

2023年幼儿体能锻炼计划大班教案(优秀5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

幼儿体能锻炼计划大班教案篇一

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。下面是本站小编收集整理的幼儿园体能锻炼教师个人工作计划范文，欢迎阅读。

一、指导思想

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。

二、体格锻炼总目标

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；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。

三、每月具体安排：

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

一、 现状分析：

通过大班上学期的培养和锻炼，幼儿各方面都有了很大的进步。他们已经学会了拍球，平衡的能力也很不错。不过在跳绳方面还有所欠缺，有个别几个幼儿由于胆子较小，又是中班年龄，因此动作不是很协调，因此，本学期我们将着重引导他们多参加这方面的游戏，并联系家长共同配合来提高他们的动作协调性。帮助体弱、贫血等幼儿加强锻炼，增强体质，我们会在活动方面多注意，降低活动密度，在饮食上注意不让他们吃海鲜类的食物；帮助肥胖儿增加锻炼强度、密度，我们将采取增强运动量，加大运动密度，督促他们多跑动、多锻炼等方式帮助他们控制体重的增加。

二、 教育目标：

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。

三、具体内容：

1. 能主动参与体育运动的习惯，喜欢到大自然中去锻炼身体。
2. 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。
3. 能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立 510 秒钟，能在有间隔的物体上行走。能在宽 15 厘米、高 40 厘米的平衡木上变换手臂动作走。
4. 会听信号变速跑或改变方向跑，在 2030 米距离内快跑，在 200/300 米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。
5. 能立定跳远，跳距不少于 40 厘米。能用力蹬地连续纵跳触物。
6. 跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。能助跑屈膝跳过垂直障碍，高度约 40 厘米，能连续向前跳跃多个高 40cm□宽 15cm的障碍。
7. 能单手将沙包等掷过约 4 米外，并会肩上挥臂投准靶心。

8. 喜欢投掷。会两人相距 24 米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准(3 米左右)。

9. 能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。能侧身、缩身钻过 50cm 高的拱型门。能手脚交替熟练地在攀登架和肋木上爬上爬下。

10. 会踩高跷、跳绳、跳橡皮筋。

11. 能随音乐节奏合拍、有力、到位、有精神地做徒手操和轻器械操。

12. 能独立或合作收拾各种小型体育器材，会运球、接球、用脚踢(带)球，会用各种球绳、棒、圈、积木、报纸、轮胎、组合器械等进行身体活动和锻炼。

13. 能主动地遵守各种体育活动的规则和要求，理解教师发出的各种指令，团结合作、爱护公物。

14. 懂得在活动中要合作、负责、宽容、谦让、遵守规则、爱护公物，有较强的集体观念。

15. 不怕困难，勇敢坚强，能体验克服困难取得胜利后的愉悦。

总之，把幼儿的体格锻炼贯穿在一日活动当中，希望能够根据班级幼儿的特点，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。

一、幼儿情况分析

1、大班共有68个小朋友，其中三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。

二、活动目标

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。

三、体格锻炼活动计划

九月活动安排

一、目标

- 1、听信号变换方向走。
- 2、学习投掷。
- 3、教幼儿正确的玩大型玩具。

二、具体活动

- 1、学习徒手操;2、大型玩具;3、老鹰抓小鸡;4、玩沙包;5、小伞兵跳伞;6、玩飞盘;7、羊角球;8、拉网抓鱼;9、丢手绢;10、机器人;11、玩圈;12、过小河;13、投球进篮;14、小乌龟上山坡;15、冲出包围圈。

十月活动安排

一、目标

- 1、原地转圈，发展幼儿的平衡能力。
- 2、练习拍皮球和学习跳绳，对跳绳初步产生兴趣。
- 3、练习绕过障碍物运球。

二、具体活动

- 1、小转椅;2、大型玩具;3、拍皮球;4、学习跳绳;5、猫捉老鼠;6、羊角球;7、爬楼梯;8、袋鼠相斗;9、顶沙包;10、赶马车;11、踩高跷;12、熊和石头人;13、托球走;14、跳圈;15、青蛙过小河;16、摇小船;17、复印机;18、跳圈。

十一月活动安排

一、目标

- 1、继续练习跳绳。

2、练习快跑，距离为20—30米。

3、走跑交替，距离为200—300米。

4、练习肩上挥臂投远。

二、具体活动

1、摸河蚌;2、节节高;3、投沙包;4、狼和羊;5、打棒球;6、贴人;7、传棒;8看谁得到红旗;9、小蜗牛;10、过森林;11、踩绳跳;12、小猎手;13、小龙人采珍珠;14、搬运花生 ;15、飞舞的彩球;16、面对面站;17、切西瓜;18、拾落叶。

十二月活动安排

一、目标

1、走跑交替300米。

2、练习跳绳。

3、协调灵活地钻爬。

4、学会听口令向左(右)转。两臂侧平举，单脚站立5—10秒钟。

二、具体活动

1、过水洼;2、袋鼠相斗;3、打雪仗;4、冲出大森林;5、磁铁和铁;6、猜猜谁丢了沙包;7、非凡勇士;8、小杂技演员;9、和小鹿赛跑;10、看哪一队钻得快;11、修建地下铁道;12、猴子摘桃;13、钻山洞;14、小伞兵跳伞;15、月亮围着地球转;16、开飞机。

一月活动安排

一、 目标

- 1、 根据口令改变速度和方向走。
- 2、 继续练习跳绳，并在练习的基础上进行跳绳比赛。
- 3、 每天坚持跑步1分钟左右。

二、 具体的活动

- 1、 练习跳绳;2、 造桥;3、 拔鸭毛;4、 看谁反应快;5、 螃蟹赛跑;6、 快快填空位;7、 投包;8、 头上传球;9、 捉蛇尾;10、 夹抛沙包。

幼儿园体育教育的重要性得到了人们一致的认同，它对幼儿的身体素质、智力、情感等都起到了至关重要的作用;体育是所有学科的基础。我园的体育活动开展已经初见成效，尤其是上学期我园足球队获得了深圳市第八届少儿足球大赛的冠军，标志着我园体能活动的开展已经走进了深圳市幼儿园的领先行列。但是，我们还是存在不少的问题，总结如下：

问题

- 一、 班级教师体育教学要考虑到幼儿的终身体育教育。
- 二、 各功能区目标制定缺乏可行性，没有真正的和日常体育教学联系在一起。
- 三、 早锻炼是教师存在很大的随意性，缺少系统的规划，教师还存在放羊的现象。
- 四、 教师的体育教学还停留在和孩子们玩游戏或者是组织一些缺少新义的传统教学的阶段。
- 五、 没有制定好适合于本园幼儿的清晰体育活动目标，而且

没有考虑成熟的发展方向。

六、体育竞赛作为一种提高幼儿体育运动兴趣的培养最有效的方法，我们还应该有更多的开展。

七、体育运动、竞赛可以锻炼幼儿的某些优秀品质的培养，象幼儿的秩序感，规则意识、开朗、自信等。我们要在体育活动中注意这些优良品质的培养。

八、教师体育活动的开展及培训开展没有计划性，而且有所缺乏。 ，

针对以上的各种问题，结合我园的具体情况，本学期特制定了以下的目标及具体措施：

一、本学期目标

规范体育教学和日常体能活动，培养幼儿体育活动的兴趣，幼儿能很快乐的参与各种体育活动，增强幼儿的体质，提高竞争意识，动作敏捷，对运动中环境的变化迅速做出反应。培养幼儿勇敢、自信、坚强、果敢的优秀品质，培养幼儿的体育常识，提高自我保护能力；加强幼儿的秩序感、规则意识、集体荣誉感教育，关注幼儿的个体差异。通过体育特色教育的开展，提升我园的知名度。

大班年级总目标：幼儿能快乐、主动地参与各种体育活动，对体育活动很感兴趣；动作敏捷、灵活；身体健康，性格活泼、开朗；能掌握一些较高难度的体育动作和技能；有正确的身体姿态和良好的日常生活习惯；有较强的规则意识，有秩序感；有较强的竞争意识；在体育活动中知道如何自我保护；在体育活动中表现勇敢、坚强、果敢、自信；知道与伙伴们团结合作，有集体荣誉感。

幼儿体能锻炼计划大班教案篇二

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；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。

幼儿体能锻炼计划大班教案篇三

1、利用皮筋巩固跑、跳、钻爬等动作，学习助跑跨跳，发展动作的协调性和灵敏性。

2、想出皮筋的不同玩法，让幼儿的合作交往能力和创造能力在活动中得到发展。

皮筋人手一根、音乐、游戏材料(筐4个、雪花片积木若干、圈6个木桩10个)、椅子6把。

1、幼儿自由探索，师鼓励办法好的幼儿。

2、交流玩法：说说你是怎样玩的？

3、幼儿尝试合作玩，想出皮筋的不同组合花样和玩法。

4、及时鼓励合作好、花样多的幼儿，引导幼儿模仿好的做法进行集体练习。

1、出示一条用皮筋搭成的“水沟”，让幼儿尝试怎么样能轻松的过去。

2、师示范助跑跨跳，“跑、跑、跑，一条腿跨过去”。

3、幼儿集体练习。

4、师创设高低不同的三种难度，通过闯关的形式集体练习。

幼儿园大班体育活动方案3

1、练习边抖动绳子边走(跑)

2、练习用脚前后左右踏住晃动的绳子。

绳子

1、幼儿分散在场地上，手拿一根短绳，把绳子拖在地上随意抖动，让绳子像海边的波浪一样，越抖越快，波纹越多。

2、幼儿排成一队，一起抖动绳子，好象还浪拍打在沙滩上。

1、两名幼儿各持一根绳子，相对站立，一名幼儿边抖动绳子边后退，另一名幼儿边抖动绳子边向前走，两人来来回回，前前后后的边走边抖动绳子，好象水浪互追。

2、四组幼儿排成四队，四队分别向前走，向后走，形成交替的形状，看上去就像海浪在涌动。

1、一组幼儿排成一横队，做海浪的水波，用绳子边抖动边后

退，另一组幼儿为踏浪，双脚交替踏浪，踩踏到后两个人交换角色。在游戏中要求幼儿绳子不要抖动的太高，以免摔倒。

2、两人一队，一人抖动绳子变向跑，一人追。

幼儿体能锻炼计划大班教案篇四

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

幼儿体能锻炼计划大班教案篇五

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、保持对体育活动的浓厚兴趣，乐于和同伴一起进行身体锻炼及游戏，具备一定的合作能力。
- 2、能按口令或音乐节奏，姿势正确、精神饱满、动作协调、规范地变换队形和做操，提高幼儿的审美情趣及能力。
- 3、能按动作要领，持久地进行走、跑、跳、平衡、投掷、钻爬和攀登等基本动作练习，动作灵敏、协调。
- 4、大胆尝试球、圈、绳等体育器材的不同玩法，会玩大型器械及玩具，增强安全意识及自我保护能力。
- 5、坚持体育活动，使身体正常发育，有效地提高机体对自然环境变化的调节功能和适应能力，有助于抵抗疾病，增强体质。
- 6、培养幼儿机智、勇敢、顽强、遵守纪律及活动规则、不怕挫折等优良品质。

1、开学时对幼儿进行体格方面的检查，并做好记录，学期结束时再进行对照，同时进行评价。

2、在带领幼儿进行体育活动时，必须要做到的：

（1）每周要保证有1次正规的体育活动，教师进行必须的指导。（其体能课由走、跑、跳、投、钻爬、攀登七项基本身体素质练习组成）

（2）每天要有1~2小时的体育运动（游戏）时间。

（3）记录每个幼儿的极限运动量、脉搏和心率情况等。

3、注意观察幼儿平常的饮食习惯，进行必要的指导；给幼儿以及幼儿家长讲解营养膳食的知识。

4、要对幼儿不合理的体育运动进行必要的修改，使之达到既能锻炼身体，又能掌握体育运动的技能技巧。

5、在大班的体育课堂上教师要准备多种多样的体育活动科目和器材，在教师引导和幼儿自主选择自己的爱好的前提下，教师有选择的进行个别指导。