

中班呼啦圈教案

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170968009453029.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月6日发(作者：吸血鬼公主)



中班呼啦圈教案

中班呼啦圈教案

中班呼啦圈教案1

一、活动目标：

1、锻炼幼儿双脚起跳能力，锻炼幼儿身体协调性。

2、锻炼幼儿的爬行能力和调动幼儿参与游戏的积极性，分

3、体验参于游戏的乐趣。

二、活动准备：

呼啦圈（老师和幼儿人手一个）背景音乐

三、教学重难点：

1、如何让幼儿正确掌起跳和爬行的方法。

2、让幼儿学会分组合作体验集体游戏的快乐。

组合作玩呼啦圈。

活动过程：

（一）热身运动:活动身体各关节

包括（头部运动、手部运动、肩部运动、腰部运动退步运动、侧压腿）（小游戏：老师喊1所以小朋友蹲下去,喊2所以小朋友站起来，喊3所有小朋友转圈圈）5分钟

（二）讲解游戏:

师：小朋友们看这个是什么呀？你们认识吗？

幼：呼啦圈

师：那么今天我们就和呼啦圈一起做好朋友（然后把呼啦圈放到地上摆起）首先我们要变成一只小白兔，老师带领大家一起去森林里面玩去喽！

幼：一起跳呼啦圈

（三）钻山洞：请10个小朋友手持呼啦圈蹲下排成一个山洞，其他幼儿依次从山洞钻过。师：好停下来，下面我们接着玩第二个游戏。我们男生一组女生一组，我先请女孩子把呼啦圈拿起来，然后蹲下来排成一排，然后男生一个个从山洞里面转过去。告诉我那个小朋友最厉害！

幼：我厉害我厉害……师：下面我请这个小朋友先给我们

示范一下，其他小朋友一定要看好我们的游戏规则！注意：同时交代玩过游戏的小朋友就到另外一个地方排队等待！（男生玩过后和女生交换）

活动一下关节，放松一下手和腿，活动结束。

中班呼啦圈教案2

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。

中班呼啦圈教案3

一、曲线走

目标：生长幼儿曲线走的本领。

预备：把四、五个呼啦圈平放在地上，呼啦圈之间留一小段间隔，互相连成一条直线。布娃娃一个。

弄法：游戏开端，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，依次继承进步，直至末了一个呼啦圈，顺势再转返来走到第一个呼啦圈。

二、夹包射门

目标：生长幼儿的下肢力气和身材和谐性。

预备：在园地上画一条起射线，然后在火线恰当间隔竖放一个呼啦圈，呼啦圈与起射线处在平行地位。

弄法：游戏开端，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心甩已往，看看可否射进门。

三、田鸡跳跳

目标：训练幼儿的双脚向前行进跳。

预备：在园地上画一条起跳线，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个阁下）。

弄法：游戏开端幼儿园教案，幼儿用双脚（或单脚）向前行跳进第一个呼啦圈中心后，再向前看跳，用同样的要领跳过第二个、第三个等直至末了一个呼啦圈

提醒：上述弄法熟习后，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心一连行进跳。

四、鲤鱼跳龙门

目标：生长幼儿四肢的力气及机动性。

预备：把多少个呼啦圈放在地上，呼啦圈之间相距1、5米，成为一个个龙门。

弄法：游戏开端，幼儿下蹲，两臂从呼啦圈中心伸出，两手向前阔别跳，双手着地刹时，两脚蹬地、提臀收腹跳起，使两脚落在呼啦圈火线接近手的地位，然后用四肢举动向前跳动，依次跳过别的呼啦圈。

五、投篮

目标：生长幼儿扔掷本领

预备：用绳索把呼啦圈绑在雕栏上。

弄法：游戏开端，幼儿间隔呼啦圈两米处，拿球向呼啦圈里扔掷。

中班呼啦圈教案4

活动目标：

1. 增进头、身体、手、脚的协调能力。
2. 体会竞赛的乐趣。
3. 提高动作的协调性与灵敏性。
4. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动准备：

1. 中型呼啦圈、棍子，快乐圆圈圈玩法。

活动过程：

1. 将呼啦圈绑在棍子上，固定好后把呼啦圈吊起来。
2. 将幼儿分成2到3组。
3. 老师先指导幼儿并示范，如先以青蛙跳的方式跳到呼啦圈前，然后穿过呼啦圈（穿越呼啦圈时，先跨一只脚再缩脖子，另一只脚再跨出）；穿越后再用青蛙跳返回，和下一位小朋友拍完手后，下一位小朋友方可跳出。
4. 按序完成，先做完的组即为优胜组。

活动建议：

1. 呼啦圈离地面的高度约10厘米左右。

2. 由于呼啦圈会转动，示范时应让圈稳住以便身体顺利穿过。

3. 进行游戏时，要留意幼儿的体力限度并注意安全。

延伸活动：可用走平衡木或钻纸箱的方式替代青蛙跳，以增加幼儿的学习经验。

活动反思

在体育活动中把活泼好动的天性还给孩子，让他们体验运动和游戏带来的快乐，激发他们创造的愿望和激情，这是贯彻课改精神的具体体现。我为这堂课上孩子们参与运动的积极性和合作精神而惊讶，也为真切感受体育课堂能充满生命的活力而惊喜。活动中孩子们兴趣盎然的参与场面和合作探究

的专注神态还历历在目。本次活动旨在让幼儿玩，玩出花样，玩得高兴，结构化程度比较低，幼儿非常放得开，想出了多种玩

法，有自己玩的，也有多人合作玩的，从始至终，兴趣一直很高。而且，玩的水平也很高，好多孩子学会了在脖子上转、在腿上转等难度很高的动作和连在一起当火车、摆在一起做山洞等合作性很强的玩法。并且，初次学做记录，记得也相当好，既简单又形象。整个活动体现出孩子是主体，孩子的主动发展。

小百科：呼啦圈可用艺术体操的圈代替，对场地器材要求不高。练习者通过四肢或身体其他部位绕环运动，使呼啦圈绕身体旋转。

中班呼啦圈教案5

一、单人玩法

1. 抛圈

幼儿在操场上，用力向上抛圈，然后接圈住。也可让小朋友互相比比，谁的圈抛得高或谁抛接得多。

2. 转圈

幼儿将呼啦圈套在手腕上、腰上或脖子上转。熟练后可边跑边转，也可边转圈边转身。

3. 跳圈

把呼啦圈摆成一排或圆形，幼儿可按顺序从第一个圈跳到最后一个圈。

4. 套圈

(1)把呼啦圈摆成一排，用第一个圈从头上往脚下套，然后把圈放下，向前走，接着套第二个圈，依次向前。可进行套圈接力比赛。

(2)把椅子或物品放在一米开外，用呼啦圈去套椅子靠背或物品，比一比谁套得准，套得多。

5. 推圈

幼儿用单手或双手推滚圈前进，也可借助铁钩推动呼啦圈前进。

6. 投圈

呼啦圈用绳子吊挂着，用沙包或皮球向圈中投掷。

二、集体玩法

1. 钻山洞

请5~10个小朋友手持呼啦圈蹲下，排成一个山洞，其他幼儿依次从山洞钻过。

2. 开火车

请全班幼儿把呼啦圈套在腰上，站成一纵队，后面的幼儿拉住前面幼儿的呼啦圈成一列长长的火车向前行驶

3. 搭图形

10个小朋友为一组，幼儿共同协作用呼啦圈搭出三角形、圆形、正方形、菱形、梯形等形状，也可搭花朵、房子、汽车、小动物等。

4. 抢圈

用5个以上呼啦圈围成一个圆圈，由比呼啦圈个数多一的幼儿参加游戏，放音乐后幼儿绕圈跑，音乐声一停，马上跳入圈中抢圈，一人一圈。未抢到的幼儿被淘汰，并撤去一个圈，继续游戏，直至留下最后一人。

中班呼啦圈教案6

学习目标：

1.通过练习，熟悉圈的特点，使学生在丰富多彩的呼啦圈活动中锻炼身体，娱乐身心，培养学生积极参与体育活动的意识与能力，树立终身体育思想。

2.尝试“小组合作学习”的方法要求，并通过自主探索创编游戏，达到启智、增智，培养和改善学生自编、自练、自评及自我管理的综合体育运动能力。

3.通过小组合作学习培养学生团结协作的精神和提高竞争意识。学习内容：武术操、呼啦圈各种玩法、滚动呼啦圈

重点：熟悉呼啦圈的特点，作多项不同内容的活动技能，技巧。难点：学生创编游戏的探索过程。

学习步骤：

一、合作复习，熟练动作

教师活动：

1.集合整队

2.师生问好

3.宣布上课内容

4.提出要求

学生活动：1.学生站四列横队。

2.整队，检查人数

3.认真听老师宣布本科内容

4.认真听老师讲述本课要求

组织：四列横队

二、积极比赛、体验勇敢

教师活动：

1.教师喊口令，学生集体练习

中班呼啦圈教案7

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。

3.提高动作的协调性与灵敏性。

4.锻炼平衡能力及快速反应能力。

5.乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

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。

活动重难点：

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）。

活动反思：

本次教学内容的选择比较适合幼儿生活经历，幼儿十分的感兴趣。呼啦圈比较贴近生活，幼儿玩得很开心。但在教学过程中，我发现幼儿的思维很受限制，特别是在玩法和创新方面。因为是在户外上，很多幼儿比较散开，自己追逐呼啦圈去玩了，所以老师要时刻提醒。

中班呼啦圈教案8

活动目标：

通过综合运用走、跳、跑、套、转等动作技能提高自身的灵敏协调度2.通过做出不同玩小呼啦圈的方法，提高自身创新能力。

3.乐于参与体育游戏，增强自信心，勇于挑战

活动准备：

1. 1到15编号粘贴纸

2.桃子图片若干

3.哨子一个

4.电脑，音响

5. 把编号给小朋友粘上

活动过程

一. 开始部分：

老师带小朋友出来慢跑一圈后，老师让小朋友排成三队，并跟着老师做准备运动

教师告诉小朋友哨子的作用

二. 中间部分

(一) 引入

1.教师告诉小朋友昨天猴妈妈遇到了坏人结果把辛苦摘来的桃子掉了请小朋友当一回孙悟空把猴妈妈掉的桃子安全的送回去

(二) 想一想，玩一玩，练一练

1.老师：大家也知道孙悟空的法宝就是金箍棒，而且耍的很厉害，现在我们是小孙悟空了，那么我们也练一练我们的法宝呼啦圈耍起来吧。练好了才能有本事把桃子安全的送回去（师拿出呼啦圈，先每个小朋友人手一个）

老师：你们先自己去要去玩去练，想想看做做看这个呼啦圈到底可以有多少种玩法，可以和小朋友讨论，也可以一起玩，看一看这群新孙悟空现在有多少本事。（教师在小朋友玩之前要提醒一定要注意安全不可以抢，撞其他的小朋友等注意事项）

2. 小朋友自由玩练时间，在这过程中小朋友如果呼啦圈不够，及时提供，教师要仔细观察及时把小朋友想出来的方法让他

们演示。

3. 总结小朋友的方法

- (1) 教师吹哨子让小朋友排好原先的队伍可以按编号来找自己的队伍。
- (2) 教师先总结一下刚才小朋友的表现，进行鼓励与表扬。
- (3) 再让几个幼儿演示他们刚才所想到的方法，其他小朋友跟着他一起来。
- (4) 老师再和小朋友一起做一遍刚才演示的方法。
- (5) 如果小朋友没有把用于游戏中的方法想出来老师引导出来。

(三) 游戏部分

1. 教师：你们这群小孙悟空可真聪明啊，有那么多好的方法来玩这个呼啦圈，让老师太骄傲了。我们本领练出来了，我们就不怕坏人了，那么下面就要来送桃子，你们有没有信心把桃子给猴妈妈送回去啊？

2分三组进行比赛送桃，利用跳圈，套圈等方法用于游戏中

三、结束部分

老师把猴妈妈感谢小朋友的信，读给小朋友听，然后把桃子送给小朋友做为奖励，安全带回教室。

教学反思

上完整堂课后给我最大的感受就是实践真的很重要，理论终究是理论，因为在上课的时候在我脑海里完全没有任何理论在感觉很迷茫的样子，有时候在出现状况时脑中拼命回想上课时是否有说到过如何处理的方法但就是想不到，就按照自己平时在幼儿园老师的处理方法来处理了。所以那时我就在想以后一定要好好珍惜每个礼拜的见习机会。

在上课中面对学生纪律问题有时我是掌控不了的，以至于上课的时候某些环节有些乱不能很好的进行下去，面对孩子的突发问题难以很好的解决。在自由发挥想象力的环节由于安排不得当以至于没有达到目标的要求，在后来的评课中园长给了我不错的建议就是在设计是一步一步来先是一个呼啦圈再想两个的呼啦圈玩法这样一来就不会乱了秩序。我觉得这个问题在设计教案的时候我没有好好的考虑到是一个有所欠缺的地方。不过我想我在最后的组织游戏上还是可以的游戏规则讲的还清楚的就是在游戏完了之后的队伍上没有考虑到是在听课老师的指导下临时安

排的不过也及时的补了回来啊。通过这堂课让我知道了要上好一堂好的课必须把理论很好的应用实践才可以。

中班呼啦圈教案9

（一）活动目标：

1.对玩圈感兴趣，尝试用多种方法玩圈。

2.练习钻、跳、平衡等基本技能。

3.体验合作玩圈的乐趣。

（二）活动准备：

物质准备：呼啦圈若干、沙包若干、平衡木、小椅子、纸箱、音乐。

（三）活动过程：

1.热身运动，激发幼儿参与活动的兴趣

（1）教师带幼儿去郊游，通过和幼儿一起模仿各种小动物动作来活动上肢、腰和下肢的肌肉及各个关节。

（2）引导语：“小朋友，今天天气真好，我们一起去郊游吧！”

随音乐入场，放音乐，依次模仿小鸟、小花猫、青蛙、大象、小白兔等动物动作。

2.引导幼儿尝试探索圈的多种玩法，体验玩圈的乐趣。

(1) 提供材料，让幼儿自由探索玩圈。

引导语：小朋友，这是什么？它是什么形状的？可以怎么玩？现在请每个小朋友拿一个圈，找一个碰不着别人的地方去玩玩，看看和别的朋友玩得有什么不一样。

(2) 交流尝试呼啦圈的多种玩法。

引导语：请小朋友来说一说你刚才是怎么玩的，大家一起学一学、做一做。

(3) 教师讲解钻、跳。

钻：一个小朋友手持呼啦圈，另一个小朋友低头弯腰钻过呼啦圈。

跳：将呼啦圈摆放在地面上，双脚并拢跳进圈内。

(4) 幼儿集体练习，教师在旁指导。

重点指导幼儿掌握钻、跳等技能。

3. 创设情境，拓展游戏，让幼儿进一步体验玩圈的快乐。

(1) 组织幼儿玩“运粮食”的游戏。

玩法：小朋友们，今天森林里还来了一位朋友小猪，它知道小朋友们都喜欢帮助人，所以想请小朋友们帮一个忙，把粮食运回家。但是去小猪家很难走，要钻过山洞、跨跳小土坑，走过独木桥才能到达，你们怕不怕呀？那我们就帮

小猪开始运粮吧！

（2）游戏要求：在钻山洞时，应把头低下，身子卷缩成团。跳越小土坑时，应两腿半蹲，两脚并拢，双脚同时跳。走过平衡木时，应两个胳膊打开伸平。

（3）幼儿游戏，教师巡回指导。

4. 放松运动：师幼一起随音乐做放松运动。

结束语：今天我们和圈玩了那么多好玩的游戏，还帮小猪运粮食了，开心吗？刚才玩的太累了，现在跟着老师一起听音乐休息休息吧。

惜时

时

不要老叹息过去，它
不再回来的；要明
智地是
改善现在。要以不
忧不惧的坚决意
志投入扑朔迷离的
未来。



——朗费罗

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发