

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些(模板6篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些篇一

1家长入园签到，到各班主任处报到。

2播放运动员进行曲，教师组织幼儿到达指定会场，保证幼儿秩序和安全。

3主持人宣布活动开始：

1、教师致辞：

尊敬的各位家长朋友，亲爱的小朋友们：大家好！

迎着春日的阳光，我们迎来了20xx年x季亲子趣味运动会。而今天最为值得高兴的是，我们幼儿园请来了这么一群大朋友。小朋友，你们说是谁呀？（对了，他们就是我们最亲最爱的爸爸妈妈。）那让我们以最热烈的掌声欢迎爸爸妈妈们的到来！为了开展这次活动，我们的老师牺牲了许多休息的时间，带领小朋友们努力练习各项运动技能。而我们的小朋友们，也不怕苦，不怕累，放弃了许多好玩的，坚持训练。经过一段时间的训练，咱们的小朋友们变得更强，更自信了！在比赛的开始，先让我们一起来为自己加加油吧！下面请喊出我们的口号：“快乐运动，健康成长”（鼓舞气势：嘿嘿嘿，我最棒！）看来小朋友们对这次比赛非常有信心，让我们赛

出友谊，赛出精神。下面请奉园长致词。

2、园长致词，强调“友谊第一，比赛第二”并宣布运动会开始。

活动顺序：

1、幼儿体操展示。

2、幼儿特色活动展示：各班室外“xx”特色活动

3、各班组织亲子游戏比赛，场地安排：

小班：活动室前；

中班：……；

大班：……

4、教师与家长接力比赛，

比赛地点：

5、家长友谊赛：拔河比赛，

比赛地点：

游戏玩法：三回合定胜负。由老师当裁判，当哨声吹响时，家长使劲往各自所在的方向拉。谁先赢两回合谁就胜利。幼儿在边上给爸爸妈妈加油！

6、家长与班级教师交流开学以来孩子生活、学习、习惯等方面的情况。

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些篇二

（一）集体活动：

1、全体教师、幼儿、家长集中操场。幼儿按班级列队（大一班列队与中二班场地；大二班列队与大一班场地）

2、广播：

简要介绍活动内容、时间、场地的安排。

播放幼儿早操音乐。

3、表演：幼儿早操、律动。

4、广播：

请孩子找到自己的`家长，进入各个制作区参与活动。

5、规则：活动区中请听从各班指导老师的安排等。

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些篇三

1、尝试各种跳跃动作，练习纵跳触物。

2、发展跳跃能力。

尝试各种跳跃动作，练习跳得远，跳得高，纵跳触物。

按原地纵跳触物的动作要领练习。

1、塑编袋做成的荷叶与幼儿人数相同。

2、三个大呼啦圈上悬挂夹子若干个，夹上的小条广告纸表示“小虫”（“小虫”要多于幼儿人数）；也可用长绳悬

挂“小虫”（分3处）。

3、小青蛙角色一个、立体大骰子一个，每一面上都有简笔画的跳跃动作、若干五角星。

4、出场热身、活动探索、放松音乐各一段。

一、小青蛙学本领。

1、出示小青蛙角色出场：播放《我是一只小青蛙》跳荷叶进场。

2、小青蛙要学习跳跃的本领啦，先要做做准备动作：转脚腕、手腕，屈膝蹲，原地跳跃等。

3、跳跃大骰子：今天小青蛙要学很多跳跃的本领。请小朋友猜猜上面是些什么跳跃动作？

4、教师随机扔出骰子，根据骰子上呈现的动作，幼儿练习各种跳跃动作。

二、蛙跳高手：跳得远。

1、自由探索怎样跳得远。（音乐）

2、讨论怎样才能跳得远，幼儿介绍经验，请个别示范，得出要领：微微屈膝，摆臂，双脚用力蹬地往前跳。（注意：落下地时，注意脚尖先落地。）

3、站成一排，比赛跳得远。

4、小青蛙跳荷叶。

三、蛙跳高手：跳得高。

1、小青蛙苦练跳跃本领是为了干什么呢？抓害虫除了跳的远还要什么本领呢？自由探索怎样才能跳得高。（够得着的道具）

2、请跳得高的幼儿介绍经验并示范，微微屈膝，摆臂，双脚用力蹬地往上前跳。（注意：落下地时，注意脚尖先落地。）

四、游戏：青蛙捉虫

1、小青蛙学了那么多的本领，要去完成它的使命了，那就是保护庄家，捉害虫！教师带领幼儿来到用荷叶、呼啦圈布置成的小河、“田地”里，跳过荷叶进行捉“害虫”游戏。幼儿分成4组，练习纵跳。

2、幼儿4个轮换练习，等待的幼儿坐在泡沫板上休息或为练习者加油。

3、通过学跳跃的本领，抓到害虫，成为“蛙跳高手”，贴上奖章。

五、放松活动：青蛙嬉戏

1、幼儿相互给好朋友放松肢体，捏捏腿，敲敲背。

2、与幼儿共同整理道具。

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些篇四

大操场

通过开展亲子游戏，加强家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间的沟通机会。通过体育活动，培养幼儿与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神。培养幼儿参加体育活动的兴趣，亲身体会体育活动的魅力。

- 1、通知父母来园参加亲子活动。
- 2、准备游戏需要的材料。
- 3、布置活动场地。
- 4、奖品。

（一）活动流程：

- 1、早操表演
- 2、老师讲注意事项。

（1）请您在活动中看好您的宝宝，以免其受到伤害。

（2）请在活动过程中遵守活动规则。

（3）在活动中请勿拥挤。

（4）在活动中表现棒的小朋友可以获得我们的小礼品哦！

（二）亲子游戏：

- 1、《开火车》

游戏规则：（7人一组）本游戏为双向竞赛，中班段三个班级进行比赛，速度最快一组为胜。幼儿站在家长面前，两人身上套上一个呼拉圈，向终点跑，将呼拉圈交给终点另一户家庭，游戏继续进行。幼儿须抓住家长的衣服，呼拉圈不能从身上落下来。

- 2、《过小河》

游戏规则：（7人一组）本游戏为双向竞赛，中班段三个班级进行比赛，速度最快一组为胜。画好起点和终点的跑道（小河）、小垫子（石头）6块（供3个班级同时进行比赛）。幼

儿头顶沙包踩在石头上（小方垫），家长负责铺石头，孩子站在一块小垫子上，家长手持另一块小垫子。当比赛开始后，家长将手中的小垫子放在孩子的前面，孩子进行到前面一块小垫子后，家长将身后的小垫子拿起在放到孩子的前面，以此类推，先过河者为胜。孩子必须踩在小垫子上行进，不得落到地上，家长不许触碰到孩子。

3、《小袋鼠摘果》

游戏规则：（7人为一组）每户家庭的家长眼睛用布蒙住，抱着自己的孩子（孩子手里拿一只小球）在起点排好队。游戏开始，家长在孩子的语言提示下向前走到箩筐边，将球投入筐中。在规定时间内将筐中的球投投得最多一组为胜。

4、小脚踩大脚游戏规则：（7人为一组）每个家庭由一名家长和一名幼儿参加。幼儿双脚踩在家长的脚上，家长和幼儿手拉手，听到口令后，家长带着幼儿向前跑，幼儿双脚不能离开家长的脚。速度最快的那一队获胜。

5、拔河游戏规则：（13—14人为一组，）每班分成2大组，三个班错开比赛。比赛时，双方各拉住绳子的一端，将绑在绳子上的标志拉过中间的界线即获胜。

6、抢地盘游戏规则：（21人为一组）每轮比赛各班出7组家长和幼儿，站在操场大圆圈上，大圆圈里面放与比人数少的呼啦圈，比赛时老师在圈外敲鼓，家长牵着幼儿的手在大圆圈上顺时针走动，鼓声停，家长须跟幼儿一起站在呼啦圈中，没有抢到的淘汰。四大组比赛完之后，请每组的冠军再比一次，最后抢到呼啦圈的获胜。

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些篇五

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。

适合幼儿园中班的亲子体育活动方案有哪些篇六

一、活动目标：

- 1、让孩子通过自己的努力完成比赛，感受成功的快乐。
- 2、激发幼儿参加体育活动的积极性，发展幼儿身体的协调性和灵活性，增强幼儿的体质锻炼。
- 3、通过这次运动会让幼儿感受到同伴之间的合作精神。

二、环境创设：

园内大环境：在赛场上悬挂“实验小学幼儿园春季运动会”条幅，根据比赛需要划分出比赛场地、运动员等待区等区域。

班级内小环境：根据比赛项目在班级相关区域摆放比赛的器械器具；制作拉拉队所需花球、班级标语牌、班牌等相应道具。

三、活动方案及流程

(一)活动时间：__年4月17日----4月18日。

(二)活动地点：幼儿园活动场地

(三)活动主题：幼儿春季运动会“我运动、我健康、我快乐”

(四)运动会工作人员分配：

总指挥：白园长 姜园长

仲裁、场地负责人：马园长 郭园长 高园长 姜园长

于园长 焦丛丛 各班班主任

裁判长、裁判：郭园长 马园长 姜园长 于园长 焦丛丛

主持人：焦丛丛

摄影：高园长

比赛前运动器材准备：各班老师

音乐：高园长 马园长、焦丛丛

计分：马园长、各班班主任

统计：马园长、郭园长

安全、后勤：高园长

(五) 奖项设置：

集体项目奖项设置：

分别为第一名1个，第二名2个，剩余的是第三名。

分别设为：运动明星班、健康宝宝班、文明宝宝班、快乐宝宝班等

(六) 颁奖：白园长 郭园长 高园长 姜园长

(七) 退场。

(八) 开幕式：

- 1、宣布运动会开幕
- 2、护旗手入场、播放《运动员进行曲》
- 3、运动员入场。
- 4、全园师生唱国歌。
- 5、运动员(幼儿)代表讲话。
- 6、家长代表讲话。
- 7、园长致词，宣布运动会开幕。
- 8、幼儿体操表演(大二班)

(九)注意事项:

1. 遵守比赛规则，服从裁判决定。友谊第一，比赛第二。
2. 各班级教师管理好本班幼儿，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。
3. 讲清洁，保持比赛场地卫生，爱护公共设施，做文明人。

(十)比赛项目及规则:

小班运动会项目

一、集体运动会项目:

- 1、母鸡下蛋：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，双腿夹球跳至终点将蛋下到筐内，跑回拍第二个小朋友的手，随即站到后面。先下完10个蛋的一组为胜。

2、小刺猬运果果：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，将沙包放在头上，保持身体平衡将果果运到对面的小房子里，中途掉下的捡起放好继续前进。先完成任务队为胜。

3、小乌龟加油爬：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，将布垫放在幼儿后背上，哨声响起第一名幼儿开始爬过地垫，爬至终点接着爬回将乌龟壳交给第2名幼儿。先结束队为胜。

4、爱的抱抱：幼儿10人1队，2名幼儿为1组，将皮球夹在2名幼儿中间，横着走向对面，将球放在筐内，先到终点的1队为胜。

二、亲子运动会项目：

1、袋鼠跳：游戏规则：家长将幼儿抱起，幼儿抱住家长脖子，双脚夹住家长腰间，家长抱紧幼儿一跳一跳跳过5个圈，将幼儿运到终点，先到者为胜。

2、毛毛虫比赛：游戏规则：1名幼儿1名家长顺利站好队，各队参赛家庭为5个，由幼儿领头开始前进，后面的家长尾随其后，最先到达终点的一队为优秀队。

3、快乐传递：游戏规则：按1名幼儿1名家长的顺利站好队，每组参赛家庭5个，由第一名幼儿开始跳进圈内，由下往上套出圈，后面的家长接着同样的方法套出圈，后面的人员依次进行，5个家庭全部套完队为优秀胜。

4、倒挂猴子

参加人数：1孩子+1位家长/家庭

游戏准备：沙包、小筐若干

游戏玩法：每组四个家庭，孩子用手抱住家长的脖子，脚夹住家长的腰部，在起点线作好准备，哨声一响，跑向指定处，家长双手尽可能多的抓起沙包跑回起点扔进小筐，在规定的时间内，运送的沙包最多者为胜。

游戏规则：行进过程中要保证幼儿的双脚不能落地。要注意保护孩子的安全。

5、喊数抱团

6、挤欢乐球

材料：欢乐球若干小椅子6~8把小筐6~8

规则：家长欢乐球挤破方算数

建议：游戏分两组3~4家庭组

中班运动会项目

一、集体运动会项目

1. 袋鼠跳接力：

材料：袋子，

游戏规则：要求幼儿站在袋子里，两手抓住口袋，向前跳，到达终点以后跳回原点，下一名小朋友出发，哪队先完成接力哪队获胜。

2. 赶球：

材料：羽毛球拍、梅花桩4组，筐一个、球10个

游戏规则：幼儿手拿羽毛球拍，赶着球在规定的跑道绕过障

碍走，最后，必须赶到指定的筐里，然后跑回起点，将球拍交给下一名幼儿，先完成的队伍获胜。

3. 大力水手

材料：扁担纸箱、独木桥、跨栏、沙包20个、筐1个

游戏规则：每人持装有沙包的扁担通过平衡木跨过跨栏，走到终点将沙包放在指定筐内，然后返回起点交给下一名小朋友。

4. 同舟共济

材料：呼啦圈一个

游戏规则：每队各派两名选手，将呼啦圈套入，然后齐心协力到终点，转回再传给下组选手继续进行比较。

二、亲子运动会项目：

1、大青虫：

材料：球、竿子、

规则：爸爸(或妈妈)和宝宝两手左右分别握住竹竿夹住球，要求步子要协调一致，看哪一组先到达终点为胜。

2、快乐小青蛙

材料：纸板4块

规则：幼儿移动泡沫垫，家长做小青蛙向前面的垫子跳，直至终点站。

3、袋鼠跳：游戏规则：家长将幼儿抱起，幼儿抱住家长脖子，

双脚夹住家长腰间，家长抱紧幼儿一跳一跳跳过5个圈，将幼儿运到终点，先到者为胜。

4、毛毛虫比赛：游戏规则：1名幼儿1名家长顺利站好队，各队参赛家庭为5个，由幼儿领头开始前进，后面的家长尾随其后，最先到达终点的一队为优秀队。

5、快乐传递：游戏规则：按1名幼儿1名家长的顺利站好队，每组参赛家庭5个，由第一名幼儿开始跳进圈内，由下往上套出圈，后面的家长接着同样的方法套出圈，后面的人员依次进行，5个家庭全部套完队为优秀胜。

6、倒挂猴子

参加人数：1孩子+1位家长/家庭

游戏准备：沙包、小筐若干

游戏玩法：每组四个家庭，孩子用手抱住家长的脖子，脚夹住家长的腰部，在起点线作好准备，哨声一响，跑向指定处，家长双手尽可能多的抓起沙包跑回起点扔进小筐，在规定的时间内，运送的沙包最多者为胜。

游戏规则：行进过程中要保证幼儿的双脚不能落地。要注意保护孩子的安全。

7、喊数抱团

8、挤欢乐球

材料：欢乐球若干小椅子6~8把小筐6~8

规则：家长欢乐球挤破方算数

建议：游戏分两组3~4家庭组

大班集体运动会比赛项目

一、活动名称：挑战极限

规模：每班参赛男女生各10人

器械准备：沙包10个、独木桥1个、梅花桩4组、筐子1个

游戏玩法：

列纵队分别站在起点线处，听到口令后，第一名幼儿头顶沙包从起点处出发，走过独木桥，绕过梅花桩，来到距离终点一米处，把沙包投掷到箱子里，随后直返回起点处拍第二名幼儿的手，游戏依次类推，先进行完的队伍为胜。

二、游戏名称：炸碉堡

规模：参赛男女生每班各10，

游戏玩法：幼儿分成两组在起点线处站好，听到口令后，第一名幼儿走过平衡木，双脚跳过小河(跳绳)钻过山洞，单手匍匐爬过垫子，拿起筐子里的沙包投向前面的纸箱里(纸箱外缘画上碉堡)，再从左侧直线跑回起点处与第二名幼儿拍手，游戏依次类推，先进行完的小组为胜。

三、游戏名称：跨栏前进

规模：每班参赛男女生各10人，男女生分组比赛，

器械准备：共4道障碍，由奶盒拼装组成。

游戏玩法：10名幼儿分别站在起点，听口令后起点处的第一名幼儿奔跑前进，跨过4道障碍到终点后，再从左侧直线跑回起点处与第二名幼儿拍手，游戏依次类推，先进行完的小组为胜。

四、游戏名称：挑夫挑担

规模：参赛男女生每班各10人，器械准备：桶2个装半桶水、梅花桩4组、

游戏玩法：幼儿站在起点线处，听到口令后，起点处第一名幼儿挑担走s形绕过障碍，再绕s形障碍原路返回到起点处将挑担交于第二名幼儿，游戏依次类推，先进行完的小组为胜。