# 最新幼儿园中班的体育活动(22篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-09-05

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧幼儿园中班的体育活动篇一为了丰富幼儿的户外体育...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**幼儿园中班的体育活动篇一**

为了丰富幼儿的户外体育活动，新学期，我在运动器材中投放了几种新玩具：飞环，保龄球，竹蜻蜓，孩子们对新玩具非常好奇，不久，飞环，保龄球，就成了孩子们的新宠，可是竹蜻蜓却依旧躺在盒子里，默默无闻，孩子们不知怎样玩，我纳闷，怎么没人想到让它转起来?于是我拿起竹蜻蜓两手夹住竿子一搓，竹蜻蜓转起来了，顿时引来了孩子们惊喜的欢呼声，纷纷围着想试一试，只听顾星凯小朋友说：“真好玩，像直升飞机上转的一样，我怎么没有想到。”我随口说：“是呀，你们怎么没想到把它转起来呢，你们想想，这么多玩具中还有什么能转起来。”我的问题一出，许多小朋友纷纷尝试，不久，有的小朋友告诉我：“老师，圈能转。”“老师，飞环能转。”看来可以进行一次有关转的探索活动了。

二、活动目标：

1、帮助幼儿获取有关物体转动的经验，并引导幼儿发现转动形成圆的现象。

2、培养幼儿的观察力和语言表达能力。

3、激发幼儿对转动现象的好奇和探索的愿望。

三、活动准备：

1、幼儿有过玩圈、竹蜻蜓的经验。

2、幼儿操作材料：一元硬币，乒乓球，皮球，塑料圈，圆盘，圆形积木，各种方形积木，竹蜻蜓等若干。

3、玩具汽车(自行车)，螺丝(螺帽)，吊扇(扇叶包红色纸)，钟等。

4、实物投影仪。

四、活动过程：

(一)玩一玩

1、请幼儿自由选取几种操作材料玩一玩。

2、请几名幼儿上来展示自己的玩法[小物体用实物投影仪展示]，对幼儿让物体转起来的玩法加以肯定、引导，“\_\_\_小朋友让\_\_转起来了，这个玩法真好，还有谁也能让你手里的东西转起来?”

(二)试一试

1、鼓励幼儿再玩一次，试一试，让你手中的东西转起来。

2、请幼儿说说，你玩了哪几样东西，你怎样让它转起来的?加以演示。[对因玩法不正确而转不起来的东西，可请转起来的幼儿加以补充演示。]

(三)看一看

1、幼儿再次操作，仔细观察，“物体转起来后你发现了什么?”

2、请说一说你的发现。

3、请幼儿观看吊扇“怎样让电扇转起来?”(打开开关)师开开关，由慢到快，“电扇转起来后你发现了什么?”(圆)

(四)找一找

1、幼儿再次操作，寻找观察物体转动后形成的圆，“找一找，你手里的东西转起来后有没有出现圆?”

2、幼儿互相交流。[对转动后出现圆较明显的物体用实物投影仪展示]

小结：物体转动后形成圆。

(五)说一说

1、你知道还有什么东西会转?转动后给我们的生活带来了什么?

例：电扇的叶子会转，转起来后吹出了风。

[钟的指针会转，转起来后我们知道了时间;螺丝帽会转，转起来后可以把东西固定;双层圆桌……]

[实物示范，观察]

2、小结：今天我们发现了许多会转的东西，其实，在我们身边还有很多会转的东西，这些东西就在我们身边，只要你认真看，仔细想，你还会发现更多有趣的东西，如果你发现了，请告诉我，或告诉你的好朋友。

**幼儿园中班的体育活动篇二**

【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。

**幼儿园中班的体育活动篇三**

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。

**幼儿园中班的体育活动篇四**

设计意图：

轮胎是孩子们常用的运动器械，我利用轮胎设计组织了本次活动，以登山运动员训练的情景贯穿始终，由易到难，层层递进。第一环节是准备活动，着重进行练习手臂的运动，为搬轮胎做准备。第二环节为基本部分，共有三个游戏：游戏一“跋山涉水”，幼儿用多种方法通过由轮胎、垫子、圈铺成的路，并加入快速跑、跳等动作，加大了整个活动的运动量;游戏二“挑战轮胎山”，这是本次活动的重点，分为挑战速度、挑战难度、挑战稳固度、挑战高度四个环节，让幼儿逐渐掌握搭建轮胎山的技能，培养勇敢的品质，提高身体的协调能力;游戏三“抢占高地”，幼儿分组登上轮胎山，感受团队合作的重要。第三环节为放松活动和整理活动，让幼儿尝试科学地开展全方位的放松活动，最后收拾整理器材，培养幼儿的主人翁精神及收拾物品的习惯。

目标：

1.尝试小组合作搭建轮胎山，提高团队合作意识和能力。

2.在搭建、攀登轮胎山的过程中发展平衡能力，锻炼手臂力量。

准备：

1.幼儿穿上适合运动的鞋子和裤子，分红、黄、蓝三队，贴好标记。

2.将场地分成三块并分别贴上红、黄、蓝线;用轮胎、垫子、圈铺成一条路，汽车轮胎27个(汽车型号不同，轮胎厚薄也有差异)、垫子9块、圈18个。

3.教师用的小蜜蜂耳麦、哨子，奖牌一块，五角星若干，做好标记的长竹竿一根。

4.热身音乐《向前冲》，放松音乐《天籁森林》。

过程：

一、准备活动

在教师带领下进行热身运动，做从头至脚各关节的放松运动，着重练习手臂动作，为搬轮胎做准备。

二、基本部分

(一)游戏：跋山涉水

1.幼儿熟悉“山路”，尝试用自己喜欢的方式通过。

师：我们是登山运动员，今天要参加各种训练。首先我们要顺利地通过这条山路，请你们用自己喜欢的方法通过。

(幼儿自由尝试。)

2.幼儿相互模仿同伴的方法，快速通过山路。

师：现在，我们要挑战速度，请你用最快的速度通过这条山路。

(幼儿尝试2～3次。)

3.教师小结：你们真厉害，用跳、跑等方法顺利通过了山路。

(二)游戏：挑战轮胎山

1.挑战速度。

(1)教师提出要求：请每组小朋友快速取9个轮胎放在自己的区域。

(2)幼儿分三组取轮胎。

(3)教师小结：只有听清楚要求再出发，才能正确地完成任务。搬轮胎时要一边搬一边数，拿多拿少都不行。这次速度最快、取放轮胎数量正确的×组可得一颗五角星。

2.挑战难度。

(1)教师提出要求：请每组各搭一座轮胎山，听到哨声后在线上集中。

(2)幼儿分组搭建。

(3)教师提出难度要求：每组派1个人站到山顶上。(幼儿操作。)

(4)教师引导幼儿交流：站在山顶上的入有什么感觉为什么害怕一个人在攀登时，你的队友在干什么轮胎山不牢固怎么办

(5)教师小结：是呀，轮胎山这么高，还会摇晃，一个人站在上面肯定会害怕。你们是一个团队，当你们的队友在挑战时，大家都要为他加油，并扶稳轮胎山，只有团结互助才能取得胜利。在这个环节中团结合作好的×组可得一颗五角星。

3.挑战稳固度。

(1)教师提出要求：请修改你们的轮胎山，使轮胎山又高又稳。

(2)幼儿分组修改。

(3)教师引导幼儿交流：你们是怎么修改的你们觉得成功吗

(4)教师小结：原来底部用的轮胎、叠放时为轮胎山制造台阶、每个轮胎间尽量对齐等方法可使轮胎山变得更稳固。修改成功的×组可得一颗五角星。

4.挑战高度。

(1)教师提出要求：现在，请你们组的5个人全部站到轮胎山上，其中一个人站到山顶上，我来用竹竿比比哪组山顶上的人。

(2)幼儿分组挑战。

(3)教师引导幼儿交流：你们搭了几层为什么轮胎山都是×层却有高矮

(4)教师小结：原来轮胎的大小不同、厚薄不同，它们叠在一起就会有不同高度。站在山顶上的入身高也不同，虽然都是站在×层轮胎上，但高矮却相差很多。

(三)游戏：抢占高地

1.教师提出要求：每组用3块垫子、6个圈为自己的轮胎山搭一条路。(幼儿操作。)

2.教师讲解游戏规则：哨声一响，第一个队员出发，登上轮胎山后，第二个队员出发，全部登上轮胎山的队获胜。

3.幼儿竞赛。

4.教师小结：每组队员经过自己的努力都搭建了又高又稳的轮胎山，还为轮胎山配备了各种山路;另外，每组队员都快速地通过了山路，而且团结互助让每个队员都登上了轮胎山，你们真棒!本次比赛×队最快，获得了胜利!其他队员也不要气馁，只要多锻炼就一定能又快又好地完成任务。

三、放松活动

1.幼儿在音乐声中用多种方式放松。

意念放松：每个幼儿取一张垫子，跟随音乐和教师的语言提示进行冥想和深呼吸。

身体放松：幼儿自己按摩手臂，同伴相互按摩(揉揉肩、捏捏手臂等)。

心理放松：教师鼓励幼儿：“不管今天是否胜利，只要我们加强锻炼，身体就一定会变得越来越强壮。”

**幼儿园中班的体育活动篇五**

活动目标：

1、在游戏活动中，发展幼儿投掷、跳跃、抛接、平衡的综合能力，发展幼儿动作的灵敏性和协调性。

2、引导幼儿创造性地用各种方法玩沙袋，在活动中感受游戏带来的乐趣。

活动准备：沙袋若干

活动过程：

一、准备活动

1、带领幼儿走圆，并在指定位置每人拿好一个沙袋。圆圈动作(举沙袋过头走、边慢走边抛接沙袋等)

2、幼儿由圆走成六列纵队。每个人将自己的沙袋放好在脚边。

① 组织幼儿绕着地上的沙袋做走、跑的动作练习。

② 站回原位，带幼儿做自编的沙袋操。

二、玩沙袋

1、导入部分：小朋友，今天我们每个人都拿了什么呀?(沙袋)今天，我们来玩沙袋，可以怎样玩呢!先看看老师想出了哪些玩法：

2、示范一人玩法：

① 抛接沙袋：将沙袋向上抛起，迅速用双手接住

② 顶沙袋走：将沙袋放在头顶上、脚背上往前走。

③ 夹沙袋跳：双膝并拢夹住沙袋向前跳跃。

3、示范多人玩法：可在一定范围内，两边分别站好一个人，中间站好一个人，两边的人轮流丢沙袋，向中间那个人扔去，中间那个人就要试图闪躲，被打中了就换另外一个人在中间。(注意事项：玩这种玩法时，必须选择小而轻的沙袋)

4、小朋友，这些是老师想出的玩法，待会你们可以玩一玩老师的这些玩法，还可以自己开动脑筋想出一些不一样的玩法，看看谁最聪明，能够想出很多好的玩法来，也可以像老师一样一个人玩的，还可以是几个人一起玩的。

(教师观察幼儿玩沙袋的情况，引导幼儿分散自由玩沙袋，鼓励幼儿动脑筋玩得和别人不一样，丰富各种玩沙袋的动作)

5、请一些有创造形的幼儿演示玩法，其他幼儿模仿。

三、游戏“沙袋玩玩玩”

1、交代游戏玩法和场地布置：小朋友，现在我们来玩一个“沙袋玩玩玩”的游戏。请小朋友站好人数相等的六个组，每个小朋友用双脚夹住沙袋，在这条开始线上站好。当听到老师说开始后，第一个小朋友就出发，先夹沙袋往前跳，跳过地上画的三个圈，然后用头顶住沙袋走过小路(地上画好的一个平行线)，最后站在这条投掷线上，用肩上挥臂的方法，将沙袋对准墙上的圆圈，投过去，投准了就可以结束站到队伍的最后面去。第二个小朋友就在第一个小朋友跳过三个圈之后才可以出发，没有在这个时候出发的就算犯规。

四、结束部分

1、评价幼儿幼儿活动情况，表扬有创造性的幼儿。

2、带领幼儿做放松运动。

3、收拾用具，结束本次活动。

**幼儿园中班的体育活动篇六**

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，。

**幼儿园中班的体育活动篇七**

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)

**幼儿园中班的体育活动篇八**

活动目标：

1、钻爬、快跑和躲闪的能力，增强动作的协调性。

2、能积极的参与体育活动，准守游戏规则。

活动准备：

1、平衡木两条、拱形门两个、箩筐两个(内放球类)，根据幼儿体质条件还可以再设置一些障碍，如踩桩过溪。

2、大灰狼头饰一个。

活动过程：

一、游戏：“小猪过桥”

1.今天天气很好，小猪们要到外婆家去玩。外婆家很远，要走过小桥、钻过山洞才能到达。

2.教师指导幼儿练习“走小桥”、“钻山洞”。

二、游戏：“小猪运西瓜”

1.外婆家到了。外婆看见小猪们可高兴啦，说要把好吃的西瓜送给小猪们吃，请把西瓜搬回家吧!

2.讨论：回家的路很远，如果路上遇见大灰狼怎么办?(外婆说小猪你们看见大灰狼时，要立刻蹲下不动，它就不会发现你们了。)

3、小猪抱着西瓜钻过山洞、走过小桥，把西瓜一个一个运回家。老师扮演大灰狼，当大灰狼出现时小猪立刻蹲下不动，随便乱动的小猪将被大灰狼抓走。

三、游戏：“切西瓜”

1、西瓜运完了，让我们一起来切个大西瓜尝一尝吧!

2、“切西瓜”游戏：幼儿拉手成圆圈(西瓜)，请一名幼儿边走边念：“切、切，切西瓜，绿的皮，红的瓤，我把西瓜一切二，甜甜的汁水四处淌。”念儿歌的同时，用小手在两人拉手处做切的动作，念完“淌”字，全体幼儿四散跑开，切西瓜者抓住一人后，再次开展游戏，被抓者念儿歌，切西瓜。

3、可以组成3-4个小圆圈，同时玩“切西瓜”游戏。

**幼儿园中班的体育活动篇九**

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

**幼儿园中班的体育活动篇十**

[活动意图]

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]

1、探索椅子的各种玩法，、跳等动作。

2、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

3、懂得遵守游戏规则，有保护自己身体的意识。

[活动准备]

1、小椅子若干、大椅子四把、小旗八面(4红4黄)。

2、磁带：《兔子舞》、《运动员进行曲》、《我是人民小骑兵》。

3、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)

[活动过程]

一、活动导入：

1、师：小朋友们，首先请你们来和老师做一下准备运动，请你跟我这样做，(我就跟你这样做)带领幼儿跑一圈，听音乐《兔子舞》，师生自由做椅子操。提椅子，举椅子，按音乐跳跃，转圈，做完运动，“请你跟我这样做”，老师坐到椅子上，音乐停止。

2、教师引发幼儿探索椅子玩法的兴趣：小朋友们，椅子除了可以做操，还可以怎么玩，请大家开动你的小脑筋，来想一想，看谁想得玩法多，小朋友们，你们可以自己玩，也可以和同伴一块玩。但是，老师要提一个小小的要求，你们在玩的时候，要注意安全。

二、活动展开：

1、幼儿每人一只小椅子，自主地进行探索，走、跑、跳等动作，可以合作将椅子拼起来成跨栏、平衡木等。教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，加强安全保护。

2、展示自己的玩法：幼儿个别展示自己玩椅子的方法，教师和其他幼儿给予肯定和表扬。

3、小朋友们，你们真棒，你们探索了这么多种玩法，老师为你们感到自豪，下面我们一起来练习一下椅子的玩法，好么?幼儿分成2组，(以备2位老师照看)，集体练习椅子玩法：跨栏、走平衡木、跳跃、举杠铃。

4、小朋友们，你们练习地非常好，下面我们就玩一个游戏，叫做运动员大比拼。你们肯定都见过电视上播放的体育节目吧，电视上的运动员勇敢么?他们勇于拼搏，你们愿意向他们学习，争夺冠军么?下面我们来分组进行比赛(放音乐：《运动员进行曲》)。

幼儿分成4组，分别取名字，红队、黄队、绿队、蓝队教师交代玩法，提出要求，幼儿游戏：跨栏——平衡木——钻洞，然后拿上小旗，回来接力，将小旗交到另一个小朋友手上，另一个小朋友跑跑到目的地，换另一个颜色的小旗返回，依次类推，最早到达目的地者为胜，游戏结束后，教师针对情况，及时表扬鼓励。

5、最后我们来玩一个小朋友非常喜欢的游戏：抢椅子(个别孩子可以休息)最后胜出的小朋友发奖。

三、结束阶段：

1、教师小结：表扬大胆勇敢、不怕困难、遵守规则的幼儿，肯定所有幼儿。

2、教师喊拍子，与幼儿一起做放松运动。

3、幼儿听音乐《我是人民小骑兵》，并做骑马动作，将椅子带出场地，结束活动。

[活动延伸]

1、让幼儿以“玩椅子”为主题绘画，并展出，与家长一起共赏。

2、在户外活动中，引导幼儿继续玩“椅子游戏”。

**幼儿园中班的体育活动篇十一**

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。

**幼儿园中班的体育活动篇十二**

目标：

让幼儿用自己身体运动的办法，来体会地球和卫星运行的特点，发展幼儿动作的表现力和与同伴合作的能力。

准备

教师简单了解人造地球卫星旋转的情况。自制小坐垫若干个。

过程：

1.让幼儿初步了解人造地球卫星运行的特点，然后与幼儿一起讨论：怎样用身体的动作来表现卫星与地球的运行?

2.在讨论的基础上，幼儿两人一组，一人扮作“地球”，一人扮作“卫星”，进行身体运动的探索与实践。教师进行个别指导与帮助。可参考的活动方式有：

①“地球”端坐不动，“卫星”围绕着“地球”走、跑、跳、转圈爬等。

②“卫星”和“地球”相对而站，手拉手转圈。注意：身体要稍向后倾斜，手臂拉紧，可以沿不同的方向旋转。

③“卫星”双手抬着“地球”的双脚，“地球”两手撑地，一起慢慢地转圈。

3.幼儿分成两组，一组手拉手围成一个小圆，另一组在小圆外围成一个大圆，听到老师的指令后，两圆(两组幼儿)向相反方向运动(走)。老师可作两圆的圆心。还可以自编儿歌，如：“走走走，转转转，卫星绕着地球转”。

建议

1.“地球”坐在坐垫上旋转，以免弄脏磨破裤子。

2.幼儿牵手旋转，不能用力过猛，牵拉过快，以免拉伤关节或肌肉。

3.此活动可以和认识地球的教育活动配合进行。

4.有可能的话，此活动可以在室内较干净的地板上进行。

**幼儿园中班的体育活动篇十三**

活动目标：

1.在游戏的情境中，练习投掷，发展幼儿综合运动的能力。

2.激发幼儿勇敢、大胆、勇于接受挑战及保护小动物的情感。

活动准备：

1.怪兽若干，投掷球若干，小动物若干，轮胎，毛毛虫山洞，轮胎若干，梯子、

小推车四辆

2.录音机，磁带，干毛巾若干

活动过程：

一、热身准备：

1.(音乐声轻)师：你们看我是谁?(奥特曼)，奥特曼还有哪些动作?幼儿做动作，大家一起来模仿。

2.师：那我来作队长，你们做奥特曼队员，准备出发。(音乐渐响)

飞行 ,变形,打怪兽.

3.情感激发：“奥特曼队员请注意，怪兽来了”(广播声音)

师：怪兽来了，你们怕不怕。

二、打怪兽：

1.辨认怪兽2——3

师：怪兽混在了小动物中间，你们能不能把怪兽找出来。

师：请两位奥特曼悄悄地把小动物送回家，可不能惊动怪兽。

师：怪兽非常的凶猛、狡猾，我们有什么办法可以又打到怪兽，又不让自己受伤。

(要求：与怪兽保持一定的距离，使用投掷球)

2.第一次打怪兽——练习投掷

师:怪兽正在加能量，我们就趁他们加能量不能动时打他。

提出要求：打怪兽时要保护好自己，站在安全线后面。

教师指导幼儿动作——肩上挥臂投掷

教师要求幼儿保持一定的距离进行投掷。

3.生活活动

师：和好朋友说说你打了那些怪兽，打了怪兽什么地方。

(幼儿擦汗、脱衣服)

4.打移动的怪兽——练习投准

(听到音乐，怪兽复活)幼儿攻打移动的怪兽，直至怪兽逃跑。

要求：一定距离的投掷。

三、寻找小动物

师：怪兽被我们打跑了，可是有许多小动物被他们抓到了山的那一边，这可怎么办呀!

四、活动延续：

师：请几位奥特曼先送小动物回家，其余的奥特曼和队长一起把我们的超级流星弹找回来，准备下次在和怪兽战斗。

**幼儿园中班的体育活动篇十四**

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。

**幼儿园中班的体育活动篇十五**

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》。

**幼儿园中班的体育活动篇十六**

活动目标1、幼儿会用报纸进行多种游戏，有创造游戏玩法的乐趣。

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。

**幼儿园中班的体育活动篇十七**

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。

**幼儿园中班的体育活动篇十八**

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。

**幼儿园中班的体育活动篇十九**

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。

**幼儿园中班的体育活动篇二十**

[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。

**幼儿园中班的体育活动篇二十一**

设计意图：

“抢椅子”游戏颇受大人和孩子欢迎。在“我们都是好朋友”这个活动中，我将这个游戏作了一些调整，适度地处理好了以下三方面的关系：

一、创新和继承的关系

调整后的游戏既保留了“抢”这一竞争的形式，又避免了游戏者被“淘汰”的遗憾，使全体幼儿自始至终都能饶有兴味地参与活动，游戏的目的更明确，方法和手段灵活多变。

二、丰富性和单一性的关系

调整后的游戏，其教育功能得到了拓展。过去的听信号抢椅子，重点在于发展幼儿动作的灵敏性，而现在的着眼点是促进幼儿体、智、德、美各方面的发展，不仅锻炼幼儿反应的灵敏性，还培养幼儿的感知能力和团队精神。

三、整体和个体的关系

调整后的游戏在人多椅子少的情况下，教师引导幼儿想方设法采用挤一挤的方法，使大家都有位子坐，最后在十分拥挤、幼儿不可能全部坐下的情况下，鼓励幼儿进一步开动脑筋，解决问题。孩子们在教师的引导下终于想出了妙计，人人前胸贴后背，坐成密集的一路纵队。在这过程中，孩子们又想办法克服了坐不稳的困难。因此，调整后的游戏不仅使幼儿发展了动作灵敏性，体验到了成功，也品尝到了与同伴共同游戏的乐趣。

另外，调整后的游戏突出一物多用，促使师幼共同开动脑筋，设想出令人惊叹的叠坐方法。减少了搬运和布置器材的时间，提高了活动的密度。

目标：

1.通过多种形式的听信号抢位子游戏，提高身体动作的灵敏性以及速度和力量。

2.想办法克服人多位子少的困难，发展团结、合作的意识和能力。

准备：

与幼儿人数相等的椅子，在场地上画一条线。

过程：

一、游戏：抢位子

1.幼儿面对椅子在线上站成一列横队，当听到哨声和看到教师做交换位子的手势时，幼儿快速奔跑至相距4米远的椅子上坐下，比一比谁的反应快。当再次听到语言提示和看到交换位子的手势时，幼儿快速从椅子上站起来，跑回相距4米远的线上，还原成一列横队。

2.教师反复使用语言提示和交换位子的手势这两种信号，幼儿根据信号交换位子。

指导要点：逐步加快信号的交替速度，使幼儿对两种信号的反应时间更短，奔跑速度更快(重复数次)。

3.用听觉来分辨有效信号和无效信号。

指导要点：告知幼儿拍掌三次为交换位子的有效信号。

(1)教师使用语言指令，用夸张的声音来迷惑幼儿，例如“123”“预备跑”“开始”等无效口令。

(2)教师用不确定的击掌次数来迷惑幼儿，如用拍一下手、拍多下手、拍两下后突然停止等方式来提高幼儿的注意力和听辨力，增强游戏的趣味性。

4.用视觉来分辨有效信号和无效信号。

指导要点：提示幼儿以教师伸出三个手指为交换位子的有效信号。

(1)教师用一只手快速交替出现手指的方法来迷惑幼儿，提高幼儿的注意力。

(2)教师用两只手共同快速出现三个手指的方法作为交换位子的有效信号。

5.用多种感官有效辨别各种信号。

指导要点：鼓励幼儿用眼看、耳朵听，并迅速反应。

(1)教师发出口令、击掌一至两次、伸出两个手指等无效信号，有效信号仍是三，即当教师伸三个手指或击掌三次、喊“3”的数字时，幼儿必须快速反应奔跑至另一处坐下或排队。

(2)教师综合运用其他各种交换位子信号。例如教师报出“5-2”“1+2”“1+1+1”“4—1”等算式，只要答案是3，幼儿必须马上交换位子。如果是“2+2”或“4-3”等答案不为3的算式，则幼儿不能交换位子。

二、游戏：我们都是好朋友

1.每次换位后，适当减少椅子一至两张，鼓励幼儿相互照顾，启发幼儿想办法，以便全体幼儿都能坐下来。

师：现在我拿掉两张椅子，这次抢位子有一个要求，大家不仅要自己抢到位子坐下来，还要想办法帮助没有抢到位子的小朋友坐下来，不能让一个小朋友站着，否则算全体失败。(幼儿尝试。)

师：你们是怎么帮助没有位子的小朋友坐下来的

师：原来大家可以挤挤坐。这个方法真好。下面我要继续拿掉椅子，一直到你们挤不下去为止。

(教师继续减少椅子，直到孩子们并排靠拢无法坐下。)

师：现在还可挤下吗实在是坐不下了，怎么办呢有没有办法把这几张椅子排得长一点这样是不是就可以坐下更多的人了(幼儿尝试把椅子排得稀一些，使大家都能坐下来。)

师：这样每个人占有椅子的位置都少了，所以就坐得下了。

2.尝试三个幼儿坐一张椅子。

师：如果三个小朋友只有一张椅子，用什么办法让大家都坐下来(三个人分三边一起坐在椅子上。)

师：三个人分别坐椅子的一边，这个方法不错。还有其他办法吗

师：三个好朋友的屁股不一定都要碰到椅子，但必须是坐下来的，有什么办法呢

(教师提示幼儿一个接一个地叠坐，互相拥抱，在横向空间不足的情况下，想办法增加纵向空间，完成任务。)

3.尝试6个人坐一张椅子。

4.尝试数个十名幼儿坐一张椅子。

三、放松活动：绕场慢跑

**幼儿园中班的体育活动篇二十二**

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!

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