# 2024年幼儿园中班体育活动教学方案及流程(二十篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-09-05

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇一2、幼儿能四肢...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇一**

2、幼儿能四肢协调灵活的进行走、跑、跳、钻、平衡等各种基本动作。

3、培养幼儿活泼开朗的良好性格。

活动准备废旧报纸活动过程1、出示报纸，提问幼儿：家人谁最喜欢看报纸?为什么喜欢看?报纸上有什么?幼儿回答。

2、教师让幼儿说出废报纸的多种玩法，并尝试各种玩法：

(1) 过独木桥：

把折叠成宽20厘米左右的报纸接在一起，形成独木桥，幼儿在独木桥中间走，踩边、出边为落河。

(2) 跳报纸：

① 跳远：以报纸的长和宽为距离，把报纸有间隔的平放在地上，幼儿双脚并齐从上连续跳过去。

② 跨小河：把报纸摆成宽40厘米左右的平行线作为小河，幼儿从上跨跳过去。

(3) 钻山洞：两名幼儿为一对，分别手拿报纸的两角，形成一定高度的山洞，幼儿可从下面钻过去。

3、师幼共同放松运动，到外面贴报纸跑。

活动结束废旧报纸的玩法还很多，教师启发幼儿自己想办法玩，谁有了新的玩法，便组织其它幼儿模仿，激发幼儿创造。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇二**

摇呼啦圈对于幼儿园里大多数孩子来说是困难的，但我们可以利用它们大大的环形特点，为我们幼儿园开展体育活动服务。现介绍几则新的游戏方法。

一、曲线走目的：发展幼儿曲线走的能力。

准备：把四、五个呼啦圈平放在地上，呼啦圈之间留一小段距离，相互连成一条直线。布娃娃一个。

玩法：游戏开始，让幼儿抱住布娃娃，从第一个呼啦圈的右边走到第二个呼啦圈左边，依次继续前进，直至最后一个呼啦圈，顺势再转回来走到第一个呼啦圈。

二、夹包射门目的：发展幼儿的下肢力量和身体协调性。

准备：在场地上画一条起射线，然后在前方适当距离竖放一个呼啦圈，呼啦圈与起射线处在平行位置。

玩法：游戏开始，幼儿两脚夹住一个沙包，向前跳动。跳至起射线时，两脚将沙包向呼啦圈中央甩过去，看看能否射进门。

三、青蛙跳跳目的：练习幼儿的双脚向前行进跳。

准备：在场地上画一条起跳线，距起跳线一米处平放一个呼啦圈，并每隔一米都平放一个呼啦圈(共5个左右)。

玩法：游戏开始，幼儿用双脚(或单脚)向前行跳进第一个呼啦圈中央后，再向前看跳，用同样的方法跳过第二个、第三个等直至最后一个呼啦圈提示：上述玩法熟悉后，可把呼啦圈一个一个紧靠，摆成直线，幼儿从每个呼啦圈的中央连续行进跳。

四、鲤鱼跳龙门目的：发展幼儿四肢的力量及灵活性。

准备：把若干个呼啦圈放在地上，呼啦圈之间相距1、5米，成为一个个龙门。

玩法：游戏开始，幼儿下蹲，两臂从呼啦圈中央伸出，两手向前远离跳，双手着地瞬间，两脚蹬地、提臀收腹跳起，使两脚落在呼啦圈前方靠近手的位置，然后用手脚向前跳动，依次跳过其它呼啦圈。

五、投篮目的：发展幼儿投掷能力准备：用绳子把呼啦圈绑在栏杆上。

玩法：游戏开始，幼儿距离呼啦圈两米处，拿球向呼啦圈里投掷。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇三**

教材意图

锻炼幼儿身体发展，会用小棍有方向的驱赶球。

活动目标

学习用小棍滚球，努力做到动作协调。

活动准备

1.小木棍数量为人数的一半，小椅子2~4张。

2.场地布置。

活动流程

1.开始部分。

(1)幼儿跟着老师做小猪的模仿动作：走路、洗澡、跳舞等。

(2)自由拍球。

2、基本部分。

(1)教师介绍赶小猪的玩法，并作示范。

(2)幼儿自由练习，教师指导

(3)比赛“赶小猪”。

3、结束部分。

带领幼儿用双脚轻轻的把球往前移，表示带小猪散步。

教后反思

本节活动课目标完成，幼儿在体育活动中能很积极的参与，并且能自己去探索一些新的玩法。这样的活动让幼儿的思维得到了一定的发展。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇四**

活动目标

1、学习双脚并拢，双手抱住脚腕，前后滚动的动作。

2、能根据音乐节奏的差异、提示作相应的动作，体验活动的乐趣。

3、培养幼儿的合作能力，体验游戏的乐趣。

活动准备：

1、热身音乐，激昂的音乐，低沉的音乐， 《炒豆子》音乐磁带。

2、人手一根绳。

3、赤豆、绿豆、黄豆、黑豆标记各、张。

4、油桶。

活动过程：

一、 热身运动，听音乐走队形。

(1) “让我们骑着马到豆豆国去作客吧。(热身运动) ”

(2) “瞧，前面有一条通向豆豆王国的迷宫，地图就在我们手里，我们赶快把它 拼起来。 ”

(3)幼儿听音乐，按要求学高人、矮人沿迷宫走。

(4)豆豆国王送给小朋友赤豆、绿豆、黄豆、黑豆 4 种豆。

(5)两名幼儿面对面站立，同握一圈，边念儿歌，“炒黄豆，炒黄豆，噼里啪啦翻跟头。”边转身套圈，两人再从圈下钻出，绕一圈，仍然面对面站住，游戏继续进行。

二、 认识各种豆

(1) 出示如、绿豆、黄豆、黑豆等让幼儿认识各种豆类。

(2) “你认识这些豆吗?”

三、 学习新动作。

(1) “有了这些豆我们可以来炒香喷喷的豆子，锅子在哪呢?这里有绳 子，你们有什么好办法吗?” (将绳子拉成一个大锅。 )

(2) 教师提问： “你们看见过豆子在锅里是什么样子的吗?” “炒熟以后是 什么样子的?”

(3) 游戏“炒豆子”听音乐，教师做“倒油”动作，幼儿自由做“豆子下 锅”的动作。

(4) 教师提问： “刚才你这颗豆子在油锅里是什么样子的?”幼儿演示。

(5) 教师示范新授动作： “手脚并拢，腿弯曲，双手抱脚腕，压压紧，眼 看膝盖，滚起来” ，教师模仿“豆子”前后滚动的动作。

(6) “这样的炒豆豆真好玩，炒出的豆豆一定很好吃，让我们一起找个空位置来学一学。(教师强调动作要领，幼儿练习动作) ” 。

(7) 按颜色要求玩“炒豆子”的游戏，教师观察幼儿动作掌握情况，并给予适当的指导。(红、绿豆，黄、黑豆分组练习)

四、 游戏： “炒豆子” 。 “刚才的豆在盛在一边有点冷了，让我们把 4 种颜色的豆子合在一起加 热一下吧。(游戏巩固) ”

五、 结束放松：洗锅子、抬锅子的动作。

活动反思：

中班体育活动《炒豆子》 中班体育活动《炒豆子》常州市雕庄中心幼儿园 沈洁 夏吉 这节体育活动的设计来源于一个音乐游戏， 想让幼儿在体验炒豆子快乐气氛的同时学习双脚并拢，双手抱住脚腕，前后滚动的动作，并能感受音乐带来的快 乐。 教师为幼儿提供了一个真实、 快乐的学习环境，幼儿在活动中的积极性很高，情绪高涨。

活动中比较成功的方面是：

1、整个活动沉浸在音乐的氛围中。 活动的热身部分教师选用了一段欢快《小白马》音乐，幼儿很快投入到活动中，跟着教师做着各种动作。此外，教师选了激昂和低沉两段不同风格的音乐， 根据音乐风格的差异性，让幼儿自己感受、理解并区分音乐，学做高人、矮人，幼儿的完成情况还是很好的。在活动的主体部分幼儿在练习动作的同时，教师也 不忘利用音乐来烘托炒豆子时的热闹场景。

结束部分：教师让幼儿听音乐做放松体验炒好豆子以后的喜悦心情。整个活动都离不开音乐，音乐也使活动变得更加充实。

2、游戏，幼儿最喜欢的活动方式。 原本枯燥的动作练习，以炒豆子的游戏形式组织起来，幼儿比较感兴趣，使活动更加生动，幼儿成了一粒粒小豆子，让幼儿有了更多的想象空间，也更愿意 参与到活动中来，在游戏中幼儿能更专注的进行动作的练习。

3、利用同一个学具，使其发挥更大的作用。 活动中幼儿的学具只有一根绳，一会儿是骑马的缰绳，一会儿是豆豆王国的迷宫，一会儿可以变成个大锅子，一会儿又拿起来跳舞庆祝，教师始终发挥着学 具的作用，思维比较开阔。

4、分组练习，关注个别。 教师采用分组练习的目的是能更好的关注每个孩子的动作发展的状况， 辅助 个别有困难的孩子，坚固整体和个别的协调发展。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇五**

活动目标

1.会听信号做蹲、蜷缩、自转和站立不动的动作。

2.锻炼幼儿迅速反应的能力。

活动过程

1.教师讲解游戏的玩法和要求。

(1)幼儿两臂侧平举，或两手叉腰，在原地旋转，边转边念儿歌“迷迷转，迷迷转，大风吹来快快站。”当念到“站”字时，幼儿马上停止旋转。幼儿自己反复练习。

(2)游戏开始，幼儿四散站立，教师发出指令，全体幼儿同时开始念儿歌边做迷迷转动作，当念到“站”字时，教师发出信号“小皮球”，幼儿马上蹲下，缩成皮球状。教师说“转”，幼儿又边念儿歌边做迷迷转动作，听到教师发出“小木偶”的信号，幼儿立即站好，丝毫不动。游戏反复进行。

2.根据幼儿能力教师可增加活动的项目。

(1)引导幼儿不断变换旋转方向。

(2)教师发出的信号还可以多样化，如“小鸭子”“不倒翁”“小鸟飞”等，幼儿依据信号创造性地做模仿动作。

(3)幼儿可在一定范围内尝试蒙眼、闭眼旋转，停止后谁离开范围距离最近谁为胜者。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇六**

活动目标：

1、积极并且喜欢参与体育活动，体验滑板开车带来的快乐。

2、能集中注意力，灵活反应，提高动作的灵敏性和协调性。

3、初步掌握滑板的玩法并了解一些交通知识，能够遵守交通规则。

活动准备：

1、经验准备：在日常生活中有玩滑板的经历。

2、物质准备：滑板若干，标志桶，红绿灯指示牌。

活动过程：

1、热身

教师和幼儿跟着音乐一起做热身操，活动身体的各个关节(头、上肢、下肢、躯干等)。

2、出示滑板车，引起幼儿的兴趣。

指导语：老师带来了一个很好玩的玩具和大家一起玩游戏(出示滑板)。

3、幼儿自由探索滑板的各种玩法并集中交流创意玩法。

指导语：

待会我会给你们一人发一个滑板车，你们自己玩一玩，到时告诉老师你的滑板车是怎么玩的呢?

(教师小结：教师鼓励幼儿分享自己的不同的玩法，并加以肯定和表扬

分享的时候注意常规，顺序有先后，重点是在幼儿中自己发现的玩法中寻找下面要教学的内容)

4、进一步练习滑板的玩法：肚子紧贴滑板，头抬高，两腿伸直并拢，双手撑地使滑板向前移动。

5、游戏活动：红绿灯(遵守红灯停，绿灯行)。

任务与要求：

今天我们要用滑板车玩一个游戏，你们当汽车司机，驾驶滑板车。老师说“向前开”，你们就向前开;老师说“停”幼儿就停住不动。

指导要点：驾驶滑板时不能相互碰撞，保持一定距离，以免出现危险。各路纵队集体游戏2-3次。

6、游戏竞赛(激发整堂课的高潮)

幼儿分成几组，

开着滑板车到加油站加油，一路上穿越“树林”(标志桶)，还要注意看红绿灯，遵守交通规则，以接力赛的形式进行，最先回到终点的队伍获胜。

指导要点：遵循在自己的车道开车，有序的从车道两侧(外侧)回到队伍的后面，在途中不允许撞车，撞车的司机淘汰出局。

7、放松活动，教师带领幼儿跟着音乐打太极。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇七**

活动目标：

1、通过活动发展幼儿手脚着地及负重着地爬的能力，锻炼四肢力量。

2、通过活动发展幼儿的灵敏性、协调性。

3、通过活动培养幼儿遵守纪律，在排队中互相谦让、等待的良好行为品质，以及乐于助人的精神。

活动准备：

1、“彩虹桥”每人一个。

2、长、短部隧道各两个。

3、球及放置纸球的筐两个。

活动流程：

准备操——小海龟爬——带壳爬——爱助人的小海龟——放松

活动过程：

1、师生一起做海洋世界操。

2、教师介绍活动内容：可爱的小海龟。(提出要求：手脚着地爬)。

3、在教师引导下幼儿动脑筋在场地中用各种方式爬行。(往前爬，往后爬，往左爬，往右爬，曲线爬，旋转爬)

4、听信号各种方式爬。

5、教师引导：想一想，小海龟还缺了什么?(龟壳)

6、幼儿背着龟壳(彩虹桥)听信号以各种方式爬行。

7、游戏：“爱助人的小海龟”。

内容：

(1)海龟妈妈把海龟蛋下在了外面,海水涨潮要把蛋淹没。小海龟们一起帮海龟妈妈 把蛋拣回来。

(2)海水退潮后再把蛋送回去。

规则：

(1)从各自的龟壳下钻出,爬过地道拿蛋,每次拿得越多越好,再从旁边爬回,将蛋放在自己的龟壳下。

(2)从各自的龟壳下拿出蛋,爬过地道将蛋送回原处,再从旁边爬回。

8、放松活动：小海龟长大变老了。

活动延伸：

在孩子熟练掌握手脚着地爬的基础上，可以进行手脚爬和匍匐爬。

活动反思：

本次活动的设计十分符合中班幼儿的年龄特点及动作的发展需要。教师在活动中突破了两点创新,其一,教师充分利用玩具“彩虹桥”的造型特点,生动并创造性地设计成海龟的壳,创造性地设计了负重手脚着地爬的锻炼,使整个活动设计浑然天成,前后呼应,而且对提高幼儿的四肢,颈肌的力量以及发展爬的能力颇有帮助,在注重身体锻炼,发展能力,品德培养等方面,都符合总的教育目标;其二,教师创造性地编排了“海洋世界”操,操节生动有趣,幼儿十分喜爱,它既与教育内容相呼应,同时又与准备活动相连接,可谓一举两得。在活动内容的安排上,遵循了由易到难,由简到繁的原则,激发幼儿的锻炼兴趣,层次清楚,衔接自然,每一个内容的出现始终围绕活动目标,同时注重个体差异,为孩子提供长短不一的布袋,并对发展水平不同的孩子提出不同的要求，且教师在活动中能注意培养幼儿的自我保护意识和能力。

组织形式上，避免了幼儿不必要的排队时间,创设了自由宽松,愉快地氛围,体现了改革的意识，达到了预期的目的。

设计思路：

户外活动结束后,孩子们陆陆续续上楼回教室。几个顽皮的孩子却在上楼时,手脚着地学着小狗般爬着上楼梯,开心得意极了!由此,我联想到平日孩子们其实也是十分喜欢爬着玩的,为了满足孩子的兴趣和愿望,我设计了本次活动,并在利用户外玩具“彩虹桥”的造型特点创造性增加了负重着地爬的锻炼，对提高幼儿的四肢、颈肌的力量，以及发展爬的能力颇有帮助。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇八**

活动目标：

1、喜欢在小区自然的环境中，尝试新奇的、有野趣的活动，培养亲近自然的情感。

2、初步培养勇敢、不怕困难的意志力。活动重点：尝试野外游戏，体验野外活动的快乐。

活动难点：

提醒幼儿在活动的过程中注意安全，提高幼儿自我保护的意识。

材料准备：

1、怪兽，宝藏，勇士奖章各若干

2、投掷工具：海洋球，沙包，酸奶瓶，报纸团，可乐罐等。

3、活动前，在个别体弱幼儿后背上垫好毛巾，以便于在出汗时及时抽取。

4、录音机一台。

活动流程：

热身→引出游戏主题→幼儿活动→延伸活动

活动过程：

一、热身活动(利用小区中的自然环境：如街沿石、石路、间隔石板路等)(教师以游戏语言，引发幼儿参与活动的兴趣。)教师引导幼儿走过独木桥，跳过大石头，来到森林里。

二、引出游戏主题

1、接到电话：森林里发现宝藏，可是却有很多怪兽守卫着这些宝藏，我们只有打败了怪兽才能得到珍贵的宝藏，讨论：“我们该怎么办?”鼓励幼儿自由说说消灭怪兽的各种方法。

2、(说明：怪兽是前几天幼儿在区域活动中制作完成的)

3、引导幼儿做些活动前的准备活动(压压腿、乘飞机、侦察怪兽、跳伞、打怪兽等)。

4、委派几名勇士侦察并报告怪兽躲藏的地点。

5、安全教育：提醒勇士们注意森林里的“危险地带”(注意观察幼儿的活动地带，尽量远离小湖)，初步学会保护自己。

6、老师提供多种打怪兽的武器和野战装备，鼓励幼儿挑选自己最喜欢的武器打怪兽。

师：“苹果队的勇士们你们有没有信心打败怪兽?”

三、幼儿活动

(一)打怪兽(配合紧张的音乐)

1、幼儿扣上小挎包，选择喜欢的武器装备准备出发。

要求：必须将前进路上的怪兽全部消灭才能寻找宝藏。

2、引导幼儿尝试相互合作的方式，以最快的时间，勇敢地消灭怪兽。

3、小结交流：让幼儿互相交流、讨论哪种武器最能很快的消灭怪兽。

4、苹果队的勇士们再次检查怪兽是否全部消灭。(引导个别幼儿更换原来的武器)

5、师提醒个别幼儿热了及时用干毛巾擦擦汗，避免着凉。帮助个别易出虚汗的体弱儿抽取毛巾，保持内衣的干爽。

(二)寻宝藏(配合柔和的音乐)

鼓励幼儿耐心、细致地寻找宝藏(幼儿之间相互帮助)。

三、延伸活动

1、休闲活动：交流分享找到的宝藏，和同伴说说：你找到了什么?

2、幼儿根据自己的运动情况擦擦汗。

3、为找到宝藏的勇士们颁发“勇士奖章”。

4、整理，收拾好我们的武器装备回家了。

设计思路：

新课程明确指出：强调充分利用自然环境中的各种因素进行锻炼，开展各种富有野趣的活动，在活动中强调幼儿体质的增强和综合运动能力的培养;同时，也要借助社区和周边的环境资源，开展安全的，适宜的多种活动。

基于对二期课改课程新理念的理解，我们充分利用了我园所处的有利地理环境优势(小区的花园附近)，并以我园的总课题《实施整合教育，促进幼儿的主动学习》为指导，改变了以往狭隘的、单一的幼儿园活动模式，大胆地让我们的孩子走出幼儿园，走向社区，从而更好地来体现幼儿园教育向社区拓展的大教育观的新思路。

整个活动，我始终以游戏“寻宝”来调动幼儿活动的积极性，从接到命令发现有怪兽，到想办法找工具打怪兽，到打败怪兽寻宝藏，最后得到勇士奖章。幼儿始终在有趣的游戏情景激励下，在“复杂”的地理位置中，进行活动。整个活动旨在发展幼儿动作的协调能力、相互合作以及学习自我保护的能力，让幼儿在有趣的游戏情景中，充分体验野外活动的快乐。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇九**

活动目标：

1、在活动中练习跳的动作和协调能力，并学会跨过高40厘米的障碍物。

2、积极参加玩盒子的活动，大胆创造玩盒子的新方法，发展想象力和创造力。

活动准备：

每人一个鞋盒、录音机、磁带。

活动过程：

一、《快乐崇拜》音乐让幼儿进行准备活动。

二、出示盒子引出课题。

(1)这只盒子想和我们小朋友做游戏，看看哪一位小朋友能想出更多更好玩的办法。

(2)幼儿自由玩，教师在活动中观察幼儿玩法，抓住一些新颖的玩法，让全体幼儿跟学。

(背盒子走、夹盒子蹦、头顶盒子、传递、移动盒子等等)

(3)提醒幼儿除一个人玩，还可以和同伴一起玩。让幼儿想出更多的玩法。初步尝试同伴合作的愉快。

(把几个盒子横放或几个盒子放各种图形让幼儿蹦跳“格子”)

(3)今天我学习以个新本领：学会跨过高40厘米的障碍物。教师讲解规则，并做好示范。幼儿自由尝试练习，请跨的好的幼儿示范。

(4)进行小组比赛，讲解比赛规则：5人一组，分四组，根据标志小组合作将鞋盒摆放在固定的位置，摆放好后听老师口令，每位选手连续跨过5个障碍物后，从旁边跑回拍下以为幼儿的手，继续游戏，哪组先完成就获胜。(为激发幼儿比赛兴趣：可用语言：想不想得第一?想不想超过刘翔?为自己助威\_\_\_\_\_加油，加油)

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十**

教学理论依据及实施策略：

探索、总结，从而掌握侧面钻的动作要领，进一步发展幼儿的身体素质。本活动改编自中班的教育活动《闯关》，原教材是利用“钻山洞闯关”来练习侧面钻的动作。我对教材进行了创造性地使用，设计了集情境性与趣味性为一体的体育游戏。通过“小猴子本领大”的情境主线，综合练习侧面钻、平衡、投掷等动作，让幼儿自由。

主要运用了以下教学策略：

1、创设游戏情境，贯穿活动。针对中班幼儿的特点，突出游戏性，使幼儿置身于富有情境的游戏情节中，体验打败妖精的成功感，同时获得新经验。

2、幼儿自主探究，适度挑战。根据不同能力的幼儿依次提供了三个不同的“盘丝洞”，鼓励幼儿自主尝试，适度挑战，巩固侧面钻的动作。

3、加大活动密度，综合发展幼儿身体素质。原教材中只有侧面钻的动作练习，我们将平衡和投掷的动作也融入游戏中，既加大了运动量，又综合发展幼儿的身体素质。

活动目标：

1、学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的动作要领。(重难点)

2、能侧面钻过不同的障碍，综合练平衡、侧面钻和投掷的动作，增强动作的灵活性，发展幼儿的身体素质。

3、体验侧面钻的乐趣和“打妖精”的成功感。

活动准备：

1、物质准备：橡皮筋拉成的“水帘洞”、3组不同高度呼啦圈制成的“盘丝洞”、充气“蜘蛛精”、沙袋若干、《西游记》音乐。

2、空间准备：

活动过程：

1、以“小猴子来操练”导入，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

(1)教师扮“齐天大圣”，拔一根毫毛，把幼儿变成“小猴子”，进入游戏情境。

(2)随《西游记》音乐做热身活动，主要活动头颈部、上肢、胸部、腰部和腿部，并重点练习伸腿，为侧面钻做铺垫。

2、通过“小猴子学本领”，引导幼儿学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的要领。(利用场地一)

(1)难点前置--练习“缩身术”，为学习侧面钻做准备。

提问：看谁的身体能缩到最小?(幼儿自主探究、尝试)。

小结：低头-弯腰-缩身，身体变小。

(2)自主探究过“水帘洞”，幼儿个别练习侧面钻。

要求：从水帘洞下钻过，身体不碰到水帘子，手不能扶地。

幼儿分享钻的经验，并请个别能力强的幼儿示范。

教师与幼儿共同总结出侧面钻动作要领：“伸腿、低头弯腰钻过去、收腿”。

(3)巩固练习侧面钻，进一步掌握动作要领。

教师示范动作。

幼儿自主练习动作。

3、组织游戏“小猴子打妖精”，幼儿综合练平衡、侧身钻、投掷等动作，体验打妖精的成功感。(利用场地二)

(1)第一次游戏--“一打蜘蛛精”，熟悉玩法规则，巩固平衡、侧面钻、投掷的动作。

教师讲解玩法及规则：走过独木桥，用新本领侧面钻过盘丝洞，举起一块石头，狠狠地打向蜘蛛精，打完快速跑回。

(2)第二次游戏--“二打蜘蛛精”，缩小洞口，提高侧身钻的难度。

教师导语：蜘蛛精把洞口变小了，我们再去打它的时候，千万别碰到洞口的蜘蛛丝。

(3)第三次游戏--“三打蜘蛛精”，再次缩小洞口，激发幼儿的挑战欲望。

①教师导语：蜘蛛精又把洞口变得更小了，你们能进得去吗?要注意什么?

②同时出示三个高度不同的洞口，请幼儿自主选择，尝试挑战钻过不同高度的洞口。

4、创设“小猴子去嬉水”情境，引导幼儿创造性地放松身体，感受游戏乐趣。

(1)随音乐做胳膊、腰、腿等部位的放松动作。

(2)随音乐模仿小猴子的动作离场。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十一**

活动目标

1、学习走、跑、跳,发展动作的敏捷性和协调性。

2、通过花样玩法,培养发散性思维。

3、体验游戏的愉快和帮助他人的快乐心情。

活动准备

1、稻草16把、草墩18个、草绳18条、草球20个、稻谷10袋(有大有小)。

2、麻雀头饰2个、老鼠头饰2个、望远镜1个。

活动过程

1、开始部分

(1)听音乐踏步入场。

(2)做稻草操:上肢运动、下肢运动(两个幼儿拿稻草一起做)、屈伸运动、抬腿运动、腹背运动(两个幼儿拿稻草一起做)、两个幼儿一起做绕手运动。

2、基本部分

(1)花样玩稻草制品。请小朋友想一想,稻草制品可以怎么玩,有多少种玩法?(可用单、双脚跳;跨跳、侧跳、走小路、扔草球、绕过草把)鼓励幼儿想出不同的玩法。

(2)请玩得好的幼儿演示。

(3)请幼儿说出自己想用来玩游戏的方法。

(4)游戏:丰收乐。

a老师交代去郊游的要求:请小朋友跨跳过泥地踩在草墩上。走过小路去看看农民伯伯的田野丰收了没有。幼儿听音乐一个跟一个做跨跳和走的动作(如图一),要求幼儿从一个草墩跨跳到另一个草墩上,走小路(草绳)时不能出界,若出界要重新走。

b增添要求,提高幼儿跳的兴趣。师:这一块稻田丰收了,我们到其他的稻田看看。幼儿听音乐一个跟一个双脚跳过小沟(草绳),再跳到草墩上。要求幼儿双脚跳时不能踩到草绳,双脚跳到草墩上不能掉下来。(如图二)

c提高幼儿奔跑的速度。师:小朋友听有什么声音?(请幼儿用望远镜观望)不好了,是麻雀和老鼠在偷吃粮食。那怎么办好呢?(请幼儿自由说出对付麻雀和老鼠的办法)幼儿听音乐跳过草墩和草绳,拿起草球扔麻雀,拿起草绳找老鼠,找到老鼠后追打。(如图三)

d小朋友送稻草和稻谷回家。师:小朋友真能干,帮助农民伯伯赶走了麻雀和老鼠。现在我们帮农民伯伯把稻谷和稻草送回家。小朋友抬着稻谷或挑着稻草走过小路、跨过草墩(草墩的高度增加至三个),高高兴兴回家。

3、放松活动

(1)把挑回来的稻草堆成一间草房子,里面放稻谷。

(2)听音乐做放松动作《按摩操》。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十二**

【活动目标】：

练习听信号助跑跨跳，绕过障碍。体验母鸡妈妈对小鸡的关爱之情。

【活动准备】：

在场地四周布置小树林(可乐瓶)、栅栏(用橡皮筋拉在椅子上)。

鸡妈妈头饰一个，小鸡装饰若干，老鹰头饰四个。

【活动过程】：

谈话：(教师出示母鸡头饰)小朋友，你们看，谁来了?(鸡妈妈)今天，老师来扮演鸡妈妈，你们扮演小鸡，跟着妈妈到草地上练本领好吗?(好)

——今天天气真好，小鸡们跟着妈妈到草地上练本领吧!

小鸡练本领。

——教师戴母鸡头饰，幼儿戴小鸡头饰，幼儿齐说儿歌《小鸡练本领》边做动作，四散走走、跑跑、蹲下捉虫等。

——(集合幼儿)小鸡们，你们喜欢吃最美味的小虫吗?在草地那边就有许多，可是我们要练就更难的本领了。先跨过栅栏，再绕过小树林，一定要小心，不要碰倒栅栏也不要碰倒小树。

——教师适当示范，组织幼儿练习，纠正幼儿的错误动作。

小鸡快跑。

——听说有几只老鹰妻从这里飞过;等会儿你们听到妈妈发出“老鹰来了”的信号时，就要赶快跨过栅栏，绕过树林躲起来，不要让老鹰捉住。

——请四名幼儿扮老鹰。鸡妈妈根据老鹰的行动不断地发出信号，小鸡们根据信号做散步或越过障碍躲藏的动作。

——当老鹰捉到2—3只小鸡时，小鸡与老鹰对换角色。

小鸡回家。

——小鸡们真能干，练就了一身躲避老鹰的本领，现在我们该回家休息去了。

【活动延伸】

——音乐《金孔雀》幼儿放松动作离开场地。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十三**

活动目标：

1.通过玩泡沫板让幼儿试着创编玩法，平衡及爬行能力。

2.培养幼儿合作游戏的能力。

活动准备：录音机泡沫板天线宝宝图案、篮球架、大积木等大型器械。

活动过程：

一、听音乐进教室

1.我们是聪明的天线宝宝，一起去玩游戏好吗?先说个天线宝宝的儿歌吧。

2.说儿歌：

天线宝宝真能干，

聪明无比智慧大。

神奇的风车转一转，

高高兴兴跳起来。

(放音乐做准备活动让幼儿自由做)

二、创编演示玩泡沫板

1.我知道天线宝宝很聪明，今天看谁拿泡沫板玩得花样最多，让我们来试试。

2.巡回指导及时鼓励勇于创编的幼儿。

3.启发引导：宝宝们看活动室里还有很多东西，你都可以利用去。(让幼儿继续玩，鼓励幼儿勇于创编，老师也参与创编。)

4.快来神奇的风车转了，因为天线宝宝都开动了脑筋，创编了许多有趣的玩法，都有什么玩法呢?(总结刚才幼儿创编的玩法)。

5.这么多玩法你喜欢那种玩法?

6.用幼儿喜欢的玩法进行竞赛游戏。

7.我刚听说天线宝宝乐园的小路坏了，我们背着天线宝宝爬过去给它铺一条路吧，路铺好了我们从小路爬到天线宝宝乐园去吧。

三结束：

宝宝们都累了，我们去休息一下吧!

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十四**

活动目标：

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。

活动准备：场地布置

活动过程：

一、热身运动：

1、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

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十五**

今天我说课的内容是：大班健康体育游戏《少林好儿郎》，这是一个师生共同生成的课题。我们班的幼儿在练习团体功夫操过程中，劲头特别足，经常能看到他们挥动着小拳头，摩拳擦掌的可爱身影。为了让孩子们的积极性得到延伸，为了了解孩子们是怎样理解和表现他们眼中的功夫，因此，这个集功夫基本功练习和体育游戏相结合的活动生成了。

一、教材分析

幼儿园新《纲要》中指出：体育活动的目标是提高幼儿对身体锻炼的兴趣，发展其基本动作，促进其身心健康发展。体育活动是一项综合教育过程，它包含了一个对幼儿进行多重心理素质培养的过程。我们应在每次体育活动中提供给幼儿身体均衡、协调发展的机会。同时，应用幼儿感兴趣的方式发展其基本动作并提高其动作的协调性和灵活性，促进幼儿积极参与体育活动。因此，我及时捕捉到幼儿身体、心理发展的需要，生成了富有挑战性的“走木桩”来作为活动的内容，通过游戏活动，引导幼儿尝试玩“木桩”来保持平衡的能力，并让幼儿充分感受到玩“木桩”带来的快乐，促进幼儿身心和谐的发展。

大班幼儿肢体动作的发展较中小班幼儿来说比较灵活、协调，能够控制或转换某些动作，经观察、研究，确定本活动的知识点为：身体保持平衡，连续走过木桩。“木桩”这种体育器械在幼儿园中不常见，能给孩子们以新奇感，同时，连续走木桩也能够使幼儿在不断尝试中获得平衡的技能，从而提高自身的平衡性，从中体会到成功的乐趣。

在制定本次活动目标时，我根据“促进幼儿和谐发展”的终极目标以及幼儿实际和教育目标，围绕情感、技能、知识等方面，提出本次活动的目标。

目标1：激发幼儿对传统武术和功夫游戏的兴趣，培养幼儿不怕困难、勇敢的意志品质。目标2：发展幼儿肢体动作的协调性、平衡能力。目标3：引导幼儿自拼自摆活动场地，探索游戏的玩法，掌握连续走木桩的动作要领。

兴趣是幼儿活动的主要动力。在本次活动中，教师通过各种手段，激发幼儿玩木桩的兴趣，使他们要玩、会玩、爱玩，从而促使幼儿对体育活动兴趣不断巩固、稳定，同时培养幼儿勇敢、坚强、不怕困难等良好意志品质。因此以情感的激发作为第一条目标。平衡是幼儿基本动作发展的重要内容。通过让幼儿不断的尝试、调整、探索，主动寻求各种玩木桩的方法，寻找保持身体平衡的方法促进每个幼儿在平衡能力、身体的协调性、灵活性方面得到发展。由此制定了第二、第三条目标。

活动重点：引导幼儿在自拼、自摆活动场地的过程中，锻炼身体的平衡能力。此活动以游戏贯穿，它以教师全身心的情感激发作为最基本的教学方法来鼓动孩子们的活动热情，引导幼儿积极参与，支持幼儿大胆的尝试，鼓励幼儿尽情的展示，增强幼儿主动参与的意识。在幼儿与“木桩”的互动中，幼儿与场地的熟悉中，身体的平衡自然得到锻炼。

活动难点：幼儿能够通过观察，说出并掌握连续走木桩保持身体平衡的动作要领。从玩“木桩”、走木桩，到挑扁担过木桩，随着难度的递增，活动密度和运动量的逐步增大，使活动更加具有挑战性，非常符合大班幼儿好奇、好冒险的年龄特点。掌握连续走木桩的方法的同时，也促进了幼儿间的相互交流与相互学习。

二、教学方法

由于教学过程的开放，使教学方法更为灵活。本次活动主要采用启发式、开放式的提问和游戏、讨论的方法。

(一)提问法：这是吸引幼儿注意力的较好方法，通过提出问题、设置悬念、启发思考，使幼儿更准确的认识事物的属性。“木桩有哪些玩法?”使幼儿有目的的去实践，从而将所实践的玩法记在心中，鼓励幼儿的多种答案，也许会出现更多、更新奇的花样。“走在木桩上有什么感觉?”让幼儿的自由探索得到意识上的升华，教师作为积极的主导者、友好的合作者，重视从幼儿身上吸取创新思维，顺理成章的引导幼儿说出“如何保持身体平衡”。同时让幼儿各方面零散的知识得以系统。

(二)游戏法：游戏是幼儿活动的主要组成部分，其中包含着许多值得把握的教育契机。活动中游戏的贯穿，使幼儿在自由、自愿、自主的活动中，找准平衡的当作要领，再辅以教师的全面观察和重点观察，以及以人为本、以个体为单位的纵向评价，使游戏的精华得以提炼。

在活动中使用的讨论法，在此就不再详细叙述了。

幼儿园中班体育活动方案3

椅子是孩子们最熟悉的，在幼儿园中，每天他们都与小椅子亲密接触。在平时带班时，我发现孩子们喜欢用椅子做玩具，从椅子上跳下来，跨过椅子，当马骑，由于考虑到教室内活动空间狭小，不安全，不允许幼儿开展，但孩子们玩椅子的兴趣始终浓厚。在《纲要》中也指出，要积极开发运动资源。学前教育课程的基本理念是以幼儿发展为本，课程应满足每个幼儿对安全与健康、关爱与尊重的基本需要，课程应与幼儿阶段的学习特点与身心发展水平相适应，激发幼儿积极、主动地学习。为了让孩子们尽情地利用小椅子做各种游戏，与小椅子做好朋友，培养孩子勇敢自信和创新的精神，在合作游戏中能互相帮助，尝试自己解决活动中的问题我就以幼儿积极主动性为原则，利用椅子结合本班幼儿的特点开展本次活动。

活动目标探索椅子的各种玩法，、跳等动作。

喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

懂得遵守游戏规则，有保护自己身体的意识。

活动准备小椅子若干、大椅子四把、小旗八面(4红4黄)

磁带：《兔子舞》、《运动员进行曲》、《我是人民小骑兵》。

布置场地。(2个跨栏，4个平衡木，1个大椅子山洞，最后一个小椅子，上面各放上两面不同颜色的小旗)

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十六**

【活动目标】

1、积极参与垫子上的活动，锻炼大肌肉的运动技能。

2、通过活动提高身体动作协调性、灵活性，改善抗挫力。

3、体验运动时的乐趣。

【活动准备】

大垫子4块放松音乐

【活动过程】

(一)活动开始部分

1、打招呼

2、介绍活动场地，提醒幼儿注意安全

3、热身活动

肩部、头部、手腕、手臂、腰、膝盖、腿(动作跟着教师的节奏由慢到快)

(二)活动中间部分

垫子上的游戏：

师：今天我们要和垫子一起做游戏，刚开始的时候你会很喜欢它，不过后来你也许会觉得有点怕他，但是我想咱们都是勇敢的宝宝，遇到困难一定能够克服掉，是吗?

1、学习俯卧、侧卧、仰卧

介绍游戏规则和注意事项

(1)俯卧：幼儿站在垫子后面，成横排，身体面向前面，向前看齐(手臂前伸)，手掌竖立，手臂自然弯曲，膝盖弯曲，在老师的口令下向前俯卧在前面的垫子上。(练习2次)

(2)侧卧：在横排的基础上，集体向左向右转，把靠近垫子的手臂自然弯曲伸直，前面的手在胸前竖立，在教师的口令带领下，学习练习左右侧卧。

(3)仰卧：幼儿横排站在垫子后面，身体被朝前，撑起手臂和手掌，双腿自然弯曲，在教师的口令带领下练习仰卧。

2、巧妙过垫子

转变垫子摆放方式

(1)师：接下来要考考大家的智慧了，在我们面前有两排垫子，不管你用什么办法只要从垫子上过去就可以，但是每个人只有一次机会，后面的小朋友要和前面小朋友的方法尽量不一样。给大家10秒钟考虑，请第一组(2个人一组)孩子做好准备。教师走过垫子给孩子做示范。

(2)教师引导每一组的孩子尽量用不一样的方法通过垫子，对有好的想法的孩子及时给予表扬。

3、垫子上的搏击

教师将幼儿分成两组，变换垫子的摆放位置和方式。

师：接下来我们要进行一场摔跤比赛。

教师讲解摔跤的比赛规则，并和一名配班教师进行示范演练。

按比赛顺序请出比赛运动员，进行摔跤比赛。中间做改变，有两人比赛，变成4人比赛，在这时做游戏规则强调。

赛后教师做小结：今天的摔跤比赛是用来锻炼身体的，在平时能不能这样去打人，或者推别人。我们都是一个班的小朋友，每天都要开开心心的在一起。

4、快乐三明治

师：接下来的这个游戏是练习孩子们的反应能力的，看谁反应快，跑的也快，但是也要注意安全。

教师重新摆放垫子，用一块大一点的垫子做为一面墙，孩子站在墙前，在教师3声口令后，快速跑过垫子，否则就被压在老师的垫子下面了，就做成了“三明治”。

游戏开始，每一次4个孩子，提醒孩子注意活动的安全。

(三)活动结束部分

跟着海浪声一起躺在垫子上做最舒服的放松动作。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十七**

活动目标：

1.尝试各种跳跃动作，练习纵跳触物。

2.发展跳跃能力。

活动重点：

尝试各种跳跃动作，练习跳得远，跳得高，纵跳触物。

活动难点：

按原地纵跳触物的动作要领练习。

活动准备：

1.塑编袋做成的荷叶与幼儿人数相同。

2.三个大呼啦圈上悬挂夹子若干个，夹上的小条广告纸表示“小虫”(“小虫”要多于幼儿人数);也可用长绳悬挂“小虫”(分3处)。

3.小青蛙角色一个、立体大骰子一个，每一面上都有简笔画的跳跃动作、若干五角星。

4.出场热身、活动探索、放松音乐各一段。

活动过程：

一、小青蛙学本领。

1.出示小青蛙角色出场：播放《我是一只小青蛙》跳荷叶进场。

2.小青蛙要学习跳跃的本领啦，先要做做准备动作：转脚腕、手腕，屈膝蹲，原地跳跃等。

3.跳跃大骰子：今天小青蛙要学很多跳跃的本领。请小朋友猜猜上面是些什么跳跃动作?

4.教师随机扔出骰子，根据骰子上呈现的动作，幼儿练习各种跳跃动作。

二、蛙跳高手：跳得远。

1.自由探索怎样跳得远。(音乐)

2.讨论怎样才能跳得远，幼儿介绍经验，请个别示范，得出要领：微微屈膝，摆臂，双脚用力蹬地往前跳。(注意：落下地时，注意脚尖先落地。)

3.站成一排，比赛跳得远。

4.小青蛙跳荷叶。

三、蛙跳高手：跳得高。

1.小青蛙苦练跳跃本领是为了干什么呢?抓害虫除了跳的远还要什么本领呢?自由探索怎样才能跳得高。(够得着的道具)

2.请跳得高的幼儿介绍经验并示范，微微屈膝，摆臂，双脚用力蹬地往上前跳。(注意：落下地时，注意脚尖先落地。)

四、游戏：青蛙捉虫

1.小青蛙学了那么多的本领，要去完成它的使命了，那就是保护庄家，捉害虫!教师带领幼儿来到用荷叶、呼啦圈布置成的小河、“田地”里，跳过荷叶进行捉“害虫”游戏。幼儿分成4组，练习纵跳。

2.幼儿4个轮换练习，等待的幼儿坐在泡沫板上休息或为练习者加油。

3.通过学跳跃的本领，抓到害虫，成为“蛙跳高手”，贴上奖章。

五、放松活动：青蛙嬉戏

1.幼儿相互给好朋友放松肢体，捏捏腿，敲敲背。

2.与幼儿共同整理道具。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇十八**

[活动目标]

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。

[活动准备]

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。

[活动过程]

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。

[活动延伸]

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学方案及流程篇十九**

活动目标

1、掌握跳皮筋的方法，对民间体育游戏感兴趣，

2、发展幼儿双脚协调地跳，通过幼儿自主活动，相互学习，培养合作精神，体验合作游戏的快乐。

活动准备

3米～5米长的橡皮筋或松紧带一条，两头打个结。

活动指导

玩法一：三人为一组，两名幼儿扯皮筋，一名幼儿跳皮筋，幼儿双脚站在皮筋左侧，右腿迈入皮筋里左脚跟上，右脚在左脚之后向皮筋外侧点，接着右脚再收回，同时左脚跳出，右脚跟着跳出皮筋。跳皮筋的高度逐渐加高，以增加难度，幼儿可边念儿歌边跳皮筋，注意节奏。

玩法二：四人一组，其中三人把橡皮筋套在各自的小腿处站成等边三角形，一人在中间跳。跳的方法可自选，可先用右脚腕勾住三角形的“一条边”，然后左脚跟进去，接着右脚跳出来，左脚跟着也跳出来。如此连续跳三次，“一条边”跳完后，小跑步到“第二条边”，“第三条边”上跳，方法同前。就这样顺着三角形跳，边跳边念儿歌，当跳念到“一百零一”时，与角上幼儿对换，换上的一名幼儿用同样的方法跳。

注意事项

1、在跳的过程中，如果被橡皮筋勾住脚脱不掉，就得停下换别人跳。

2、必须按儿歌节奏，顺着三角形跳。

附儿歌

马莲花，马莲花，马莲花开二十一，

二五六，二五七，二八二九三十一，

三五六，三五七，三八三九四十一，

四五六，四五七，四八四九五十一，

五五六，五五七，五八五九六十一，

六五六，六五七，六八六九七十一，

七五六，七五七，七八七九八十一，。

**幼儿园中班体育活动教学方案及流程篇二十**

活动目标：

1、练习双脚立定跳远，掌握动作要领，锻炼幼儿腿部的力量，提高幼儿的跳跃能力和平衡能力。

2、通过游戏，发展幼儿动作的协调性和遵守游戏规则的意识。

3、培养幼儿勇敢，机智和灵敏的反应能力。

活动重点：练习双脚立定跳远，掌握动作要领，锻炼幼儿腿部的力量，提高幼儿的跳跃能力和平衡能力。

活动难点：发展幼儿动作的协调性和遵守游戏规则的意识。

活动准备：

1、大灰狼头饰1个，蘑菇卡片若干。

2、场地中间用大海绵垫围成一个小兔的家，7字形水沟，场地的另一边设置一个大灰狼的家。

活动过程：

一、准备活动。

教师戴好兔妈妈的头饰：小朋友们看，我是谁呀?(兔妈妈)今天，我就是兔妈妈，你们就是兔宝宝。现在，请你们跟着妈妈一起来跳舞吧!(播放音乐，教师带领幼儿表演兔子舞。)

二、练习双脚立定跳远。

1、教师：宝宝们跳的真好!现在妈妈想请你们去采蘑菇，去采蘑菇要经过一条小河，宝宝们要怎么样才能越过小河呢?(请幼儿说一说)现在请你们按照你们自己说的办法去越过小河，回来吧!(幼儿自由探索)2、请个别幼儿示范越过小河。教师：宝宝们真厉害，一下子就越过了小河，一下子又回来了，那你是怎么越过小河的呢?请几位宝宝来过给大家看看。

3、教师小结：这几位宝宝是先跑几步再跨过去的，这是我们以前学过的助跑跨跳。再看看这几位宝宝是怎么过小河的?(请个别幼儿示范)它是怎么过小河的?(双脚并拢跳过去的)像这位宝宝这样两脚并拢跳过去的，就是双脚立定跳。我们小兔子是怎么跳的呀?对我们小兔子就是这样双脚并拢蹦蹦跳跳跳过去的。

4、教师讲解并示范立定跳的动作。

教师：那双脚立定跳应该怎么跳呢?宝宝们看仔细了：先把两脚并拢，再屈膝，手臂由前向后摆，摆到后面时两脚快速用力蹬地向前方跳起，再轻轻落地。宝宝们会吗?我们散开一点，先在原地练一练吧!(教师带领幼儿练习2遍。)5、小朋友自由练习双脚立定跳过小河。教师：宝宝们知道怎么跳了吗?现在请你们用这种方法跳过小河，再用这种方法跳回来吧!

三、游戏“兔子和狼”。

1、交待游戏规则。教师：宝宝们都会双脚并拢跳过小河了，现在妈妈要请你们去采蘑菇了，去时一定要双脚并拢跳过小河，再去采蘑菇，采到一朵蘑菇就要双脚立定跳回家把蘑菇送到妈妈的篮子里来，放完再去采、采蘑菇时要注意安全，如果听到妈妈说大灰狼来了，你们要赶紧双脚立定跳回家里来，如果来不及跳就要先跑，躲开大灰狼的追捉，等把大灰狼甩远时再跳回家来、大灰狼呢，听到兔妈妈说大灰狼来了，就要跑出来捉小兔，捉到小兔后把小兔拎回自己家里去，听到兔妈妈说大灰狼走了就要回家去休息。你们知道怎么玩了吗?

2、组织幼儿游戏。教师：谁愿意来做大灰狼?请大灰狼戴好头饰到家里去休息好。宝宝们双脚并拢跳过小河去采蘑菇吧!(提醒幼儿轻轻跳过小河，等老师发出信号“大灰狼来了”时，也要双脚并拢跳回家里，大灰狼不能捉已跳回家的小兔。教师注意观察幼儿跳时是否踩着圈上的线，如果踩线就要重跳一次，不能单脚跨越小沟。

3、教师小结游戏情况，表扬遵守游戏规则的小兔。

4、交换角色再次进行游戏。

四、结束活动。

1、教师：小兔们真能干，帮妈妈采到了这么多的蘑菇，妈妈谢谢你们了!你们都累了吧，我们一起来放松放松吧!

2、教师带领幼儿一起拍拍手，拍拍腿、甩甩手臂、扭扭腰好吗?一二拍拍手、三四拍拍腿、五六甩甩手、七八扭扭腰。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找