

1、分组进行游戏。

2、老师与幼儿一起进行游戏。

3、教师讲评游戏过程。四、放松活动。幼儿听音乐自由活动结束游戏。

请幼儿说说走平衡木的感受。