

# 最新幼儿园体育活动一小时方案(优秀10篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下就是小编为大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 幼儿园体育活动一小时方案篇一

创新多种玩毽子方法，发展幼儿的创造力和动作的协调能力。

毽子、乒乓球板，羽毛球拍等。

1、走：幼儿将毽子放在头顶上，向前走。幼儿将两只毽子分别放在双脚脚背上，向前走。幼儿将若干毽子同时放在肩、肘、手背等部位，向前走。

2、踢：幼儿将毽子放在脚背上，用力向前踢。幼儿将毽子放在脚背上，用力向上踢，双手接住。幼儿用一脚内侧连续向上踢毽子。幼儿将毽子踢入一定距离的目标中。

3、拍：将毽子放在乒乓球拍或羽毛球拍上，用球拍连续向上击毽子。

4、抛接：将毽子放在掌心，向上抛起，并用手背、肘等部位接住。

5、投：将毽子投入有一定高度的目标中。

6、合作游戏：两人结伴，一幼儿踢毽子，另一幼儿双手接。两人(或多人)结伴，互相对踢毽子。

## 幼儿园体育活动一小时方案篇二

- 1、利用抛接纱巾时肢体大幅度的伸展动作，锻炼幼儿的四肢肌肉以及韧带的发展。
- 2、通过观察、追视纱巾的飘落方向，锻炼幼儿的观察应变能力，以及一点注意力。

### 彩色纱巾2——3条

- 1、教师首先须选择带幼儿到户外人少无车的场地进行活动。
- 2、教师将纱巾团成一小团，用的力气将纱巾向上抛起。
- 3、在纱巾渐渐飘落的时候，用口令指引幼儿接住纱巾且尽量不让纱巾落地。
- 4、教师可根据幼儿对游戏掌握的熟练程度，逐渐增加抛接纱巾的条数，（但是3条以上的纱巾不要同时抛起，可以每间隔3——5秒钟抛起一条，以免幼儿无法完成任务，对游戏失去信心!）
- 5、教师也可以引导幼儿玩自抛自接或幼儿之间互抛互接，增强幼儿的游戏兴趣。

不要在日照强烈的场地玩此游戏，以免幼儿长时间仰头被日光晒伤眼睛。

## 幼儿园体育活动一小时方案篇三

- 1、在游戏中掌握生活小常识：海绵能够吸水
- 2、感知初步的积累和对比

足够的海绵块，

6个小水桶、6个脸盆，6把尺子

认识海绵

- 1、小朋友们知不知道海绵宝宝，看看，你们手里可都有一个哟！
- 2、捏一捏海绵你有什么感觉？（很柔软）
- 3、把海绵放进水里，再拿出来你发现了什么？（会吸水）
- 4、挤一挤，你又发现了什么？（水被挤出来了）

吸水接力赛

分成苹果、香蕉、葡萄、草莓、橘子、西瓜6个小组，贴上图片。

游戏开始，幼儿开始用海绵运水。

游戏结束，和幼儿一起用尺子测量哪个小组运的水多。

## 幼儿园体育活动一小时方案篇四

分管领导：

成员：

三、活动主题：

“我阳光 我运动 我健康 我快乐”

人人参与 天天运动

园内大操场

2、加强领导，保证时间，形成制度。

3、全员参与，注重评价，强化激励

1、幼儿园统一为幼儿增设丰富的户外体育器械。

2、倡议教师与家长共同为孩子自制丰富的户外体育器械。

2、安排和组织好课间操的体育活动内容

第一部分：幼儿广播体操（时间3分钟）；

第二部分：分班开展轻器械操活动（时间5分钟）；

第三部分：韵律操活动（时间10分钟）。

1、3月份为孩子发放健康手册“儿童运动健康家庭教育知识手册”；

2、4月份幼儿园召开家园“我运动、我健康、我快乐”小小运动会；

3、5月份各班组织幼儿户外自制器械的小型比赛；

# 幼儿园体育活动一小时方案篇五

《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、裸关节。

- 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性一些。

# 幼儿园体育活动一小时方案篇六

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。

重点：练习双腿夹物跳的动作

难点：双腿夹物跳

塑料圈19个兔子头饰19个球21个帐篷、篮子、过山洞帐篷、花、帽子（小山）

音乐：《兔子舞》《小小兔子》

1. 热身活动：兔子舞（师戴头饰与幼儿一起跳舞）
2. 师：这儿真美呀！我们在这安家吧！（拿圈放在地上当家）我们还有很多粮食没搬呢，兔妈妈教给你们一项新本领（夹物跳）。待会你们一起来帮我搬。（仓库道具使用帐篷）。
3. 教师示范：走到场地一侧（篮子），取球，用双腿夹住，竖起耳朵，双腿一起跳，跳到仓库（帐篷）处放下。请个别幼儿示范，强调动作要领（在搬时要用夹物跳的方法），请兔宝宝帮妈妈一起搬吧！

4. 游戏活动：小兔搬家

前奏：带幼儿一起唱歌、舞蹈做游戏。《小小兔子》大灰狼发出叫声，使幼儿躲在家中（圈）

师：这里已经不安全了，我们搬家吧！

讨论：怎样才能把这些东西搬走呢？引出夹物跳

一环节：师指方向，经过小山丘（帽子）来到仓库（过山洞帐篷）

注意：先安家再搬粮食（再一次练习夹物跳）

二环节：出去采蘑菇时听到有大灰狼的叫声，再次搬家。

师：这里也不安全了，我们还是找个新家吧！手指方向，经过花园（红花）到达安全地点。从帐篷搬到大篮子。（再次练习夹物跳）

## 5. 整理活动

哈哈！终于搬完了，这里很安全，大灰狼再也不会欺负我们了！耶！表现出高兴！真累呀！我们放松一下吧！（敲敲腿、揉揉肩……）天快黑了，孩子们先休息，兔妈妈给你们做饭吃！（幼儿边做动作边休息）

## 幼儿园体育活动一小时方案篇七

大多数婴幼儿八个月就会爬了，随着动作的发展，幼儿四肢的力量和协调能力逐步提高，但是在小班阶段，我们还常常会看到幼儿习惯于手膝着地爬，这是幼儿最常用的爬法，其实还有很多种爬的方法，本活动旨在发挥幼儿的创造性，让他们“变”出各自独特的爬法，并引导幼儿尝试几种不同的爬法。

小乌龟因容易饲养，常常成为幼儿园自然角饲养的首选小动物，而且小乌龟又善于爬行，于是我们将幼儿熟悉的小乌龟与爬行动作自然结合，提高幼儿身体的协调能力。

由此，我们设计了集体活动“机灵的小乌龟”。

1. 愿意尝试几种不同的爬法，提高四肢的协调性。



2. 增进对小乌龟生活习性的了解，体验爬行带来的乐趣。

1. 用靠垫做成的“龟壳”。

2. 创设山坡、山洞、石头、泥地等场景。

3. 轻松欢快的音乐和紧张危险的音乐。

1. 鱼、虾玩具或图片，大筐、盆子，狐狸头饰。

### 一、热身活动(共约1分钟)

把靠垫背在身上有点像谁?(小乌龟)现在乌龟妈妈要带小乌龟出去锻炼身体了。

儿歌：点点头、伸伸手、甩一甩、手打开、转一圈、手叉腰、扭一扭、踢一踢、跳一跳。

### 二、尝试不同爬法(共约11分钟)

1. 平地自主爬(约2分钟)

(1)小乌龟有什么本领?(会爬)请宝宝在空地方爬一爬。

(2)老师发现这个宝宝的爬法跟其他人不一样，谁愿意学一学?

(3)鼓励幼儿继续用不同的方法爬。

(4)小结并演示幼儿想出的不同爬法。

2. 过障碍，探索不同的爬法(约4分钟)

(1)前面有山坡、山洞、石头、泥地等，我们去爬一爬、玩一玩好吗?(播放音乐：小乌龟过障碍，直到音乐结束。)

### 3. 巩固游戏：小乌龟找食(约5分钟)

(配班教师撒“鱼”和“虾”，并将大筐和盆子放到指定处。)

(1)游戏玩法：小乌龟爬过山坡或者山洞、石头等，抓一条鱼或一只虾再跑回来。大鱼、大虾放在大筐里，小鱼、小虾放在盆子里。直到将河中的鱼、虾抓完。

(2)教师示范小乌龟找食(抓鱼、虾)，并强调：要爬过去，跑回来。

(3)如果路上遇到了狐狸怎么办?(躲起来，头和四肢都缩到龟壳里。)(先播放轻松欢快的音乐；再播放紧张危险的音乐，狐狸出现10秒；最后播放轻松欢快的音乐，直至河中鱼、虾抓完。)

(4)教师小结：刚才小乌龟遇到危险会快快爬回来，还会将头和四肢缩进龟壳自我保护，可真机灵。今天小乌龟还抓到了这么多鱼和虾，可以吃个饱喽。

### 三、放松活动(共约3分钟)

小乌龟们吃饱了吗?(吃饱了)我们去游泳吧，先让我们放松放松，甩甩手臂、弯弯腰、敲敲腿，躺在地上蹬蹬腿，躺一躺，回家了。

### 反思

活动中，小班幼儿参与体育活动的持久性和热情始终感染着我。我想一方面是与形象有趣的靠垫——“龟壳”有关，“龟壳”增强了幼儿扮演小乌龟的角色意识，使幼儿有兴趣地学习小乌龟爬行。另一方面，幼儿参与活动的热情也与创设的游戏情境有关。为了激发小班幼儿探索不同爬法，

我有目的地创设了山坡、山洞、石头、泥地等场景。

小班幼儿具有从众心理，如有些幼儿看到别的同伴去钻山洞，他们都去钻山洞，造成等待现象，所以在自主练习环节，我不断用语言鼓励、用行动引领幼儿，如“每条路都可以去爬一爬”“谁愿意带着我一起从这条路上爬过去”等，鼓励幼儿尝试通过不同的道路，获取多种爬行经验。

游戏“小乌龟找食”是本次活动的高潮。为了让小班幼儿快速了解游戏玩法和规则，我亲自示范游戏的玩法，并在示范后与幼儿一起讲讲游戏规则，先示范后讲解的方法更易于小班幼儿观察和理解游戏的玩法。游戏中，我还发现个别幼儿为了追求速度，会一直选择容易通过的道路，所以需要教师多观察、多关注，不断鼓励和引导幼儿尝试不同的爬法。

整个活动以“爬”为主线，内容安排遵循由易到难的原则，层层递进，遵循了高密度、低强度的活动原则，有效促进了目标的达成。

## 设计意图

爬行是幼儿喜爱的运动。爬的形式有多种，如手膝着地爬、手脚着地爬、正爬、退爬、曲线爬等，无论何种形式的爬都能增强幼儿四肢肌肉、背部肌肉和腹部肌肉的力量，提高幼儿动作的灵敏度和协调性，从而较好地发展幼儿的耐力素质。结合我班幼儿的实际年龄特点，我设计了这节小班爬行活动。

## 活动目标

1. 学习手膝着地爬，锻炼四肢力量。
2. 发展全身协调能力和动作的灵敏性。
3. 培养遵守规则、相互谦让的良好行为品质，以及乐于助人

的精神。

## 活动准备

两长、一短的塑料通道3个，海绵做的圆形粮食，数量是幼儿人数的3倍多。

## 活动过程

1. 做小动物模仿操，引出主题——快乐的小乌龟。
2. 幼儿在创设的情景中练习直线爬、曲线爬。

师：小乌龟游泳时咕噜噜吐泡泡，那它是怎样走路的呢？我们一起来学一学。

教师带幼儿在创设的情景中练习爬行：

- (1) 过小桥(直线爬)。
- (2) 过弯弯曲曲的小路(曲线爬)。
- (3) 过草地(自由爬)。
- (4) 大灰狼来了，幼儿全体趴下不动。

3. 幼儿动脑筋在场地中用各种方式爬行。

师：爬的动作有很多，想一想你还会怎么爬，自己去试一试，看谁的方法多。

幼儿在场地中练习各种方式的爬，如往前爬、退爬、侧爬、转圈爬、匍匐爬、手脚着地爬。

4. 听信号用各种方式爬。

师：你们真是快乐、聪明的小乌龟，想出了这么多爬的方法。老师要和你们做个游戏，我拍铃鼓你们来爬，老师拍得快，你们就快快爬；老师拍得慢，你们就慢慢爬。

#### 5. 游戏“帮鸡妈妈运粮”。

讲解玩法：天要下雨了，鸡妈妈的粮食在地道那面晒着呢，要是被雨淋湿了就不能吃了，请小乌龟帮着运粮。要从通道爬到晒场，将粮食驮在自己背上，再从山洞旁边的草地上爬回来。反复运，直到把粮食运完为止。

游戏时提醒幼儿遵守游戏规则，并根据自己的能力自主选择通道去运粮。

#### 6. 放松活动：做小乌龟韵律操。

## 幼儿园体育活动一小时方案篇八

设计意图：

综述游戏是幼儿最喜欢的活动，让幼儿在玩中学，学中玩是他们掌握基本技能和知识的最有效的方法和途径之一。在游戏中感受劳动带来的快乐。

活动目标：

- 1、学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。
- 2、学习建筑工人不怕困难、勇敢的精神。

重点、难点：学习推小车运输，发展身体的灵活性和平衡能力。

教具准备：

1、大灰狼头饰一个;小推车2辆;积木若干。

2、场地布置。

活动流程:

一、创设实际情境，活动身体幼儿跟着教师转转头，弯弯腰，伸伸手臂踢踢腿。

二、学习推小车(一)教师出示小推车并指导幼儿学习。

提问：这是什么？

请幼儿尝试推车，指导幼儿推车时身体弯腰前倾，两手握紧手把，平稳向前推行。

(二)进行推车练习。

分组练习推装有积木的小推车，请幼儿说说自己尝试后的感受。

(三)小结。

要使小推车不倒，就要保持平稳。

三、游戏“运砖”猪小弟要造房子，但是少了很多的砖块，需要我们帮助，有了小推车，我们可以把砖块运到小猪家了。

(一)讲解游戏要求。

游戏开始，幼儿迅速将一块砖(积木)放入小推车内，走过弯曲的山路，路上可能会出现大灰狼，看到大灰狼出现，原地不动，否则就被大灰狼吃掉，大灰狼离开则继续前进，过了山路到小猪家，把砖块放在小猪家后原路返回，接着第二位幼儿运砖。

(二) 幼儿分组游戏一次(请一位幼儿当大灰狼)，教师对游戏情况进行评价。

(三) 幼儿分组游戏进行比赛，看看哪一组运的砖又快又多。

#### 四、总结评价

今天小朋友的表现很不错，很勇敢，你们帮了小猪这么大的忙。

## 幼儿园体育活动一小时方案篇九

1、能运用小椅子开展几种体育活动，发展幼儿的平衡、跳跃等技能。

2、培养幼儿克服困难、积极创新、与同伴合作游戏的能力。

每名幼儿一把椅子

一、谈话导入，引发兴趣。

二、热身运动。

第一个游戏：“请你跟我一样做”。

小朋友跟着卢卢动起来(幼儿和教师一起听音乐做热身运动。)

三、师幼共同探索椅子玩法。

1、现在我们坐在哪里？

3、教师示范。

10、引导幼儿探索合作游戏：

三、放松、整理运动。

2、下面进行最后一个游戏“听口令做动作”。

回到教室，擦干净小椅子，让小椅子，好好休息

## 幼儿园体育活动一小时方案篇十

**【导语】**幼儿教师带领幼儿做拓展活动的指导方案也属于一种教案。本站准备了《幼儿园大班体育游戏教案【十篇】》，供大家参考。

大班体育活动：走大鞋

**【设计意图】**幼儿对大鞋很感兴趣，也有穿爸爸妈妈的大鞋踢踏踢踏的经历，但对于两人或三人同时穿同一双大鞋一起走路会怎么样？幼儿很想亲身体会一下，因此我设计了走大鞋这一活动。

### **【活动目标】**

1、尝试两人、三人合作平移走“大鞋”，发展幼儿平衡能力及互相协作的精神。

2、选择自己喜欢的方式，进行小组循环的“大鞋”游戏，充分体验合作运动的愉悦。

### **【活动准备】**

用木版和宽牛筋自制的“大鞋”若干双，可供两至三个幼儿



一起玩，大鞋上分别写有数字1、2。

### 【活动过程】

1、热身运动，活动活动筋骨。

2、两人合作“走大鞋”。

#### 第一次尝试

(1)幼儿自由组合，两人一组分别选择一双“大鞋”进行合作“走大鞋”的尝试。

(2)教师巡视观察，注意发现幼儿在尝试过程中出现的问题，如：两人迈步不协调，步速不一致等，并引导幼儿积极探索。

(3)请幼儿说说自己走得怎样?如何才能走得更好?可以用动作配合语言表达自己的想法、做法。

(4)师幼共同总结“走大鞋”的好方法，即动作要领：后一名小朋友扶着前一名小朋友的肩膀;走的时候先出有数字1的鞋，再出有数字2的鞋，同时两人一起喊“1、2，1、2，……”的号子。这样就不会摔倒，两人才能协调一致地向前走。

#### 第二次玩“走大鞋”的游戏

(1)在《踏浪》乐声的伴奏下，幼儿再次玩“走大鞋”的游戏。

(2)教师进行个别指导与帮助。

(3)请合作走大鞋成功的幼儿展示，并鼓励幼儿进行创新。

3、三人合作走大鞋

品尝到成功滋味的、身体平衡能力较强的三名幼儿自由组合

走大鞋，方法同两人走，只是难度有所增加，三人必须密切配合、步调一致才能走好。

#### 4、放松运动

幼儿小手捶捶肩、捶捶背、捶捶腿，使身体放松。

#### 【活动延伸】：

1、将幼儿按人数分为两组进行pk赛。

2、两名或三名幼儿跨越障碍走大鞋也可作为亲子游戏(母子、父子或三口之家)进行。

#### 【活动反思】：

孩子们在活动中，走得很认真，玩的很开心。游戏提高了幼儿的平衡能力，使幼儿体会到了合作运动的愉悦，也增进了他们之间的感情。