

# 跳圈的活动教案(模板7篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 跳圈的活动教案篇一

1、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

2、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

1、能听信号按节奏上下肢协调地走和跑；能听信号变速走、变速跑；能听信号变化方向走；能前脚掌着地走、倒退走；能跨过低障碍物走；能绕过障碍物跑；能快跑20米，走跑交替（或慢跑）200米左右；能在一定范围内四散追逐跑；能步行1.5公里，连续跑约1分钟；能听信号切断分队走、一路纵队走。

2、能自然摆臂连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖20厘米左右）；能双脚熟练地向前跳或双脚在直线两侧行进跳；能立定跳远，跳距不少于30厘米；能双脚站立由高30厘米处往下跳，落地轻；能助跑跨跳平行线，跳距不少于40厘米；能单、双脚轮换跳，单足连续向前跳。

3、能肩上挥臂投掷轻物；能自抛自接低（高）球；能两人近距离互抛互接大球；能滚球击物；能左右手拍球。

4、能在宽20厘米、高30厘米的平衡木（或斜坡）上走；能原地自转至少3圈不跌倒；能闭目向前走至少10步。

5、能熟练协调地在60厘米高的障碍物（如圈、拱形门等）下

较灵活地侧钻；能手、脚着地（垫）协调地向前爬；能手脚熟练协调地在攀登架、攀登网或肋木上爬上爬下；能团身滚。

6、能较熟练地听各种口令和信号并做出相应的动作；能听信号集合、分散、排成4路纵队（包括切断分队）；能随音乐节奏较准确地做徒手操和轻器械操。

7、会玩翘翘板、秋千等各类大型体育活动器械；会骑小三轮车、带辅轮的小自行车；会用球、绳、棒、圈及其他废旧材料（如易拉罐、可乐瓶、报纸等）开展小型多样的体育活动。

8、具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。

9、喜欢并能较积极地参加体育活动，初步养成参加体育活动的习惯；能较自觉地遵守体育活动的规则；互助合作、爱护公物，能及时收拾小型体育器材。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 跳圈的活动教案篇二

1、尝试用肢体各部位玩气球，锻炼肢体的协调性和灵活性。

2、乐于自我挑战，在游戏中充分发挥创造性。

幼儿每人一个气球、垫子、粘纸、网、音乐。

一、热身活动随着音乐，教师带领幼儿进入活动场地，一起做热身操。

二、动作探索和练习

1、引入活动，激发兴趣师：今天，老师带来两袋东西，请你们猜猜里面装的是什么。（出示气球）

2、用手玩气球师：你能用手把气球拍上去，不让它掉下来吗？鼓励幼儿将手掌变换为拳头、手指、手背等部位垫气球。

3、讨论创意玩法师：除了手，身体的哪些部位也能连续地把球垫上去？根据孩子的创意，教师记录。（在身体的不同部位贴粘纸）

4、幼儿尝试师：请你们都来试试，用这些部位玩球，要让球不掉下来，连续5次不掉下来就算成功。每一个部位都试一试。

三、气球挑战赛分享：哪种方法最容易，哪种方法挑战最大？进行气球挑战赛，教师鼓励获胜者。

四、放松休息幼儿唱头发肩膀膝盖脚，教师表演顶气球。

五、再次动作探索和游戏

1、比比谁的球飞得远幼儿先自主尝试，再分享经验。

2、游戏运用：趣味排球赛教师讲解规则：幼儿分成两组，站在场地两侧，音乐声中将自己场内的球拍到对方场内。音乐结束，场地中球少的一方获胜。减少气球的数量，再次比赛。

六、放松活动：气球按摩床

师：你们喜欢气球吗？有没有一点点害怕？

师：把气球放在垫子下面，如果小朋友躺在垫子上，气球会破吗？（引导幼儿观察气球数量，大家一起来试试。）

## 跳圈的活动教案篇三

- 1、发展幼儿快速跑的能力，且不与他人碰撞
- 2、能在游戏中感受到快乐

### 一、开始部分（准备活动）

1□ji妈妈带幼儿在“老母鸡”音乐的伴随下进入活动场地，音乐停止□ji妈妈说□“ji妈妈我真能干，看看我今天生下了哪个蛋宝宝！”幼儿随即蹲下做蛋宝宝，老师巡视。

2□ji妈妈边巡视边问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答“我们伸出小脑袋！”（带幼儿活动头部）

3□ji妈妈问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答：“我们伸出小翅膀！”（带幼儿活动肩、臂部）

4□ji妈妈又问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答：“我们跳出蛋壳了！”（带幼儿活动腰、腿部）

5□ji妈妈问：“谁知道我们出去玩时应该怎样走？”（引导幼儿说出要一个跟着一个走并进行队列练习）

### 二、中间部分（跑的动作练习）

1□ji妈妈：“宝宝们越来越棒，现在妈妈要教你们一个新的本领：小鸡捉虫（模仿捉虫的动作），如果在找虫时遇见了大狐狸，我们可要赶快跑回家里。”

2、练习快速跑的动作，提示幼儿要快速前后摆臂。

3、带ji宝宝到树林里找虫吃，遇到狐狸后快速跑回家里。

4、在家里巡查有没有丢失的小鸡，并同宝宝一同商量救同伴的方法。

5、带宝宝一起去救同伴，要求：轻轻跑出去躲到大树后面，等妈妈把同伴救出后一起快速跑回家，同事注意不要撞到同伴。

6□ji妈妈再次带宝宝捉小虫，捉到后把它快速带回家，可别让狐狸给抓走。

7、回到家中分享食物。

三、结束部分：

带ji宝宝做整理活动，带回活动室休息。

## 跳圈的活动教案篇四

跳跃是中班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心。本次活动的制定符合他们年龄特点以及本班幼儿实际发展情况，通过尝试、模仿、练习，可以让他们动作更轻松、自然、协调，从而提高他们的身体综合素质。

中班幼儿，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。

1、学习助跑跨跳，并且动作协调地进行游戏。

2、尝试接受挑战，感受体育游戏的乐趣。

重难点：学习助跑跨跳，动作协调地进行游戏。

宽度为50、60厘米的硬纸板若干当做小河，高度为20、30厘米的跨栏若干（皮筋、板凳代替）。

基本流程锻炼身体——练习跨跳——森林越野——结束活动

时间教师组织行为幼儿预设行为

一、锻炼身体。

老师扮演兔妈妈，小朋友扮演小兔，来到操场做运动。尤其要压压腿、跳一跳，锻炼腿部肌肉。小兔们跟着兔妈妈锻炼身体。通过对腿部的锻炼，让孩子们打开身体，更容易跨跳。

二、练习跨跳。

1、学习本领。

引导语：“今天我们要运货到森林里去，哪只勇敢的小兔愿意跟我去？”“但是，我们要经过森林里的障碍，要先学会跨跳的本领。”

2、教师示范动作，并说出动作要领：“跑跑，快快跑！伸出一只脚，用力跨过去！”幼儿原地练习。

通过儿歌式的动作要领，学习助跑跨跳的本领。

三、森林越野。

1、教师介绍三条路线：

第一条难度较低（50厘米的两条“小河”）

第二条中等难度（60厘米的两条“小河”）

第三条难度较大（高20厘米的两条跨栏）

将幼儿带到这里，告诉他们运货过程有点困难。观察它们有什么不一样，选择自己喜欢的路线进行练习，同时鼓励幼儿多个路线进行尝试。

2、请动作准确的幼儿为大家示范。跨“小河”时注意脚尽量往前伸，跨栏时还要注意抬起一定高度，不要把“栏杆”碰倒。

3、小兔子运货。

（合并三条路线，最后一条路线设置为一条20厘米的跨栏、一条30厘米跨栏，增加挑战的难度）幼儿尝试三条路线的练习。

请动作准确的小兔示范。

幼儿通过森林障碍运货。

通过创设情境，选择适合自己的难度进行挑战，进一步巩固助跑跨跳的动作。

四、活动结束。

幼儿放松身体，结束活动。幼儿放松身体。通过拍拍打打，放松身体。

活动反思（评析）

**跳圈的活动教案篇五**

2. 探索在环状器具中前进的方法；
3. 体验在环状器具中探索身体运动的乐趣。

在环状器具中，控制自己的身体，快速爬行。

环状器具，音乐磁带，胸饰。

### 一、扮演乌龟，活动身体

老师为乌龟妈妈，小朋友为乌龟宝宝，做热身运动。

### 二、自由探索，交流玩法

1. 讲解要求，必须在“壳”中进行，幼儿第一次自由探索。
2. 集中交流玩法，幼儿互相学习壳中前进的几种方法。

### 三、练习快速向前爬行

1. 带着目的；如何在壳中快速爬行？幼儿第二次探索。
2. 请方法好、速度快的幼儿示范、交流，幼儿再次相互学习。
3. 比比谁爬得快，分成红、蓝两组，哪组时间用的少哪组获胜。
4. 情景：乌龟搬家。再一次练习壳中快速爬行，用“鲨鱼”情景调控幼儿活动量。

### 四、搬家成功，放松身体

幼儿随着音乐做放松运动，自然活动结束。

## 跳圈的活动教案篇六

- 1、练习钻、爬的基本动作，能手膝着地自然协调地向前爬。
- 2、感受在阳光隧道中钻爬的乐趣。

阳光隧道一条（一种用布、塑料凳制作的轻便的小“隧道”）、平衡木。

- 1、热身活动：森林里的小动物。

教师带领幼儿模仿各种小动物的动作，完成热身。

- 2、教师向幼儿介绍阳光隧道，激发幼儿的活动兴趣。

（1）热身后，教师带领幼儿玩钻山洞的游戏（教师与一名幼儿双手架起当山洞，其他的幼儿用正面钻的方式钻过山洞），练习正面钻。

（2）教师介绍阳光隧道：森林里新修了一条阳光隧道，非常好玩，小动物们只要走过小桥就能找到它。

- 3、寻找阳光隧道，尝试钻爬。

（1）教师带领幼儿走过小桥，找到阳光隧道。

（2）请幼儿讨论要怎样爬过阳光隧道才会又快有安全。（手膝着地）

（3）幼儿尝试爬过阳光隧道。

- 4、多次游戏，熟悉动作。

（1）幼儿扮演小动物多次游戏，走过小桥、钻过阳光隧道，熟悉动作。

(2) 教师可通过阳光隧道口迎接、轻轻敲击阳光隧道周边等方式增加游戏的乐趣，帮助幼儿体验阳光隧道中钻爬的乐趣。

5、放松活动。

## 跳圈的活动教案篇七

1. 练习跳跃，锻炼腿部肌肉的力量。
2. 培养动作敏捷性、协调性和平衡能力。
3. 培养互相合作的精神和竞争意识。

音乐、小兔头饰、横幅、场地布置平衡木、悬挂的萝卜若干，小篮子

### 一、开始部分

组织幼儿有秩序的在老师周围，老师以游戏的口吻分配角色：幼儿是兔宝宝，教师扮演兔妈妈，小兔子在妈妈的带领下精神饱满的做热身运动，并配有背景音乐。

### 二、基本部分

1. “跳跳跳，跳跳跳，不超人，不掉队，一个跟着一个跳，跳到草地吃青草，吃青草”教师带领幼儿进入活动主场地。

#### 2. 交代本次活动的任务

师：今天兔妈妈要带宝宝们去很远的地方运萝卜，但路上要经过许多的障碍物，宝宝们要克服很多的困难才能获得成功。

#### 3. 教师提出动作要求

教师动作指导，过小河时，双脚并拢，腿部肌肉用力尽量往

远跳，动作要轻，过小桥时两手伸平，保持身体平衡，摘萝卜时，双脚略向下弯曲，后起跳。双臂向上伸展，尽量往高跳。请幼儿对各个部分多次练习。

#### 4. 教师交代游戏玩法

小兔子分成两路，在起点后站好，听到信号后各队第一小兔向前跳，动作要轻，跳到萝卜前，双脚跳起摘萝卜，然后跳回去，把萝卜放在篮子里，拍第二个小兔子的手，哪个队最先完成为获胜队。

5. 兔妈妈小结小兔子们必须相互配合，齐心协力才能又快又好的完成任务。

### 三、结束部分

快乐的围着萝卜周围做放松动作，抬着篮子快乐的回家了。