

# 最新亲子活动方案体育活动总结与反思(通用5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 亲子活动方案体育活动总结与反思篇一

20xx年xx月xx日

大操场

通过开展亲子游戏，加强家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间的沟通机会。通过体育活动，培养幼儿与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神。培养幼儿参加体育活动的兴趣，亲身体会体育活动的魅力。

1. 通知父母来园参加亲子活动。
2. 准备游戏需要的材料。
3. 布置活动场地。
4. 奖品。

活动流程：

- (一)、运动员入场仪式放《运动员进行曲》
- (二)、幼儿教师致欢迎词。

(三)、领导讲话。

(四)、主持人讲注意事项。

(1)、请您在活动中看好您的宝宝，以免其受到伤害。

(2)、请在活动过程中遵守活动规则。

(3)、在活动中请勿拥挤。

(4)、在活动中表现棒的小朋友可以获得我们的小礼品哦！

(五)、主持人介绍亲子活动项目。

活动一：

1、游戏名称：《春种秋收》

2、游戏准备：小号呼啦圈、盆、沙包

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：家长站在跑道起始点，端盆把盆中沙包放入指定圈中，到达终点后幼儿接力把圈中沙包收回。家长必须按顺序把沙包准确放入圈中，每个圆圈放一个沙包，幼儿必须把所有的沙包都捡回去。

活动二：

1、游戏名称：铺地砖

2、游戏准备：呼啦圈

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：跑道上准备两个呼啦圈，游戏开始幼儿跳入第一个呼啦圈内，由脚下到头顶把呼啦圈取出交给家长，再跳入第二个呼啦圈，同时家长把前一个呼啦圈放到幼儿前面供其使用，依此类推。

### 活动三：

1、游戏名称：亲子双人跑(两人三足走)

2、游戏准备：绳

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：把小朋友与家长相邻的脚绑在一起，当口哨响起时一起向前方走直到拿到前方的小红旗才可往回走，哪队先返回起点处为胜出者。

### 活动四：

1、游戏名称：夹球赛

2、游戏准备：小木棒篮球

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：家长从起点双腿夹球蹦到终点，再和幼儿用两根小木棒夹球回到起点。用小木棒夹球时不得用小木棒托着球跑。

### 活动五：

1、游戏名称：亲子心连心

2、游戏准备：卡片

3、参加人员：幼儿、家长

4、游戏玩法：家长与裁判对面站，幼儿站在裁判身后边，裁判出示卡片，家长用肢体行为描述卡片内容，幼儿猜。

(六)、活动开始

(七)、颁奖

(八)、育儿讲座(幼儿教师)

(九)、活动结束。

## 亲子活动方案体育活动总结与反思篇二

教学目标：1、认知目标：了解正确的坐、立姿势，培养学生对体育运动的兴趣。

2、技能目标：发展学生身体协调能力

3、情感目标：通过学习中的互相帮助，培养学生团结合作的精神

教学内容：

体育常识、正确的坐立姿势、手指操、模仿操等室内活动

教学重点：理解正确坐、立姿势意义

教学难点：养成良好的行为习惯

组织教法：

一、导入新课歌曲《蝴蝶泉边》讲本学期体育课安全：

- 1、必须穿运动鞋上体育课。
- 2、在条件许可时，应穿运动衣裤上体育课。
- 3、上课前衣服口袋中不能放小刀、铅笔、剪刀、钥匙等尖锐、坚硬的物品。
- 4、在体育课前二三分钟到达规定的地点，准备上课。
- 5、体育课中要主动配合教师，遵守课堂纪律，有秩序地做练习，不哄闹，不做有危险的动作。
- 6、下课前要整队，认真听取教师或同学对课的小结。

教师：同学们现在大家互相看一看你们的坐姿正确吗？

学生：学生互相观看，然后都整理了一下自己的坐姿。

教师：那好，在老师看来啊，同学们的坐姿是千姿百态，各不相同。那么什么样的坐、立姿势才是最正确的那？这就是我们本节课要学习的，坐、立姿势。

出示课题：坐、立姿势(彩色贴纸)

## 二、传授新知识

1、教师：教师示范坐立不正确的姿势，提问学生是否正确。

学生：不正确，然后找出错误的理由。

教师：观看挂图，教师讲解身体各部位名称。

教师：教师讲解什么是坐、立姿势？包括哪些方面的内容？

学生：学生边听教师讲解，边做。

教师：教师个别指导、巡回检查、纠正错误

比一比：同学之间比一比

同学与老师比一比

相邻组同学2人一组互相帮助(照镜子看看自己做的哪不好)

2、教师总结

## 亲子活动方案体育活动总结与反思篇三

20xx年xx月xx日一年级3班家委会在班主任老师指导下，在三圣乡江家菜地陈香苑“开心农场”策划组织了一次主题为“大小书虫欢聚开心农场”的亲子户外活动。本次活动基本取得了预期的效果，也存在一些不足。以下是本次活动的一些回顾和简要总结。

1、本次活动经过部分家长提议，家委会经过了近1个月的酝酿和筹备，班级家委会全体成员和其他部分家长热心参与了各项筹备，在班主任老师的精心指导和学校德育处的支持和批准下，于20xx年xx月xx日星期xx如期开展。

活动当天秋高气爽，艳阳高照，小朋友们在家长的陪伴下一路欢歌笑语地准时到达活动场地。活动由家长代表主持、班主任聂老师带领、承办方导游协助。

活动首先由“小书虫介绍大书虫”开始，接着是“找妈妈”、包饺子、亲子午餐会以及签名活动。下午小朋友们参观了神奇的香草园、种子博物馆和有机课堂，跟着导游姐姐学种香草、了解一个个种子的故事，走进“虫虫教室”，到田间地头抓蟋蟀，挖野菜、胡萝卜。最后全体师生家长合影留念，活动安全、顺利结束，共同度过了一个有趣的周末。

2、本次活动选择在远离市区，在具有农耕文化特色的农家乐进行，小朋友们在阳光的沐浴下感受到了泥土的芬芳以及劳动带来的乐趣，家长和老师们在闲适的郊外互相交流孩子学习、成长的话题，增进了情感。我们的活动效果在一定程度上实践了学校为生命而教育的办学理念。本次活动很多家长自始至终热心参与了筹备和组织，绝大部分家长也积极报名陪同孩子参加了活动。

3、本次活动略显不足的是，家长们为了办好第一次亲子活动，齐心协力细致周密地开展了前期筹备，但由于承办方接待能力有限，活动当天学校团队过多，承办方场地混乱嘈杂，始料未及，造成我们的实际活动效果未达到预期。分析原因，我们家委会工作还是经验不足，求大求全，在规划时，既希望达到低年级家长交流认识，又希望有孩子们的活动主题，以及亲近自然，活动项目丰富多彩，以及操之过急等。好在我们家长目标一致，都是希望开展这么一次家长、孩子以及老师之间的亲子交流活动，并且持积极参与支持的态度，相信大部分家长能够理解。我们提倡以后组织的活动，正如聂老师建议的那样，活动不宜复杂，不必舍近求远，主题可以单一但有特色，以达到活动效果为目标。

10月26日，市机关一幼小小二班在森林公园开展了一场既生动活泼，又富有教育意义的亲子活动。活动中，幼儿们在老师的引导和指挥下，一块跳舞、唱歌，与家长玩“找妈妈”的游戏，整个活动自始至终秩序井然、场面热闹而感人，可谓不亦乐乎，耐人寻味。集体活动之后，各家长还带幼儿参观了动物园。我作为小小二班幼儿家长的一员，也很高兴地参与和见证了活动的全过程，感触颇深。

第一，户外亲子活动对于幼儿的健康成长非常必要，意义深远。它是园内教育的有益延伸和必要补充，能使幼儿收获许多在园里不可能收获到的果实。它不仅能让幼儿呼吸到户外清晰的空气、感受和体验大自然的美，更能使幼儿在活动和游戏中增强集体情怀与友谊、学会与他人分享喜悦和快乐，

加深与父母及其长辈的亲情，同时也感受老师之爱。

第二，幼儿教育使命神圣，任重道远，只有幼儿园、家长及社会紧密携手，形成良性合力，才能事半功倍。幼儿阶段是一个人身心成长尤为关键的时期。俗话说，“三岁看小、七岁看老”。这话虽说不尽全对，但其中也蕴涵着一定合理成分。心理学相关理论与实践证明，一个人幼小时形成的一些或良或莠的习惯，此后很难改变或者说要花很大力气才能改变，故国外一些高等级幼儿园甚至明文规定只有拥有幼儿教育相关博士学位者方可任教，幼儿从教教师条件的苛刻性，充分体现了幼儿教育的使命的神圣性和任务的艰巨性。作为家长而言，一定要积极配合幼儿园开展的各项教育活动，户外亲子活动尤为如此。我国社会上广为流传的“子不教，父之过。”（这里的“父”所指不仅是“父”，而是“父母”，即家庭）这句话也一定程度上说明了家庭教育对于个体成长的重要性。社会不是一个空洞的概念，它是由无数个个体和家庭有机组成的，如果每个人每个家庭都能够深刻地认识到幼儿教育的极端重要性，且都能尽己所能，幼儿教育的良性合力自然就很容易形成了，幼儿教育的难题自然而然就迎刃而解了。

第三，作为刘洋的家长，我看到了刘洋在活动中所展示出来的才能，让我能想象到平时孩子在学校里的表现。相比较其他小朋友而言，他有他的优点，也有他的缺点，通过亲子活动，我看到了其他小朋友身上的闪光点，有利于我们对自己孩子的教育。

## 亲子活动方案体育活动总结与反思篇四

### 一、活动目标：

1、让孩子通过自己的努力完成比赛，感受成功的快乐。



2、激发幼儿参加体育活动的积极性，发展幼儿身体的协调性和灵活性，增强幼儿的体质锻炼。

3、通过这次运动会让幼儿感受到同伴之间的合作精神。

## 二、环境创设：

园内大环境：在赛场上悬挂“实验小学幼儿园春季运动会”条幅，根据比赛需要划分出比赛场地、运动员等待区等区域。

班级内小环境：根据比赛项目在班级相关区域摆放比赛的器械器具；制作拉拉队所需花球、班级标语牌、班牌等相应道具。

## 三、活动方案及流程

(一)活动时间：\_\_年4月17日——4月18日。

(二)活动地点：幼儿园活动场地

(三)活动主题：幼儿春季运动会“我运动、我健康、我快乐”

(四)运动会工作人员分配：

总指挥：白园长 姜园长

仲裁、场地负责人：马园长 郭园长 高园长 姜园长

于园长 焦丛丛 各班班主任

裁判长、裁判：郭园长 马园长 姜园长 于园长 焦丛丛

主持人：焦丛丛

摄影：高园长

比赛前运动器材准备：各班老师

音乐：高园长 马园长、焦丛丛

计分：马园长、各班班主任

统计：马园长、郭园长

安全、后勤：高园长

(五)奖项设置：

集体项目奖项设置：

分别为第一名1个，第二名2个，剩余的是第三名。

分别设为：运动明星班、健康宝宝班、文明宝宝班、快乐宝宝班等

(六)颁奖：白园长 郭园长 高园长 姜园长

(七)退场。

(八)开幕式：

1、宣布运动会开幕

2、护旗手入场、播放《运动员进行曲》

3、运动员入场。

4、全园师生唱国歌。

5、运动员(幼儿)代表讲话。

6、家长代表讲话。

7、园长致词，宣布运动会开幕。

8、幼儿体操表演(大二班)

(九)注意事项：

1. 遵守比赛规则，服从裁判决定。友谊第一，比赛第二。
2. 各班级教师管理好本班幼儿，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。
3. 讲清洁，保持比赛场地卫生，爱护公共设施，做文明人。

(十)比赛项目及规则：

小班运动会项目

一、集体运动会项目：

- 1、母鸡下蛋：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，双腿夹球跳至终点将蛋下到筐内，跑回拍第二个小朋友的手，随即站到最后。先下完10个蛋的一组为胜。
- 2、小刺猬运果果：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，将沙包放在头上，保持身体平衡将果果运到对面的小房子里，中途掉下的捡起放好继续前进。先完成任务队为胜。
- 3、小乌龟加油爬：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，将布垫放在幼儿后背上，哨声响起第一名幼儿开始爬过地垫，爬至终点接着爬回将乌龟壳交给第2名幼儿。先结束队为胜。
- 4、爱的抱抱：幼儿10人1队，2名幼儿为1组，将皮球夹在2

名幼儿中间，横着走向对面，将球放在筐内，先到终点的1队为胜。

## 二、亲子运动会项目：

1、袋鼠跳：游戏规则：家长将幼儿抱起，幼儿抱住家长脖子，双脚夹住家长腰间，家长抱紧幼儿一跳一跳跳过5个圈，将幼儿运到终点，先到者为胜。

2、毛毛虫比赛：游戏规则：1名幼儿1名家长顺利站好队，各队参赛家庭为5个，由幼儿领头开始前进，后面的家长尾随其后，最先到达终点的一队为优秀队。

3、快乐传递：游戏规则：按1名幼儿1名家长的顺利站好队，每组参赛家庭5个，由第一名幼儿开始跳进圈内，由下往上套出圈，后面的家长接着同样的方法套出圈，后面的人员依次进行，5个家庭全部套完队为优秀胜。

### 4、倒挂猴子

参加人数：1孩子+1位家长/家庭

游戏准备：沙包、小筐若干

游戏玩法：每组四个家庭，孩子用手抱住家长的脖子，脚夹住家长的腰部，在起点线作好准备，哨声一响，跑向指定处，家长双手尽可能多的抓起沙包跑回起点扔进小筐，在规定的时间内，运送的沙包最多者为胜。

游戏规则：行进过程中要保证幼儿的双脚不能落地。要注意保护孩子的安全。

### 5、喊数抱团

### 6、挤欢乐球

材料：欢乐球若干小椅子6~8把小筐6~8

规则：家长欢乐球挤破方算数

建议：游戏分两组3~4家庭组

中班运动会项目

一、集体运动会项目

1. 袋鼠跳接力：

材料：袋子，

游戏规则：要求幼儿站在袋子里，两手抓住口袋，向前跳，到达终点以后跳回原点，下一名小朋友出发，哪队先完成接力哪队获胜。

2. 赶球：

材料：羽毛球拍、梅花桩4组，筐一个、球10个

游戏规则：幼儿手拿羽毛球拍，赶着球在规定的跑道绕过障碍走，最后，必须赶到指定的筐里，然后跑回起点，将球拍交给下一名幼儿，先完成的队伍获胜。

3. 大力水手

材料：扁担纸箱、独木桥、跨栏、沙包20个、筐1个

游戏规则：每人持装有沙包的扁担通过平衡木跨过跨栏，走到终点将沙包放在指定筐内，然后返回起点交给下一名小朋友。

4. 同舟共济

材料：呼啦圈一个

游戏规则：每队各派两名选手，将呼啦圈套入，然后齐心协力到终点，转回再传给下组选手继续参加比赛。

## 二、亲子运动会项目：

### 1、大青虫：

材料：球、竿子、

规则：爸爸(或妈妈)和宝宝两手左右分别握住竹竿夹住球，要求步子要协调一致，看哪一组先到达终点为胜。

### 2、快乐小青蛙

材料：纸板4块

规则：幼儿移动泡沫垫，家长做小青蛙向前面的垫子跳，直至终点站。

3、袋鼠跳：游戏规则：家长将幼儿抱起，幼儿抱住家长脖子，双脚夹住家长腰间，家长抱紧幼儿一跳一跳跳过5个圈，将幼儿运到终点，先到者为胜。

4、毛毛虫比赛：游戏规则：1名幼儿1名家长顺利站好队，各队参赛家庭为5个，由幼儿领头开始前进，后面的家长尾随其后，最先到达终点的一队为优秀队。

5、快乐传递：游戏规则：按1名幼儿1名家长的顺利站好队，每组参赛家庭5个，由第一名幼儿开始跳进圈内，由下往上套出圈，后面的家长接着同样的方法套出圈，后面的人员依次进行，5个家庭全部套完队为优秀胜。

### 6、倒挂猴子

参加人数：1孩子+1位家长/家庭

游戏准备：沙包、小筐若干

游戏玩法：每组四个家庭，孩子用手抱住家长的脖子，脚夹住家长的腰部，在起点线作好准备，哨声一响，跑向指定处，家长双手尽可能多的抓起沙包跑回起点扔进小筐，在规定的时间内，运送的沙包最多者为胜。

游戏规则：行进过程中要保证幼儿的双脚不能落地。要注意保护孩子的安全。

7、喊数抱团

8、挤欢乐球

材料：欢乐球若干小椅子6~8把小筐6~8

规则：家长欢乐球挤破方算数

建议：游戏分两组3~4家庭组

大班集体运动会比赛项目

一、活动名称：挑战极限

规模：每班参赛男女生各10人

器械准备：沙包10个、独木桥1个、梅花桩4组、筐子1个

游戏玩法：

列纵队分别站在起点线处，听到口令后，第一名幼儿头顶沙包从起点处出发，走过独木桥，绕过梅花桩，来到距离终点一米处，把沙包投掷到箱子里，随后直返回起点处拍第二名

幼儿的手，游戏依次类推，先进行完的队伍为胜。

## 二、游戏名称：炸碉堡

规模：参赛男女生每班各10，

游戏玩法：幼儿分成两组在起点线处站好，听到口令后，第一名幼儿走过平衡木，双脚跳过小河(跳绳)钻过山洞，单手匍匐爬过垫子，拿起筐子里的沙包投向前面的纸箱里(纸箱外缘画上碉堡)，再从左侧直线跑回起点处与第二名幼儿拍手，游戏依次类推，先进行完的小组为胜。

## 三、游戏名称：跨栏前进

规模：每班参赛男女生各10人，男女生分组比赛，

器械准备：共4道障碍，由奶盒拼装组成。

游戏玩法：10名幼儿分别站在起点，听口令后起点处的第一名幼儿奔跑前进，跨过4道障碍到终点后，再从左侧直线跑回起点处与第二名幼儿拍手，游戏依次类推，先进行完的小组为胜。

## 四、游戏名称：挑夫挑担

规模：参赛男女生每班各10人，器械准备：桶2个装半桶水、梅花桩4组、

游戏玩法：幼儿站在起点线处，听到口令后，起点处第一名幼儿挑担走s形绕过障碍，再绕s形障碍原路返回到起点处将挑担交于第二名幼儿，游戏依次类推，先进行完的小组为胜。



# 亲子活动方案体育活动总结与反思篇五

依据《体育总局青少司关于开展\_\_年线上亲子体育活动的通知》和□x省体育局关于开展\_\_年x省线上亲子体育活动的通知》要求，为做好\_\_年我市线上亲子体育活动工作，经研究，特制定本工作方案。

## 一、总体工作目标

依照国家体育总局及省体育局的通知精神，国家体育总局青少司和x省体育局作为线上亲子体育活动的指导单位。我市体育局做为活动主办单位，按省体育局设定的任务计划数我市将完成\_\_人。

## 二、组织机构

为全面做好本次线上亲子体育活动工作的组织实施工作，成立\_\_年\_\_市线上亲子体育活动工作领导小组和工作小组，负责我市线上亲子体育活动的设计、组织、实施、监督及评估等工作。具体名单如下：

组长：

成员：

## 三、主要任务

依据20\_\_年我市冬夏令营举办的完成情况及20\_\_年\_\_市线上亲子体育活动，制定我市20\_\_年\_\_市线上亲子体育活动任务计划指标\_\_人。\_\_市体育局按20\_\_年完成全国青少年体育冬夏令营活动完成情况，结合实际，由\_\_市培园青少年体育俱乐部执行20\_\_年\_\_市线上亲子体育活动任务计划指标\_\_人。活动经费按20\_\_年中央转移支付经费安排。承办单位应该制定人身安全和互联网安全应急预案，确保活动顺利进行，加

大宣传力度，及时做好活动总结。

#### 四、工作要求

20\_\_年\_\_市线上亲子体育活动开展时间为20\_\_年x月x日至x月\_\_日。线上亲子体育活动后按省体育局的相关要求\_\_月\_\_日前完成各项评价反馈工作。

\_\_市培园青少年体育俱乐部应充分发挥指导作用，开展适合亲子体育活动的居家体育项目，保障活动顺利进行。遵循“安全第一”的原则，\_\_市培园青少年体育俱乐部开展线上亲子体育活动要结合具体活动项目规模、活动地点等，做好风险评估与风险防范预案。要对活动安全负责，要加强安全保障工作，确保场地设施安全可靠，组织工作严谨有序，坚决杜绝伤害事故发生。应该制定人身安全和互联网安全应急预案，确保活动顺利进行。对发生重大安全责任事故的单位实施一票否决，不予资助。

#### 五、活动方案

##### (一)活动组织单位

指导单位：国家体育总局青少司x省体育局

主办单位：\_\_市体育局

执行单位：\_\_市培园青少年体育俱乐部

承办单位：\_\_泉明星青少年足球俱乐部

协办单位：

媒体支持：\_\_东南早报教育周刊

## (二)活动日期

活动时间：\_\_年x月x日—x月\_\_日

(x月\_\_日前公示获奖结果)

## (三)参与单位

各县(市、区)各级各类幼儿园、小学均可组织家庭报名参加。

## (四)参与方式

1、以小孩及家长共同组队参加。每队在确保安全的前提下居家或在自家附近安全区域分散进行。通过家长带领幼儿共同完成《\_\_ \_\_市线上亲子运动会活动包》的方式，引导少儿积极参加运动，提高少儿身体素质和抵抗力、免疫力，营造良好的家庭体育锻炼氛围。

2、《\_\_ \_\_市线上亲子运动会活动包》包含跑、跳、投、协调灵敏及足球等运动主题，结合少儿生理和心理特点，将运动主题贯穿于不同的游戏中。

3、家长带领小孩通过观看《\_\_ \_\_市线上亲子运动会活动包》视频学习运动方法后，按照视频展示的运动方式共同完成运动内容。

## (五)参与条件

1、以家庭为单位报名参加。

2、运动内容须由家长带领小孩共同完成。

3、参加的小孩和家长须身体健康适合参加体育活动。

## (六) 奖项设置

- 1、运动小达人奖：颁发给少儿家庭。完成《\_\_ \_\_市线上亲子运动会活动包》所有运动项目的少儿家庭，均颁发“运动小达人”电子证书。
- 2、运动小明星奖：所有参赛视频将根据抖音app上点赞数的排名，评选出前\_\_名，获得“运动小明星”称号，颁发“运动小明星”电子证书。
- 3、精美礼品：组委会将从所有参赛视频中，根据技术动作、拍摄视觉等多个维度进行综合评定，遴选出\_\_个优秀视频，赠送精美礼品x份。

## (七) 参与方法

### 方法一：

- 1、参赛用户登录抖音app□拍摄\_\_—\_\_秒运动短视频上传至抖音平台，发布时添加话题市线上亲子运动会，并@泉明星足球俱乐部、@福驰体育。
- 2、通过指定的hx微信报名页面报名，按要求填写信息并提交抖音链接地址。

### 方法二：

拍摄\_\_—\_\_秒运动短视频(视频格式为手机拍摄的mpx格式)，发送到\_\_，并备注参与学员的姓名、年龄、所在学校及联系方式。