

# 学校教师体育锻炼方案 幼儿园寒假体育锻炼活动方案(大全5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 学校教师体育锻炼方案篇一

《纲要》指出培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的终极目标，同时倡导用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高对体育活动的兴趣。因此设计了本次活动，尝试用多种方法玩球，通过幼儿自由探索球，尝试用拍、滚、抛、踢合作等进行探索。进一步提高幼儿身体的灵活性、协调性能力，激发幼儿对玩球的兴趣。

- 1、培养运球·拍球·传球·接球的能力。
- 2、懂得利用各种工具，探索皮球的玩法。
- 3、产生玩球的愿望和兴趣。

跳绳、皮球、瓶子、棍子、呼啦圈、布等。

### 一、开始部分

- 1、组织幼儿在操场上集中，进行队列队形的变换。

要求：幼儿听口令，有节奏的进行，挺胸抬头摆起臂，眼看前方队列整齐，左右转弯为直角。

## 二、基本部分

### 1、准备活动：

简单的热身运动，有针对性的对玩球时会受伤的地方进行训练。

如：膝关节、腕关节、踝关节。

### 2、身体活动：球操

要求：做操时动作到位、用力。

### 3、花样玩球

宝贝们，今天老师带来了许多器材，有呼啦圈，棍子·跳绳·瓶子·布等等，请宝贝们和你们的好朋友一起来试试，看看除了我们以前的玩法以外，还有没有其他的玩法。老师观察幼儿的活动，肯定幼儿的想法，鼓励幼儿想出更多不同的玩法。老师在旁训练指导，仔细观察，示范其他的玩法，引导幼儿重点练习控球·行进拍球·传接球的能力。

## 三、传球游戏

把幼儿分成六纵路，第一排的小朋友手拿着皮球在头顶上，老师喊预备开始后，就从头顶上传给下一位小朋友，直到最后一名小朋友接到球后，迅速的跑到第一个小朋友的前面把手举高，速度最快的小朋友将会得到一朵大红花。

## 四、结束

鼓励幼儿大胆发表自己今天的感想，学会了什么，心情怎么样，互相交流。

课余时间适当的增加这个游戏，锻炼幼儿的手眼协调能力。

体育《皮球，我会玩》这节课活动目标基本完成，环节层层递进，利用幼儿玩球的已有经验，尝试用多种方法玩皮球，在开放的氛围中孩子们用拍球、抛球、踢球、两人滚接球和合作抱球走等多种方法进行玩球，激发了幼儿玩球的兴趣。

1、热身活动导入，幼儿兴趣高，但是活动时间太长。

2、教师的提问要更具体和有针对一些。

## 学校教师体育锻炼方案篇二

### 活动方案

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。丰富我校教师的课余文体生活，加强交流，增进友谊，增强教师的身体素质，培养广大教师团队合作的集体荣誉感精神，调节紧张的工作学习气氛，做到劳逸结合，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨”的目的。特组织此次教师趣味体育比赛活动。

一、活动时间、地点：

2、参赛办法：各个教研组全员参加。 四、活动分组：

组员：蒋小琴、塞地丁、考萨尔、邹凯歌、吾丽江、杰恩斯古丽、迟传亮

五、计分方法：

1、计分方法：本次活动每个项目采用比赛积分方法，即第一名得40分，第二名得35分，第三名得30分。

2、团体成绩得分相等，按单项第一名多者名次列前，再相等，

按单项第二名多者名次列前，依此类推。

3、个人成绩若出现相同，则进行投篮加时赛。 4、记分员：肖静 六、奖励方法：

决出团体冠、亚、季军，给予奖励。七、各项比赛方法和规则： 1、集体跳大绳：

比赛规则：各参赛队全员参加，每组派两人负责摇大绳，1分钟内跳的总数为最后成绩，数目多者为胜，跳绳过程中可以停顿。

器材准备：大绳三根。2、8人9足

比赛规则：各参赛队全员参加，按到终点的顺序取第一、二、三名。器材准备：棉绳 3、2分钟接力踢毽子：

比赛规则：各参赛队派四名队员参加，四名队员依次踢毽子，毽子落地必须换下一个队员踢，2分钟内总数多者为胜。

器材准备：毽子五个。4、花样接力跑

比赛规则：各参赛队全员参加，组长组织好队形，起点出发时运球跑，跑到终点换跳绳往回跑，后面队员依次类推。用时最短的组胜利。

器材准备：篮球3个，跳绳3组。八、比赛说明及要求：

1、准时到场，迟到该队总分扣5分；请假礼品扣除

2、为了你的安全及全队的荣誉请穿运动鞋； 3、现场统分颁奖；

4、重在参与、娱乐，希望大家玩得开心。

清水河镇西卡子学校 2016年11月21日

## 学校教师体育锻炼方案篇三

1. 初步掌握两人近距离互相抛接球的方法。
2. 能集中注意力，观察球的飞行方向接球，提高接球能力。
3. 愉快地参加活动，体验合作活动的乐趣。

1. 球人手1个，球筐8个。
2. 小猪胸饰人手1个。
3. 音乐磁带、录音机。

1. 幼儿佩戴胸饰扮小猪，教师扮猪妈妈：小猪们，每人拿一个球跟妈妈一起来做操吧！

2. 教师放音乐，幼儿持球听音乐做“猪小弟运动操”（教师自编）。结合操节动作进行抛接球、滚球、拍球等活动。

3. 幼儿自由玩球，教师提醒幼儿用各种方法玩球。

1. 教师：我刚才发现有两个小朋友探索出了新玩法，请他们表演给大家看。

2. 请两名幼儿示范互相抛接球。

3. 教师：他们的手是怎么拿球的？在抛接球时，怎样抛接才能使球不掉地？

4. 教师边示范讲解动作要领：五指分开，双手持球，抛向对方（接住球）。

5. 幼儿自由结伴练习，教师巡回指导。

6. 圆圈抛接球：幼儿站成一个大圆，教师站在圆圈中间，边喊幼儿的姓名边向他抛球，被喊到的幼儿接住球，迅速站到中间喊另外一名幼儿的姓名并向他抛球，然后回原位，第二名幼儿接住球后再循环游戏，依次传球。

1. 向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队。听信号、每队排头从球筐里取出一个球，转身抛给第二个幼儿，依次抛到最后的幼儿，该幼儿接球并将球放到排尾的球筐里。最快将“西瓜”运完的队伍为优胜。若球没接住，则必须重新抛接，再向后传。

2. 幼儿游戏2~3次。

1. 幼儿进行放松整理。

2. 师幼共同收拾器材，回活动室。

## 学校教师体育锻炼方案篇四

1、练习单脚连续向前跳，发展身体的平衡能力。

2、练习纵跳高处触物。

3、锻炼耐力，有坚持运动的意志品质。

1、自制小水沟教具、小栅栏。

2、果实图卡，小篮子每组一个。

1、随师入场

听“一二一”口令跟随教师入场。

## 2、热身运动

师：孩子们，赶快站好队！我们一起来热热身吧！今天我们来的一套有趣的热身操（上肢运动、腹背运动、下蹲运动、跳跃运动、整理运动）

### 1、创设情境

师：今天小袋鼠去放风筝，可是它遇到了一个麻烦，因为周围有小树，小袋鼠的风筝不小心挂到了树枝上，这时，小袋鼠非常难过。

### 2、互相讨论

师：怎样才能把风筝拿下来呢？谁来想办法帮帮小袋鼠？  
（个幼回答）

### 1、提出问题

师：刚才大家说了很多种办法，如果没有梯子、木杆这些工具怎么办呢？（跳起来拿树上的风筝）

师：对，在没有任何工具时，小袋鼠可以跳起来拿树上的风筝。

### 2、讲解要领

师：接下来我给大家示范一下，要注意看啊！刚才我示范的动作有一个名字，它叫纵跳高处触物，注意，在做这个动作时是有要领的，要不然容易受伤，跳前要蹲下一点，蹲的时候就像坐在小椅子上一样，双脚一起用力向上跳，跳起后手臂要向上伸。（动作要领：膝盖微曲，上半身前倾，双臂自然有力的前后摆动，当双臂摆动到斜前上方时双脚同时起跳。教师边讲边示范动作）

### 3、幼儿练习

师：好啦，现在听口令，在原地练习纵跳高处触物动作。  
（口令：准备蹲跳，教师巡视，指导幼儿）

#### 1、讲解玩法

师：现在我们来玩一个游戏，游戏叫做《摘果实》，三个小朋友为一组进行《摘果实》比赛，在果园的前面有一些小小的障碍，一会儿要背着小篮子单脚连续跳过小水沟、跳过小栅栏到达果园，到果园后摘一个果子放到小篮子里返回，回来后第二个小朋友出发，以此类推。

#### 2、幼儿游戏

师：大家都准备好了吗？在游戏时注意安全，注意动作要领。

师：好玩的游戏结束了，请大家将活动的器械整理好吧！  
（活动自然结束）

可设置a至b一段路程□b为终点，路间设置障碍，到b点时原地双脚垂直跳摘下果实返回算作一轮。

## 学校教师体育锻炼方案篇五

### 一、指导思想

为丰富广大教师课余生活，进步教师身体健康水平，推动全民健身运动的展开，努力创建科学、文明、健康的体育生活环境，积极展开丰富多彩的群众性体育活动，真正让天天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一天生为广大师生的实际行动，让每个师生的健康受益，特制定本方案。

### 二、领导小组



组长：

副组长：

### 三、活动要求

1、由学校工会和体育组同一添置活动用具，布置安排活动场所，活动器材直接发到各个小组，由小组考核负责人同一领取、发放和管理。利用下午4：45-5：30这段时间为集体锻炼活动时间，随作息时间表而调剂活动时间。

2、活动情势丰富多彩，根据学校场地和器材实际，本次设置活动项目有拔河、手球。

3、以不定期举行游戏比赛活动等来展现阳光体育活动成果。

### 四、活动安排

拔河设四支队伍，依照低（1、2年级）、中（3、4年级）、高年级（5、6年级）和综合组，赛制采取淘汰制，每场比赛采用三局两胜。每队出一位裁判员和监视员。手球比赛设立七支队伍，（每支队伍场上队员必须保证两男三女）一至六年级各一支队伍和综合组共七支队伍，比赛采用复合赛制。第一轮抽签分成两个小组□a组三个队进行循环赛决出前两名进入第二轮交叉淘汰□b组四支队伍依照双败淘汰制决出两个优越队伍进入第二轮交叉淘汰。终究决出冠亚军。五、考评嘉奖：

1、按一、二、三等奖分别给予一定的奖金或实物福利。 2、拔河设奖为一等奖1名，二等奖1名，三等两名；手球设特等奖1名（冠军），一等奖1名（亚军），二等奖2名，三等奖3名。