

最新中班体育活动计划和总结(通用7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。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中班体育活动计划和总结篇一

1、练习走、跑、跳、单脚跳等基本动作。

2、对自主玩报纸活动感兴趣，大胆探索、发现各种新玩法，体验愉快情绪。

准备：报纸若干，写有数字的塑料框，录音机(或哨子)，用报纸做的纸球。

重点：利用废旧报纸自主玩花样。

难点：引导幼儿探索各种各样的新奇玩法。

1、 幼儿入场，做准备运动。

幼儿手拿报纸球，在音乐声中有精神地入场。

2、准备运动

幼儿在教师的带领下，听着音乐有节奏的手拿报纸球，有精神地做操。

(1)教师引导幼儿观察手中的纸球，让他们说说这是用什么材料做的?会用它怎样玩?(让幼儿畅想畅说并动作示范)

师：小运动员们真神气，你们手里拿的是什么呢？(纸球)

它是我们锻炼身体的好伙伴，小朋友想一想，纸球可以怎么玩呢。(幼儿发言讨论)

(2)请幼儿把纸球放到有数字编号的塑料框里去，塑料框的编号与各小组的编号相对应，看谁放得又快又好。并从框里拿出一张报纸来。

师：先跟我一样玩一玩。(请幼儿把自己手中的报纸放在地上，然后在报纸中间单脚站立，播放音乐，跟老师一起单脚跳，音乐停，谁跳出报纸外算输。然后请剩下的小朋友把地上的报纸对折，播放音乐，单脚跳，音乐停，看谁还在报纸中间。报纸越折越小，难度越来越大，看谁成为最后的优胜者。)

(1)教师出示一张报纸，请小朋友想想：报纸除了做成纸球，铺在地上单脚跳，还能做什么其他的游戏吗？引导幼儿想出其他的游戏玩法，教师对幼儿创造的方法及时给予肯定和鼓励。并请小朋友上来示范练习。如，跨过报纸练跳远，横躺在报纸上滚动等。

(2)重点指导，开始游戏。

教师在游戏中注意观察，适当地给予帮助，并提醒幼儿注意游戏中的安全。练习轻轻落地跳；练习跳远；练习钻“山洞”；横躺滚比赛。

1、结束活动，放松身体。

师：除了刚才小朋友玩方法外，还有很多呢！我们回去好好想想玩玩再来教叶老师玩好吗？现在我们来一个报纸舞吧。

2、在优美的音乐声中，幼儿自编报纸舞愉快结束。

孩子有很大的潜能，老师要不失时机地创造条件，培养他们“一物多玩”的创新意识，活动后让幼儿自主去玩，鼓励他们继续“一物多玩”，比如玩报纸可顶报纸、将报纸贴在胸前跑、铺在地上单脚跳、轻轻落地跳、跳远、钻“山洞”、横躺滚、将报纸折成长条、揉成纸球投掷等，促进幼儿全面发展。

中班体育活动计划和总结篇二

活动目标：

- 1、会用多种方法玩雪球，提高躲闪，抛接能力，锻炼臂力。
- 2、体验冬季运动的快乐，不怕冷，能勇敢的参加冬季体育活动。

重点：体验冬季运动的快乐，能勇敢的参与体育运动

难点：用多种方法玩雪球

活动准备：

- 1、在日常生活中，幼儿用废纸。
- 2、活动前幼儿换上合适的衣服和鞋子。

活动过程：

一、小小解放军

天气好冷，天空中飘着大雪。我们英勇的解放军战士们不怕冷！今天接到上峰的命令，前方有敌情，要我们一起去歼灭敌军。

二、准备运动

1、一起来跟着音乐做做做准备运动，

爬雪山，过草地，雪花飘、滑雪、打雪仗等动作。

2、滚雪球，

敌人就要来了，我们准备一些打仗的雪球吧！

教师和幼儿一起用废报纸制作雪球。

三、练一练，打响冲锋号

(一)、集体活动

敌人来了，我们一起攻打敌人吧！

1、打雪仗：把幼儿分成红、黄两队，相距5——6米，面对面对面站好，互相投雪球；

2、踢雪球：看谁能把雪球踢到敌人的脚部。

(二)、自由活动

敌人被我们打退了，大家一起来庆祝一下吧！

幼儿选择自己喜欢的方式玩雪球，可以找伙伴抛接雪球也可以自己仍自己接球玩。

提醒幼儿注意安全，抛雪球的时候要抛在小朋友的腿部以下，以免发生意外。

四、放松运动，结束活动。

大家一起听着音乐放松一下吧!

中班体育活动计划和总结篇三

设计意图:

随着人们生活水平的提高,家长常常忽视或放弃一些常见的物质资源,而花钱去给孩子添置各类益智玩具、运动器械。其实,生活中常见的一些东西往往蕴含着丰富的教育价值,报纸就是其中的一种。我利用幼儿生活中熟悉的报纸,设计了本次活动,使幼儿在看看、说说、玩玩的探索过程中提高各方面的能力。

活动目标:

- 1、引导孩子探索旧报纸的多种玩法,培养孩子的创造性思维能力和探索欲望。
- 2、培养孩子参与活动的兴趣,体验游戏活动的乐趣。

活动重点:

探索旧报纸的多种玩法,培养孩子的创造性思维能力和探索欲望。

活动难点:

培养孩子参与活动的兴趣,体验游戏活动的乐趣。

活动准备:

旧报纸若干、颜料、贴有白纸的`黑板、三角望远镜图片

活动过程:

一、导入活动

1、今天我给你们带来的是什么呢？

你看到你的周围谁最喜欢看报纸？（爸爸妈妈、爷爷奶奶、、、）

其实很多人都喜欢看报纸，那为什么这么多人喜欢看报纸？
（在报纸上可以看到新闻、广告、天气预报）

还有什么？你听好了（读天气预报），再读日期，原来这是一张过期的报纸

你看到过期的报纸爸爸妈妈会怎样处理？（丢在一边）

你会用这些过期的报纸拿来做什么？（剪一剪、画一画、、、）

二、游戏活动

1、变望远镜

（2）你能让它变成很长很长的望远镜吗？（拉一拉）

刚才让你们卷一卷，拉一拉变成很长的望远镜，现在我们来
做另外一件事

2、剪一剪

（1）剪一根纸条，越长越好

有办法的小朋友可以到桌子旁边去剪一剪

（2）收集纸条

长的纸条都是从哪里来的（长方形的长边剪下来的）

(3) 再剪更长的纸条

长方形的长边和短边连起来剪下来，大概就是最长了

3、纸球印画

(1) 将孩子集中，老师引导

(2) 讲印画要求以及方法

(3) 孩子印画

三、教师总结

四、活动结束，收拾场地

中班体育活动计划和总结篇四

1、练习手膝着地自然协调地向前爬，尝试倒退爬，提高动作的灵活性。

2、喜欢参加体育活动，感受集体活动的快乐。

二、活动准备

1、小蚂蚁头饰，食物袋若干，背景音乐。

2、幼儿已储备了有关蚂蚁生活习性的相关经验。

三、活动过程

1、热身活动。

师：今天天气真晴朗，宝宝们，让我们一起活动活动吧！

2、练习各种不同方式的爬。

(1) 自由爬

师：宝宝们，让我们去散步吧！

(2) 有序爬

3、游戏：巧避大熊。

(1) 尝试倒退爬

师：宝宝们快听，什么声音？前面发生了什么事？让我们一起去看看。哎呀是一只找食物吃的大熊，快向后退。

(1) 引导幼儿练习向后倒退爬，听声音没有了，让我们看看大熊走了没有？引导幼儿再次向前爬。

(2) 巩固倒退爬师：刚才你是怎么倒退爬的？让我们再试试吧。

4、游戏：蚂蚁背豆。

(1) 找“粮食”师：宝宝们，冬天就要到了，让我们寻找粮食准备过冬吧！

(2) 运“粮食”请幼儿将小粮袋运回粮仓。

(3) 搬“大豆”

a□蚂蚁妈妈：粮食不够怎么办？引导幼儿在场地的中央发现“大豆”。“大豆”由报纸和泡沫粘贴而成，体积较大。

b□鼓励幼儿一起合作把“大豆”“嗨哟、嗨哟”抬回家。

5、放松练习，结束活动。

师：宝宝们，今天太阳真是暖和，让我们一起晒晒太阳吧，小蚂蚁跟着妈妈躺着，伸伸腿，晒晒太阳，抖抖毛，、等等随音乐做放松活动。

中班体育活动计划和总结篇五

- 1.初步掌握”蜈蚣爬”游戏中的合作行走方式，发展平衡协调的能力，锻炼腿部力量。
- 2.能通过观察模仿、口令，学习协调一致地合作行走。
- 3.能积极与同伴合作，体验多人同步行走的快乐。

教：对，他就是蜈蚣。

1、你们知道蜈蚣吗，他有很多双脚，他是怎么走路的呢！我们来模仿下。

教师：现在老师当蜈蚣妈妈，你们小蜈蚣。

2、刚才在你们练习的时候，老师发现有一对特殊的蜈蚣教师：我们来把他们邀请上来。(示范)五、探索2人合作1、2人合作多有意思，身体变长，脚变多，走起来多神气，我们来试试。

要求：找一对好朋友，两只蜈蚣蹲下来，试试看那对学的`最好。

2、累，老师有个小发现，有的走起来很轻松，有的却比较吃力，这是为什么呢！

教师：原来，2个人只要步伐不一致，所以走起来摔跤。怎样

就一致呢!----加上口令(加上口令试一试1、2)小结:所以在出发前,左脚要准备好。我们要商量谁当小队长,加上响亮的口令,(口令一定要响亮,走起来才有劲)。

3、次练习教师:我们再来试下,站在起点(试下)。左脚准备小结:大家只要齐心协力,步伐一致,再大的困难也难不倒我们。。

1、小蜈蚣很表现这么棒,瞧,它给我们送来什么礼物了。一脚环教师:有了它,走起来就更加顺利。瞧,有几个脚环(3)。那需要几名小朋友呢!

2、教师示范教师:穿上脚环果然很舒适,但是脚多了,走起来就吃力。

教:现在找朋友,3认为一组,商量谁是队长,然后到老师这儿来领脚环。(先好先试)4、比一比,看谁的本领最强。

教师:大家记住,队长要带领好队员,喊口令响亮有力。如果队员没赶上要停下来等一等,接上再出发。

小蜈蚣们经过刚才的训练都长大了。怎样可以让蜈蚣看起来很长呢!(2组变一组):哇,好大2只蜈蚣呀!我们给他们起名字一红队、蓝队接下来我们增加难度,敢不敢挑战。

1、首先我们得先补充能量,寻找食物。

教师:但是因路途遥远,需度过小河,不会游泳怎么办!

别急,瞧,这是什么一船桨,有了它就不用担心过河。(小手拿起船桨,死劲摆动起来,不怕海浪。试一试,)2、接下来派头队长(队长要带领好队员,大家口令响亮整齐)教师:左脚准备,大家一起喊口令哦小结:只要大家团结一致,不怕肯南,就能克服战胜。为了我们的胜利鼓掌。

今天、蜈蚣们都长大了，学会好多本领，妈妈好开心。接下放松，全身练习。拍拍肩、敲敲腿、捏捏胳膊。去寻找食物吧。

中班体育活动计划和总结篇六

活动目标：

1. 练习连续侧身钻过60cm高的障碍物。
2. 在快速连续钻的过程中提高身体的协调性。
3. 愿意帮助他人，在“帮小动物送信”的过程中能保持愉悦的情绪。

活动准备：

1.60cm高的拱门若干，信封若干，游戏音乐。

共摆放4组。

活动重难点：

1. 重点：练习连续侧身钻过60cm高的障碍物。
2. 难点：在快速连续钻的过程中提高身体的协调性。

活动过程：

1. 创设“胖胖猪锻炼”的情境. 引导幼儿随《三只小猪》做跑步、跳远、游泳、打球等动作。
2. 引导幼儿探索侧身钻的方法，掌握连续侧身钻的动作要领。

(1) 创设森林里开通隧道的情境，引导幼儿探索弯腰低头钻“隧道”的方法。

(2) 请个别幼儿演示正面钻、侧身钻的动作，其他幼儿学习。

动作要领：弯腰、低头、膝盖弯曲，一只脚先迈过“隧道”，然后侧身移动肩膀和身体重心过“隧道”，最后另一只脚过“隧道”。

3. 组织幼儿玩“胖胖猪送信”游戏，巩固快速钻的动作技能，提高身体的协调性。

(1) 给小兔送信：沿途布置两个拱门，巩固正面钻的技能，激发幼儿参与活动的兴趣。

(2) 给小猴送信：将幼儿分成4组，练习连续侧身钻过4个拱门，将信送到小猴家后返回，根据幼儿表现可多次进行游戏，练习幼儿侧身钻的技能，锻炼身体的协调性。

(3) 帮助小鸡或其他小动物送“加急挂号信”：练习连续正面钻和侧身钻的技能，增加游戏难度。

4. 带领幼儿玩“胖胖猪洗澡”的游戏，引导幼儿随舒缓的音乐模仿小猪洗澡的动作，与同伴互相搓背、揉揉腿等，放松身体各部位。

中班体育活动计划和总结篇七

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。