

## 中班体育游戏教案：好玩的圈

### 活动目标

- 1、通过玩圈让幼儿感受游戏活动的快乐。
- 2、学习单脚、双脚交替跳的技能，练习手膝着地的钻爬技能。

### 活动准备

- 1、音乐：快乐游戏
- 2、圆圈每人一个圆圈。

### 活动进程

#### 一、热身运动

教师带量幼儿随音乐做各种有趣的动作，进行游戏前的身体各关节活动准备。

#### 二、玩圈游戏

##### 1、跳圈

（1）请幼儿自由探索圈的玩法：圈还能怎么玩？

（鼓励幼儿大胆想象，教师注意观察幼儿有哪些玩法，适时引导幼儿）

##### 2、幼儿展示玩法。

小结：可以滚圈、转圈、套圈、跳圈等。

##### 3、教师启发幼儿进行以下两种玩法：

（1）跳圈：将圈放在地上，摆出不同的图案，幼儿练习单脚、双脚

交替跳。

（单脚跳动作要点：左腿微屈靠在右腿内侧，体稍前倾，右腿用力起跳，轻轻落地。）

（2）带圈走跳：双膝伸直，脚套在圈里分开撑住圈向前走跳，不让圈掉下来。

4、幼儿自由玩圈，教师巡回指导。

5、投掷钻爬

幼儿拿圈进行滚圈、钻圈比赛。

动作要领：保持滚圈动作的直线方向性。

### 三、放松游戏：熊和石头人

训练幼儿快速反应能力。

根据幼儿的活动量自由结束。