

# 2023年幼儿园大班春季体格锻炼计划(模板6篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 幼儿园大班春季体格锻炼计划篇一

1、大班共有39个小朋友，其中四分之一是外地转来的新生。在他们当中，由于遗传素质的不同，加上生活环境不同，因此，在动作发展方面存在着一定的差异。有几位小朋友平时的体质较差常生病，对于这些幼儿应多提供给他们户外锻炼活动的机会，逐渐地增强他们的体质。还有些小朋友长得较胖，动作发展也不够好，对于他们应加强活动的强度，逐渐地增强他们的体质。

2、总之，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中应考虑到各种动作发展来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。

1、走：听信号变换方向走。

2、跑：听信号变速跑或改变方向跑；跑走交替，距离为200—400米。

3、跳：原地纵跳触物；助跑跳过不少于宽50厘米的平行线；练习跳绳。

4、平衡：两臂侧举，单独站立5—10秒钟；在有间隔的物体

（砖、木块、硬纸板）上走。

5、投掷：两人相距2—4米抛接大球；肩上挥物投远。

6、钻爬：协调灵活地钻爬攀登障碍物，练习侧滚。

7、基本体操：徒手操。口令：向左（右）转，原地踏步、立定、左（右）转弯走。

周次内容

2圈儿变变变

3纸棍造型

4踩高跷

5抓尾巴

6火眼金睛

7小伞兵

8滚龙珠

9光线宝宝来喽

10七色花开

11滚球门

12乌龟一家

13好玩的稻草球

14狐狸和猎狗

15怕痒的红布头

16跨跳竹编

17孙悟空和孩儿们

18卷炮仗

## 幼儿园大班春季体格锻炼计划篇二

1. 我们中班组有2个班，现有52名幼儿，包括插班生10名。其中男28人，女24人，男生比例要比女生高，给活动带来一定的生机。

2. 中班的孩子已会走、跑、跳、攀登、钻圈、弯腰、投掷等动作，动作也较灵活，为体格锻炼准备了一定的基础条件。

3. 大部分幼儿性格开朗，但性格胆怯，做事欠恒心，绝大多数幼儿不能欣赏别人的优点，遇到困难容易退缩。

4. 体育活动形式缺乏多样性，活动器材不够丰富。

1. 喜欢并能积极参加各种身体锻炼活动，初步养成参加体育锻炼的习惯。

2. 能按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速走、跑，能绕过障碍物跑，能听信号变成分队走，一路纵队跑。

3. 能原地自然蹬地起跳触物；能双脚熟练地向前跳；能从30~35厘米高处自然跳下，落地轻。4. 能肩上挥臂投掷小沙包等轻物，能自抛自接低（高）球或两人近距离互抛互接大球。

5. 能在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能原地自转至少3圈不跌倒，能闭目向前走不少于10步。

6. 能熟练协调地在60厘米高的障碍物下钻来钻去；能手脚熟练地在攀登架上爬上爬下；能在垫上团身滚。

7. 能较熟练地听各种口令和信号做出相应的动作；能听信号较快地集合、分散，排成4路纵队；能随音乐节奏做徒手操和轻器械操。8. 会玩跷跷板、走小桥等大型体育活动器械；学习左右手拍球，会用球、绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的身体锻炼活动。

9. 具有一定的对环境的适应能力和抵抗疾病的能力。

10. 掌握有关体育活动的基本知识，能自觉遵守体育活动的规则和要求，团结友爱，爱护公物；具有一定的集体意识。

11. 能及时收拾和整理小型体育器械。

## 1. 幼儿早操活动

幼儿早操活动是锻炼幼儿身体、增强幼儿体质的有效手段。除了排队、变换队形和基本体操练习外，各种简单的模仿性动作、配有音乐的律动、舞蹈、活动量不大的体育游戏和利用小型器械开展的活动等都可以作为幼儿早操活动的内容，因此我们要力求早操活动内容的丰富多彩，使幼儿愉快而精神饱满地开始一天的生活，精力充沛地投入到一天的生活、学习和游戏中去。本学期，我们将根据幼儿的年龄和身心特点重新设计编排幼儿韵律操《健康歌》《洗刷刷》。

## 2. 幼儿户外活动

保证幼儿每天有足够的户外活动时间，以便使幼儿得到足够的日光照射和充分呼吸新鲜空气的机会，孩子经常在户外活

动，不仅能加快新陈代谢，促进血液循环，而且随着气温的变化，还能提高体温的调节功能，提高幼儿机体对气候变化的适应能力，以增强幼儿对疾病的抵抗力。

- (1) 保证幼儿每天有1-2小时的户外体育活动的`时间。
  - (2) 根据幼儿园的现有条件，开展小型多样的体育活动。
  - (3) 幼儿秋游活动
  - (4) 组织幼儿每天午餐后的散步
- ### 3. 幼儿体能训练

每天晨锻时，我们会带领孩子在阳光充足、空气新鲜的户外做动作简单的模仿体操及各种运动性的集体游戏。例如运球、顶沙包走过障碍物、走高跷过小河等，培养孩子动作的协调性。下午午睡起床后进行体育运动训练，我们将根据孩子的能力差异安排不同的活动内容，并一段时间更换不同的锻炼项目，每一周对孩子的运动情况做好观察，并且针对每一个孩子的能力差异不断调整运动计划，使每一个孩子都能获得提高，都能感受到成功的喜悦。

## 幼儿园大班春季体格锻炼计划篇三

大班共有5个班级，有几位小朋友平时的体质较差常生病，对于这些幼儿应多提供给他们户外锻炼活动的机会，逐渐地增强他们的体质。针对年级中各幼儿的动作发展水平的不同，在组织幼儿进行体格锻炼中应考虑到各种动作发展来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。现根据《幼儿园指导纲要》中健康领域目标及大班幼儿的年龄特点及身心发展需要制定了体格锻炼计划如下。

大班是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神及大班幼儿的生理特点和活动特点，根据本班

幼儿的年龄特点，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。发展幼儿的走、跑、跳、钻、爬等能力以及身体的协调能力，增强幼儿的体质，培养幼儿活泼开朗的性格。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进幼儿身心全面健康的发展为目的。

走：听信号变速走、变方向走；绕过障碍曲线走；一对一整齐走；较长距离远足。

跑：听信号变速走、变速跑；四散追逐跑、躲闪跑；快跑25—30米；走、跑交替或慢跑300米；绕过障碍跑；接力跑；大步跑。

跳跃：纵跳触物、跳远；助跑跨跳，行进向前侧跳、转身跳；改变方向（前、后、左、右）跳；由高出往下跳；助跑跳高；跳绳、跳皮筋、跳蹦床。

平衡：闭目起踵自转；单足站立；走平衡板；变换动作走平衡木（斜坡）。

投掷：半侧身肩上挥臂投远，投准（篮）练习；抛接球；用球击靶（或活动靶）；套物、运球、踢球。

钻爬：侧钻低障碍；灵活横爬（侧爬）；爬越。

攀登：手脚交替灵活攀登各种设备。

基本体操：徒手操，轻器械操。

器械类活动和游戏：低单杠、秋千等；脚踏车、轮胎等；高跷、跳绳、皮筋、球、绳、积木等。

九月份：

1. 学会听信号做轻器械操和徒手操。

2. 队列练习中学习听口令向左、向右转。
3. 掌握多种走步方法，能独立想出新的走步方法。
4. 听信号变换方向走、变速跑，发展跑步的兴趣。
5. 练习单脚站立。
6. 两人相距较大距离抛接球。
7. 学习正确的运球方法。（原地运球、高低运球、左右手交替运球、行进间运球、虚晃运球等）
8. 能用各种方式从大垫子上通过。

十月份：

1. 动作准确、合拍地做操。
2. 练习立定跳远。
3. 在高低不同的平衡凳上走，并稳稳跳下。
4. 练习四肢比较协调、灵敏地钻爬障碍物。
5. 继续学习正确的运球方法。
6. 学习连续跳绳。
7. 走轮胎练习，逐步加快速度，并保持平衡。
8. 全身协调地从高30cm左右的绳下爬过。

十一月份：

1. 继续学习听信号改变方向走、跑、快跑。有强烈的提高跑步的愿望。
2. 对摆放于地面的物品进行瞄准投掷练习。
2. 一只脚踩在四轮滑板上，另一只脚蹬地前进。
3. 趴在四轮滑板上活动，保持平衡。
4. 知道根据天气变化，运动前后及时增减衣服。
5. 继续学习运球和跳绳。
6. 学习玩滑板车。

十二月份：

1. 对悬挂的物品进行投掷练习。
2. 学习集体接龙跳绳。
3. 进行接力跑、大步跑的练习。
4. 跳高练习。
5. 探索布袋的各种玩法。
6. 初步养成活动中自己擦汗、累了休息的习惯。

一月份：

1. 继续练习助跑跨跳。
2. 继续练习运球，练习边走边运球并绕过障碍。



3. 继续练习连续跳绳。

4. 继续进行投掷练习。

## 幼儿园大班春季体格锻炼计划篇四

健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是对幼儿进行保护身体和促进心理健康的教育。幼儿期是处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质和健康行为方式。幼儿的体能训练是影响幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。

大班是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神及大班幼儿的生理特点和活动特点，根据本班幼儿的年龄特点，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。发展幼儿的走、跑、跳、钻、爬等能力以及身体的协调能力，增强幼儿的体质，培养幼儿活泼开朗的性格。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进幼儿身心全面健康的发展为目的。

1. 能掌握有关体育活动的基本知识，能自觉遵守体育活动的规则和要求，合作、负责、宽容、爱护公物；有较强的集体观念；敢于克服困难，体验胜利后的喜悦。

2. 热爱并积极参加各种身体锻炼活动，初步养成自觉参加体育锻炼的习惯。

3. 能听口令和信号做出相应动作，能按信号迅速集合、分散、整齐列队、变化队形。会听口令立正，稍息，看齐，向左（右）转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左（右）转弯走，会听信号左右分队走。

4. 能双脚熟练地改变方向跳；能立定跳远，跳距不少于40厘米

米；能助跑跨跳平行线，跳距不少于50厘米；能助跑屈膝跳过高度约40厘米的垂直障碍。

5. 能熟练协调地侧身、缩身钻进50厘米高的障碍物，能手脚交替、协调熟练地在攀登架上爬上爬下；能熟练地在垫上前滚翻、侧滚。

6. 会玩低单杠、秋千等大型体育活动器械；会踩高跷、跳绳、跳皮筋，会运球、传接球，会用绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的身体锻炼活动。

7. 能轻松自如地绕过障碍曲线走和跑，能快跑30米或接力跑，能听信号左右分队走。

8. 能半侧面单手投掷小沙包等轻物约4米，会肩上挥臂投掷轻物并投准目标；能抛接高球，或两人相距2~4米互抛互接大球。

9. 能独立或合作收拾小型体育器械。

10. 能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上变换手臂动作或持物走，能两臂侧平举，闭目起踵自转至少5圈不跌倒；能两臂侧平举，单足站立不少于5秒钟。

九月份：

1. 学做广播操、武术操

2. 户外器械练习：玩沙包、玩飞盘、套圈

3. 集体活动：听信号变换方向走、变速跑等

4. 体育游戏：猫捉老鼠、袋鼠相斗、小乌龟上山坡

十月份：

1. 根据音乐，熟练地做武术操、广播操
2. 户外器械练习：羊角球、跳跳球、溜溜球等
3. 集体活动：学习连续跳绳、背篓投球、捉尾巴等
4. 体育游戏：大风和树叶、踩影子、小小拳击手等

十一月份：

1. 学习少年拳，节奏准确，动作标准
2. 集体活动：勇敢的小兔、快乐的小牧民等
3. 环境活动：走上下楼梯、围绕环形场地快走等
4. 体育游戏：老鹰捉小鸡、贴烧饼、找朋友等

十二月份：

1. 户外器械练习：抛接球、网小球等
2. 集体活动：接力跑、玩袋、跳绳比赛等
3. 体育游戏：捉小鱼、丢手绢、猴子摘桃等
4. 园内散步

一月份：

1. 户外器械练习：平衡木、过山洞等
2. 集体活动：小动物接力赛、钻爬障碍物等
3. 体育游戏：切西瓜、螃蟹赛跑、过独木桥等

## 4. 园内散步

### 幼儿园大班春季体格锻炼计划篇五

1、大班共有39个小朋友，其中四分之一是外地转来的新生。在他们当中，由于遗传素质的不同，加上生活环境不同，因此，在动作发展方面存在着一定的差异。有几位小朋友平时的体质较差常生病，对于这些幼儿应多提供给他们户外锻炼活动的机会，逐渐地增强他们的体质。还有些小朋友长得较胖，动作发展也不够好，对于他们应加强活动的强度，逐渐地增强他们的体质。

2、总之，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中应考虑到各种动作发展来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。

1、走：听信号变换方向走。

2、跑：听信号变速跑或改变方向跑；跑走交替，距离为200—400米。

3、跳：原地纵跳触物；助跑跳过不少于宽50厘米的平行线；练习跳绳。

4、平衡：两臂侧举，单独站立5—10秒钟；在有间隔的物体（砖、木块、硬纸板）上走。

5、投掷：两人相距2—4米抛接大球；肩上挥物投远。

6、钻爬：协调灵活地钻爬攀登障碍物，练习侧滚。

7、基本体操：徒手操。口令：向左（右）转，原地踏步、立定、左（右）转弯走。

周次 内容

2 圈儿变变变

3 纸棍造型

4 踩高跷

5 抓尾巴

6 火眼金睛

7 小伞兵

8 滚龙珠

9 光线宝宝来喽

10 七色花开

11 滚球门

12 乌龟一家

13 好玩的稻草球

14 狐狸和猎狗

15 怕痒的红布头

16 跨跳竹编

17 孙悟空和孩儿们

18 卷炮仗

## 幼儿园大班春季体格锻炼计划篇六

健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是对幼儿进行保护身体和促进心理健康的教育。幼儿期是处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质和健康行为方式。幼儿的体能训练是影响幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。为了保证幼儿的健康，增强幼儿的体质，我们制订了本幼儿体格锻炼计划如下：

- 1、在日常生活中让幼儿掌握有关体育活动的粗浅知识，进行安全教育，让幼儿从小养成自我保护意识。
- 2、认真组织幼儿开展体育游戏，促进幼儿身体的正常发育，机能协调发展，增强幼儿体质，提高幼儿对体育活动的兴趣，使幼儿能遵守游戏规则和要求。
- 3、认真组织好每一天的户外活动，包括早操、韵律操、体育游戏等，让幼儿得到充分的体育锻炼。
- 4、提供丰富的活动材料，让幼儿能积极主动地参与活动，自选材料有：毽子、铁环、沙包、皮球、圈、跳绳等。让幼儿学会正确地运用这些材料进行走、跑、跳等基本动作，提高幼儿的活动技能，促进幼儿动作的协调性和灵敏性。
- 5、按照园部制定的计划组织幼儿进行大型玩具的活动，提高幼儿活动的自主性，确保幼儿的户外活动时间。
- 6、饭后散步，坚持晴天每天带领幼儿散步，在散步时要求幼儿一个跟着一个慢慢走，帮助幼儿更好地消化食物。
- 7、家园合作，促进幼儿健康成长。教师与家长常联系、常沟通，把幼儿的情况及时进行互相交流、反馈，并督促幼儿在家多进行体育锻炼，确保幼儿的身体健康。

总之，我们会把幼儿的体格锻炼贯穿在一日活动当中，希望能够根据本班幼儿的特点，扎实地开展各种体育活动，使幼儿的身体机能合理、健康地发展。