

最新学期锻炼计划手抄报 小班体格锻炼 计划第二学期(实用5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

学期锻炼计划手抄报篇一

《纲要》指出，幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。小班上学期是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。我班的孩子都是九月份刚入园的新生，在开学初我们班级的老师就根据幼儿的年龄特点制定了体格锻炼计划。根据我班幼儿的情况，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。

在一日活动中激发幼儿参加体育活动的兴趣，促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，逐步发展幼儿的体能，增强幼儿体质。在轻松愉快的气氛中，引导幼儿学会独立进餐，逐渐喜欢吃各种食物，学会正确使用小勺，养成饭前洗手、饭后擦嘴与漱口以及经常喝水的习惯并引导幼儿养成勤盥洗的习惯，并做到早晚刷牙，使用自己的毛巾和清洁的手绢。引导幼儿形成安全的意识，培养他们初步的自我保护能力，学会简单的生活技能。

- 1、在幼儿园一日生活中，引导幼儿能姿势正确、自然协调的走和跑，能一个跟着一个走，走到自己做操的点点上。
- 2、通过有趣的体育游戏，激发幼儿喜欢参加体育活动的情感，在游戏活动中感到愉快。

3、能听懂基本的口令和信号，能边念儿歌或边听音乐较合拍地做徒手操。

4、在户外游戏和体育活动中，引导幼儿跑步动作自然，不与他人碰撞。

5、组织幼儿参观幼儿园里的环境设施，引发幼儿对幼儿园的兴趣，减轻对新环境的陌生感和畏惧感，减轻不安全感。

6、随时关注并引导幼儿不去危险的地方，不摸危险的东西。在户外游戏和体育活动中，引导幼儿自然跳起，轻轻落地。

7、日常活动中，引导幼儿学习一些简单的自我保护常识，知道有了危险要告诉老师。在户外活动时不能离开集体。

8、在户外游戏和体育活动中，引导幼儿学习用单手自然地向前上方做掷远动作；学习正面钻以及较自然、协调地爬，鼓励幼儿学习攀登较矮的攀登设备。

二月份：

1、逐渐养成良好的卫生习惯，知道饭前便后、手被弄脏都要洗手。

2、学会几种简单的模仿走，在简单的障碍物中走。

三月份：

1、初步认识了解五官及其主要作用。不用手或衣服袖子揉擦眼睛，不将手或其它异物放进嘴、鼻、耳里。

2、能轻松自然地双脚向前行进跳、纵跳。初步掌握跨跳动作，跨跳过一定距离，体验跳跃的乐趣。

四月份：

1、学习抛球、自抛自接球，掌握力度。

2、初步建立全身用力的意识，能向指定方向投掷有一定的距离，懂得物体轻重与投掷远近之间的关系。

五月份：

1、学会了双脚向前行进跳和在宽25厘米的平行线中间走的能力。

2、学习用单手自然地向前上方做掷远动作；学习正面钻以及较自然、协调地爬、攀登较矮的攀登设备。

六月份：

1、能在成人的引导、鼓励下积极参加攀登活动。喜欢和同伴一起玩，能攀登低障碍物。

2、会用小型多样的体育器械进行身体锻炼，能合作收拾某些小型体育器械。

学期锻炼计划手抄报篇二

家长是幼儿的第一位老师，做好家长工作尤其重要。本学期，小班新生刚入园，班里的孩子，大多父母工作都比较忙，一般由祖父母带的比较多，孩子的自理能力比较弱，饮食习惯也不太好。新生各方面都是一个适应的过程。家长对老师，对幼儿园教育都不太了解。针对以上情况我班制订如下计划。

贯彻落实《幼儿园教育指导纲要》精神，采用各种渠道，保持家园一致。使家长更新家庭教育观念，吸收家庭教育经验，使家庭教育适应幼儿园教育要求。通过幼儿园与家庭的双向互动，共同促进幼儿的身心发展。

1、在开学前，对新生进行家访：了解幼儿在家情况，个性品质、行为习惯、兴趣爱等一系列内容。

2、召开班级家长会，认真听取家长对我们教育等各方面的意见。

3、建立家园联系栏：我们开办一块属于我们小（2）班的家园联系小报，每月一期，每期均有五个方面的内容：

（1）网上信息：介绍网上搜集的优秀育儿知识供家长阅读、参考。

（2）本月主题：介绍本班制订的适合幼儿的活动内容，让幼儿家长能够了解学校所些的内容。

（3）星星榜：表扬在一个月中有进步和表现好的幼儿。

（4）请你配合：在这个板块中，让家长在教学、生活过程中配合班级做一些辅助工作。

（5）育儿宝典：介绍一些合乎季节和实际情况的保育小知识。

4、对家长反映较多、较强烈的问题要当即解决，好的建议要采纳。尽量减少一些不必要的误会。

5、做好经常性的家长工作，虚心听取家长意见，及时改进工作态度和方法，把工作做到每个幼儿和幼儿家长的心上，在家长心目中树立起良好的教师形象。人人“从我做起”以此树立起“幼儿园”在家长心目中的良好形象。

6、围绕建构式课程主题，积极开展家园互动，帮助家长及时了解幼儿园教育活动的内容和要求，对每个主题中各领域的教育内容，按月印发给家长。

7、期中请家长观摩半日活动，使家长以直观方式了解幼儿园

教育内容方法，直接看到幼儿在园表现，了解教师工作情况，增强与教师的相互理解，增进情感联系，也为扩大幼儿的社会接触提供了良好机会和条件。

8、利用家园联系册和能和家长见面的机会，向家长反映幼儿当天在园的情况，遇到的问题尽量及时解决。

学期锻炼计划手抄报篇三

一、指导思想

小班幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，其身体素质还相当薄弱，但对小班幼儿进行正确的，健康的体格锻炼是有必要的。因为小班幼儿身心发展十分迅速，对其进行适当的体格锻炼，有利于幼儿养成良好的身心素质。

二、情况分析

1. 本班有幼儿40名，班内整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。心理素质好，竞争意识强，喜欢竞赛类的活动。

2. 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前应考虑到每个幼儿动作发展的不同来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到不同程度的提高和发展。

三、学期目标

1. 愿意参加各种身体锻炼活动，情绪稳定愉快。能对自己感兴趣的的活动，持续一段时间。

2. 培养幼儿的协作能力、合群能力以及对疾病的抵抗能力，吃苦耐劳精神。

3. 能上体正直、自然协调地走和跑;能听信号向指定的方向走和跑;能在一定范围内四散跑, 并注意倾听和理解老师的指令, 做出相应的反应。
4. 能双脚轻松、自然地向前行进跳、纵跳。
5. 能听懂基本的口令和信号, 并做出相应的动作。能较合拍地做模仿操、韵律操, 体验与同伴一起做操的愉悦心情。
6. 能手膝着地协调地向前爬;喜欢与同伴一起大胆地玩大型运动器械, 锻炼胆量。
7. 进一步掌握体育活动的规则及要求, 不做危险动作, 不影响他人活动。在成人提醒下, 有一定的运动保健意识。

四、具体措施

(一) 幼儿晨练

1. 让幼儿能每天按时参与到晨练活动中。跑步和早操是幼儿园第一个集体活动。
3. 晨练活动应符合幼儿生长发育需要, 结合幼儿年龄特点, 用情景化的方式设计有趣的晨练活动。
4. 有趣的晨练活动使幼儿情绪得到一种愉悦振奋的调整。

(二) 户外活动

1. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动空间, 让幼儿持有稳定的情绪。
2. 做间操时, 教师要精神饱满, 动作到位, 充分调动幼儿的积极性和参与性。

3. 根据幼儿年龄特点，设计合理多样的户外活动。
4. 利用一物多玩的活动理念，设计难度递增的活动，让幼儿乐于参与，勇于挑战。

（三）体能训练

1. 强化30米无障碍跑步练习，并增加难度到30米无障碍往返跑。
2. 训练30米双脚跳，动作标准，遵守规则，不偷懒。
3. 训练15米青蛙跳，做到动作标准，姿势正确，逐步增加米数。

五、具体活动安排

附：2017.2—2017.7月体格锻炼工作进程安排

一、情况分析

本班幼儿为15名，其中，男孩9名，女孩6名。绝大部分幼儿体质健康，没有哮喘等慢性疾病。由于幼儿在家时经常进行户外活动，所以幼儿身体各方面都有着一定的锻炼。根据以上这些情况，我们将在今后的教育、教学活动中，结合小班幼儿的年龄特点，以及每名幼儿的不同个性，重视促进幼儿的发展，对幼儿实行有计划、有目的的教育。本学期班级老师将以热心、耐心、细心的工作态度，使新入园的孩子能适应幼儿园的学习生活！

二、工作目标

- 1、愿意参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。
- 2、有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。

三、工作主要内容

1、在活动中，培养幼儿养成良好的锻炼习惯。 2、合理、科学地安排幼儿的活动量。

3、巧妙安排各种活动，使各种基本动作均得以培养、发展。

四、具体措施

为保证幼儿的身心健康发展，必须将体育锻炼经常化、制度化，室内外交替进行，因此特制定如下的措施：

1. 和家长多交流，多了解幼儿，入园初的一周内，可逐步延长幼儿在园的时间。

2. 进餐时，配合播放优美、轻松的音乐，创设良好的氛围。

3. 在日常生活中教师注意提醒幼儿饭前便后及时洗手。学习使用自己的手帕或手纸擦汗、擦鼻涕。

4. 在日常生活活动中，通过反复的练习操作，让幼儿学习穿脱-衣服的技能。

5. 发现幼儿情绪不佳及时安慰，并帮助幼儿稳定情绪，转移注意力，尽量避免产生消极的情绪。

6. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境。

7. 通过体育游戏带领幼儿进行走、跑的基本动作练习，引导幼儿学会听音乐、鼓声及教师的语言提示玩、走、跑的游戏。

8. 提供数量充足的小型体育运动器械，让幼儿有充分的时间自由探索，教师带领幼儿共同摆放、收拾运动器械。

9. 从简单的“滚球”开始，逐步教幼儿拍接、自抛自接球，

让幼儿熟悉圆球的属性。

10. 选编趣味性强、生活化的模仿操，配以轻松活泼的音乐和儿歌。

学期锻炼计划手抄报篇四

伴随着时间的脚步新又进入了一个新的学期，通过领导传达本学期的工作重点以及具体安排，使我有明确的工作目标，以至更清晰地朝着计划去实施。并以饱满的精神状态投入到每日工作中，并将在工作中超越自我，为了做好各项教育教学工作，促进幼儿身心各方面的健康发展，根据幼儿园工作计划，结合本班的实际情况，这学期从以下几个方面开展工作：

新的学期新的希望，新的学期新的挑战。在经过中班一年的共同学习和生活后，我们一起迎来孩子们在幼儿园的最后一年，我们在《纲要》的精神和《园务计划》的引领下，根据本班实际情况以及家长的建议，经过讨论我们拟定了本学期班务、教育教学工作重点和方向，我们将提供多元整合的学习机会，充分利用各种资源，以开放的态度，陪伴幼儿一起经历这有意义的新学期。

本班现有幼儿x名，男孩x名，女孩x名。经过了上学期的学习，大部分幼儿能与同伴友好相处，并能帮助有困难的幼儿；我班幼儿的口头表达能力比上学期好了不少，能表达自己的想法和意愿；幼儿在自我服务方面也有了很大的进步，能自己的事情自己做，并能帮助老师、家长做一些力所能及的事情。

但经过两个月的假期生活，许多幼儿的常规意识淡薄，活动时，许多幼儿没有正确的坐姿，积极动脑举手发言的幼儿不多，有的幼儿还要与同伴说悄悄话，影响其他孩子的学习，课间有追逐打闹的现象。部分幼儿来园离园时不能主动的跟

老师、同伴问好。针对以上不足，我们在幼儿的一日活动各环节和各科教育教学中都有效渗透了相关教育。

- 1、继续抓好一日活动常规，培养良好的学习习惯和生活卫生习惯。形成有序的生活、学习、游戏的氛围。
- 2、加强教学活动，加强自身的学习，提高自身的业务素质。
- 3、围绕本班子专题，做好户外体育活动。
- 4、环境创设，丰富主题墙内容。
- 5、确保幼儿安全，优化班级生活。
- 6、加强家园联系，做好与家长之间的沟通，体现互动精神。

（一）继续加强班级常规教育工作，培养幼儿良好的学习习惯。

1、对幼儿的学习常规的培养，我们制定了“我们的约定”栏，有卫生要求方面、上课纪律方面、礼貌常规方面等四个板块，幼儿进行评比。

2、对幼儿进餐常规的教育：让幼儿一口饭、一口菜地进食，不剩饭菜、保持清洁、餐后的清理和安静活动，在吃饭时不东张西望、不讲话。

3、培养幼儿的礼貌常规：来园、离园时看到老师能主动的打招呼或说再见。

（二）加强教学活动、丰富环境创设和区域内容：

1、在教学活动方面，我们注重创设良好的学习氛围，让课堂充满活力。使孩子们从心理上充分感受到自己已经长大了，激发幼儿对学习生活的渴望。

2、在布置主题墙与主题活动相关，融入到我们的主题教学中，成为我们主题活动的有机组成部分，让幼儿与环境进行有效地对话，同时为下一个主题做好铺垫工作。

3、我们根据小班幼儿的年龄特点，开展了一些丰富多彩的区域活动，如：科学区、数学海洋、识字区、益智区、阅读区，在这些区域当中，我们注重幼儿遵守活动的规则，培养幼儿在活动时的规则意识。

（三）保教结合，优化班级严格执行卫生消毒制度，及时开窗通风。随时把幼儿的健康安全放在首位。同时将采用各种形式让幼儿学习自我保护和处理紧急情况的应变能力及方法。对班内体质差，进餐慢的幼儿进行重点照顾，使他们的体质有一定的提高。

加强对幼儿的安全知识教育，平时利用晨间谈话、教学活动、游戏活动，对幼儿进行浅显的安全常识教育，提高幼儿的安全意识和自我保护能力，防患于未然。

（四）加强自身的学习，提高自身的业务素质

1、加强业务学习，认真备课、写好各类计划，并及时进行反思。

2、参加业务素质的进修和学习，提高自己学历水平，平时多看一些关于教育理论的书籍，更新教育观念。

家园共育是幼儿健康成长的基础，是幼儿园工作的重要环节。孩子能够茁壮成长，也是老师和家长的共同愿望。如何更好的拉近家园距离，其效果直接影响班级工作的成效。让家长了解孩子一周上课的内容、每一周哪些孩子在各方面都有进步，同时张贴一些育儿经验，让家长在教育孩子方面得到解惑。请家长参与我班的家长助教活动，来园做一天老师，使家长成为幼儿园的协作者与支持者，实现了家庭与幼儿园更

为平等更为广泛的教育互动。

学期锻炼计划手抄报篇五

促进学生的身体发育，提高学生的体能，培养学生的健康生活习惯，以及训练学生的体育技能。

二、内容

1、跑步综合技术训练：用以增强学生灵敏度，耐力，力量等体质，训练学生积极活动，锻炼学生的身体和技巧。

2、体操训练：以体操动作，突出丰富多彩，增强学生灵敏性，柔韧性和综合运动能力，同时可以训练学生的体育技能。

3、校园田径比赛：对学生进行100米、800米等田径项目的比赛，鼓励学生发挥各自的潜能，提高学生的竞争意识。

4、篮球、排球、乒乓球等有氧健身运动：以有氧运动类项目，增强学生的肌肉灵活性和有氧耐力。

三、时间安排

本班体格锻炼计划安排在每周三下午，每课90分钟，每次45分钟，每半课进行一项体育活动，共计20课。

四、安全注意事项

1、合理安排体育活动时间，避免体育活动时间过长，减少运动伤害。

2、行走时要有适当的保护，穿透气的服装和运动鞋，避免受凉。

3、活动结束后要冷却，锻炼后喝适量的水补充水分，活动结束后要及时进食，补充能量。

4、活动时要防晒，戴帽子或捂住脸部。

五、工作纪律

1、活动前及时熟悉活动准备工作的，熟悉活动项目。

2、严格按照班级活动安排，不迟到、不早退。

3、不随意离开组织活动队伍，在活动中行为有序，遵守纪律。

4、注意安全，保护设备及环境，服从体育支部班长的指导和管理。

5、考核时服从工作人员的指导，依据