

# 最新幼儿园小班春季体格锻炼计划表(汇总5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。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。

## 幼儿园小班春季体格锻炼计划表篇一

健康的身体是一个人做人、做事、做学问的基础。幼儿期是建立人的全面发展的身体素质和健康行为方式的关键期。而小班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。因为在个体的发展历程中，生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础，人的认识、情感和行为诸方面的发展都必须建立在这个物质基础之上。本学期，我们根据幼儿的生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，保证幼儿每天有1—2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方面的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

1、每天坚持组织幼儿晨间锻炼、户外体育活动、游戏活动等适合幼儿特点的锻炼活动，让孩子们在这些活动中增强体质，享受乐趣。

2、姿势正确、自然协调地走和跑，能向指定方向走和跑，能在指定范围内四散跑、追逐跑，能一个跟着一个走，走成一个人圆。

3、能听懂基本的口令和信号并做出相应的动作，能边念儿歌或边听音乐较合拍地做模仿操或徒手操。

4、能在65—70厘米高的障碍物（如绳子、皮筋、拱形门等）下钻来钻去，能手、膝着地（垫），自然协调地向前爬，能在攀登架（网）上爬上爬下或从架（网）的一侧爬越至另一侧（必要时教师可以帮忙）。

5、能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳，能从25—30厘米处自然地跳下。会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球，会用多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

6、会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球和原地拍球，会用球、绳、棒、圈等多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

7、能单手自然地将沙包等轻物投向前方，能双手用力将球向前、上、后方抛。

8、能在窄道或宽25厘米、高20厘米的平衡木上走。

9、愿意并能愉快地参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。

10、对个别体弱的幼儿给以特殊照顾。

九月份：

1、学做徒手操、韵律操、午间操

2、户外器械练习：玩圈、抛接皮球等

3、集体活动：熊猫滚球、玩米包等

4、园内散步

十月份：

- 1、户外器械练习：玩皮球、跳皮马等
- 2、集体活动：小乌龟运粮、拖小猪、送玩具回家等
- 3、体育游戏：老狼老狼几点钟等
- 4、秋游活动

十一月份：

- 1、户外器械练习：掷沙包、爬垫子、玩圈圈等
- 2、集体活动：跳一跳碰一碰、小小叶片来追我、大风和树叶等
- 3、环境活动：走楼梯场地迷宫图形等
- 4、体育游戏：切西瓜等

十二月份：

- 1、户外器械练习：玩沙包、小型滑滑梯、玩自制玩具等
- 2、集体活动：开心跳跳糖、人体轱辘轱、拖拉玩具来追我等
- 3、园内散步
- 4、室内活动区：小型滑滑梯、保龄球、套圈等

一月份：

- 1、户外器械练习：皮球、玩圈圈、跳羊角球、沙包等
- 2、集体活动：小老鼠找家、阳光抱抱你、踩影子等

3、体育游戏：踩影子、接力跑、过小桥等

4、园内散步

陈鹤琴先生说：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育；儿童的生活是丰富多彩的，健康教育也要把握时机”。为使幼儿能够具备健全的体魄、健康的心理和较强的社会能力，我们将因地制宜、以鼓励为主，调动每位幼儿参加锻炼的积极性，增强幼儿的体质，期望他们能在幼儿园中健康快乐的成长！

## 幼儿园小班春季体格锻炼计划表篇二

健康的身体是一个人做人、做事、做学问的基础。幼儿期是建立人的全面发展的身体素质和健康行为方式的关键期。而小班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。因为在个体的发展历程中，生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础，人的认识、情感和行为诸方面的发展都必须建立在这个物质基础之上。本学期，我们根据幼儿的生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，保证幼儿每天有1-2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方面的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

### 二、体格锻炼总目标

1、每天坚持组织幼儿晨间锻炼、户外体育活动、游戏活动等适合幼儿特点的锻炼活动，让孩子们在这些活动中增强体质，享受乐趣。

2、姿势正确、自然协调地走和跑，能向指定方向走和跑，能在指定范围内四散跑、追逐跑，能一个跟着一个走，走成一个人圆。

3、能听懂基本的口令和信号并做出相应的动作，能边念儿歌或边听音乐较合拍地做模仿操或徒手操。

4、能在65—70厘米高的障碍物(如绳子、皮筋、拱形门等)下钻来钻去，能手、膝着地(垫)，自然协调地向前爬，能在攀登架(网)上爬上爬下或从架(网)的一侧爬越至另一侧(必要时教师可以帮忙)。

5、能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳，能从25—30厘米处自然地跳下。会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球，会用多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

6、会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球和原地拍球，会用球、绳、棒、圈等多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

7、能单手自然地将沙包等轻物投向前方，能双手用力将球向前、上、后方抛。

8、能在窄道或宽25 厘米、高20厘米的平衡木上走。

9、愿意并能愉快地参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。

10、对个别体弱的幼儿给以特殊照顾。

三、每月具体安排：

九月份：

1、学做徒手操、韵律操、午间操

2、户外器械练习：玩圈、抛接皮球等

3、集体活动：熊猫滚球、玩米包等

4、园内散步

十月份：

1、户外器械练习：玩皮球、跳皮马等

2、集体活动：小乌龟运粮、拖小猪、送玩具回家等

3、体育游戏：老狼老狼几点钟等

4、秋游活动

十一月份：

1、户外器械练习：掷沙包、爬垫子、玩圈圈等

2、集体活动：跳一跳 碰一碰、小小叶片来追我、大风和树叶等

3、环境活动：走楼梯 场地迷宫图形等

4、体育游戏：切西瓜等

十二月份：

1、户外器械练习：玩沙包、小型滑滑梯、玩自制玩具等

2、集体活动：开心跳跳糖、人体轱辘轱、拖拉玩具来追我等

3、园内散步

4、室内活动区：小型滑滑梯、保龄球、套圈等

一月份：

- 1、户外器械练习：皮球、玩圈圈、跳羊角球、沙包等
- 2、集体活动：小老鼠找家、阳光抱抱你、踩影子等
- 3、体育游戏：踩影子、接力跑、过小桥等
- 4、园内散步

陈鹤琴先生说：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育；儿童的生活是丰富多彩的，健康教育也要把握时机”。为使幼儿能够具备健全的体魄、健康的心理和较强的社会能力，我们将因地制宜、以鼓励为主，调动每位幼儿参加锻炼的积极性，增强幼儿的体质，期望他们能在幼儿园中健康快乐的成长！

## 幼儿园小班春季体格锻炼计划表篇三

为了促进小班孩子的健康成长，如何制定体格锻炼计划呢？下面是本站小编收集整理幼儿园小班体格锻炼计划，欢迎阅读。

一、情况分析本班幼儿为15名，其中，男孩9名，女孩6名。绝大部分幼儿体质健康，没有哮喘等慢性疾病。由于幼儿在家时经常进行户外活动，所以幼儿身体各方面都有着一定的锻炼。根据以上这些情况，我们将在今后的教育、教学活动中，结合小班幼儿的年龄特点，以及每名幼儿的不同个性，重视促进幼儿的发展，对幼儿实行有计划、有目的的教育。本学期班级老师将以热心、耐心、细心的工作态度，使新入园的孩子能适应幼儿园的学习生活！

二、工作目标1、愿意参加各种身体锻炼活动，体验身体活动

的喜悦。

2、有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。

三、工作主要内容1、在活动中，培养幼儿养成良好的锻炼习惯。

2、合理、科学地安排幼儿的活动量。

3、巧妙安排各种活动，使各种基本动作均得以培养、发展。

四、具体措施为保证幼儿的身心健康发展，必须将体育锻炼经常化、制度化，室内外交替进行，因此特制定如下的措施：

1. 和家长多交流，多了解幼儿，入园初的一周内，可逐步延长幼儿在园的时间。

2. 进餐时，配合播放优美、轻松的音乐，创设良好的氛围。

3. 在日常生活中教师注意提醒幼儿饭前便后及时洗手。学习使用自己的手帕或手纸擦汗、擦鼻涕。

4. 在日常生活活动中，通过反复的练习操作，让幼儿学习穿脱衣服的技能。

5. 发现幼儿情绪不佳及时安慰，并帮助幼儿稳定情绪，转移注意力，尽量避免产生消极的情绪。

6. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境。

7. 通过体育游戏带领幼儿进行走、跑的基本动作练习，引导幼儿学会听音乐、鼓声及教师的语言提示玩、走、跑的游戏。

8. 提供数量充足的小型体育运动器械，让幼儿有充分的时间自由探索，教师带领幼儿共同摆放、收拾运动器械。



9. 从简单的“滚球”开始，逐步教幼儿拍接、自抛自接球，让幼儿熟悉圆球的属性。

10. 选编趣味性强、生活化的模仿操，配以轻松活泼的音乐和儿歌。

幼儿时期是一个人身心发育十分迅速、旺盛的关键期，并存在着较明显的个体差异。如何抓住这一重要时期，让幼儿进行积极的、适宜的体育、体能锻炼，循序渐进地学习一些安全、卫生、保健知识，持之以恒的培养孩子健康、良好的个性心理，形成活泼开朗的性格，使孩子养成文明、健康的行为习惯和生活常规，能适应社会环境，为孩子的一生可持续发展奠定见识的基础，是至关重要的培养目标。

#### 一、发展目标：

1. 喜欢上幼儿园，并能适应集体生活，在一日活动中情绪稳定愉快。

2. 能正确使用小勺，独立进餐，保持愉快轻松的进餐情绪。

3. 学会正确的洗手方法，知道饭前洗手，饭后漱口与擦嘴，学习使用自己的毛巾和手帕。

4. 愿意在幼儿园睡觉，能自己动手穿脱衣服和鞋袜，并把他们放在固定的地方。

5. 知道一些表达情绪的表情，乐意表达积极愉快的情绪。

6. 愿意和同伴一起合作参加各种体育锻炼活动，感受运动带来的愉快。

7. 能姿势正确、自然协调的走和跑，能一个跟着一个走，走成一个圆圈。

8. 会用多样小型体育器械进行身体锻炼，并愿意与老师一起收拾器械。

9. 喜欢玩球，会滚球、拍球和自抛自接球，会自然地用沙包等投掷物进行游戏。

10. 能听懂基本的口令和信号，并做出相应的动作，较合拍地做模仿操，体验与同伴一起做操的愉悦。

## 二、具体措施：

1. 和家长多交流，多了解幼儿。

2. 进餐时，配合播放优美、轻松的音乐，创设良好的氛围，鼓励孩子吃完自己的一份饭菜。

3. 能饭前便后及时洗手。会使用自己的手帕或手纸擦汗、擦鼻涕。

4. 在日常生活活动中，通过反复的练习操作，学会穿脱衣服的技能。

5. 发现幼儿情绪不佳及时安慰，并帮助幼儿稳定情绪，转移注意力，尽量避免产生消极的情绪。

6. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境。

7. 通过体育游戏带领幼儿进行走、跑的基本动作练习，引导幼儿学会听音乐、鼓声及教师的语言提示玩走、跑的游戏。

8. 提供数量充足的小型体育运动器械，让幼儿有充分的时间自由探索，教师带领幼儿共同摆放、收拾运动器械。

9. 从简单的“滚球”开始，逐步教幼儿拍接、自抛自接球，并最终学会拍球，让幼儿熟悉圆球的属性。

10. 选编趣味性强、生活化的模仿操，配以轻松活泼的音乐和儿歌。

## 一、指导思想

健康的身体是一个人做人、做事、做学问的基础。幼儿期是建立人的全面发展的身体素质和健康行为方式的关键期。而小班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。因为在个体的发展历程中，生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础，人的认识、情感和行为诸方面的发展都必须建立在这个物质基础之上。本学期，我们根据幼儿的生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，保证幼儿每天有1-2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方面的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

## 二、体格锻炼总目标

- 1、每天坚持组织幼儿晨间锻炼、户外体育活动、游戏活动等适合幼儿特点的锻炼活动，让孩子们在这些活动中增强体质，享受乐趣。
- 2、姿势正确、自然协调地走和跑，能向指定方向走和跑，能在指定范围内四散跑、追逐跑，能一个跟着一个走，走成一个人圆。
- 3、能听懂基本的口令和信号并做出相应的动作，能边念儿歌或边听音乐较合拍地做模仿操或徒手操。
- 4、能在65—70厘米高的障碍物(如绳子、皮筋、拱形门等)下钻来钻去，能手、膝着地(垫)，自然协调地向前爬，能在攀登架(网)上爬上爬下或从架(网)的一侧爬越至另一侧(必要时教师可以帮忙)。

5、能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳，能从25—30厘米处自然地跳下。会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球，会用多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

6、会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球和原地拍球，会用球、绳、棒、圈等多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

7、能单手自然地将沙包等轻物投向前方，能双手用力将球向前、上、后方抛。

8、能在窄道或宽25 厘米、高20厘米的平衡木上走。

9、愿意并能愉快地参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。

10、对个别体弱的幼儿给以特殊照顾。

三、每月具体安排：

九月份：

1、学做徒手操、韵律操、午间操

2、户外器械练习：玩圈、抛接皮球等

3、集体活动：熊猫滚球、玩米包等

4、园内散步

十月份：

1、户外器械练习：玩皮球、跳皮马等

2、集体活动：小乌龟运粮、拖小猪、送玩具回家等

3、体育游戏：老狼老狼几点钟等

4、秋游活动

十一月份：

1、户外器械练习：掷沙包、爬垫子、玩圈圈等

2、集体活动：跳一跳 碰一碰、小小叶片来追我、大风和树叶等

3、环境活动：走楼梯 场地迷宫图形等

4、体育游戏：切西瓜等

十二月份：

1、户外器械练习：玩沙包、小型滑滑梯、玩自制玩具等

2、集体活动：开心跳跳糖、人体轱辘轱、拖拉玩具来追我等

3、园内散步

4、室内活动区：小型滑滑梯、保龄球、套圈等

一月份：

1、户外器械练习：皮球、玩圈圈、跳羊角球、沙包等

2、集体活动：小老鼠找家、阳光抱抱你、踩影子等

3、体育游戏：踩影子、接力跑、过小桥等

## 4、园内散步

陈鹤琴先生说：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育；儿童的生活是丰富多彩的，健康教育也要把握时机”。为使幼儿能够具备健全的体魄、健康的心理和较强的社会能力，我们将因地制宜、以鼓励为主，调动每位幼儿参加锻炼的积极性，增强幼儿的体质，期望他们能在幼儿园中健康快乐的成长！

## 幼儿园小班春季体格锻炼计划表篇四

### 一、指导思想：

《幼儿园教育指导纲要》（试行）中关于教育目标的论述：促进幼儿身体正常发育和机能协调发展，增强体质。培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣，培养自信、友爱、勇敢、守纪律等良好品质和行为习惯。掌握幼儿身心发展规律，重视幼儿动作发展的辅导。0-6岁是儿童动作发展的关键期。最初的动作和基础性的动作都是在这个时期学会。儿童的基本动作都要经过练习帮助其掌握，指导孩子掌握动作要求一定的技术。有目标、有计划地分步训练。

### 二、 教育目标：

1. 引导幼儿积极主动地参加集体活动，在集体生活中保持安定、愉快的情绪。
2. 练习和改进幼儿走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。
3. 培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4. 教给幼儿有关基本体操和队列、队形变化的简单知识和技能，逐步提高幼儿的做操兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。

### 三、 具体内容：

1. 能单手自然地将沙包投向前方。

2. 能手膝着地(垫)自然协调向前爬。

3. 初步学习滚球、踢球、拍球及向上抛塑料球。

4. 能轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳。

5. 能在65—70厘米高的障碍物下钻来钻去。

6. 能较轻松地双脚交替跳着走。

7. 能在宽25厘米、高或斜高20厘米宽的平衡木或斜坡上走。

8. 学习听音乐节拍做体能操。

9. 能一个跟着一个走，走成一个大圆圈。

10. 培养幼儿参加体育活动的兴趣，能和老师一起收拾使用过的体育器械。

### 四、 活动安排：

#### 二月份：

1、能听懂立正、稍息、看齐、立定等基本动作，并做相应的动作。

2、学习模仿操，动作合拍、有力。

3、体育游戏安排：袋鼠宝宝送货物、我和影子捉迷藏。

三月份：

1、会听信号向指定方向走和跑及练习平衡。

2、会在一定范围内四散跑，不碰撞。

3、复习午间操。

4、体育游戏安排：接力垒高、小蜜蜂和小蝴蝶、快乐宝宝去旅行。

四月份：

1、能自然地双脚向前行进跳、纵跳。

2、体育游戏安排：小青蛙、洒水车来了、欢乐蹦蹦跳。

五月份：

1、喜欢玩球，会滚球、拍球；会自然的用沙包等投掷物进行游戏。

2、能手膝着地协调地向前爬。

3、体育游戏安排：蚂蚁搬家、小小手球员

六月份：

1、能在平行线、窄道中、小斜坡上下走，身体平稳不摇晃。

2、开展体育比赛。

3、体育游戏安排：穿越五彩的路、小牧童拔青草、钻地道捉



怪兽。

## 幼儿园小班春季体格锻炼计划表篇五

幼儿健康主要包括生理健康和心理健康两方面的内容，幼儿园健康教育的主要目的是为了使孩子身心健康、和谐的发展，并全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育。小班幼儿身体各个器官的生理机能尚幼  
幼儿健康主要包括生理健康和心理健康两方面的内容，幼儿园健康教育的主要目的是为了使孩子身心健康、和谐的发展，并全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育。小班幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，其身体素质还相当薄弱，但对小班幼儿进行正确的，健康的体格锻炼是有必要的。因为小班幼儿身心发展十分迅速，对其进行适当的体格锻炼，有利于幼儿养成良好的身心素质。

### 一、发展目标

1. 愿意参加各种身体锻炼活动，情绪稳定愉快。能对自己感兴趣的活动，持续一段时间。
2. 了解几种常吃的食物，逐渐喜欢吃各种食物。愿意喝白开水。
3. 能自己上厕所，养成定时大便的习惯，做到大小便后洗手。愿意早晚刷牙。
4. 有初步的安全健康知识，知道关心和保护自己，不将手或其他异物放进口、鼻、耳里。
5. 能上体正直、自然协调地走和跑；能听信号向指定的方向走和跑；能在一定范围内四散跑，并注意倾听和理解老师的指令，做出相应的反应。

6. 能双脚轻松、自然地向前行进跳、纵跳。
7. 愿意在幼儿园午睡，能自己动手穿、脱衣服和鞋子，并将其叠好放在固定的地方。
8. 能听懂基本的口令和信号，并做出相应的动作。能较合拍地做模仿操、韵律操，体验与同伴一起做操的愉悦心情。
9. 能手膝着地协调地向前爬；喜欢与同伴一起大胆地玩大型运动器械，锻炼胆量。
10. 进一步掌握体育活动的规则及要求，不做危险动作，不影响他人活动。在成人提醒下，有一定的运动保健意识。

## 二、具体措施：

1. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境，让幼儿持有稳定的情绪。
2. 帮助幼儿了解生活中常见食品作用，激发幼儿品尝的愿望。保证幼儿饮水需要，随时提供饮用水。
3. 结合现实生活中的实例，让幼儿知道定时大便的好处，鼓励幼儿在幼儿园大便，提醒大小便后主动洗手。
4. 教师要在晨检、生活、游戏等活动中，注意观察幼儿的各种行为表现，及时发现存在的安全隐患。
5. 通过体育游戏带领幼儿进行走、跑的基本动作练习，引导幼儿学会听基本的口令和信号来玩走、跑的游戏。
6. 模仿小动物跳，注意屈腿，落地轻、稳。
7. 通过一学期的学习与反复的练习操作，让幼儿自己动手穿脱衣服。通过与家长之间的沟通，加强家园之间的合作，让

孩幼儿懂得自己的事情自己做。

8. 能听懂口令立正、看齐。选编趣味性强、生活化的模仿操。

9. 开展相关的体育游戏，让幼儿两手两膝着地，协调地向前爬。教师要及时发现、纠正个别幼儿的动作，鼓励幼儿不怕困难、坚持爬完。

10. 与幼儿共同讨论体育运动的规则及基本要求，并及时提醒幼儿不做危险动作，不影响他人活动。