

最新幼儿园大班春季学期体格锻炼计划 大班下学期体格锻炼计划(实用5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

幼儿园大班春季学期体格锻炼计划篇一

通过大班上学期的培养和锻炼，幼儿各方面都有了很大的进步。他们已经学会了拍球，平衡的能力也很不错。不过在跳绳方面还有所欠缺，有个别几个幼儿由于胆子较小，又是中班年龄，因此动作不是很协调，因此，本学期我们将着重引导他们多参加这方面的游戏，并联系家长共同配合来提高他们的动作协调性。帮助体弱、贫血等幼儿加强锻炼，增强体质，我们会在活动方面多注意，降低活动密度，在饮食上注意不让他们吃海鲜类的食物；帮助肥胖儿增加锻炼强度、密度，我们将采取增强运动量，加大运动密度，督促他们多跑动、多锻炼等方式帮助他们控制体重的增加。

二、教育目标：

大班是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神及大班幼儿的生理特点和活动特点，根据本班幼儿的年龄特点，结合幼儿的生长发育和体育活动规律，以身体练习为基本手段。发展幼儿的走、跑、跳、钻、爬等能力以及身体的协调能力，增强幼儿的体质，培养幼儿活泼开朗的性格。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进幼儿身心全面健康的发展为目的。

三、具体内容：

1. 能主动参与体育运动的习惯，喜欢到大自然中去锻炼身体。
2. 能听口令和信号做出相应动作，能按信号迅速集合、分散、整齐列队、变化队形。会听口令立正，稍息，看齐，向左（右）转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左（右）转弯走，会听信号左右分队走。

《大班下学期体格锻炼计划》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

3. 能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立510秒钟，能在有间隔的物体上行走。能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上变换手臂动作走。
4. 会听信号变速跑或改变方向跑，在2030米距离内快跑，在200/300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。
5. 能立定跳远，跳距不少于40厘米。能用力蹬地连续纵跳触物。
6. 跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。能助跑屈膝跳过垂直障碍，高度约40厘米，能连续向前跳跃多个高40cm□宽15cm的障碍。
7. 能单手将沙包等掷过约4米外，并会肩上挥臂投准靶心。
8. 喜欢投掷。会两人相距24米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准（3米左右）。
9. 能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。能侧身、缩身钻过50cm高的拱型门。能手脚交替熟练地在攀登架和肋木上爬上爬下。

10. 会踩高跷、跳绳、跳橡皮筋。

11. 能随音乐节奏合拍、有力、到位、有精神地做徒手操和轻器械操。

12. 能独立或合作收拾各种小型体育器材，会运球、接球、用脚踢（带）球，会用各种球绳、棒、圈、积木、报纸、轮胎、组合器械等进行身体活动和锻炼。

13. 能主动地遵守各种体育活动的规则和要求，理解教师发出的各种指令，团结合作、爱护公物。

14. 懂得在活动中要合作、负责、宽容、谦让、遵守规则、爱护公物，有较强的集体观念。

15. 不怕困难，勇敢坚强，能体验克服困难取得胜利后的愉悦。

总之，把幼儿的体格锻炼贯穿在一日活动当中，希望能够根据班级幼儿的特点，扎实地开展各种体育活动，使幼儿的身体机能合理、健康地发展。

幼儿园大班春季学期体格锻炼计划篇二

为进一步加大幼儿园体育工作力度，提高幼儿园体育工作水平，特制定计划如下：

我园建园历史悠久，体育特色鲜明，教师素质普遍较高，幼儿体育基础牢固，幼儿园对体育课设置课时充足，体育设施、器材齐全，有较好的体育工作条件。本学期幼儿园领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，由幼儿园孙园长主管具体的体育工作，相信在她的督促、协调下我园的体育教育教学工作一定会步入一个新的台阶。

体育教师日常工作实施目标管理，三名体育教师都有明确的工

作目标, 建立奖惩制度, 从根本上调动体育教师的工作积极性, 为体育教师创造一个良好的工作环境, 力争使他们安于工作、勤于工作, 促进幼儿园体育工作的发展。

面向全体幼儿开展工作。体育是幼儿园教育的重要组成部分, 努力提高幼儿的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一, 也是德育、智育、美育的基础, 在开展具体的体育工作方面, 本学期应做好以下几点。

1、加强体育教研活动, 规范体育课堂教学, 提高教学质量。

幼儿园体育教研组组织体育教师学习, 钻研教材, 交流教学经验, 这已成为制度化、经常化, 努力提高教师的业务素质。体育老师依据学科特点进行教学, 努力改进教学方法, 采取灵活多样的教学方式组织教学活动, 使体育教学更进一步。

2、以为切入口建立检查、评估制度, 对所学课程及时测试, 以督促幼儿学习, 提高幼儿锻炼的积极性, 力争使全园幼儿的体育达标率保持在95%以上。

课外体育活动是幼儿园体育工作的重要组成部分, 是实现幼儿园体育目的、任务的重要途径之一。它是培养幼儿身心发展的重要环节, 是增强体质有效措施, 是发展竞技体育, 发现和培养体育人才的必经之路。

1、室外活动课

幼儿园专门外聘活动课老师——企鹅, 由企鹅每周一定时给幼儿上室外活动课, 包括律动, 游戏等。

2、班级体育锻炼

幼儿园组织幼儿以班级为单位, 利用体育课时间, 进行体育锻炼, 由各班主任负责, 体育老师与班主任密切配合, 帮助

各班制定、执行锻炼计划，并给予技术上的指导。班主任要把班级体育锻炼纳入班级教育计划，做好组织发动工作，进行思想教育，保证活动时间和活动质量。幼儿园将定期对各班锻炼情况进行评比，及时总结，形成制度。

3、体育竞赛

幼儿园以全面锻炼幼儿身体、保证幼儿每天有一个小时体育活动时间为出发点，在保证开齐，开足体育课程和课间操、舞的基础上，将根据幼儿园实际，贯彻小型多样、单项分散的原则，按季节气候的不同开展丰富多彩的体育竞赛活动。力争通过这些体育竞赛活动，来激发幼儿兴趣，锻炼幼儿身体，活跃幼儿园文体生活，在园内形成浓厚的体育氛围。

幼儿园大班春季学期体格锻炼计划篇三

本学期我们班共34名幼儿，其中男孩21名，女孩13名。这些孩子们的生活、习惯各不相同，幼儿的体质，饮食习惯等也都各不相同。比如像杨子研、钱何浩宇、朱锦妍等幼儿，平时体质较差，常常感冒生病，特别是杨子研，外表看上去挺健壮的，但实际体质却是比较差的，动不动就感冒发烧。而本学期我们班有两名肥胖儿和一名体弱儿，其中一名肥胖儿在第一学期已由轻度肥胖转为中度肥胖，因此对他们进行体格锻炼是迫在眉睫的事情。班里还有几位幼儿的身体协调能力相对落后，比如徐潘磊、沈钱昊、谭抒涵等。只有通过开展体格锻炼，才能不断促进孩子们的生长发育，锻炼孩子们的一直，增强其体质并提高其抗疾病的能力，最终促进其身心健康都得到全面发展。

因此，根据幼儿的身心发展特点及规律，在本学期里，我们将保证幼儿每天的护卫活动时间不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，同时还制定了一下目标：

- 1、能在较冷或较热的户外环境中连续活动半小时左右，热了会主动脱衣、擦汗、垫毛巾，冷了会主动穿衣。
- 2、能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离，或能弯腰平稳的直线行走一段距离。
- 3、能以匍匐、膝盖悬空等多种方式进行钻爬活动。
- 4、能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏。
- 5、能单手将沙包向前投掷4米左右。
- 6、单、双脚熟练地交替向前跳，单脚连续向前跳5米左右。并能快跑20米左右。
- 7、能听信号快速的完成队列转换，从六队边两队再走成两个圆。
- 8、在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能闭目向前走不少于10步。
- 9、能自抛自接低球或两人近距离互抛互接球大球。
- 10、一次拍球不少于50次。
- 11、按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速跑。

1、利用晨间户外活动，空气清新，活动空间大的特点，开展有氧锻炼，除每天基本的韵律体操外，还和幼儿进行集体游戏，通过生动有趣的游戏形式慢慢增强幼儿的体质，此外还让我们还开设了各种户外游戏区，如爬行区，骑行区，投掷区，平衡区，跳跃区等让幼儿自主选择、自由游戏。

2、开展较为刺激的体育活动，能激发幼儿的竞争意识，从而达到锻炼的效果。如接力、钻爬等动作，主要是进行全身动

作训练。

3、散步也是一种很好的体格锻炼方法，因此在每天饭后，带幼儿在园里散步几分钟，促进幼儿肌肉发育，帮助睡眠。

4、根据主题活动开展各种各样生动有趣的体育游戏，从而使幼儿锻炼身体，增强体质。

2月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《卷炮仗》、《烟花舞》、《祝你好运》等。

3月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《小鸡快跑》、《爸爸的大鞋子》、《送宝宝》。

4月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《听话的机器猫》、《送信》。

5月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《我是一棵树》、《猫头鹰抓田鼠》、《种树》、《可爱的小树桩》。

6月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《熊和树》、《送货忙》、《小松鼠运砖忙》、《画曲线跑》。

本学期，我们将在幼儿原有水平上对幼儿进行体格锻炼，帮助幼儿增强体质，提高身体的抵抗能力。同时对于肥胖儿要加强他们的锻炼程度，体弱儿着要适当进去其锻炼程度，用循序渐进的方式进行体格锻炼。

幼儿园大班春季学期体格锻炼计划篇四

本学期以多种形式开展活动，充分利用空气、阳光、水等自然因素，保证幼儿每天有1—2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方位的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

活动材料既是激发幼儿兴趣的刺激物，又是开展体育锻炼的物质前提。本学期我们为幼儿提供的材料有：

1、实用的自制活动材料（如：流星球、沙包、彩带等）。这些活动材料安全有趣又实用。孩子们用流星球、沙包、彩带练习投掷，平衡力以及躲闪能力，促进了身体的灵敏性和协调性。一物多玩又发展了幼儿的思维创造能力。

2、适合幼儿年龄特点的小型器械（如：塑料圈圈、绳子、羊角球、小翘板、平衡木、海绵垫子等）。这些体锻器械和材料色彩鲜艳，功能多样，深受幼儿的喜欢。孩子们在活动过程中不仅发展了动作，锻炼了身体，还懂得了与同伴之间要

团结互助，玩具要交换和轮流玩，发展了协商交往的能力。

3、各类大型体育玩具和器械（如：滑滑梯、跷跷板、山洞、晃桥、攀登架等）。种类多样的大型玩具满足了幼儿游戏和好动的天性，活动中幼儿积极愉悦，身体得到全方位的运动，获得了更多的成就感。

1、开展多种形式的体锻活动，保证幼儿每天2小时的户外活动时间。早上安排幼儿进行晨间锻炼（包括：自主活动、集体游戏、韵律操和徒手操等）；上午结合教学，动静交替，安排健康活动、户外自主活动或集体游戏；午饭后，组织幼儿进行户外散步；下午依照上午的活动情况灵活开展户外活动。每周保证幼儿玩两次集体大型玩具。

2、我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进幼儿运动能力的发展与提高，乐意尝试多种简单的器械和玩具运动身体。主要活动有：《快乐岛》、《我们来跨栏》、《运果子》、《运菜忙》、《蛙跳高手》、《等一等再开始》。通过这些活动激发幼儿参与锻炼的积极性，有目的地发展幼儿的运动技能。

我们严格按照幼儿园3—6岁幼儿学习发展指南和纲要的要求，把孩子的安全放在第一位。严格遵循保教并重的原则，保证每次体锻活动中一教一保。注重常规教育和安全教育，指导幼儿在活动中正确使用运动器械，掌握有关体育活动的初浅知识，遵守体育活动的规则和要求，团结合作，爱护公物。并学习收拾一些小型体育器械。对体弱和中度肥胖的幼儿给予加倍的关心，及时提醒幼儿增减衣物和休息，活动后洗手和适当补充水分。

体育锻炼是幼儿全面发展的重要领域之一，相信通过这一学期在教师的有目的，有计划的引导下，中二班的幼儿体格发展会有更大的进步！

幼儿园大班春季学期体格锻炼计划篇五

中班下学期是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神，结合幼儿的生长发育和体育活动规律，以身体练习为基本手段。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进幼儿身心全面健康的发展为目的。

本班共有幼儿17人，其中男孩9人，女孩8人，班内整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。针对班中幼儿的动作发展水平的不同，在组织幼儿进行体格锻炼中应考虑到各种动作发展来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。

- 1、走：能一个跟着一个走。
 - 2、跑：快跑距离为10—20米，在一定范围内四散追逐跑。
 - 3、跳：原地纵跳触物（物体距离幼儿高举的手指尖10—20厘米），双脚站立由高20—30厘米处往下跳。
 - 4、平衡：在宽15—20厘米的斜坡上行走。
 - 5、投掷：自抛自接低球；双手交替拍球。
 - 6、钻爬：手脚着地屈膝爬；自由地滚；手脚协调地攀登。
 - 7、基本体操：学会立正、看齐、原地踏步。
- 1、按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速跑。
 - 2、绕过障碍物跑，听信号变队走。
 - 3、立定跳远不少于30厘米，能助跑跨跳平行线不少于40厘米。

- 4、肩上挥臂投掷小沙包、纸镖等轻物。
- 5、自抛自接低球或两人近距离互抛互接大球。
- 6、在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能闭目向前走不少于10步。
- 7、在垫上团身滚。
- 8、熟练地听各种口令和信号做出相应的动作。
- 9、一次拍球不少于50次。
- 10、用绳、球、棒、圈或其他废旧材料开展小型多样的“身体锻炼活”。