

# 2023年幼儿园体育活动方案 幼儿园 体育活动教案(通用5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 幼儿园体育活动方案篇一

- 1、培养幼儿团结协作，互相帮助的品质。
- 2、培养幼儿参加体育活动的兴趣。
- 3、练习手膝着地爬。
- 4、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

- 1、小刺猬胸饰若干。
- 2、背面贴有双面胶的“苹果”若干，苹果用吹塑纸剪成。
- 3、画有苹果树、草地、小刺猬的家和有许多小刺猬在背苹果的背景画一幅。

一、在音乐伴奏下，教师和幼儿做动物模操热身。

二、教师讲解背景画，引起幼儿参与游戏的兴趣。

大风把成熟了的苹果吹落下来，许多小刺猬在忙着把苹果运

回家，储存着慢慢吃，但是它们没有地方装，就在地上打个滚，用背上的刺把苹果戳起来运回家，回到家里，苹果放不下来，它们就一个帮助一个把苹果拿下来。

三、游戏“背苹果”刺猬妈妈带领小刺猬两手屈膝着地，一个接一个地爬过垫子，在“草地(地毯)”有“苹果”的地方打个滚“苹果”就粘在身上，然后再爬回来，将粘在身上的“苹果”取下来放在篮子里，如果取不到，可以请小伙伴帮忙(游戏反复进行)。

- 1、让幼儿分享“丰收”的喜悦。
- 2、表扬活动中勇敢、爱帮助人的幼儿。

新课程的理念是让每个幼儿都能在原有的基础上得到发展。活动中，我紧紧把握这个理念，使幼儿在积极愉快的气氛中以游戏的形式，让幼儿轻松地认识、理解了学习内容。课上的气氛也是很活跃的，发言也很积极，较好地达到了预期设计的活动目标。

## 幼儿园体育活动方案篇二

- 1、锻炼幼儿身体各部位动作的灵活性、协调性。
- 2、通过游戏，让幼儿体验沙包的多种玩法，并从中获得快乐。
- 3、培养幼儿的创造性思维。

沙包若干，纸篓一个。

夹包跳、夹、抛沙包跳的动作要领掌握。

夹、抛沙包的动作要领掌握。

- 1、听音乐做准备活动，引出课题，并让幼儿自由抛、接沙包激发兴趣。
- 2、头顶沙包快速走：将沙包放在头顶，保持平衡快速行走，不让沙包掉下来。
- 3、双膝夹包跳：双膝将包夹住，匀速跳跃行走，中途掉包要夹包重新开始。
- 4、双脚夹、抛沙包：双脚用力将沙包夹住，然后跳起将沙包抛出。
- 5、后抛沙包：将幼儿分成四组进行后抛沙包练习，看谁后抛得远。
- 6、游戏：打猎（幼儿围成圆形，手持沙包，肩上挥臂向中心固定物投准）。
- 7、游戏：运粮。将沙包放在左肩或右肩，匀速将沙包送到纸篓内。

教师进行激励性小结，结束活动。

- 1、通过头顶沙包快速走，锻炼了幼儿的平衡能力。
- 2、通过双腿夹包跳和和双脚夹、抛沙包练习，锻炼了幼儿身体各部位动作的灵活性、协调性及跳跃能力。
- 3、后抛沙包练习，锻炼了幼儿手臂肌肉及后抛的力量与技巧。
- 4、游戏“打猎”，发展了幼儿肩上挥臂投准的技能，培养了幼儿判断物体位置的准确性。
- 5、游戏“运粮”，培养了幼儿玩完玩具放回原处的好习惯。

## 幼儿园体育活动设计方案篇三

大班幼儿已具有钻和跳的经验，但在动作的协调、连贯方面个体差异明显。教师应根据幼儿的能力发展水平，在钻得密度和高度、跳得高度上逐渐加大难度，鼓励幼儿在活动中不怕困难、勇于挑战。

- 1、学习侧面钻及双脚从高处向下跳的动作，掌握动作要领。
- 2、能运用侧面钻及双脚从高处向下跳的方法通过障碍，提高动作的灵敏性协调性。
- 3、勇于挑战，体验送快递的成功感。

1、高、低山洞各2组，建议高度为55□60cm□可以在两个立杆间连接粗绳或用拱门做山洞。

2、高台2组，建议高度为45□65cm□可用桌子或木箱替代。

3、包裹若干，热身音乐和放松音乐各1首。

1、以晨间运动导入，带领幼儿进行热身活动，激发幼儿兴趣。

师生共同随音乐做热身活动，主要活动头颈部、上肢、胸部、腰部、腿部和手脚腕，重点活动脚腕和腿部肌肉。

教师可以采取模拟滑雪动作等方法重点练习身体重心的左右移动，为侧面钻做铺垫。

2、通过游戏“练本领”，引导幼儿学习侧面钻和双脚从高处向下跳的动作，掌握动作要领。

(1) 幼儿自主探究过“高山洞”，尝试侧面钻。

要求：从“山洞”下钻过，不碰头，手不能扶地；鼓励幼儿尝试侧面钻与同伴分享钻的经验。

(2) 幼儿相互学习，总结侧面钻的动作要领。

请个别能力强的幼儿示范侧面钻的动作，其他幼儿观察。

教师与幼儿共同总结出侧面钻的动作要领：身体侧对山洞，低头弯腰，屈膝腿，移动重心，收腿站稳。

(3) 自我挑战，尝试过“矮山洞”，巩固练习侧面钻，进一步掌握动作要领。降低山洞高度，鼓励幼儿大胆尝试，关注幼儿动作是否连贯、准确。

(4) 幼儿自主探索从“高台”上跳下来的方法，尝试双脚从高处向下跳。

要求：从高台上向下跳，动作轻，落地稳。

鼓励幼儿尝试双脚高处向下跳并与同伴分享跳的经验。

(5) 幼儿相互学习，总结双脚从高处向下跳的动作要领。请幼儿示范双脚从高处向下跳的动作，其他幼儿观察。

教师与幼儿共同总结出双脚从高处向下跳的动作要领：双脚并拢，摆臂下蹲起跳，落地蹲缓冲。

鼓励幼儿多次练习，启发幼儿感受摆臂起跳的助力和落地蹲缓冲的安全、稳定。

3、开展游戏“送快递”，引导幼儿综合练习侧面钻、从高处向下跳等动作，

提高身体动作的协调性，体验送快递的成功感。

(1) 第 1 遍游戏时先熟悉游戏规则，巩固侧面钻、双脚从高处向下跳的动作。

讲解游戏玩法：快递员手持包裹跑到山洞边，钻过山洞，爬上高台双脚跳下，放下包裹，原路返回。

师生共同商定游戏规则：发令后再起跑，不抢跑；轻拿、轻放包裹；每次只能拿一个包裹。

组织幼儿游戏，着重观察幼儿对游戏规则和玩法的了解。

(2) 增加山洞的密度进行第 2 遍游戏，提高幼儿动作的敏捷性和协调性。

提问：山洞更多了，怎样既快又安全地通过山洞？

引导幼儿根据山洞的距离和高度确定自己跑或钻的动作，不因过早预备钻的动作而降低速度，也不因过晚低头弯腰而碰到山洞。

(3) 加高高台进行第 3 遍游戏，激发幼儿的挑战愿望。鼓励幼儿不怕困难、大胆挑战。

4、创设“开心度假”的情境，引导幼儿创造性地放松身体，感受游戏乐趣。

随音乐模仿做整理度假装备，外出游泳、晒太阳、爬雪山等放松动作，着重放松胳膊、腰、腿、手脚腕等部位。

## 幼儿园体育活动方案篇四

1、喜欢参加体育活动，愿意与同伴抱一抱。

2、练习在大小不同的报纸上平衡站立。

## 准备

- 1、废旧报纸。
- 2、自录曲子：以节奏的快慢表现活动内容(走、跑、蹲走)。

## 过程

基本动作练习。以故事的形式导入：把音乐贯穿与故事中。

(1)小花猫吃过晚饭，和妈妈一起去散步。(曲一：走)

(2)突然，看见一只小老鼠在偷吃粮食。小老鼠看见了花猫，赶紧跑，老鼠在前面跑，小花猫在后面追。(曲二：跑)

(3)吱溜，小老鼠钻进草丛不见了，怎么办?小花猫蹲下来，悄悄地在草丛四周仔细查找。(曲三：蹲走)终于把小老鼠逮住了。(曲四：自由舞动)

(1)小花猫把老鼠逮住了，心里高兴吗?小朋友当你心里很高兴、很快乐的时候，你会怎样?(笑、跳、抱等)请你们找个好朋友相互拥抱拥抱庆祝一下!(幼儿自由找朋友相互拥抱)

本环节，教师适时关注不爱交流的孩子，及时伸出双臂给孩子一个“爱”的拥抱!

(2)启发提问：孩子们，和好朋友拥抱感觉怎样?(很好、快乐、高兴、开心等)

(3)听音乐：

小朋友，我们来听听音乐，音乐停止时找一个小朋友拥抱在一起。(提醒幼儿注意安全，避免碰撞。)

(1)请幼儿两人一组选择一张报纸，将报纸平展，练习两人拥

抱在一起站在报纸上，要求双脚必须踩在报纸上。

(2)请幼儿听音乐做“猫捉老鼠”的游戏，报纸是“小老鼠”的家。老师扮演“猫”，小朋友扮演“小老鼠”，小老鼠根据音乐节奏的快慢自由的做动作。音乐停止，猫捉老鼠，小老鼠赶紧跑回家，两人拥抱在一起，双脚必须站在报纸上。

(3)减少报纸数量，增加游戏难度。

师：有些小老鼠的家被猫发现了，小老鼠回不到家，只好躲到好朋友的家里。培养幼儿互帮互助，增加好朋友之间的情感。

抽掉一部分报纸，要求小老鼠在音乐停止时找到家，并和其他伙伴(增加到3——4人)拥抱在一起，双脚必须站在报纸上。

(4)根据幼儿的发展需要再次增加难度。

游戏结束，提醒幼儿把报纸收拾好放回原处。培养幼儿自理自立的好习惯。

## 幼儿园体育活动方案篇五

1、培养幼儿手眼协调能力

2、训练幼儿协作能力和身体的平衡能力

3、体验师生共同活动的快乐，激发幼儿共同学习的愿望，提高活动的能力。

教学重点、难点能准确快速的抓到鱼，在游戏中不能碰到扮演鱼儿的小朋友，只能碰到夹子。

活动准备



- 1、教师提前布置活动的场所，小猫的头饰，小鱼卡片。
- 2、几十个夹子。

### 活动过程

- 1、教师出示准备好的小猫头饰，问：小朋友们，这是什么啊？(小猫)
- 2、“有谁知道小猫最喜欢吃什么？”(鱼)
- 3、“那么我们就来玩一个小猫捉鱼的游戏吧，好不好？”

#### (一)小猫捉鱼

- 1、教师请小朋友们带上小猫的头饰，并扮演猫妈妈的角色。
- 2、猫妈妈找宝宝了：喵喵喵，孩子们，你们在哪里啊？小猫听到了就回答：喵喵喵，妈妈我们在这里。“今天妈妈发现一个地方有很多的鱼，我们赶紧去捉吧，好吗？”教师带领幼儿到放有小鱼卡片的活动区域，让小猫去把鱼儿捉回来，放到老师提前准备好的盆子里，看是捕鱼能手，捉的鱼最多。
- 3、幼儿开始自由的捉鱼。
- 4、“宝贝们，真棒这么快就把小鱼捉完了，可刚刚我们捉的鱼都不会游，下面我们就去会游的鱼好吗？”

#### (二)捉“活”鱼

- 1、教师首先介绍游戏的方法和规则：在地上圈定一个区域，选几个孩子当鱼，在衣服上夹上十几个夹子代表鱼鳞；其他幼儿当渔夫。游戏开始，鱼儿可以跑出圈外，这时大家可以去追鱼并设法取下衣服上的夹子，当鱼儿回到圆圈里就不能去夹子了，直到“鱼儿”身上的夹子取完游戏结束，取下夹子最

多的就是胜利者。

2、教师选定区域让幼儿扮演小鱼，其他幼儿开始捉鱼活动。

3、幼儿活动是教师提醒幼儿只能取夹子，不能碰到扮演小鱼的幼儿。

4、评出胜利者给予表扬。

5、活动课变换角色反复进行。

1、教师要捉鱼最多的小朋友说说自己的经验，并和其他幼儿交流。

2、教师小结活动内容、表扬、鼓励幼儿。

四、延伸活动在日常生活中多给幼儿提一些身体动作的要求，以培养他们身体运动的各种能力。

教学反思本次活动主要是培养幼儿手眼协调能力，训练了他们的协作能力和身体的平衡能力。但在捉活鱼的环节当中，好多小朋友都不能准确的捉住夹子，更别说不碰到扮演小鱼的幼儿，有的小朋友更是一条鱼都没抓上。我想可能是平时对孩子们身体的协调性训练的太少了，一直与他们在玩捉鱼游戏的时候没那么顺利。在以后的教学活动中，我一定要对孩子们多做这方面的练习，以提高他们身体运动的各种能力。