

大班体育活动课计划表 大班体育活动方案 (大全7篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

大班体育活动课计划表篇一

活动目标：

- 1、学会匍匐前进的动作要领，提高幼儿爬的动作技能。
- 2、发展幼儿的全身协调性和柔韧性。
- 3、培养幼儿之间友爱互助，克服困难的精神。

活动准备：

- 1、尼龙绳结成的网3张、山洞3个、平衡木3条、小红旗3面、椅子若干、
- 2、磁带、录音机
- 3、布置好场地

活动过程：

(一)开始部分

幼儿随音乐“健康舞”跟老师一起做准备运动，老师自编动

作。

(二)基本部分

- 1、老师一边讲解匍匐前进的动作要领，一边示范。
- 2、幼儿练习匍匐前进，爬过用网搭成的通道，老师个别指导，然后请做得好的幼儿个别示范。
- 3、比赛游戏“我是小小解放军”

老师讲解规则：今天我们来做解放军，学习解放军叔叔过草地。每次每位幼儿先走过平衡木，然后爬过网道，钻过山洞，绕过椅子跑回队伍，拍第二个小朋友的手并站到队伍的最后一面，第二个小朋友才能去。比赛依次进行，哪个队伍最后一名幼儿最先拿到红旗的为胜利。（比赛可进行2—3次）

(三)结束部分

幼儿随音乐跟老师做放松运动。

大班体育活动课计划表篇二

本周我进行了一节公开课的展示活动——《晒袜子》，此活动其实是一节托班下学期的生活活动，主要的知识目标是让幼儿在游戏化的情境中知道一双袜子有两只、并且是一模一样的。在正式开展之前，我对其做了三次调整。

一、我的第一次尝试

- 1、第一次活动我把它定在托班，活动的目标为：（1）幼儿通过观察了解两只袜子是一样的（2）幼儿能大胆主动地进行找袜子游戏，并体验到集体游戏的快乐。

2、活动中幼儿的表现：整个活动比较乱，幼儿的注意力也比较分散。在他们刚刚坐在地垫上，就有一个小朋友跑到后面的大玻璃旁往外面看，这时有两个小朋友也陆续跑了过去；不过，当我念儿歌的时候，大多数小朋友的注意力还是被吸引过来了，也跟着一起边念边做动作；在活动的第二个环节，他们观察并说出自己袜子的一些特征时，基本上只有一两个在回应我，其他的小朋友有的在玩地垫，有的在地垫上面爬，有的则偷偷地跑到后面的大玻璃旁，还有的眼睛就盯着我看，不说话，场面有些混乱；到活动的第三个环节——帮袜子找朋友，大多数小朋友都在拿着袜子“找”，不过，只有二三个稍微大一点的孩子真正在找跟其相同的袜子，其他的都以拿到袜子给老师晾起来为乐趣，结果没几对袜子真正找到朋友。

3、我的思考：

（1）由于孩子们是第一次到音乐教室，也是第一次在整块的地垫上活动，所以，他们非常地兴奋，对教室内的一切都很感兴趣，想去玩一玩，试一试，看一看。因此，在他们刚坐在地垫上的时候，会有一些孩子跑到教室内的大玻璃旁看外面的风景，在地垫上爬来爬去。

二、我的第二次尝试

1、针对第一次活动时孩子们的表现和现场的情况，我决定做如下调整：

（1）由于刚上托班的幼儿年龄还比较小，语言表达能力还不是很强，在活动中往往还不能够清楚地表达自己的看法，所以在第二次活动时，我选择了小班的孩子。

（2）由于第一次活动时的情境性还不是很强，所以在本次活动中我也增加了一些情境

2、活动中幼儿的表现

就开始卷起来了，什么卷法都有，有点乱。

(2) 孩子们没有洗衣服或袜子的经验准备，所以在活动的第一环节探索如何洗袜子的过程中，才会出现教师一言堂的情况

(3) 教师在分发教具材料时的考虑不是很周到，如：让孩子们拿袜子去洗或晾的时候教师应该一个一个地拿给孩子，而不是让所有的孩子来拿一个盆里装的袜子，这必然会出现拥挤，抢夺的现象。

(4) 教师的教具材料摆放的不是很科学，卫生。如：直接把放袜子的收纳盒放在地上。

(5) 在情境的设置上还不是很连贯。

三、我的第三次尝试

1、我的调整：

(2) 在材料的分发上，主要以教师在游戏的情境中直接分发为主

(3) 为了让幼儿能够更好的了解一双袜子就是两只一模一样的袜子这个目标时，我在他们观察我的袜子这个环节，设置为只把一只鞋脱了，让幼儿先观察说出其颜色，图案等特征，然后再让他们猜测另一只袜子的颜色，及图案。

(4) 在活动的最后一个环节，我以儿歌的方式先示范，引导其学会如何卷袜子。

2、活动中幼儿的表现整个活动中，孩子们的兴趣非常浓，都在积极地洗袜子、晾袜子、并且在观察袜子的时候，有的孩子还不自觉地一遍遍的说着两只一模一样的袜子就是一双

袜子，可见，第二个目标完成的很好，孩子们真正理解了一双袜子的含义，在活动的最后，当孩子们看到收纳盒里整齐地放着他们卷好的袜子时，都兴奋地叫了起来，脸上充满了自豪和成就感。

总结：可见要真正上好一节孩子们喜欢，同时也让他们能从中获得很多，有价值的活动，这需要我们老师通过不断探索、思考与推敲的过程，才可能达到。

大班体育活动课计划表篇三

活动内容、形式、过程与指导重、难点

- 1、发展幼儿大肌肉运动，四肢协调活动的的能力。
- 2、通过游戏，让幼儿主动探索轮子在不同质地上所受的不同阻力，体验玩车的快乐。
- 3、初步培养幼儿同伴之间友好相处、互相谦让的品质和体验战胜困难的喜悦。

幼儿能够正确的方法来推小车跑，控制住方向。

幼儿能控制好小车通过各种障碍，把握好方向和平衡。

一、准备部分：（5分钟）

- 1、播放音乐，带领幼儿跑步和做热身运动。

二、基本部分：（22分钟）

- 1、让幼儿在平地上练习推小车，在平地上推着走，感受重心、平衡等身体要求。（可以一个人推着玩也可以两个人一起推，感受两个人推与一个人推有什么不同？）（5分钟）

分隔成的“树林”等等，并让幼儿感受通过各种障碍物时受到的阻力（分散练习推小货车过“草地”：走在“草地”上，不要掉到“沟里”去。分散练习推小货车过“小桥”。（6分钟）

3、游戏：《送军粮》（8分钟）

玩法：幼儿根据能力列成几队，站在起跑线后一米左右的地方，听到指令后第一个幼儿推着独轮车跑出，绕过障碍物（或过桥），推过“草地”，到粮仓前将一袋“粮食”放到车里，将车推回起跑线，把沙包拿出放到本队的小筐里。第二名幼儿在跑到起跑线推车出发。那一组最先跑完的就用欢呼以示胜利。

规则：（1）各个幼儿必须将车里的“粮食”拿出后，下一位幼儿才能出发。

（2）车不能撞到障碍物，撞倒的要扶起后才能走。

三、活动结束：（3分钟）

1、播放音乐，做放松运动。

1、独轮车、海绵垫、平衡木、各种的水果、沙包和各种障碍物等。

2、场地布置：海绵垫铺成的“草地”、平衡木铺成的“桥”、用障碍物分隔成的“树林”等等。

大班体育活动课计划表篇四

1. 提高幼儿手的灵敏性和身体动作的协调能力。

2. 使幼儿体验球在身上滚动、转动的感觉。

垫子或席子，适合幼儿玩的大皮球。

1. 教师带领幼儿在垫子上做基本体操动作，如垫上操。
2. 幼儿在垫（席）子上学习摸索沿身体上下滚球的动作。方法是：坐在垫（席）上，两腿伸直并拢，将球放在脚背上，用手慢慢将球向身体上部滚动，一直滚到颈部，当球滚到腹部时，上身要顺势向后躺下；然后再将球由颈部滚回脚背，当球滚到腹部时，上身也要顺势抬起成坐姿。幼儿动作熟练以后，比赛谁的动作做得又快又正确。
3. 幼儿学习环绕身体滚球。方法是：仰卧在垫上，将球从腹部绕到后腰、再绕到腹部。动作熟练后，可进行个人比赛。
4. 让幼儿想出在身上滚球的其他方法，并进行实践和交流。

1. 活动以在身上滚球为主，可根据具体情况增加活动内容。活动也可不在垫子上进行。

2. 注意对幼儿个别指导与帮助。

让幼儿一起收拾活动用品。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

大班体育活动课计划表篇五

1. 学习仰面手脚着地向不同方向蜘蛛爬的技能，提高身体的协调能力。

2. 能愉快地与同伴合作游戏，共同收拾场地。

积木、大地垫、小地垫、球、雪碧瓶、推车、魔棒、手套、小沙包、海绵球、小球。

一、开始部分

幼儿戴上手套热身活动，在老师扮演的蜘蛛妈妈带领下听音乐做《大家一起来运动》。

二、基本部分

1. 尝试蜘蛛爬行的方法。

(1) 你们见过小蜘蛛爬吗？小蜘蛛是怎么爬的？

(2) 请你们找一个空的地方学小蜘蛛爬一爬。

2. 学习仰面手脚着地向前蜘蛛爬的动作。

(1) 哪个小蜘蛛愿意来介绍你是怎样爬的？(侧爬、匍匐爬、手脚着地爬、手脚直立爬、仰面手脚着地爬等。)

(2) 请一名幼儿示范蜘蛛爬——仰面手脚着地向前蜘蛛爬。

重点：坐地屈膝，双手分别在身体两侧撑地，身体离地，双脚同时瞪地，手脚交替，依次向前爬行。

(3) 幼儿集体练习仰面手脚着地向前蜘蛛爬的动作。

3. 探索仰面手脚着地向不同方向的蜘蛛爬。

(1) 小蜘蛛除了可以向前爬，还可以怎么爬？

(2) 幼儿尝试仰面手脚着地向不同方向的蜘蛛爬。（仰面手脚着地向后爬、仰面手脚着地向左爬、仰面手脚着地向右爬。）

(3) 请个别幼儿介绍示范还有那些仰面手脚着地蜘蛛爬行的方法。

4. 区域游戏

蜘蛛宝宝运粮

(1) 幼儿把小沙包放在腹部，在由大地垫拼接而成的小路上练习蜘蛛爬。

(2) 幼儿把小沙包放在腹部，在由许多圆形小棍连接而成的小路上练习蜘蛛爬。

蜘蛛宝宝推小车运粮

幼儿根据自己需要选择不同油桶用三轮小车运送。

蜘蛛宝宝双腿夹包运粮

(1) 幼儿双腿夹海绵球连续跳过55cm×55cm大地垫。

(2) 幼儿双腿夹海绵球连续跳过35cm×35cm小地垫。

蜘蛛宝宝双人夹球运粮

两名幼儿合作运球。

三、结束部分：放松活动

1. 活动目标的挑战性。作为集体性的体育活动，目标定位应在幼儿原有基础上具有挑战性。第一次设计活动时，目标1定为：练习仰面手脚着地向前爬。活动前，我们请班上几名运动能力中等的幼儿试一试，他们都能自如地做动作，这说明活动目标难度不大，因而我们将原目标1调整为：学习仰面手脚着地向不同方向蜘蛛爬的技能，提高身体的协调能力。改动后的目标无疑对幼儿有一定的挑战性。考虑到大班幼儿即将进入小学学习，培养幼儿的自我管理意识尤为重要，所以我们又增加了目标2：能愉快地与同伴合作游戏，共同收拾场地。

2. 情景设置的游戏性、趣味性。整个活动以“蜘蛛宝宝真能干”为主线，幼儿积极、主动投入于蜘蛛宝宝的角色中，学本领、运粮食。在幼儿尝试探索练习不同方向蜘蛛爬后，教师设置魔棒的情节，要求幼儿听魔棒咒语做相应的动作，幼儿的热情再次被调动了起来，有效地集中了幼儿的注意力，使整个活动的节奏更为紧凑。

3. 体育活动的安全性。《纲要》指出：幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。这节活动的重点是学习手脚着地向不同方向蜘蛛爬，考虑到幼儿园的地面是塑胶跑道，表面不光滑较粗糙，而幼儿的肌肤是很娇嫩的，手直接与地面长时间接触中可能会有一些擦伤，我们为幼儿提供了人手一副的棉线手套，保证了活动的安全进行。

4. 材料提供上的层次性。在区域活动中，我们注意提供不同层次的活动材料，以满足不同发展水平幼儿的需要。如：蜘蛛宝宝运粮中，教师设置不同的“路线”，一条路由地垫拼接而成，另一条路由许多圆形小棍连接而成，第一条路平坦，第二条路崎岖不平，第二条路比第一条路有一定难度，幼儿在活动中可以自由选择，教师随时个别教育、重点指导，促使每个幼儿的活动水平在原有的基础上有了更大的提高。

大班体育活动课计划表篇六

- 1、积极参与体育活动，感受体育活动的乐趣。
- 2、练习单手自然地向前做掷远动作，会上、下肢协调用力，增强肩臂的肌肉力量。
- 3、能够注意运动中的安全，不与他人碰撞。

1、经验准备：幼儿在游戏中练习过投掷沙包、流星球。

2、物质准备：沙包若干（幼儿每人3个）；怪兽（大小不同的图片8张）并且贴到榻榻米上，下面坠上铃铛，悬挂到绳子上，分别设置不同的高度；奥特曼音乐；奥特曼袖标（幼儿每人1个）；平衡木或是平衡板2个；轮胎6个。

3、场地准备：距离怪兽领地1—2米远设置一根投掷高度及投掷远近的线，离地面高2米左右；距怪兽1—3米每隔1米有一条投掷线；场地画出表示投掷远近的格子。

结合不同游戏，逐步引导幼儿掌握投掷的动作要领。

能上、下肢协调用力，掌握投掷角度。

1、“奥特曼”热身操。

教师重点指导幼儿练习头部、肩部、腿部的动作，将双臂舒展活动开，为投掷活动做好准备。

2、奥特曼小队员进行投弹训练。

（1）教师启发幼儿想一想：“如何打到远处的怪兽？”鼓励幼儿大胆表达和表演动作。

(2) 教师总结归纳，示范如何将子弹投得很远，重点是单手自然地向前做掷远动作，持沙包的手臂向上并且用力向高、向远投，上、下肢协调用力，注意用力投就投得远。

(3) 幼儿练习，教师进行个别指导，重点帮助幼儿掌握规范的动作，注意投掷点及投掷的角度，练习如何将沙包投掷得更远。

(4) 带领幼儿在投掷格处练习投，看谁投得远。

3、竞赛游戏：“打怪兽”。

(1) 教师带领幼儿进行“打击怪兽”。

(2) 教师进行个别指导，重点关注幼儿选择适宜的投掷线投掷，是否遵守规则，如脚不越线，投掷的动作是否规范等。

(3) 幼儿在进行中，注意走平衡木和跳轮胎的安全，双脚跳进轮胎圈中再跳出。训练下肢腿部的力量及身体的平衡能力。

(4) 将怪兽分开投放，以免幼儿拥挤，并提醒幼儿注意投掷过程中的安全。

4、游戏：“捡沙包”。

(1) 教师手中拿一个沙包，带领幼儿先说儿歌：

(2) 教师拿4—5个沙包一起投，增加幼儿拿到沙包的机会，鼓励幼儿快速跑，然后每次游戏减掉一个沙包，看看谁能在最后剩一个沙包时拿到。

5、奥特曼勇士放松操。

幼儿和教师一起随着舒缓的音乐做各种放松动作，重点放松双臂、双腿、双肩。

大班体育活动课计划表篇七

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，哪个对最先完成为获胜队。

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。