

# 最新幼儿园体育锻炼活动方案 幼儿园寒假体育锻炼活动方案(实用5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 幼儿园体育锻炼活动方案篇一

塑料圈是幼儿所喜欢的活动器具。那么在体育活动中怎样根据幼儿身体动作的发展水平，在玩圈的技能和方法上给予幼儿更多的运动经验的体验，激起他们继续玩圈的兴趣，并发挥“塑圈”这一运动器械一物多玩的功能，所以特设计本次体育活动的重点考虑所在。

1、发展幼儿膝盖套圈走、跳的能力。

2、继续培养幼儿玩圈的乐趣。

重点：幼儿把塑圈套至膝盖，两腿分开套住圈，不使其掉下来，在场地上自由地走、跳。

难点：两腿分开套住圈，不使其掉下来。

1、布置场地：红起跑线、四小桥、四椅子。

2、塑料圈与幼儿人数相等、荣誉帽若干。

3、音乐（快乐宝贝）。

一）开始部分：情景导入3分

“小朋友走，我们听着音乐一起去运动吧！”

（律动“快乐宝贝”）

## 二）基本部分：学习阶段

### a□自由玩圈5分

“你们的圈操做得真神气，圈可以做操还可以怎么玩呢？”  
（5幼儿自由说）

“找个空点的地方和你的朋友一起去玩玩。”

（幼儿自由探索各种玩圈方法：跳圈、滚圈、转圈、套圈等）

（吹哨）“围成一个大圆圈，1——2——3。”

“把圈放在地上，坐下来。”“谁来说说刚才你是怎么玩的？”（一幼儿）

“有谁玩的更有趣的？”（三幼儿）

“你们来玩一玩。”（五幼儿）

“你觉得谁玩的最好？”

“我们一起来学学。”

“我看见小朋友是这么玩的，我们来学学。”

### b□教师示范新玩法5+2+5分

#### 1、师示范幼儿练习5分

“我这也有一个新玩法，瞧！看清楚了！”（师示范）

“谁来说说我是怎么玩的？”（一幼儿说：把圈套到膝盖边，然后两腿分开，不让圈掉下来）

“谁愿意来学这个本领？”

“谁来和老师一起学一学。”

（幼儿和老师一起学）“走、走、走，跳、跳、跳。”

“谁学会了？”

“圈要放在哪的？”

“再来，走走走，跳跳跳，走走走，跳跳跳。”

“他的圈为什么会掉下来？”

“哦，对了，我们要用膝盖把圈绷紧。看我的腿有一点弯哦。”

“好，再来试试。走——走——走，跳——跳——跳，走一走，跳一跳一跳，走走走，跳跳跳。”（师幼练习）

## 2、幼儿自由练习2分

“好玩吗？”

“找个朋友一起去把这本领练一练，可以互相帮忙，也可以比一比哦。”（幼儿自由练习）

“学会了可以玩给倪老师看看。”

## 3、集体练习3分

“好，听我口令，一起往前走，排成四组。”

“走走走，跳跳跳。”（慢快）

c□幼儿分组比赛10分

“把圈取下来拿在手里。”

“这本领有没有都学会了？”

“刚才你和朋友比赛了没有，谁赢了？”

“那我们就分组来个圈圈乐比赛吧！看前面有什么？”

“听清楚游戏是怎么玩的？”

“听到我的口令第一个小朋友就快速出发，跳过小河，绕过椅子，返回来，回来的时候也要跳过小河哦。”

“有没有听明白？”

“比赛时圈一定要套在哪里（膝盖边），小手可以做有趣的动作（叉腰、伸直等），要和别人不一样。不能扶着圈哦，如果圈掉下来可以怎么办？”

“谁愿意来试一下。”（一幼儿示范）

“你发现了什么问题？”（圈掉下来、双脚一起跳）

“返回后可别忘拍第二个小朋友的手哦，然后把圈挂起，排在后面为朋友助威。”

“记住了吗？请你们先把圈套在膝盖边准备好。”

（幼儿分组比赛）

“表扬第x组小朋友，还有个别小朋友要犯规，下次游戏我们

要注意哦。”

结束部分：舒展身心2分

“刚才哪组小朋友得冠军了，我们请客人老师为冠军组颁奖。”

“给你前面的小朋友套上圈，做条毛毛虫，走回教室吧。”

## 幼儿园体育锻炼活动方案篇二

x年x月x日

xx园操场

xx园幼儿、家长、教师

通过开展庆祝“亲子运动会”系列活动，使幼儿及家长在活动积极的参与中体验合作与亲子交往的快乐，从而度过一个幸福、难忘的亲子运动；使家长在参加活动中，进一步感悟我园幼儿教育的观念，趁此机会我们组织此次活动是希望创造机会让父母和父母，孩子和孩子以及父母和孩子之间有更多的交流，同时也为了温馨我们共同的家园！

- 1、开幕式进场仪式进场顺序：园旗、彩旗队单车车队、滑轮车队、小班级及家代表队长、中班级及家长代表队、大班级及家长代表队、（各级并列成四路纵队行进）。
- 2、全体肃立、奏xx□升国旗、园旗。
- 3、宣布运动会开幕、致开幕辞（园领导）。
- 4、幼儿及家长运动员代表宣誓。

- 4、领导宣布xx幼儿园亲子运动开始。
- 5、各代表队退场到年级固定的位置，趣味运动会正式开始。
- 6、各个裁判组成员到位。

□

### (1) 集体赛——趣味接力赛

1、接力赛总赛程60米，共分五个挑战项目，每个项目的比赛距离为10米，顺序：钻、爬、平衡、跨、跑（家长完成）各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

各参赛队伍分成4组进行预选赛，每组8支队伍，每组取前2名进入决赛，决赛规则同预选赛。

### 2、手足情深（接力）

参赛队员：每队3人（家xx为单位）

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成10米赛段（分三段幼儿、爸爸、妈妈共30米）。

发令员□x人

现场裁判□x人

### 3、跳圈接力

参加人员：每队3人（家xx为单位）

比赛规则：参赛家xx幼儿完成障碍物跳10圈，然后家长接力继续往前跑，完成50米赛段。

发令员□x人

现场裁判□x人

#### 4、宝贝新娘

参加人员：每队3人（家xx为单位）

发令员□x人

现场裁判□x人

比赛规则：比赛开始家长双手交叉搭成“花轿”，幼儿坐在“花轿”上，完成50米赛段。

#### 5、齐心协力

参赛人员：每队2人

比赛规则：二名参赛家xx成员面对面用身体将一排球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。

道具：气球

发令员□x人

现场裁判□x人

#### （2）个人赛：

1、跳绳比赛、以时间来计算、多的为胜。获奖券一张。

2、企鹅漫步

3、完成距离的，获奖券一张。

4、掌上明珠：主持人要准备好一个乒乓球和一个乒乓球拍。参赛者将乒乓球平放在乒乓球拍上，沿着桌子走。走至终点，球未丢就得一张奖券。（桌子竖排三张，参赛者沿桌子在规定时间内绕一圈。）

5、摸鹿鼻子：每人摸一次，蒙上眼睛转三圈，凡摸到鹿鼻子的，可获奖券一张。

6、盲人击鼓：每人击一次，蒙上眼睛转三圈，凡击中鼓者，获奖券一张。

7、钓鱼：每人钓一分钟，钓三条者，获奖券一张，钓六条者获奖券二张，以此类推。

8、挟乒乓球：每人挟一分钟，挟完20个乒乓球者，获奖券一张，挟完40个乒乓球者，获奖券二张。

9、套圈：每人套五次，套中二个者，获奖券一张，套中四个者，获奖券二张，套中五个者，获奖券三张。

10、运用爆破音吹蜡烛：主持人准备好六支蜡烛并点燃，若干道问题。主持人提问一个问题，参赛者需用回答的话中发出的气息吹灭蜡烛，即得奖券。如：主持人问：“有兔子在草地上你会怎么做？”回答者用“扑过去”的“扑”的发音而喷出的气息来吹灭蜡烛。

11、比比谁的眼力好：主持人准备好三支筷子，一个空啤酒瓶。参赛者站在啤酒瓶的一侧，筷子离瓶口约一米的距离，瞄准瓶口，放掉手中筷子。如果筷子掉进瓶里，便是优胜者，即得奖券。每人有三次机会。

12、快乐呼拉圈：在地上摆放五个空易拉罐。每个易拉罐之



间的距离为二十厘米。参赛者应站在离易拉罐一米远的地方，才能向易拉罐扔圈圈（圈圈的大小要适当）。每扔中一次即得奖券。每人有三次机会。

颁奖（集体优胜奖与团体优胜奖）；参加亲子运动会活动的每个家xx以奖券到领奖台发给纪念品一份。

- 1、园领导致词。
- 2、总裁判长宣布具体比赛结果。
- 3、颁奖。
- 4、策划组组长宣布运动会闭幕。

## 幼儿园体育锻炼活动方案篇三

《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。

## 幼儿园体育锻炼活动方案篇四

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。

## 幼儿园体育锻炼活动方案篇五

1. 引导幼儿用多种方法玩皮球，体验参与体育活动的乐趣。

2. 让幼儿在观察，比较中学习，培养幼儿的合作意识。

1人手1份皮球，体操圈；

2. 指偶1个。

1. 游戏“小鸭拍皮球”

师：“小朋友，我们来玩拍皮球的游戏，好吗？你们做皮球，我来拍。”

2. 引导幼儿用多种方法玩皮球

(1) . 幼儿独自玩皮球

师：“你们的耳朵真灵，我要送礼物给你们了，这是什么呀？”

师：“你们会玩皮球吗？皮球可以怎么玩，谁来说一下。”  
(幼儿练习)

师：“还可以怎么玩呢？谁来说？”

幼儿练习抛接球，夹球走，接球。

(2) . 两个人合作玩球

师：“刚才我们是自己在玩皮球，现在我们来找一个好朋友一起玩，好吗？”

师：“请你们先试一试两个小朋友可以怎么玩？”

幼儿练习滚接球，合作抱球走等。

师：“我们变成小火车吧！”

### (3) . 借助器械玩皮球

师：玩的有点累了，我们坐在皮球上休一下吧！（集中）

师：你们看，这是什么呀？（皮球）

师：谁来试一试，体操圈和皮球可以怎么玩游戏呢？

1名幼儿示范，其余幼儿练习。

### 3. 结束活动“开火车”

师：“小朋友想的办法真多，我也来想一个好办法。我们来开火车吧。请你们把皮球放在体操圈里，我们绕着走。”

师：“鸣……火车到站了。”