

# 2023年幼儿园体格锻炼计划中班 中心幼儿园大班体格锻炼计划(优秀5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 幼儿园体格锻炼计划中班篇一

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。

- 1、保持对体育活动的浓厚兴趣，乐于和同伴一起进行身体锻炼及游戏，具备一定的合作能力。
- 2、能按口令或音乐节奏，姿势正确、精神饱满、动作协调、规范地变换队形和做操，提高幼儿的审美情趣及能力。
- 3、能按动作要领，持久地进行走、跑、跳、平衡、投掷、钻爬和攀登等基本动作练习，动作灵敏、协调。
- 4、大胆尝试球、圈、绳等体育器材的不同玩法，会玩大型器械及玩具，增强安全意识及自我保护能力。
- 5、坚持体育活动，使身体正常发育，有效地提高机体对自然环境变化的调节功能和适应能力，有助于抵抗疾病，增强体质。

6、培养幼儿机智、勇敢、顽强、遵守纪律及活动规则、不怕挫折等优良品质。

1、开学时对幼儿进行体格方面的检查，并做好记录，学期结束时再进行对照，同时进行评价。

2、在带领幼儿进行体育活动时，必须要做到的：

(1) 每周要保证有1次正规的体育活动，教师进行必须的指导。(其体能课由走、跑、跳、投、钻爬、攀登七项基本身体素质练习组成)

(2) 每天要有1~2小时的体育运动(游戏)时间。

(3) 记录每个幼儿的极限运动量、脉搏和心率情况等。

3、注意观察幼儿平常的饮食习惯，进行必要的指导；给幼儿以及幼儿家长讲解营养膳食的知识。

4、要对幼儿不合理的体育运动进行必要的修改，使之达到既能锻炼身体，又能掌握体育运动的技能技巧。

5、在大班的体育课堂上教师要准备多种多样的体育活动科目和器材，在教师引导和幼儿自主选择自己的爱好的前提下，教师有选择的进行个别指导。

## 幼儿园体格锻炼计划中班篇二

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。

## 幼儿园体格锻炼计划中班篇三

大班级篮球训练计划指导思想 《幼儿园工作规程》中指出，幼儿体育活动要努力促进幼儿身体正常发育，机能的协调发展，体质的增强，培养对体育活动的兴趣。同时《幼儿园教育指导纲要》也强调幼儿园应 为幼儿提供健康、丰富的生活和活动，满足幼儿多方面的需要，使他们在快乐的童年生活中 获得有益于身心发展的经验。

### 教育目标

以篮球为基础：在幼儿阶段，对幼儿进行篮球运动的训练，一方面能增强孩子的身体素质和其他各器官的功能(因为篮球运动依赖于准确的传、接、投、运以及起动、快跑、转身和急停 等动作技术水平的高低)，另一方面也能够弥补幼儿园体育锻炼中注重发展下肢而忽 视上肢动作的不足，从而进一步促进孩子的全面发展。篮球运动即是一项不错的选择,其所涉 运动技能的多样性与所包含的多重教育价值,都值得在幼儿园体育教育中予以尝试和推广。

以幼儿身体基本：在幼儿园体育教育实践中,我们必须始终坚持以健身为主、促进幼儿全 面发展的方针,注意通过丰富多彩的体育运动与游戏培养幼儿创新、 竞争、 合作的意识与能力, 促进其自尊心、自信心及抗挫折能力的发展。这就要

求幼儿园教师要善于设计和组织具有基础性、兴趣性、科学性和综合性的幼儿体育活动,能够为幼儿提供锻炼爬、走、跑、跳、投等多方面运动技能的机会,同时实现健身、启智、育德、培养和发展个性等多方面的教育目标。

## 实施方案

### 球性练习:

球性是一切篮球技能中的基石,幼儿每次训练必须的热身环节。只有熟悉球性才能够控制好篮球。而球性练习是让幼儿学会运用手指、手腕力量控制篮球。为之后的拍球等一系列基础动作,打下基础。

#### 一、 幼儿园篮球教学活动的意义。

玩球是幼儿与生俱来的天性,但由于幼儿年龄小,动作的协调性与精确性还未完善,这在一定的程度上限制了他们对球类的特性及其基本动作和技能的掌握。

幼儿园篮球教学活动是指教师有计划、有目的、有组织的通过游戏形式教授幼儿篮球活动的基本动作,在帮助幼儿掌握各种基本动作的同时,增强幼儿的体质以及促进幼儿良好个性品质与社会性发展的教学活动。篮球运动不仅仅是体育教学的重要内容,对孩子们还有规范良好行为的教育作用,能够积极促进幼儿健康阳光的成长,发展幼儿的身心健康,树立终身体育锻炼的理念。

我简化篮球的教法入手,积极地寻找着适合孩子们年龄特点和运动特点的教育教学方法。让孩子们喜欢并爱上这项运动,使他们不但学会篮球技能还锻炼了身体,提高了身体素质,提高了运动能力,充分享受篮球运动带来的快乐。

#### 二、 幼儿园篮球教学的思路。

我院以篮球为特色活动，作为一名体育老师，我以熟悉篮球的球性练习来引导幼儿的兴趣，开展教学活动。在幼儿园，孩子们年龄小，手部力量和腿部力量不是很到位，对抗性的比赛是有一定的难度的，结合幼儿的年龄及生理运动特点，立足于《幼儿园教育指导纲要》提出的“以幼儿感兴趣的方式发展幼儿的基本动作”的精神，我做了些尝试性的探索。

1、篮球教学的总目标有三点。第一、让每名孩子能够积极主动地与同伴一起投入篮球活动中，对篮球活动产生浓厚的兴趣；第二、积极探索与同伴运球的各种方法，具备良好的协调、灵敏等身体素质、形成团结合作、遵守规则、活泼开朗的良好个性心理品质；第三、丰富篮球动作的技能，提高玩球的多样性。

了解篮球比赛规则，学习灵活的运球的方法，能一对一的对抗，在练习中获取得竞争意识。让幼儿在掌握运动技能和进行身体锻炼的同时体验到运动的乐趣，产生对运动快乐的体验，并逐步形成终身参加实践的志向和习惯。

2、篮球教学的方法策略。在教学过程中教师先示范，幼儿整体认识，然后分解每一个动作要领，上肢和下肢的局部学习。让幼儿整体练习，老师在巡回个别指导、熟练巩固后，在集体练习运用提高。

再配上儿歌辅导法，就是把篮球类动作的要领、规则编成朗朗上口的儿歌，在学习打篮球的基本动作和技能时结合儿歌的朗诵，使幼儿在理解儿歌的同时记忆了动作要领或游戏规则。这种形象地方法能引发幼儿的学习兴趣，提高幼儿学习的效果，在幼儿练习过程中，还可采用灵活多样的方式如单独练习、对练、小组练习等，帮助幼儿掌握相关知识和技能。促进幼儿身心的和谐发展，另外我还加强对班级教师的篮球培训，写好每一次培训的计划，严格要求老师学会并掌握篮球的基本知识点和动作要领，调动老师们的参与意识和积极性，促进教师的专业发展，为形成院本特色的球类活

动课程奠定基础。教师在教学实践——反思、分析——寻找解决方法——教学实践的过程中，知识和能力得到了同步提高。

### 三、幼儿园篮球基本动作练习。

第一、儿歌辅导法。我用儿歌的形式简化了篮球基本动作要领，让孩子们有趣地掌握基本动作和方法。

持球 手心空空不触球、两臂弯弯成八字；双脚肩宽稍微屈、指瑞控球于胸前。

拍球 手当帽子盖住球、手位协调很重要；一上一下膝稍屈、指根掌沿拍拍乐。

运球 手推按球前后方、眼睛平视不看球；落点身体侧前方、手身前倾保护球；低运球：两腿弯曲膝以下。

高运球：两腿微屈腰腹间。

传接球 双手持球于胸前、两眼注视接球人；后脚蹬地前臂伸、翻掌传球给对方。

接球 两脚前后稍屈站、两眼注视传球人；伸直双臂接准球、掌心相对收住球。

共2页，当前第2页12

## 幼儿园体格锻炼计划中班篇四

健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是对幼儿进行保护身体和促进心理健康的教育。幼儿期是处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质和健康行为方式。幼儿的体能训练是影响

幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。

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。

1. 能掌握有关体育活动的基本知识，能自觉遵守体育活动的规则和要求，合作、负责、宽容、爱护公物；有较强的集体观念；敢于克服困难，体验胜利后的喜悦。
2. 热爱并积极参加各种身体锻炼活动，初步养成自觉参加体育锻炼的习惯。
3. 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。
4. 能双脚熟练地改变方向跳；能立定跳远，跳距不少于40厘米；能助跑跨跳平行线，跳距不少于50厘米；能助跑屈膝跳过高度约40厘米的垂直障碍。
5. 能熟练协调地侧身、缩身钻进50厘米高的障碍物，能手脚交替、协调熟练地在攀登架上爬上爬下；能熟练地在垫上前滚翻、侧滚。
6. 会玩低单杠、秋千等大型体育活动器械；会踩高跷、跳绳、跳皮筋，会运球、传接球，会用绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的身体锻炼活动。



7. 能轻松自如地绕过障碍曲线走和跑，能快跑30米或接力跑，能听信号左右分队走。

8. 能半侧面单手投掷小沙包等轻物约4米，会肩上挥臂投掷轻物并投准目标；能抛接高球，或两人相2~4米互抛互接大球。

9. 能独立或合作收拾小型体育器械。

10. 能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上变换手臂动作或持物走，能两臂侧平举，闭目起踵自转至少5圈不跌倒；能两臂侧平举，单足站立不少于5秒钟。

## 幼儿园体格锻炼计划中班篇五

幼儿时期是一个人身心发育十分迅速、旺盛的关键期，并存在着较明显的个体差异。如何抓住这一重要时期，让幼儿进行积极的、适宜的体育、体能锻炼，循序渐进地学习一些安全、卫生、保健知识，持之以恒的培养孩子健康、良好的个性心理，形成活泼开朗的性格，使孩子养成文明、健康的行为习惯和生活常规，能适应社会环境，为孩子的一生可持续发展奠定见识的基础，是至关重要的培养目标。