

幼儿园中班体育活动方案与反思(优质5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

幼儿园中班体育活动方案与反思篇一

活动目标：

- 1、在活动中练习跳的动作和协调能力，并学会跨过高40厘米的障碍物。
- 2、积极参加玩盒子的活动，大胆创造玩盒子的新方法，发展想象力和创造力。

活动准备：

每人一个鞋盒、录音机、磁带。

活动过程：

一、《快乐崇拜》音乐让幼儿进行准备活动。

二、出示盒子引出课题。

(1) 这只盒子想和我们小朋友做游戏，看看哪一位小朋友能想出更多更好玩的办法。

(2) 幼儿自由玩，教师在活动中观察幼儿玩法，抓住一些新颖

的玩法，让全体幼儿跟学。

(背盒子走、夹盒子蹦、头顶盒子、传递、移动盒子等等)

(3)提醒幼儿除一个人玩，还可以和同伴一起玩。让幼儿想出更多的玩法。初步尝试同伴合作的愉快。

(把几个盒子横放或几个盒子放各种图形让幼儿蹦跳“格子”)

(3)今天我学习以个新本领：学会跨过高40厘米的障碍物。教师讲解规则，并做好示范。幼儿自由尝试练习，请跨的好的幼儿示范。

(4)进行小组比赛，讲解比赛规则：5人一组，分四组，根据标志小组合作将鞋盒摆放在固定的位置，摆放好后听老师口令，每位选手连续跨过5个障碍物后，从旁边跑回拍下以为幼儿的手，继续游戏，哪组先完成就获胜。(为激发幼儿比赛兴趣：可用语言：想不想得第一?想不想超过刘翔?为自己助威_____加油，加油)

幼儿园中班体育活动方案与反思篇二

1、学习双脚并拢，双手抱住脚腕，前后滚动的动作。

2、能根据音乐节奏的差异、提示作相应的动作，体验活动的乐趣。

3、培养幼儿的合作能力，体验游戏的乐趣。

活动准备：

1、热身音乐，激昂的音乐，低沉的音乐，《炒豆子》音乐磁带。

2、人手一根绳。

3、赤豆、绿豆、黄豆、黑豆标记各、张。

4、油桶。

活动过程：

一、 热身运动，听音乐走队形。

(1) “让我们骑着马到豆豆国去作客吧。(热身运动) ”

(2) “瞧，前面有一条通向豆豆王国的迷宫，地图就在我们手里，我们赶快把它 拼起来。 ”

(3) 幼儿听音乐，按求学高人、矮人沿迷宫走。

(4) 豆豆国王送给小朋友赤豆、绿豆、黄豆、黑豆 4 种豆。

(5) 两名幼儿面对面站立，同握一圈，边念儿歌，“炒黄豆，炒黄豆，噼里啪啦翻跟头。”边转身套圈，两人再从圈下钻出，绕一圈，仍然面对面站住，游戏继续进行。

二、 认识各种豆

(1) 出示如、绿豆、黄豆、黑豆等让幼儿认识各种豆类。

(2) “你认识这些豆吗?”

三、 学习新动作。

(1) “有了这些豆我们可以来炒香喷喷的豆子，锅子在哪呢?这里有绳 子，你们有什么好办法吗?” (将绳子拉成一个大锅。)

(2) 教师提问：“你们看见过豆子在锅里是什么样子的吗？”“炒熟以后是什么样子的？”

(3) 游戏“炒豆子”听音乐，教师做“倒油”动作，幼儿自由做“豆子下锅”的动作。

(4) 教师提问：“刚才你这颗豆子在油锅里是什么样子的？”幼儿演示。

(5) 教师示范新授动作：“手脚并拢，腿弯曲，双手抱脚腕，压压紧，眼看膝盖，滚起来”，教师模仿“豆子”前后滚动的动作。

(6) “这样的炒豆豆真好玩，炒出的豆豆一定很好吃，让我们一起找个空位置来学一学。（教师强调动作要领，幼儿练习动作）”。

(7) 按颜色要求玩“炒豆子”的游戏，教师观察幼儿动作掌握情况，并给予适当的指导。（红、绿豆，黄、黑豆分组练习）

四、游戏：“炒豆子”。“刚才的豆在盛在一边有点冷了，让我们把4种颜色的豆子合在一起加热一下吧。（游戏巩固）”

五、结束放松：洗锅子、抬锅子的动作。

活动反思：

中班体育活动《炒豆子》 中班体育活动《炒豆子》常州市雕庄中心幼儿园 沈洁 夏吉 这节体育活动的设计来源于一个音乐游戏，想让幼儿在体验炒豆子快乐气氛的同时学习双脚并拢，双手抱住脚腕，前后滚动的动作，并能感受音乐带来的快乐。教师为幼儿提供了一个真实、快乐的学习环境，幼

儿在活动中的积极性很高，情绪高涨。

活动中比较成功的方面是：

1、整个活动沉浸在音乐的氛围中。活动的热身部分教师选用了一段欢快《小白马》音乐，幼儿很快投入到活动中，跟着教师做着各种动作。此外，教师选了激昂和低沉两段不同风格的音乐，根据音乐风格的差异性，让幼儿自己感受、理解并区分音乐，学做高人、矮人，幼儿的完成情况还是很好的。在活动的主体部分幼儿在练习动作的同时，教师也不忘利用音乐来烘托炒豆子时的热闹场景。

结束部分：教师让幼儿听音乐做放松体验炒好豆子以后的喜悦心情。整个活动都离不开音乐，音乐也使活动变得更加充实。

2、游戏，幼儿最喜欢的活动方式。原本枯燥的动作练习，以炒豆子的游戏形式组织起来，幼儿比较感兴趣，使活动更加生动，幼儿成了一粒粒小豆子，让幼儿有了更多的想象空间，也更愿意参与到活动中来，在游戏中幼儿能更专注的进行动作的练习。

3、利用同一个学具，使其发挥更大的作用。活动中幼儿的学具只有一根绳，一会儿是骑马的缰绳，一会儿是豆豆王国的迷宫，一会儿可以变成个大锅子，一会儿又拿起来跳舞庆祝，教师始终发挥着学具的作用，思维比较开阔。

4、分组练习，关注个别。教师采用分组练习的目的是能更好的关注每个孩子的动作发展的状况，辅助个别有困难的孩子，坚固整体和个别的协调发展。

幼儿园中班体育活动方案与反思篇三

活动目标：

1. 在游戏的情境中，练习投掷，发展幼儿综合运动的能力。
2. 激发幼儿勇敢、大胆、勇于接受挑战及保护小动物的情感。

活动准备：

1. 怪兽若干，投掷球若干，小动物若干，轮胎，毛毛虫山洞，轮胎若干，梯子、

小推车四辆

2. 录音机，磁带，干毛巾若干

活动过程：

一、热身准备：

1. (音乐声轻)师：你们看我是谁?(奥特曼)，奥特曼还有哪些动作?幼儿做动作，大家一起来模仿。

2. 师：那我来作队长，你们做奥特曼队员，准备出发。(音乐渐响)

飞行，变形，打怪兽。

3. 情感激发：“奥特曼队员请注意，怪兽来了”(广播声音)

师：怪兽来了，你们怕不怕。

二、打怪兽：

1. 辨认怪兽2——3

师：怪兽混在了小动物中间，你们能不能把怪兽找出来。

师：请两位奥特曼悄悄地把小动物送回家，可不能惊动怪兽。

师：怪兽非常的凶猛、狡猾，我们有什么办法可以又打到怪兽，又不让自己受伤。

(要求：与怪兽保持一定的距离，使用投掷球)

2. 第一次打怪兽——练习投掷

师：怪兽正在加能量，我们就趁他们加能量不能动时打他。

提出要求：打怪兽时要保护好自己，站在安全线后面。

教师指导幼儿动作——肩上挥臂投掷

教师要求幼儿保持一定的距离进行投掷。

3. 生活活动

师：和好朋友说说你打了那些怪兽，打了怪兽什么地方。

(幼儿擦汗、脱衣服)

4. 打移动的怪兽——练习投准

(听到音乐，怪兽复活)幼儿攻打移动的怪兽，直至怪兽逃跑。

要求：一定距离的投掷。

三、寻找小动物

师：怪兽被我们打跑了，可是有许多小动物被他们抓到了山的那一边，这可怎么办呀！

四、活动延续：

师：请几位奥特曼先送小动物回家，其余的奥特曼和队长一起把我们的超级流星弹找回来，准备下次在和怪兽战斗。

幼儿园中班体育活动方案与反思篇四

活动目标：

- 1、积极并且喜欢参与体育活动，体验滑板开车带来的快乐。
- 2、能集中注意力，灵活反应，提高动作的灵敏性和协调性。
- 3、初步掌握滑板的玩法并了解一些交通知识，能够遵守交通规则。

活动准备：

- 1、经验准备：在日常生活中有玩滑板的经历。
- 2、物质准备：滑板若干，标志桶，红绿灯指示牌。

活动过程：

1、热身

教师和幼儿跟着音乐一起做热身操，活动身体的各个关节(头、上肢、下肢、躯干等)。

2、出示滑板车，引起幼儿的兴趣。

指导语：老师带来了一个很好玩的玩具和大家一起玩游戏(出示滑板)。

3、幼儿自由探索滑板的各种玩法并集中交流创意玩法。

指导语：

(教师小结：教师鼓励幼儿分享自己的不同的玩法，并加以肯定和表扬)

分享的时候注意常规，顺序有先后，重点是在幼儿中自己发现的玩法中寻找下面要教学的内容)

4、进一步练习滑板的玩法：肚子紧贴滑板，头抬高，两腿伸直并拢，双手撑地使滑板向前移动。

5、游戏活动：红绿灯(遵守红灯停，绿灯行)。

任务与要求：

今天我们要用滑板车玩一个游戏，你们当汽车司机，驾驶滑板车。老师说“向前开”，你们就向前开；老师说“停”幼儿就停住不动。

指导要点：驾驶滑板时不能相互碰撞，保持一定距离，以免出现危险。各路纵队集体游戏2-3次。

6、游戏竞赛(激发整堂课的高潮)

幼儿分成几组，

开着滑板车到加油站加油，一路上穿越“树林”(标志桶)，还要注意看红绿灯，遵守交通规则，以接力赛的形式进行，最先回到终点的队伍获胜。

指导要点：遵循在自己的车道开车，有序地从车道两侧(外侧)回到队伍的后面，在途中不允许撞车，撞车的司机淘汰出局。

7、放松活动，教师带领幼儿跟着音乐打太极。

幼儿园中班体育活动方案与反思篇五

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。