

# 幼儿园体育活动方案简单(实用8篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 幼儿园体育活动方案简单篇一

- 1、提高幼儿手的灵敏性和身体动作的协调能力。
- 2、使幼儿体验球在身上滚动、转动的感觉。

垫子或席子，适合幼儿玩的大皮球。

- 1、教师带领幼儿在垫子上做基本体操动作，如垫上操。
  - 2、幼儿在垫（席）子上学习摸索沿身体上下滚球的动作。方法是：坐在垫（席）上，两腿伸直并拢，将球放在脚背上，用手慢慢将球向身体上部滚动，一直滚到颈部，当球滚到腹部时，上身要顺势向后躺下；然后再将球由颈部滚回脚背，当球滚到腹部时，上身也要顺势抬起成坐姿。幼儿动作熟练以后，比赛谁的动作做得又快又正确。
  - 3、幼儿学习环绕身体滚球。方法是：仰卧在垫上，将球从腹部绕到后腰、再绕到腹部。动作熟练后，可进行个人比赛。
  - 4、让幼儿想出在身上滚球的其他方法，并进行实践和交流。
- 1、活动以在身上滚球为主，可根据具体情况增加活动内容。活动也可不在垫子上进行。

- 2、注意对幼儿个别指导与帮助。

让幼儿一起收拾活动用品。

## 幼儿园体育活动方案简单篇二

1. 幼儿能顺利爬上梯架，并在横梯上直立行走。
2. 增强幼儿的身体平衡能力，提高协调性。
3. 增强幼儿的勇气和自信心。

梯架两组(四个)，横梯两个，海绵垫四块。

1. 跟随音乐，组织幼儿进行热身运动，锻炼腿脚的灵活性。
2. 教师交代活动玩法和规则，请幼儿示范。

(1) 交代玩法：将幼儿分成两队，排队进行游戏，爬上一端的梯架，在横梯上直立行走至另一个梯架，然后跳在海绵垫上。

(2) 幼儿自由进行游戏。

3. 教师总结动作要领，再次尝试。

一轮结束后，教师讲解动作要领及注意事项，比如，跳的时候一定要膝盖前屈，伸开双臂等。

4. 随音乐进行放松运动。

## 幼儿园体育活动方案简单篇三

能抱住从近距离传递来的球，学习与他人的配合。

能抱住从近距离传递来的球，学习与他人的配合。

1. 皮球若干

## 2. 地上画一条直线 球框

1、与宝宝边念儿歌边模仿小熊走路的样子。

2、用生动的语言讲解游戏的玩法：站在线的起点上，将手中的皮球传递给身边的宝宝，再由宝宝逐一往下传递，最后一名宝宝将球放入框中。

——引导接球的宝宝手心向上抱球。

——如在传递过程中皮球滚落，可鼓励宝宝将球捡回来继续游戏。

——提醒宝宝在传球时要看见同伴的手后再将球轻轻的传给同伴。

——对于能力弱的宝宝，可引导宝宝靠近同伴后再传球。

3、可重复游戏2~3遍后鼓励宝宝模仿吃西瓜的动作，体验游戏的快乐。

## 幼儿园体育活动教案简单篇四

椅子是天天陪伴幼儿生活和学习的好伙伴，将椅子作为幼儿的一种体育器械，它的功能是非常丰富的，可以排列、倒放、垒高……通过锻炼可促进幼儿走、跑、跳等基本动作的发展。因此，根据中班幼儿的年龄特点设计了本次体育活动《小椅子》，结合数字宝宝1——6尽可能的为幼儿提供思考、尝试、创新的机会，不断拓展他们的想象空间和创造空间，发展智力水平，让幼儿边玩边学，积极开动脑筋，更大限度发挥体育活动的寓体寓智的双重功能。游戏中充分调动幼儿的积极性，把他们对体育运动的渴望淋漓尽致的表现在身体的活动中，从而丰富他们的想象力、创造力，唤起他们的竞争意识。

1. 与同伴友好的合作，体验玩椅子游戏带来挑战的成功感。
2. 将数字与椅子相结合多样化地玩椅子游戏，提高幼儿的反应能力。
3. 能大胆、自主尝试在搭建的椅子上平稳地行走。

活动重点：将数字与椅子相结合多样化地玩椅子游戏。

活动难点：能大胆、自主尝试在搭建的椅子上平稳地行走。

材料准备：小椅子若干把(同幼儿人数)、口哨、数字卡片1——6；

经验准备：班级内幼儿喜欢玩椅子，对椅子都很熟悉。

空间准备：宽敞、柔软的户外场地。

1. 幼儿端椅子进入活动场地。
2. 幼儿和椅子玩热身游戏。

数字1——站起来；2——坐下；3——站在椅子的左边；4——站在椅子的右边；5——绕椅子转一圈；6——男孩女孩交换位置。

1. 一次游戏，一个小朋友坐一把椅子；
2. 二次游戏，两个小朋友坐一把椅子；
3. 游戏以此类推。

1. 小椅子组合的平衡练习；
2. 请小朋友齐心协力搭建大桥到达终点。

1. 师幼分享今天游戏中的故事。

2. 师小结：今天孩子们真勇敢，在这么多的小桥上走得那样平稳，而且有的小桥很不好过去，但孩子们都能尝试，都能保护好自己和同伴，让我们轻轻端起椅子朋友，下次再来和它玩游戏。

3. 游戏结束。

提高幼儿的勇气，下次将和眼罩组合，开展椅子的游戏。

“椅子”是幼儿非常熟悉的生活用品，幼儿经常喜欢在椅子上骑马、喜欢推椅子、跳椅子等等活动，因此结合大班幼儿年龄特点，我设计并实施了《椅子的游戏》这一活动。培养了幼儿坚持性这一意志品质。现在我对这一活动做以下反思：

1. 本次活动目标制定符合中班幼儿生理和心理年龄，幼儿很愿意参与游戏。俗话说：“兴趣是最好的老师。”兴趣是一种特殊的意识倾向，是儿童学习的动力源，是入门的向导。事实证明，有了兴趣，活动就有了坚持性。

2. 蒙台梭利说的：“为儿童提供训练意志的材料，从环境中获取积极的经验，丰富儿童生活的印象，并能引发儿童朝着兴趣，有效益的方向发展，使他们从中获取营养意志。”

在教学形式上：让幼儿尝试探索椅子的玩法(因为有了比赛的目标，幼儿就会耐心地、反复地练习。而且他们受大家都在练的环境影响，就有一种内部的驱动力，促使幼儿无数次地反复练一个动作，直到熟练，能参加比赛);结合数字宝宝1——6尽可能的为幼儿提供思考、尝试、创新的机会，不断拓展他们的想象空间和创造空间，发展智力水平，让幼儿边玩边学，积极开动脑筋，更大限度发挥体育活动的寓体寓智的双重功能用椅子进行游戏(让幼儿在进行搭建、尝试运动的活跃氛围中掌握活动的重、难点。让幼儿在自己搭建的椅

子造型上练习跨、跳、平衡的技能，也体现了活动的趣味性)、合作(把椅子排成一排，从椅子上跨过去、走平衡等。再鼓励幼儿相互学习，进行多种尝试。设计椅子玩法的时候，我在尊重幼儿的前提下，适当地进行指导，以同伴的身份参与，以增强游戏的趣味性。活动中一系列游戏使幼儿从不会到会，到熟练，把他们对体育运动的渴望淋漓尽致的表现在身体的活动中，从而丰富他们的想象力、创造力，唤起他们的竞争意识。

3. 整个教学活动环节由易到难，对孩子来说非常具有挑战性、趣味性。设计的竞赛形式也非常符合大班的发展特点。孩子们在层层闯关游戏中兴趣十足，感受到闯关成功后的喜悦。

## 幼儿园体育活动方案简单篇五

1. 练习拍球、滚球以及跑、跳等动作，提高动作的敏捷性、协调性。
2. 学习与同伴合作用身体运球，尝试挑战不同的玩球方法。
3. 体会遵守规则合作游戏的快乐。

1. 热身活动：通过游戏“我是快乐的小瓜童”带领幼儿进行热身，重点指导幼儿做好抱球快速跑、跨跳、横跨步等动作。

(2) 请幼儿听语言提示，根据指令快速做出反应，进行上肢、下肢等动作练习。

2 游戏活动：创设“运西瓜回家”的游戏情境，引导幼儿探索单人运球、双人运球的多种方法。

(1) 介绍游戏的'路线、玩法、规则。

教师：“天气炎热，吃西瓜最解暑，我们一起去摘西瓜”吧！

大家要钻过山、跨过小河、越过障碍才能到达“西瓜地”，返回的途中千万不能把“西瓜”掉到地上，一定要把西瓜，完整地运回“家”和家人一起分享！

交代规则：弯腰钻过“山洞”，跨跳探着石头过“河”，横跨步快跑过“障碍”。

(2) 引导幼儿自主探索单人运“西瓜”的方法。

根据人数将幼儿平均分成 4 组进行运西瓜比赛，鼓励幼儿用自己喜欢的方式将“西瓜”运回“家”，提示幼儿遵守规则。最先完成的组获胜。

(3) 再次分组比赛运“西瓜”，鼓励幼儿大胆尝试安全、快速的单人运“西瓜”的方法，培养幼儿勇于挑战的精神。

3. 引导幼儿合作游戏，体会与同伴共同探索、合作游戏的快乐。

(1) 提出合作运“西瓜”的要求，引导幼儿自主探索玩法。

要求：幼儿两人一组，合作将“西瓜”运到“家”中的筐内，可以用除手之外的任意身体部位。如果运输过程中出现用手扶“西瓜”和中途掉“西瓜”的现象，需要回到起点重新开始。速度最快的组获胜。

提问：谁有什么好方法可以又快又安全地合作运“西瓜”？

(3) 再次组织游戏，引导幼儿尝试不同的双人运“西瓜”的方法，提示幼儿寻求最好、最快的方法。在固定时间内运“西瓜”最多的组获胜。

4. 设置“切西瓜”游戏情境，带领幼儿进行放松活动。

请幼儿用手做刀，以同伴的身体为西瓜，做切一切、揉一、

一等动作相互放松身体的肌肉。

## 幼儿园体育活动方案简单篇六

1. 探索平衡木的多种玩法，提高动作的协调性。
2. 体验玩平衡木的乐趣。
3. 培养幼儿不怕困难、坚强、勇敢、积极向上的良好品质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

平衡木4组，螃蟹、小鱼、海蛇、海龟等海洋动物的卡片若干(数量与幼儿人数相同)。

幼儿自选海洋动物卡挂在胸前，选择相同海洋动物卡的幼儿为一组，每组选择一组平衡木开展游戏。

螃蟹组玩法：模仿螃蟹，蹲在平衡木上横着移动。

小鱼组玩法：双手撑住平衡木，双脚在平衡木左右行进跳。

海蛇组玩法：身体趴在平衡木上，用四肢抱着平衡木动前行。

海龟组玩法：双手在平衡木上，腿在平衡木两侧地面上，模仿海龟爬行。

1. 随时观察幼儿游戏情况，调整幼儿的运动量。
2. 提示幼儿互换海洋动物卡，交换游戏
3. 鼓励幼儿创新更多的平衡木玩法。

## 幼儿园体育活动方案简单篇七



- 1、练习侧走的能力及动作的协调性。
- 2、探索用身体各部位夹球侧行的方法以及与同伴合作方式。
- 3、让孩子们认识到，跟同伴合作是一种精神。有的时候一个人的力量是有限的，跟同伴合作会得到更多的帮助，更多的乐趣。
- 4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

- 1、人手一只球
- 2、箩筐四只
- 3、螃蟹头饰一个

#### 一、热身运动

1、教师提问：我是螃蟹妈妈，那你们是谁啊？现在跟着螃蟹妈妈一起去做

运动（侧着慢行，双手平举、快行、踢腿等）。那螃蟹是怎么走路的？

2、现在我们沿着线慢慢的侧行，好，现在加快速度侧行，回到原点，集合。请螃蟹宝宝们跟着妈妈坐下。

#### 二、探索练习：

1、教师：那儿有一堆瓜，请螃蟹宝宝们把它们运回家，但是运的时候不能用到我们的大钳子，你想怎么样来运？想好之后，请螃蟹宝宝每人去拿一个瓜（强调不能用手），然后沿着线把它们运回家。

2、集合，请个别幼儿进行交流示范，请螃蟹宝宝们说说刚才

是怎么样运瓜的？

3、教师：现在请螃蟹宝宝们再运一次瓜，这次用的方法和刚才的不一样。

### 三、合作运瓜

1、教师：刚才是一位小螃蟹运瓜，现在请两位螃蟹宝宝合作运瓜，我们的钳子还是不能碰到瓜，想想看，可以怎么运？

（运的时候注意两位宝宝的步子要整齐，大家要一起走，不能让瓜掉下来）。

2、个别幼儿进行交流示范。

3、再次练习，请螃蟹宝宝用和刚才不一样的方法运瓜，看哪一队宝宝运的又快有稳。

### 四、游戏运瓜比赛

2、再次比赛。

### 五、结束

1、教师小结：刚才宝宝们表现的都很不错，现在跟着妈妈做一下放松运动（题腿、转头，扭腰）。

2、现在请宝宝们把瓜搬回家吧。

《纲要》中还指出：“建立良好的常规，减少不必要的管理行为，逐步培养幼儿的自律。”这节课中，我在这个方面做的不错，孩子的健康活动常规培养得相当好，收放自如，自由活动能放开来活动，集中交流时，都做到听教师指令迅速安静集合，每个孩子都能很专心地听讲。

## 幼儿园体育活动方案简单篇八

1. 利用鞋盒，一物多玩。练习侧行助跑跨跳等动作，发展幼儿身体协调性、灵敏性。
2. 锻炼幼儿手臂肌肉力量，学会动手动脑，解决问题。
3. 促进幼儿社会性情感的发展，培养幼儿合作精神、团队精神及竞争意识。

比幼儿人数略多的鞋盒（盒盖与盒身粘在一起）。

### 一、复习游戏：侧行1、2、3

活动规则：师幼对面站，幼儿散开，双手侧平举。老师说1，幼儿向左侧行；老师说2，幼儿向右侧行；老师说3，幼儿停在原地不动。

游戏规则：幼儿自由两两组合，拿一鞋盒夹在两人胸前，双手同时侧平举，两人的手可握在一起。听老师指令，侧行1、2、3。

游戏规则：幼儿分成四组。每小组幼儿合作，看哪一组可用最少的鞋盒，堆得最高。幼儿操作，师指导。

师可引导幼儿在堆到一定高度、手臂举不上去时，可同时举起上面的几个鞋盒，在中间加插鞋盒。

师小结，表扬爱动脑筋的幼儿。总结出大鞋盒放下面，小鞋盒放上面，堆的稳。在堆到一定高度、手臂举不上去时，可同时举起上面的几个鞋盒，在中间加插鞋盒。这样就可以堆得更高。

师：鞋盒除了堆着玩，还可以做跨栏。

小朋友知道刘翔叔叔吗？我们今天就来学习刘翔叔叔的本领。

幼儿将鞋盒两个堆在一起，然后一字排开，在操场上排成四个横排，每排中间间隔8—10米。

师示范，助跑跨跳。幼儿练习，先助跑、再抬腿跨。师指导。

分组竞赛。

竞赛规则：幼儿分成四组。同一组的小朋友在起点一字排开，比一比哪一组用最短的时间全部跨过四排跨栏，到达终点。

师小结，竞赛情况。

1. 师小结：今天我们用鞋盒玩了几个游戏。小朋友在游戏中能互相帮助，团结协作，我真为你们高兴。

2. 听音乐，幼儿做放松动作。收拾鞋盒回教室。