

2023年中班体育活动方案设计(优质5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

中班体育活动方案设计篇一

在活动中通过有趣的蚂蚁找食物的有趣情景，利用垫子，拱形门、独木桥、蚕豆等活动器械为幼儿创设一个蚂蚁找食物的自然场景，重在使幼儿进入角色、融入活动。

1. 通过小蚂蚁找食物的情景，引导幼儿掌握手脚着地钻爬的动作要领。（重点）
2. 能灵敏、协调地侧面钻和手脚着地屈膝爬。（难点）
3. 体验竞赛游戏的乐趣。

1. 垫子，拱形门、独木桥、蚕豆，蚂蚁妈妈及蚂蚁宝宝头饰。
2. 准备活动及放松活动的音乐。

小结：蚂蚁喜欢储存食物，蚂蚁妈妈就要带着宝宝们到那片山上找食物，然后运回我们的家。可是找食物的路可不容易走，会遇到很多障碍。我们在出发前一定要做好准备。

幼儿学蚱蜢跳、用胳膊学螳螂伸长的捕捉足等。引导幼儿用自己观察到各种昆虫的动作活动手腕脚腕、转转腰、高抬腿等，充分将孩子的关节活动开。

1. 教师通过小蚂蚁突破障碍、找到食物的情景，开展游戏。

教师通过故事情景，引导幼儿熟悉游戏的玩法：蚂蚁们要手脚着地屈膝爬过草地，走过独木桥，钻过山洞，跳过小山丘。

2. 按顺序依次演示游戏动作要领。

(1) 重点练习身体协调侧面钻的要领。侧面钻要求：从“山洞”下钻过，不碰头、手不能扶地。

(2) 教师边示范边小结侧面钻的动作要领：身体侧对山洞，屈膝伸

腿，低头弯腰，移动重心，收腿站稳。

(3) 鼓励幼儿大胆尝试，关注幼儿动作是否连贯、准确，进一步掌握动作要领。

3. 提出游戏规则：每只小蚂蚁每次只能领1粒豆子回家。教师指导，幼儿进行游戏。

小结：小蚂蚁们在草地时要双手伏地，用腿的膝盖向前爬行，在过独

木桥时，为了保持身体的平衡，可已将双手伸开，帮助身体找平衡。尝试过“矮山洞”，巩固练习侧面钻。

4. 第一遍游戏结束后，教师重点引导幼儿交流多种钻的方式，如正面钻、侧面钻，请个别能力强的幼儿示范侧面钻的'动作，其他幼儿观察。

1. 小组进行竞赛游戏。鼓励获得的第一名的蚂蚁队伍。

2. 小结并提出新的要求：蚂蚁们合作找到了许多的食物，可还不够。需要小蚂蚁们继续努力找到更多的食物。这一次我们比一比哪队小朋友找的多。

3. 男女分组进行比赛，看哪个组的小蚂蚁搬的食物最多，体验竞赛游戏的乐趣。

中班体育活动方案设计篇二

- 1、练习双腿夹物跳的动作，发展腿部力量。
- 2、激发对体育活动的兴趣，充分体验游戏的快乐。

【活动准备】

小飞盘，沙包，若干，青蛙头饰，音乐(蝌蚪和青蛙)。

【活动过程】

引入：“今天，老师要和你们一起做游戏，我当青蛙妈妈，小宝贝们当我的青蛙宝贝，好不好啊！”

一、准备活动：(蝌蚪和青蛙)。

“宝贝们，我们先一起来跳跳舞，让我们的身体动起来吧”

二、学习基本动作(双腿夹物跳)

师：“宝贝们，你们都是最爱动脑筋好宝宝，你们看今天妈妈带来了一个飞盘(出示飞盘)。你们想一想怎样用身体的一个部分来玩呢？”幼儿动脑筋想办法并请个别幼儿上来试试)

幼儿想出一个方法教师就及时的表扬，并引导幼儿说出双腿夹住跳。

教师示范讲解：“宝贝们都很棒，不过今天要学的本领是双腿夹住飞盘跳哦！看看妈妈是怎样做的。”

重点讲解：双腿夹紧，双脚并拢，不让小飞盘从腿中间掉下来。

集体练习基本动作：

师：“宝贝们，跟着妈妈一起双腿夹紧飞盘一起跳跳跳了。”

三、游戏：搬松果

师：“我们的邻居小松鼠想请你帮个忙，今天它摘了好多的松果，可它一个人搬不完，可是我们没有运的工具，我们可以用刚刚学过的夹物跳来运啊？（引用夹物跳）。”

师生共同游戏：“宝贝们，看到小松鼠的家要经过小河的，我们怎么办呢？”“真棒，那我请一个宝贝来表演一次。我们是跳这去小松鼠家的，回来要从旁边跳回来。”

一幼儿示范，教师请幼儿说出不足之处。引导说出跳到小河旁要先停下来再夹紧点松果跳过去。

幼儿运松果。

活动小评：结合游戏过程中出现的闪光及问题进行评价。

四、整理活动

师：今天你们和妈妈一起学本领还做好事，妈妈好开心啊！让我们放松一下吧！

师：天快黑了我们一起回家吧！

中班体育活动方案设计篇三

一、活动目标：

根据学生体质的调查发现，我校学生的身体素质及运动能力

都较差，特别是运动能力均低于同级学校学生的平均值，并且差距在逐渐拉大。我校进行了一些调查研究，发现问题存在的原因，一是学生在体育课中的练习的严重不足。二是学生的课外活动时间的不够。如何提高学生的身体素质但又不影响学生其它科目的教学学习，于是又成了一个比较棘手的问题。经过本人的思考与实践，以规范两操一课为主，加强体育课的教育教学，同时开展丰富多彩的课外体育活动。充分利用“教与玩”来提高学生身体素质的方法是可行的。

二、活动时间：

每周一至周五上午第二节课后

二、活动负责：

组长：

副组长：

活动教师：各班班主任及搭班教师

三、活动要求；

1. 要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员做好登记，达到全体健身的目的。
2. 各班学生由班主任及教师带队。各班按照出操行进路线到达规定场地，进行相应的活动。如班主任有事不在，由副班主任带领学生活动。
3. 负责教师组织好本班活动，由班长及体育委员到体育室领取自己班的活动器材(学期初统一发放，各班教室自行管理)参加活动，活动结束后点清数量归还器材，办好登记出借手续，人为损坏要赔偿。

4. 每个负责老师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。

5. 活动结束后，仍由各班负责教师带队回教室。

6. 如遇天气不好，各班组织好学生在室内进行活动。如下棋、做室内操等。近期，我们将打算编一套室内健身操，以便在天气不好的情况下，各班在教室参加健身锻炼。在冬季天冷时，我们还将组织全校性的冬季长跑运动。

7. 要求检查教师写好每一次活动记录，有活动时间、活动人数、组织形式、具体指导、活动效果等。

四、器材使用要求：

1、学期初在体育组统一领取，期末归还。

2、准备好负责年级各班所用的器材。

3、记录好出借归还器材数量，如有缺少及时与体育组联系。

五、活动场地分布：

中班体育活动方案设计篇四

一、活动目标：

为了提高同学们的整体素质，力求本系人才精英化，建立一个强有力、团结、思想进步的团体，索取大自然的丰富营养，培养团体意识，强健体魄；使同学们懂得把握团队力量，拥有良好的身体素质，有知识、道德高尚的新型人才。培养各位同学团结、奋进勇于拼搏的良好精神风貌。在20xx年新学期到来际，特此举行迎新杯篮球赛，此次活动安排具体如下：

二、活动主题：

加固本系同学之间、师生之间的友好关系，增强同学们的集体荣誉感；为到来的10级同学提供良好的校园生活氛围。

三、活动方：

赞助商：

四、活动成员：

本系全体同学及部分教师

五、活动内容：

时 间□x月xx日——x月xx日(若有变动另行通知)

开赛时间：时间□x月xx日4：30——6：30

主题活动：篮球赛

友情提示：

- 1、全体运动员必须穿运动装，穿运动鞋。
- 2、在本次活动中不得以任何理由推托，不得缺席。
- 3、全系同学必须到场加油助威。

六、经费预算：

用具：绳索横幅：7*8=56元(悬挂横幅：预祝政治经济系欢送杯篮球赛取得圆满成功!)

篮球1个：200元

创 膏 贴：12元

酒 精：12元

奖项设置：

总 计：280元

七、筹备工作小组：

体育部：

外联部：

八、赞助事宜：

(一)、环境分析：

1. 当代大学生喜欢追求新鲜的、漂亮的、帅气的、能展示个性表现自我的风采、活力四射的健身方式。同时，体育运动项目在我院是一项长期性公共活动，活动队伍十分庞大，影响范围十分广泛，在校内外都拥有着广泛的群众基矗若是商家产品能在这种有富有价值和意义的体育活动中进行宣传，确实能达到良好的效果；商家若与我们一起联谊此项活动，公司产品品牌就更容易深入人心。
2. 高效廉价的宣传。同电视、报刊传媒相比，在学校可用最少的资金做好最有价值的宣传。
3. 运动员是经过严密选拔、训练的，且大多参与者都具有丰富经验和持之以恒的奉献精神，团队意识较强烈。我们有信念做好此项工作，也坚信贵公司的品牌必然映入青年大学生的视野。
4. 体育运动事业向来深入人心，深受青年大学生的喜爱和重

视。在此次活动中，我们在锻炼自我、升华自我的同时，确保有为我们提供宣传的集体力量。贵公司若与我们联谊此项活动，构建合作关系，双赢效果将不可估量。

5. 我系人力资源丰富。在校内宣传活动中参与较多，宣传经验十分丰富，在学校建有强大的宣传网络，宣传渠道多样化，可以在短时间内为贵公司取得很好的宣传效果；其次，学校消费地域集中，针对性强，我系外联部在校园内可为贵公司长期兼职工作人员。

(二) 贵公司为我校此次活动提供所需物资或部分活动经费，我中心将从以下方面回报贵公司：

1. 海报宣传：此次赛事将持续两星期左右活动，运动员素质高。运动员队伍、观众队伍较为庞大，活动过程中若有广告宣传对提升双方知名度有很大推动作用。

2. 展板宣传：展板在大学校园一直是文化的传播窗口之一，普遍受到师生们的青睐，本系活动列展板上可附有商家自身的宣传内容。

3. 横幅宣传：可在学校大道、篮球场人流量比较集中的场所悬挂带有商家特色的横幅。

4. 奖品宣传：得分王奖品由贵公司赞助(可印有公司图案、产品特色、地域文化等)

5. 工作用品宣传：运动员可穿上印有商家标志的服装上场比赛，与运动中相关开支等。

6. 咨询点宣传：运动员开赛期间，可在校园设点接受师生咨询，宣传介绍贵公司(需贵公司工作人员自己操作)。

7. 促销点宣传：运动员开赛期间，可在校园赛场旁设点搞促

销，要另收部分促销费。

8. 友谊搭建：我系将与贵公司建立长期稳定的合作关系，贵公司若需要到我校开展活动，我系必将鼎力配合，需要帮助时，我们可派相关人员协助。

中班体育活动方案设计篇五

1、理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

2、提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

3、体验传统合作追逐游戏的乐趣。

提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

经验准备：幼儿有一定追逐跑的安全意识，知道基本的躲闪要领。

物质准备：平坦操场。

一、创设“冻冰块”情景激发幼儿兴趣，热身。

老师扮演大风，通过口令提示幼儿根据需要作合理的动作，“吹”到哪里就要反方向躲避。进行上肢拉伸、腰腹拉伸、跳跃、左右躲闪练习。

要求：我来扮演大风，吹到哪就要想办法躲开。

教师说“头”引导幼儿弯腰；教师说“腿”引导幼儿跳跃，说“左边”幼儿向右躲等二、融入大风游戏情景，幼儿逐步进行躲闪追逐跑游戏。

1、语言指令，幼儿能控制身体摆不同造型。

要求：当说“北风来了，孩子们马上变成不同的冰块坚持不动。幼儿快速反应，加强控制力。

2、老师随机触碰幼儿，被碰到的幼儿快速反应不动。

要求：摸到的快速变成冰块，没摸到的可以继续动，看谁反应快、作得对。幼儿根据有求作出反应。

3、教师追逐幼儿，被摸到的幼儿变成冰块的坚持不动。

要求：当我说“大风来了”就会追你们，你们要快速逃跑，但是被我摸到的要快速反应变出造型，看谁反应，变成冰块能坚持到最后一直不动。

注意躲闪，看好前面，奔跑急停练习。

4、提高趣味性，没被教师摸到的幼儿解救冻住的幼儿。

要求：没有被冻住的孩子可以在我不注意的时候抱一抱被冻住的伙伴，他就可以得救继续跑了，看看谁能救到自己的伙伴。

强调规则，被冻住的要控制自己不乱动，耐性等待被救。鼓励幼儿大胆营救。

5、提高追逐躲闪跑得难度，配课教师帮助一起抓幼儿。

要求：我找一个厉害的伙伴帮忙，两个人抓你们，要小心躲避我们两人。提醒幼儿更加仔细观察躲闪。

6、合作游戏，男、女孩分组扮演大北风，合作抓人。

引导幼儿想办法，合作分工有追的，有守有抓、分工合力才能把所有人都冻住。男孩、女孩角色交换。

三、创设晒太阳情景，放松。

教师说“晒到脸”幼儿仰头；说“晒到肚子”幼儿挺胸；说“晒到后背”幼儿弯腰；说“晒到脚”幼儿抬腿；说“变成水”幼儿模仿水的流动；说“变成水蒸气”，幼儿模仿动作。