

目录

CONTENTS

上篇：体育活动策划

一

走跑跳类

1. 小班体育活动：变换动作走一走 /3
2. 小班体育活动：大家一起走圈圈 /5
3. 小班体育活动：送小兔回家 /8
4. 小班体育活动：切西瓜 /11
5. 小班体育活动：跳跳屋搬家 /13
6. 中班体育活动：小鸭子走路 /16
7. 中班体育活动：我是跳跃小能手 /19
8. 中班体育活动：开心跳跳乐 /22
9. 中班体育活动：绳子变变变 /25
10. 大班体育活动：森林寻宝 /28
11. 大班体育活动：“三人两足”我能行 /31
12. 大班体育活动：小鸡快跑 /34
13. 大班体育活动：动物跑步运动会 /38
14. 大班体育活动：小兔子找食物 /40
15. 大班体育活动：小兔跳跳跳 /44

二

投掷类

1. 小班体育活动：发射子弹 /47
2. 小班体育活动：我是小小投掷运动员 /50
3. 中班体育活动：猎人与狐狸 /52
4. 中班体育活动：投掷我最行 /56
5. 大班体育活动：青青草原的危机 /58
6. 大班体育活动：投掷的新本领 /62
7. 大班体育活动：营救精灵娃娃 /65



三

抛接类

1. 小班体育活动：会飞的皮球 /69
2. 小班体育活动：多变抛接 /72
3. 中班体育活动：炒豆豆 /75
4. 中班体育活动：谁是“海洋小勇士” /78
5. 大班体育活动：花样抛接球 /82
6. 大班体育活动：“手榴弹”小能手 /85
7. 大班体育活动：羊羊拯救计划 /88

四

平衡类

1. 小班体育活动：小兔子采蘑菇 /91
2. 小班体育活动：我是小小采购员 /94
3. 中班体育活动：小熊做客 /97
4. 中班体育活动：有趣的椅子 /101
5. 大班体育活动：小羊过独木桥 /104
6. 大班体育活动：挑战平衡木 /107
7. 大班体育活动：森林运动会 /110

五

攀登类

1. 小班体育活动：谁是攀登小勇士 /114
2. 小班体育活动：小马过河 /117
3. 中班体育活动：营救小白兔 /119
4. 中班体育活动：摘苹果 /123
5. 大班体育活动：猴子摘香蕉 /126
6. 大班体育活动：我们来攀登 /129
7. 大班体育活动：花果山攀岩 /131

六

钻爬类

1. 小班体育活动：穿越丛林 /135
2. 小班体育活动：过隧道 /138
3. 中班体育活动：勇敢的消防员 /141
4. 中班体育活动：接送宝宝 /144
5. 大班体育活动：叮咚，你的快递到啦 /147
6. 大班体育活动：摘果子 /151
7. 大班体育活动：小小坦克兵 /154



七

翻滚类

1. 小班体育活动：小刺猬，滚球球 /158
2. 小班体育活动：翻滚王国 /161
3. 中班体育活动：我是一朵小浪花 /163
4. 中班体育活动：烧烤派对 /166
5. 中班体育活动：翻滚吧 /169
6. 大班体育活动：咕噜咕噜采蘑菇 /172
7. 大班体育活动：滚动的战车 /174

八

体操类

1. 小班体育活动：运送水果 /178
2. 小班体育活动：小猪变形记 /181
3. 小班体育活动：小小冒险家 /184
4. 小班体育活动：动物体操大会 /187
5. 中班体育活动：蜈蚣走路 /191
6. 中班体育活动：青蛙跳跳跳 /194
7. 中班体育活动：踩水花 /197
8. 中班体育活动：闻音起舞 /199
9. 中班体育活动：拍手操 /203
10. 大班体育活动：长高操 /206
11. 大班体育活动：动物操 /210
12. 大班体育活动：小花猫推球 /214

九

中华传统类

1. 小班体育活动：揪尾巴 /217
2. 小班体育活动：抢板凳 /220
3. 小班体育活动：滚铁环 /223
4. 小班体育活动：跑跑跑，包粽子 /226
5. 中班体育活动：闯关冲冲冲 /229
6. 中班体育活动：划龙舟 /233
7. 大班体育活动：好玩的毽子 /236
8. 大班体育活动：舞蹈吧，巨龙 /239
9. 大班体育活动：跳皮筋 /243
10. 大班体育活动：中国功夫 /246



下篇：体育活动案例分析

一

户外区域活动案例分析

案例 1：树立正确的户外活动指导观念——小白兔拔萝卜 /253

案例 2：做孩子的观察者、引导者——勇敢者的道路 /254

案例 3：如何保证幼儿体育活动的有效性——乱糟糟的体育活动 /255

案例 4：在体育活动中培养孩子的规则意识——七彩小星星 /257

案例 5：教师如何选择合适的时间“介入”幼儿的活动——抢玩具的小朋友 /258

案例 6：释放户外活动的乐趣，快乐其实很简单——“自由”的体育活动 /260

二

引导幼儿自信参与案例分析

案例 1：在自由的活动氛围内让幼儿触发自我潜能——“一起来搭山洞” /262

案例 2：及时引导幼儿转变心态，可重获运动自信——失败低落的小马 /263

案例 3：摆脱依赖，重塑自信，树立正确的参与活动态度——不会跳绳的磊磊 /264

案例 4：在帮助一个幼儿找回自信的同时也是在教育班级其他孩子——摇摆独木桥 /265

案例 5：善用沟通技巧，做一个善于观察和安慰的幼儿教师——一起来捕“鱼” /266

案例 6：让幼儿充分体验活动乐趣是自信参与的保证——快乐中的尝试 /267

三

鼓励幼儿挑战困难案例分析

案例 1：鼓励幼儿正确面对失败是为成功打下的基础——“小马运粮”犯规了 /269

案例 2：正确面对困难才能懂得参与活动带给自己的成长——一起来攀登 /270

案例 3：胆怯是体育活动中幼儿最大的挑战——摔倒的袋鼠跳 /271

案例 4：有时用孩子的视角来想一下问题，问题就在内心处——跳绳的不愉快情绪 /272

案例 5：及时与积极的鼓励能让孩子坚持到最后的成功——终于走过木桩 /273

案例 6：教师学会交“钥匙”是解放幼儿创造性学习的开始——我们一起玩 /274



四 家园合作共育案例分析

- 案例 1：创造符合幼儿特点的亲子活动，共建有爱的家园合作环境——大毛巾游泳 /275
- 案例 2：户外亲子活动让孩子、家长、教师齐牵手——小火车过山洞 /277
- 案例 3：教师是促进家庭成员之间交流互动的引导者——亲子踩圈圈 /279
- 案例 4：用废物制作的运动器材同样可以增强亲子关系——蹦蹦跳跳的布袋 /280
- 案例 5：应重视家园活动中教师与家长的沟通——拉个圆圈走走 /281
- 案例 6：小活动蕴含着亲子配合的大秘密——大家一起来走线 /282

五 安全事故预防案例分析

- 案例 1：活动中应时刻关注幼儿，及时调节幼儿之间的矛盾——伤害来自矛盾的升级 /284
- 案例 2：充分考虑幼儿的能力，合理组织体育活动——幼儿在户外活动中摔倒了 /285
- 案例 3：规范园内户外活动场地，降低幼儿意外风险——活动中的意外碰撞 /285
- 案例 4：隐患来自老师对问题的既熟悉又陌生——一次意外的走失 /286
- 案例 5：专业的活动需要教师具备专业的知识——有人溺水了 /287
- 案例 6：为保障活动安全，应教会幼儿自我保护与保护他人——因跳绳产生的伤害 /288

六 变换调整规则案例分析

- 案例 1：活动设置不同难度可满足不同层次幼儿的需求——这些都太容易了 /289
- 案例 2：做细心的观察者，放手幼儿自主创造活动方式——我们挑战高难度吧 /290
- 案例 3：根据环境调整活动内容，调动幼儿参与的积极性——在冬天里的较量 /291
- 案例 4：设置不同的难度以适应每一个幼儿——跳圈活动中的秘密 /292
- 案例 5：随时调整规则，在活动中培养幼儿的合作意识——犯规后的抬轮胎比赛 /293
- 案例 6：活动内容故事化、情节化，创造不一样的活动效果——运水果变成了火车运水果 /294



七

以幼儿为主体因材施教案例分析

案例 1：发现不同幼儿的闪光点，鼓励幼儿自我肯定——我们一起拍皮球 /296

案例 2：注重活动趣味性的同时也应关注幼儿的能力学习——打怪兽啦 /297

案例 3：激发幼儿的不同特点，创造不一样的活动方式——花样玩球 /298

案例 4：从孩子的角度出发，关注每一个孩子的需求——荡秋千 /299

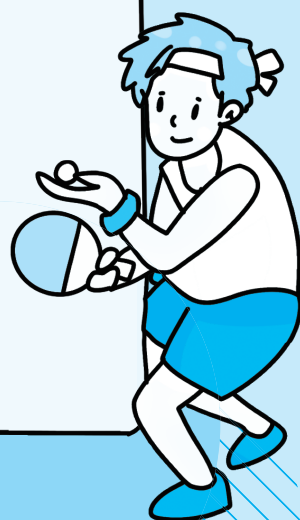
案例 5：关注幼儿个体差异，活动开展因人而异——是太困难还是太简单 /300

案例 6：允许幼儿自主设计活动场所能更好地调动活动兴趣——自由摆放的玩具 /301



上 篇

体育活动设计



一 走跑跳类

1 小班体育活动：变换动作走一走

设计意图

小班幼儿在“走”的动作的发展上还不太完善，“变换动作走一走”这个活动十分有趣且能够完善幼儿“走”的动作的发展，同时，小朋友还能在活动中感受到节奏的变化，有利于小朋友的感知能力的发展。



活动目标

1. 体能目标

- (1) 学会感受音乐节奏的变化。
- (2) 能够根据节奏变化变换行走的动作。

2. 认知、情感目标

- (1) 引导幼儿感受音乐节奏的快慢。
- (2) 引导幼儿喜欢参与集体活动，感受集体活动的快乐。



3. 活动的重点和难点

(1) 重点：幼儿听着音乐一个跟着一个走时，让幼儿在有圆圈的标记上走，便于幼儿掌握走的动作。

(2) 难点：在教室中引导幼儿听出音乐的快慢节奏，为变换节奏走做准备。



活动准备

1. 物质准备

宽阔的场地，进行曲及轻柔欢快的音乐磁带，铃鼓一个。

2. 经验准备

(1) 幼儿精神状态良好，身体健康无伤病。

(2) 愿意参加活动，并有信心能完成活动任务。



活动实施过程

1. 活动导入环节

听音乐，做拍手律动，进行节奏练习。教师边敲铃鼓边念儿歌，带幼儿走出活动室。

2. 活动过程

听铃鼓节奏，教师边念儿歌边带幼儿走圆圈，“走走走，跟着老师走，走走走，跟着朋友走，走走走，一个跟着一个走……”听音乐改变步子的快慢，如听到音乐欢快的节奏，步伐就加快；听到音乐柔缓的节奏，步伐就变慢。原地踏步，变换手的动作，激发幼儿创编动作的兴趣。引导幼儿根据音乐变化变换走的动作，听到欢快的曲子四散走，听到强劲有力的进行曲时，跟着教师一个一个排队走，教师唱儿歌走回教室。

提示：在活动过程中，注意提醒幼儿保持一定的距离，以免互相碰撞。

附儿歌：

我们都是好朋友

走走走，跟着老师走。

走走走，跟着朋友走。

走走走，一个跟着一个走。

不推不挤也不闹，我们都是好朋友。



注意事项与建议

1. 幼儿掌握走的方法后，可让幼儿听音乐，边拍手边走路。注意左右脚的交替要一致，手脚要一致。

2. 活动可以根据实际情况适当调整难度。



活动延伸

1. 可引导幼儿根据音调高低的变化，变换脚步和拍手的快慢，听到高音区就快拍手快走，听到中音区就按两拍的速度拍手走路，听到低音区就放慢速度。
2. 鼓励幼儿多参加活动性活动，开发智力，锻炼身体。



活动预期结果

1. 熟练地根据音乐的节奏变换动作。
2. 提高幼儿的音乐感知能力。



活动反思

整个活动以“听音乐节奏变换动作”为主线，幼儿通过听音乐改变步子的快慢。例如，听到欢快的音乐节奏，步伐就加快；听到柔缓的音乐节奏，步伐就变慢；而当原地踏步时，变换手上的动作，可以激发幼儿对创编动作的兴趣。另外，在材料的投放上，教师应注意提供不同层次的活动材料，以满足不同幼儿的需要。在活动过程中，教师要随时进行个别指导，这样可以使每个幼儿的活动水平都能在原有的基础上有较大的提高。

2

小班体育活动：大家一起走圈圈



设计意图

小班的主要活动目标是能够上体正直、自然地走；能在指定范围内追逐跑、四散跑；能步行一公里，连续跑约半分钟；能一个跟着一个走，走成一个圈；能够较轻松地双脚交替走等。本活动以幼儿的“走”为主题，设计幼儿感兴趣的环节，充分调动幼儿的主体性和积极性，让幼儿感受并学会多种形式的“走”。





1 活动目标

1. 体能目标

- (1) 能够很好地掌握多种走的方法。
- (2) 能够很好地掌握身体平衡。
- (3) 能够在队伍进行比赛时，在遵守活动规则的前提下调节自身速度。

2. 认知、情感目标

- (1) 感受体育活动的快乐，形成健康活泼的性格。
- (2) 能够积极参与活动，增强自身的团队意识。
- (3) 喜欢体育活动，增强环保意识。

3. 活动的重点和难点

- (1) 重点：幼儿在走的时候能够根据老师的要求，保持自身的身体平衡；理解并遵守活动规则。
- (2) 难点：幼儿在比赛时需要与同队幼儿团结协作。

活动准备

1. 物质准备

- (1) 贴好白线的体育活动室、报纸若干、空矿泉水瓶若干、垃圾桶两个。
- (2) 热身音乐一首，活动音乐一首，结束放松音乐一首，小班的幼儿，“两教一保”的教师三名。

2. 经验准备

- (1) 幼儿精神饱满，体能较好，无受伤病痛，愿意参加体育活动。
- (2) 教师开展过多次体育教学活动，准备充分，且能控制意外发生。

活动实施过程

1. 热身

播放热身音乐，教师整顿好队伍，带领幼儿进行活动前的热身运动。

2. 活动过程

(1) 第一个环节

教师：小朋友们，老师想问问你们，你们平时走路是怎么走的呢？除了这样走，还可以怎么走？

请幼儿示范自己平常走路的姿势，并让幼儿自由讨论还有哪些走路姿势，然后自由联系和展示。

（2）第二个环节

教师：小朋友们可真棒，我看每个小朋友都走得很好呢！接下来，老师要加大难度了，看小朋友们还能不能够很好地走路。你们准备好了吗？我们要开始咯！

教师示范：站在白线的出发点，双手侧平举，脚尖对着脚跟，一步一步地往终点走。在走的过程中，如身体出现失衡，双脚离开白线，则重回起点。

教师指导幼儿排队进行练习。在幼儿掌握走白线后，可加大难度，让幼儿头顶报纸走白线。

（3）第三个环节

教师：哇哦，小朋友们都非常棒。我看小朋友们的实力都非常强劲啊，老师接下来的比赛将会把小朋友们分成两组，我们来比一比哪一队更厉害。

教师指导幼儿站成两支队伍，每支队伍的每个小朋友都有一个矿泉水瓶，第一个小朋友拿着矿泉水瓶，双手侧平举，脚尖对着脚跟，通过白线后将矿泉水瓶投入垃圾桶，这时第二个小朋友出发，以此类推，直到队伍的最后一个小朋友将手中的矿泉水瓶投入垃圾桶，比赛结束，哪一个队伍用时更短，哪一个队便获胜。

3. 活动总结

教师：今天小朋友们都非常棒，老师想要表扬你们，等会儿老师会给每一个小朋友发贴贴画，你们都是最棒的。



注意事项与建议

1. 幼儿多人进行活动时要时刻注意安全，并及时给予幼儿帮助，教师作为活动的组织者和裁判参与到活动之中。
2. 活动内容可以根据实际情况适当调整难度。
3. 活动时观察每位幼儿的状态，对情绪不佳的幼儿及时进行状态调整，维护好活动秩序。



活动延伸

1. 鼓励幼儿在家跟父母进行平衡走的活动，体会亲子活动的乐趣。
2. 在比赛时培养幼儿“友谊第一，比赛第二”的观念，鼓励幼儿今后积极地、正确地与同伴交往。



活动预期结果

1. 学会又好又快地平衡走。
2. 体会通过自身调节使身体达到平衡的成就感。
3. 形成团队意识。



活动反思

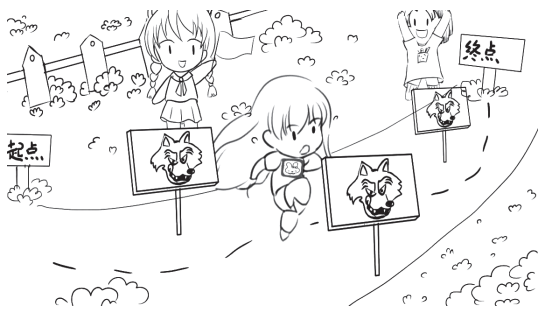
在本次的小班体育活动中，教师巧妙地设计了各种不同的难度，层层递进。但整体活动的难度符合幼儿的身体发展水平，也符合幼儿的兴趣，所以幼儿的参与度很高，情绪也很高涨。在活动过程中，教师还有意地培养了小班幼儿现阶段所缺乏的团队合作精神，分队伍进行比赛能够在很大程度上培养幼儿的团队合作能力。

3

小班体育活动：送小兔回家



设计意图



小班幼儿喜欢跑、跳等大动作，动作也逐步协调，但还无法控制在一段时间内持续某个动作。本次活动旨在让幼儿学会跑的正确姿势，能够自己探索更多跑的方式，在一定的时间内能够持续跑，并在活动中发展身体的协调能力，增强体质，从中体会到运动的快乐。



活动目标

1. 体能目标

- (1) 学会跑的正确姿势，发展大肌肉。
- (2) 能够在一定的时间内持续跑。
- (3) 初步尝试绕过障碍物跑，发展身体的协调能力。

2. 认知、情感目标

- (1) 体验跑带来的快乐，增强体质，提高体质。
- (2) 知道掌握跑的正确姿势能提升速度。
- (3) 注意听老师的口令起跑。

3. 活动的重点和难点

- (1) 重点：能够绕过障碍物跑，在跑的过程中自然摆臂。
- (2) 难点：学会听老师的口令，并做出反应。



活动准备

1. 物质准备

- (1) 宽阔的场地，布置好 5 条跑道，跑道两端分别画好起点和终点。
- (2) 准备小兔子贴纸 20 张、老狼卡片 15 张，在每条跑道上的不同位置放 3 张老狼卡片。
- (3) 20 名幼儿、3 名教师共同参与活动。

2. 经验准备

- (1) 幼儿精神状态好，身体健康无伤病。
- (2) 愿意参加体育活动，并有信心能完成任务。



活动实施过程

1. 活动导入环节

教师：小朋友们，今天小兔子宝宝不能回家了，因为老狼藏在了小兔子宝宝回家的路上，想要把小兔子捉住，所以小兔子宝宝就想让小朋友们送它回家。为了快速、安全地送小兔子回家，我们要一起练习跑的姿势。大家一定要注意听老师的口令，不然就会被老狼发现哟！

2. 活动过程

(1) 讲解规则

将小朋友分成 5 组，分别站在跑道的起跑线上，在每个小朋友身上都贴上小兔子贴纸。每组小朋友要一个接一个地听老师的起跑口令开始跑，绕过 3 只老狼到达终点，这样就顺利地送小兔子回家了。到达终点的小朋友要排好队，等待其他小朋友送小兔子回家。

(2) 教师示范

由两位老师组成一组进行示范，另一位老师看示范，并向小朋友们再次强调规则和注意事项。

(3) 舒展活动

听小兔子乖乖儿歌，扭一扭，跑一跑，跳一跳，做准备活动。

(4) 活动过程

教师要注意观察小朋友在活动中遇到的困难，及时提供帮助。

(5) 放松活动

跟着音乐，两个小朋友一组，捶捶腿，捶捶肩。

(6) 结束环节

洗手，添衣服，休息，喝水。



3. 活动总结

教师：小朋友们可真棒！掌握了跑的正确姿势，听老师的口令成功地避开了老狼，安全地送小兔子回到了家里。



注意事项与建议

1. 活动之前要进行准备活动，避免肌肉拉伤，结束后进行放松活动。
2. 活动中要反复强调规则，可以根据实际情况适当调整难度。
3. 老师要注意小朋友们在活动过程中的安全问题。



活动延伸

1. 鼓励幼儿多去探索更多跑的方式，如直线跑、曲线跑、走跑交替等。
2. 鼓励幼儿多参加体育活动，对开发幼儿的智力、锻炼幼儿的身体有益处。



活动预期结果

1. 掌握跑的正确姿势。
2. 提高幼儿的身体协调及控制能力。
3. 听口令准确地起跑。



活动反思

本次活动的设计与组织充分考虑了小班幼儿在基本动作发展与运动经验方面的原有水平与发展需求。首先，活动的设计以故事情节贯穿始终，每个环节充分给予了幼儿自主活动的时间和空间，使每个幼儿都能自然地融入情境中，自始至终处在一种积极、主动、愉快的学习状态中，有效地集中了幼儿的注意力，使整个活动的节奏更为紧凑。教师随时进行个别指导，使每位幼儿的活动水平在原有的基础上有较大的提高。

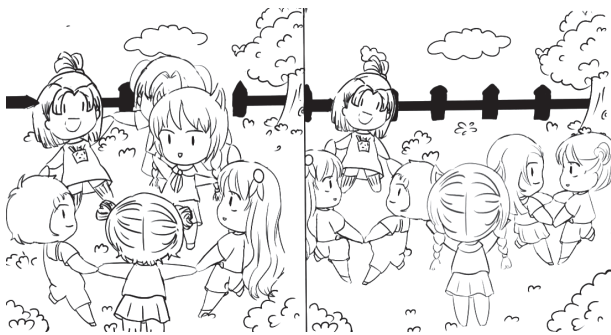
4

小班体育活动：切西瓜



设计意图

春天，细菌随着温度的提升也滋生得很快，而小班幼儿免疫力较弱，容易在这样的季节中生病。为了让幼儿园的小朋友增强体质，免于疾病的困扰，幼儿园老师设计了以跑动为锻炼方式的幼儿体育活动——切西瓜，该活动既有趣味性，又能强身健体，还能使小朋友在活动中感受快乐的同时增强免疫力，减少生病的概率。



活动目标

1. 体能目标

- (1) 发展手部动作的灵活性。
- (2) 围圆圈追逐跑。
- (3) 提高反应能力。

2. 认知、情感目标

- (1) 能按照指令做相应的动作。
- (2) 能积极参加体育活动，并学会自我保护。
- (3) 乐意参加切西瓜的体育活动，在活动中学习轮流与等待，学会和同伴合作。

3. 活动的重点和难点

- (1) 重点：熟练跑的动作。
- (2) 难点：能按照指令做相应的动作。



活动准备

1. 物质准备

干燥安全的活动场所。



2. 经验准备

熟悉西瓜，了解西瓜的形状特性。



活动实施过程

1. 活动导入环节

教师：小朋友们，你们知道西瓜长什么样子吗？你们能不能想个好办法，让大家变成一个大西瓜呢？

如果小朋友们不知道，教师可给予适当的提示。

2. 活动过程

（1）讲解规则

所有人围成圆圈，有节拍地念童谣：“切、切、切西瓜，我们的西瓜香又甜，要吃西瓜切开来。”与此同时，老师边走边有节拍地在幼儿拉手处做切西瓜状。童谣念完时，老师的手逗留在哪两位小伙伴中间，这两位小伙伴就把手铺开，拉着别的小伙伴的手往圆心跑，暗示西瓜被切开了，此时，大家都做吃西瓜状（老师先做示范）。

（2）热身活动

压压小腿，扭扭腰，伸展双手，跳一跳，疏松关节。

（3）准备活动

手拉手变成大西瓜。

变成一个大西瓜（幼儿手拉手，围成一个大圆圈）。

变成一个小西瓜（幼儿手拉手，碎步朝圆心走，围成一个小西瓜）。

（4）活动开始

念童谣：“切、切、切西瓜，我们的西瓜香又甜，要吃西瓜切开来。”与此同时，老师边走边有节拍地在幼儿拉手处做切西瓜状。童谣念完时，老师的手逗留在哪两位小伙伴中间，这两位小伙伴就把手铺开，拉着别的小伙伴的手往圆心跑，暗示西瓜被切开了，此时，大家都做吃西瓜状。

活动进行若干次后可由幼儿轮流来切西瓜。

两人切西瓜：练习从两处以上切西瓜进行活动。

其间教师用语言进行指导，提醒暂时没有玩到的小朋友耐心等待。

（5）放松活动

抖动身体，捶捶小脚，弯弯腰，扭一扭。

（6）结束环节

洗手，休息，添衣服。

3. 活动总结

教师发言鼓励，幼儿讨论，分享心得。



注意事项与建议

1. 幼儿同时进行活动时要时刻注意安全，并及时给予幼儿帮助。
2. 活动可以根据实际情况适当调整难度。



活动延伸

1. 鼓励幼儿在活动中积极参与，在其他休息时间，小组也可以进行活动。
2. 鼓励幼儿在自由活动时间多跳跳，多运动，锻炼身体，防止生病。



活动预期结果

1. 小朋友们熟悉了西瓜的形状与大小变化。
2. 在活动中能迅速地做出跑的动作。
3. 学会与同伴合作。



活动反思

由于小班幼儿的智力发展水平较低，对活动规则的理解有些困难，因此在这项活动中，可能会对于自己往哪个方向跑不是很明确，在跑的过程中总是会出错。这时，教师应该给小朋友再详细地讲解几遍规则，便于体育活动的顺利进行。同时，教师也要注意讲解语言需简单易懂，并对幼儿多加示范、耐心指导。

5

小班体育活动：跳跳屋搬家



设计意图

小班幼儿喜欢蹦蹦跳跳，本次根据他们的这种天性设计了以“跳”为主题的幼儿体育活动。通过情景导入的方式营造出幼儿喜爱的活动场景，活动设计要求趣味性强，操作简单，不需要什么器械，不但能锻炼幼儿单、双腿的跳跃能力，还能促进幼儿之间的相互团结，培养他们之间的感情。





1 活动目标

1. 体能目标

- (1) 能够双脚平稳地向前连跳，并且动作流畅。
- (2) 能够坚持单脚向前连续跳两米左右。
- (3) 能在安全连跳的情况下不碰撞到其他人。

2. 认知、情感目标

- (1) 知道并会运用在跳跃活动中保护自己的方法。
- (2) 感受到连续的跳跃活动所带来的快乐。
- (3) 喜欢跳跃活动并愿意和小朋友们一起玩跳跃。

3. 活动的重点和难点

(1) 重点：单脚向前跳时，要保持身体的平衡，不能过于向前倾，以免摔倒。双脚向前跳时，两脚之间留一定的距离（两个并列拳头大小），双臂在躯体两侧能有序地前后摆动，并与蹬腿动作配合较协调，起跳时双膝弯曲先跳，落地能屈腿起身。

(2) 难点：会较熟练地双脚连续跳，始终与同伴保持安全距离。

活动准备

1. 物质准备

(1) 宽阔的场地，画四条长 12 米、宽 1 米的跑道，跑道两端分别画好起点和终点，四只小红旗，准备若干个红色与蓝色的小脚印板，脚印板每隔 60 厘米摆放一对（红 + 蓝），跑道上的红蓝脚印呈现“S”形。

(2) 口哨一只，放松音乐两首，活动音乐一首，一个小班的幼儿，“两教一保”的教师三名，小提篮四只，松果四颗。

2. 经验准备

- (1) 集体活动时间，幼儿精神饱满，体能较好，无受伤病痛。
- (2) 幼儿信心满满，愿意参加体育活动。
- (3) 教师开展过多次体育教学活动，准备充分，且能控制意外发生。

活动实施过程

1. 活动导入环节

森林中，在一个低矮的大树桩里住着松鼠跳跳一家，树桩上有一个门牌，上面写着三个大字“跳跳屋”。有一天晚上，天空布满乌云，黑漆漆的，不一会儿，大风伴着闪电“呼呼”吹着，松鼠跳跳和爸爸妈妈一起关好窗户和大门，随后听着轰隆的一

声雷响，便哗啦啦地下起了大雨，大雨下了一夜，第二天早上，太阳公公起来了，阳光透过窗户照到跳跳的家里，跳跳起床推开门一看，哇！水快淹到大门前了，小松鼠跳跳跳起来要马上把这个消息告诉爸爸妈妈，只见妈妈做好了早餐，并收拾好了行李，爸爸准备好了小背篓，并告诉跳跳，早餐过后就搬家，搬到一个更高更大的树洞里面去，小松鼠跳跳听了这个消息，高兴地跳了起来。

2. 活动过程

（1）讲解规则

老师让幼儿按照1，2，3，4报数，将幼儿分成四组，数1的小朋友一组，数2的小朋友一组，数3的小朋友一组，数4的小朋友一组。参与活动的四组幼儿成纵队站在跑道的起点，每组的第一位小朋友拿着装好松果的小提篮，双脚跳到终点后，单脚向前踩红色的脚印跳回来，并把手中的小提篮交给下一位小朋友。每组小朋友轮完第一轮后开始第二轮，单脚踩蓝色的脚印跳到终点后折回来双脚跳，并将小提篮交给下一位小朋友，直到每组里最后一个小朋友完成。活动中途，小提篮中的松果不能掉，掉了则重新回到起点，从头再来，最后获胜的小组奖励3颗星星，其余小组每人得1颗鼓励星星。

（2）教师示范

三位教师中由两位老师做示范，另一位老师照顾小朋友并讲解注意事项。

（3）舒展活动

压压小腿，扭扭腰，伸展双手，跳一跳，疏松关节，我最棒（伴音乐）。

（4）活动过程

教师注意引导语言提示，在幼儿需要帮助时提供帮助。

（5）放松活动

抖动身体，捶捶小脚，弯弯腰，扭一扭（伴音乐）。

（6）结束环节

洗手，休息，添衣服。

3. 活动总结

教师：小朋友们今天真棒，很多小朋友不仅独立完成了任务，而且还在为自己小组的小伙伴喊加油，你们都是好样的。

小朋友举手发言，表扬自己认为最棒的小朋友，并为他鼓掌。



注意事项与建议

1. 幼儿进行活动时要时刻注意安全，并及时给予幼儿帮助，教师作为活动的组织者和裁判参与到活动之中。
2. 活动可以根据实际情况适当调整难度。



活动延伸

1. 鼓励幼儿在活动中积极参与，在活动中学会团结，并帮助他人、赞扬他人。
2. 鼓励幼儿在自由活动时间多跳跳，多运动，锻炼身体，防止生病。



活动预期结果

1. 会熟练地双脚连续跳，能够单脚连续向前跳。
2. 提高对自己身体的认识和自我控制能力。
3. 能准确地起跳和落地，不摔倒，跳的时间逐步延长。



活动反思

整个活动简单有趣，幼儿在活动中锻炼自己的身体，提升自我身体控制的能力，体验平衡感和动作的敏捷性，同时在活动中提升团结意识，增进与小伙伴的友谊。幼儿积极主动地参与活动，在完成活动时体验成就感，感受运动带来的快乐。教师的演示与活动中的语言提示能够让幼儿尝试探索，并练习在各种动作中找到的方法，增强自信心，使幼儿的跳跃水平在原有的基础上有较大的提升。

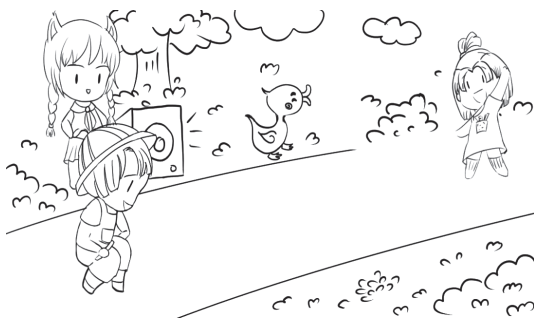
6

中班体育活动：小鸭子走路



设计意图

“动则有益，多动更好”，走路是保持健康的良好方式。中班年龄段的幼儿上下肢较协调，动作较平稳，但步伐不匀，节奏感不强。小动物走路的姿势多样，且不枯燥，富有童趣，因此可以通过模仿小鸭子走路，锻炼幼儿腿部肌肉的力量。



① 活动目标

1. 体能目标

- (1) 能够行走得比较平稳。
- (2) 能坚持走完一个跑道。
- (3) 能在行走的过程中不摔倒。

2. 认知、情感目标

- (1) 知道鸭子行走的动作。
- (2) 能掌握行走方法，锻炼腿部肌肉的力量。
- (3) 激发对鸭子走的动作的兴趣，体验活动的乐趣。

3. 活动的重点和难点

- (1) 重点：能上体正直、上下肢体协调走，走得自然、轻松、有节奏。
- (2) 难点：激发幼儿对动物走的动作的兴趣，体验运动的乐趣。

活动准备

1. 物质准备

场地宽阔，5米跑道，2米间距，口哨一只，热身音乐一首，活动音乐一首，一个中班的幼儿，“两教一保”的教师三名。

2. 经验准备

- (1) 幼儿精神饱满，体能较好，无受伤病痛。
- (2) 幼儿信心满满，愿意参加本次活动。
- (3) 教师开展过多次体育教学活动，准备充分，且能控制意外发生。

活动实施过程

1. 活动导入环节

教师：刚刚各位小朋友都是怎么来到操场的啊？老师是走着来的，刚刚看到有小朋友是跑着来的，还有没有其他小朋友是不一样的啊？（幼儿回答）对，我们跑着来的小朋友要慢慢跑，注意安全，最好是走着来，走也要走得平稳，我们上半身要立直，两只手臂前后摆动，走得轻松。（教师示范）咦，老师想考考各位小朋友，我们是这样行走的，有谁知道鸭子是怎么走的吗？

2. 活动过程

(1) 讲解规则

将幼儿分成四路纵队，进行接力比赛“鸭子走”。听口哨，口哨一响，第一位小



朋友拿着接力棒就开始鸭子走。到对面后，将接力棒交给对面的小朋友，对面的小朋友开始出发。

(2) 教师示范

学鸭子走路，半蹲着，身体立直，往前走。

(3) 舒展活动

压压小腿，扭扭腰，伸展双手，跳一跳，疏松关节，我最棒（伴音乐）。

(4) 活动过程

教师注意引导语言提示，在幼儿需要帮助时提供帮助。

(5) 放松活动

抖动身体，捶捶小脚，弯弯腰，扭一扭（伴音乐）。

(6) 结束环节

洗手，休息，添衣服。

3. 活动总结

教师：今天各位小朋友表现得都非常好，都能坚持鸭子走，给我们自己掌声鼓励一下吧！



注意事项与建议

1. 幼儿进行体育活动时要时刻注意安全，并及时给予幼儿帮助，教师作为活动的组织者和裁判参与到活动之中。
2. 活动可以根据实际情况适当调整难度。



活动延伸

1. 回到家可以与父母比赛鸭子走，时间不宜过长，记得活动完按摩一下双腿。
2. 鼓励幼儿在自由活动时间学习其他小动物行走的方式，与其他幼儿进行比赛。



活动预期结果

1. 知道鸭子是怎样走路的，并且能模仿。
2. 幼儿能坚持用鸭子走走完跑道。



活动反思

在进行活动的过程中，教师应坚持循序渐进地运用教与学同步互动的教学方法，这样既能激发幼儿的学习兴趣，又能充分发挥幼儿的主观能动性和想象创造

力，从而培养幼儿的思维能力。在活动过程中，教师应力求营造轻松、和谐、自然流畅的教学氛围，在学中教、教中学，尽力减少因动作难度而可能带给幼儿的心理压力，让幼儿明确地意识到学习需要是自己产生的，不是别人强加的；学习过程是自己实践的，不是他人包办代替的；学习任务的完成是自己尝试的结果，不是机械地重复和模仿的结果。

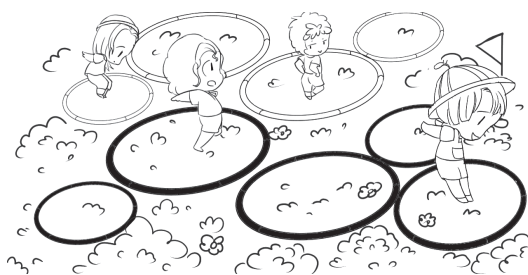
7

中班体育活动：我是跳跃小能手



设计意图

《幼儿园教育指导纲要（试行）》在健康领域的内容要求明确指出，要用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性和灵活性。因此，本次活动的设计就是根据《3—6岁儿童学习与发展指南》中对中班幼儿需要达到的灵活进行单、双脚跳跃和转换的要求而设计的。



活动目标

1. 体能目标

- (1) 能够比较好地进行单脚跳和双脚跳，并能熟练地进行单双脚跳转换。
- (2) 能够有比较好的反应能力和跳跃能力，拥有动作协调性，促进大小肌肉的协调发展。
- (3) 能根据教师的指令做出良好的跳跃动作和跑跳动作。

2. 认知、情感目标

- (1) 培养幼儿的团队合作能力和锻炼肢体协调性。
- (2) 能够根据指令做出正确的动作转换，进行跑跳。
- (3) 感受体育活动的快乐并懂得团队合作的乐趣。

3. 活动的重点和难点

- (1) 重点：能根据指令做出正确的跑跳动作，能在努力下跳跃过相邻的呼啦圈，学会定点单脚跳和双脚跳，以及在教师的指令下进行连续单脚跳和双脚跳。



(2) 难点: 在教师的指令下快速地进行单双脚跳变换和连续跳跃过有一定距离的呼啦圈。



活动准备

1. 物质准备

- (1) 准备好热身运动的歌曲《健康歌》和活动后的整理运动歌曲《宝贝宝贝》。
- (2) 准备好两组呼啦圈, 大小不一的呼啦圈一组约 8 个, 可以根据难度进行数量变换和距离变换。
- (3) 准备好隔汗巾, 一个中班的幼儿, “两教一保”的教师 3 名。
- (4) 象征胜利的小国旗标杆和胜利一组的星星贴, 大约 12 个。

2. 经验准备

- (1) 幼儿在之前能进行定点单脚跳和双脚跳。
- (2) 教师开展过多次体育活动, 拥有一定的教学经验。
- (3) 幼儿精神状态饱满, 信心满满, 愿意参加体育活动。



活动实施过程

1. 活动导入环节

教师: 亲爱的小朋友们, 你们看到老师手里的呼啦圈了吗? 那你们猜猜今天我们要用呼啦圈做什么有趣的体育活动呢?

(幼儿回答)

教师: 今天呀, 我们要用呼啦圈进行小组的跳跃比赛哟, 小朋友们是不是很好奇这个活动怎么玩呢? 获得胜利的那组小朋友会获得代表勇敢和智慧的星星贴哦。老师也很想带着小朋友们一起玩这个活动, 不过在我们进行体育活动前, 是不是要进行热身运动呀?

2. 活动过程

教师先合理地将幼儿分成两组, 配班助理摆好呼啦圈, 保育老师用隔汗巾帮孩子隔背。

(1) 热身活动

幼儿按照平常的早操队形站好, 教师播放热身操音乐《健康歌》, 配班和主班带领幼儿一起做热身运动。

(2) 活动环节

①第一个环节: 听口令原地跳跃

教师: 小朋友们, 刚刚我们都进行了热身运动, 为了我们的小组比赛更好地进行,

请小朋友们和老师一起来复习一下我们的双脚跳和单脚跳吧。

教师带领幼儿一起复习，双脚并拢，手叉腰，听哨声进行单脚跳和双脚跳的变换和练习，配班老师进行巡回，对跳跃能力比较差的幼儿进行动作指导，大概进行两组练习。

②第二个环节：介绍活动规则，进行呼啦圈跳跃练习

教师：小朋友们真棒！我们已经完成了热身运动，做了充足的跳跃练习，现在我们要准备进行活动啦，小朋友们开心么？不过在活动开始之前，我们一起来学习一下活动规则吧。

活动规则：将小朋友们合理分配成两组，摆放好呼啦圈，将小红旗放在终点处。

小朋友们分组排成竖列，教师下达指令，没有下达指令就可以跨过相邻的呼啦圈，在前一个幼儿进入呼啦圈后，后面的幼儿要跟着进入呼啦圈。教师下达指令，若是单脚跳，幼儿就要在呼啦圈内进行单脚跳；若是双脚跳，幼儿就要在当前呼啦圈内进行双脚跳。哪个小组最后一名成员率先到达终点取下小红旗，则该小组获得胜利。

教师示范，指导幼儿进行小组练习。

③第三个环节：开始活动，谁是跳跃小能手

教师：小朋友们已经明白活动规则了，也进行了小组练习，下面，我们的活动就要正式开始啦，小朋友们是不是很激动啊，但请小朋友们一定要在活动过程中听清老师下达的指令哦。

教师吹口哨，播放音乐，活动开始，一名老师下达活动指令，其余两名教师对两组幼儿进行辅助指导，保证活动安全顺利地进行。

④放松运动

教师收回呼啦圈，指导幼儿按照早操队形站立，播放《宝贝宝贝》，带领幼儿进行身体和腿的放松。

（3）活动总结

教师：今天小朋友们的表现都很不错，都是很棒的跳跃小能手，但是，这场活动我们更注重团队精神，只有团队合作得好，我们才能获得最终的胜利，下面请获得胜利的小组来老师这里领取星星贴吧。老师希望没有获得胜利的小组不要气馁，你们总结一下经验，可以做得更好哦。



注意事项与建议

1. 幼儿进行多人活动时要时刻注意安全，教师应及时给予幼儿帮助，并合理地安排好自己的工作。
2. 可以根据幼儿的实际情况对指令的难度进行改变。
3. 活动时要注意幼儿的情绪状态和参与程度。



活动延伸

1. 鼓励幼儿自己进行练习，可以单、双脚灵活转换。
2. 在活动时培养幼儿“友谊第一，比赛第二”的观念，在活动结束后，两个小组都拥有愉悦的情绪。



活动预期结果

1. 能够在体育活动中锻炼腿部肌肉和大小肌肉的协调，可以快速地进行单、双脚跳跃的转换。
2. 能拥有良好的团体合作精神。
3. 能在老师的指令下快速地做出正确的动作。



活动反思

在整个体育活动中应循序渐进，先对单脚跳跃和双脚跳跃进行练习，可以帮助幼儿在后面更好地进行活动。另外，活动中要合理配置老师，时刻注意可能会发生的状况，保证幼儿的安全。教师还应照顾班级中能力较弱的幼儿，针对他们可适当地灵活变换活动规则。

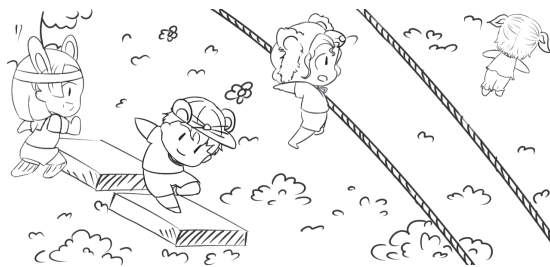
8

中班体育活动：开心跳跳乐



设计意图

经过一个漫长的假期，小朋友们因受疫情影响，不能出门锻炼和进行必要的活动，他们的免疫力或多或少地有所减弱，加之他们的自我防护意识不够成熟，因此，开学



之后最重要的活动就是要增强幼儿的体质和身体免疫力。我们设计本次活动的意图就是将“跳”这样一项集趣味性和强身健体于一身的活动融入幼儿体育教学中，并且根据中班幼儿的能力发展特点，让幼儿在活动中感受团结协作的同时学会简单的跳的方法技能，进而养成良好的运动习惯。