中班健康领域（体育）：勇敢的小兔子

活动目标：

1.掌握双腿夹物跳的动作要领；

2.通过角色游戏和体育小比赛活动，幼儿能够快速灵活的双腿夹物蹦跳前进；

3.幼儿对体育活动感兴趣，体验到体育游戏的乐趣。

活动准备：

1.物质准备：大灰狼和小兔子头饰若干、萝卜教具若干、音乐《拔萝卜》。

2.经验准备：中班幼儿已经具备基本动作发展比如跑、跳等。

活动过程：

一、开始部分

教师拿出小兔子头饰，分发给幼儿每人一套，数个萝卜道具放置在地板上装饰成萝卜地。

师：今天老师要带我们小兔子们去一个好玩的地方，你们想去吗？那跟着老师排队走吧。（热身运动）

师： 到啦，小兔子们，我们来到了哪里呀？你们看到了什么呀？谁来告诉老师？

生：略

师：小朋友看起来很兴奋，我们现在就是在萝卜地里，大家猜对啦，我们今天要玩的游戏就是跟拔萝卜有关。

二、基本部分

（一）幼儿自由探索，教师引导并进行动作讲解示范

师： 小朋友们，我们今天采集萝卜有个要求就是拔萝卜以后不能抱着萝卜走回去，只能用一种办法哦，那就是双腿夹萝卜返回家里呦。小朋友快来自己试一试吧。

生：略

师： 小朋友们刚刚都自己尝试啦，现在请注意，仔细看看老师怎么做，怎么样才能把萝卜夹得稳稳地快速的跳向前方的目的地呢。请小朋友们模仿老师做，多尝试几次。

师：小朋友们看清楚啦，我们先双腿微分开，用膝盖内部夹住萝卜，夹紧后双腿双脚并拢向前跳，这样就可以一蹦一蹦把萝卜带回家啦。（教师动作示范）

（二）幼儿分组练习双腿夹物跳的基本动作，教师巡视指导

师：小朋友们刚刚跟着老师一起做了几次，现在请大家两人一组拔萝卜并用刚学习的方法把萝卜带回老师划线的地点，两人一组练习往返几次，然后我们进行小组比赛哦，看看哪一组在规定时间内带回萝卜最多，注意路上掉了的就不算哦，要重新拔萝卜。

幼儿先进行分组练习动作，教师巡视指导。等所有幼儿比较熟练的时候，教师播放音乐《拔萝卜》，开始小组比赛，音乐停止后看哪一组夹回来的萝卜最多，最多的一组获得全班掌声鼓励。

（三）幼儿进行角色游戏，迁移巩固双腿夹物跳的动作要领

师：接下来我们一起玩一个游戏，来看看我们小朋友是不是很勇敢，老师模仿大灰狼，小朋友们是小兔子，大灰狼会躲在萝卜地里谁也发现不了的地方，听到大灰狼喊声，小朋友们就要双腿夹萝卜跳回到老师划线的安全地带，并且萝卜不能掉落才算成功哦，一旦小兔子被抓住或者萝卜掉了都要被淘汰。小朋友们听清楚了吗？

教师带上头饰扮演大灰狼，幼儿继续扮演小兔子。

师：好啦，小朋友们我们开始吧，有一只很大很饿的大灰狼听见萝卜地里笑声连天，他悄悄的溜到了萝卜地里，蹲在一旁等待时间，想要抓兔子们呢。那我们小兔子可要小心点了，这一次拔萝卜不只要保护好自己还要保护好你们的萝卜哦。

教师带上大灰狼头饰躲在萝卜地里谁也看不见的角落，等到小兔子们都在拔萝卜的时候突然大喊一声,听见大灰狼的声音，“小兔子们”赶紧双腿夹起萝卜一蹦一蹦地跳回到了划线的安

全地带。

师：刚刚我们的绝大部分小朋友们又聪明又勇敢，保护了自己也保护了萝卜，大灰狼一只兔子也没抓到，觉得可失落了，以后再也不敢来这片萝卜地里抓我们啦。刚刚掉了萝卜的小朋友也不要难过，等会儿呀，我们继续交换角色玩，老师相信你们一定会成功的。

三、结束部分，整理体育器材

师：现在大家都知道怎么带着萝卜逃离大灰狼的魔爪啦，刚刚的游戏中我们小朋友们表现的好勇敢，一次萝卜都没掉而且很快跳回了安全地带。现在我们就带着各自的战利品---大萝卜一起回家吧。

教师和幼儿一起收拾整理场地和教具，在《拔萝卜》的音乐中放松。

活动延伸：

师：小朋友们今天学到了一种新的游戏，你们喜欢玩吗？回到家跟爸爸妈妈一起玩勇敢的小兔子保卫萝卜的游戏好不好？小朋友们，再见啦。

云南教师资格信息网