

最新中班锻炼项目有哪些 中班活动方案(优秀9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

中班锻炼项目有哪些篇一

活动目标：

学习在一定的距离间相互滚球、接球。

积极参加送宝宝的`活动，体验动物妈妈爱护宝宝的情感。

活动准备：

画有小猪、熊猫、小狗、小熊等脸部特征的`排球四只，每两人一只排球。

自备一段音乐。

活动过程：

动物宝宝真可爱。

——启发幼儿将自己想像成某一动物宝宝。

——在音乐伴奏下，幼儿跟老师做一做简单的动物模仿操。

快乐的球宝宝。

——球宝宝喜欢在两个小朋友家之间走来走去。教师和一名

幼儿示范相距2—3米滚球。

——两人一组，练习相互将球滚向对方。鼓励能力强的幼儿扩大滚球间距进行滚球。

送宝宝上幼儿园。

——出示四个有动物脸谱的球，请幼儿扮演动物妈妈，进行“送宝宝”的游戏。

——幼儿分成四组，排成四队，间距合适。游戏开始，幼儿双腿分开，由排头开始，将球从双腿间滚向下一位幼儿，依次进行。

——比一比哪个动物宝宝先安全到达幼儿园。

建议：

玩球是幼儿感兴趣的活动之一，用“送宝宝”的方式练习滚球，既可以暗示幼儿的动作要轻柔准确，又可以体味做妈妈的责任。

在日常活动中要适当安排玩球的活动。

活动结束：

小朋友一起探讨。

中班锻炼项目有哪些篇二

1、了解鞋子的种类和用途，知道根据不同场合、不同季节及脚的大小穿不同的鞋。

2、运用统计、测量、比较等方法理解大小、高低、软硬等概

念。

3、学习穿鞋的正确方法，懂得爱护鞋子。

4、培养幼儿的观察力和动手操作能力。

5、探索、发现生活中的多样性及特征。

1、收集各种各样的鞋子，有关季节、场景等的图片和鞋子的图片各若干。

2、老师、幼儿围坐成一个圆。

1、欣赏歌曲《大鞋和小鞋》，引出活动内容：不一样的鞋。

2、出示各种各样的鞋，引导幼儿观察、发现鞋子的相同点及不同之处。

今天，我们星星班有个鞋子展览会，我们一起去看看这些鞋子一样吗？不一样在哪儿？（有的是拉链的、有的是系带的、有的是高跟的、有的硬的、有的软的、有的是布的有的是皮的……）

3、幼儿分组活动，自由探索，并尝试用统计的方法记录活动结果。

小结：大脚穿大鞋，小脚穿小鞋。冬天穿棉鞋，夏天穿凉鞋。运动穿球鞋，下雨穿雨鞋。妈妈、阿姨爱美穿高跟鞋。

4、配对游戏：（分两组进行）

(1) 第一组小朋友要帮助我把鞋子左右两个好朋友找出来。

(2) 第二组小朋友请你们告诉钱老师照片上的这些鞋子可以适合在哪个场景穿？并把照片贴到相应的图片上。

5、活动评价：

请小朋友自己说说找到了什么一双鞋。或把什么鞋子送到哪个场景。分享活动的乐趣。

活动延伸：

讨论怎样爱护鞋子？

活动目标：

1、大胆讲述自己开心、生气时的情绪体验，与同伴进行情感交流。

2、学习表达自己对别人的安慰、关心，感受帮助别人所带来的快乐。

3、培养幼儿健康活泼的性格。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

1、贴有笑脸、生气脸的靠背2个。

2、音乐一段。

3、哭脸、笑脸娃娃各一张。

1、歌唱导入，帮助幼儿回忆开心和生气的情绪经验。

(1)师生共同歌表演《表情歌》。

(2)教师提问：“刚才歌曲里我们唱到了哪两种表情？”

“歌曲里你用哪些动作来表示开心或生气的?”

“想一想除了刚才那些动作表情，还有哪些动作表情也可以来表示开心或生气时的样子?”

(3) 出示两个靠背，教师提问：“你喜欢哪一个?为什么?”

(4) 师生共同为靠背命名(开心包、生气包)

(5) 幼儿相互交流自己开心或生气的事情。

2、游戏：开心包与生气包。

(1) 听音乐传递开心包，音乐结束时，请拿到开心包的幼儿抱好开心包并上前讲述一件让自己开心的事情。

(2) 听音乐传递生气包，音乐结束时，请拿到生气包的幼儿用力打三下生气包并上前讲述一件让自己生气的事情。

3、学习帮助别人，使自己快乐。

(1) 出示哭脸娃娃，教师：“这个娃娃哭得好伤心，你猜猜她可能发生了什么事情?” “谁愿意帮助她?” “你会怎么做?”

(2) 出示笑脸娃娃，教师：“这个娃娃得到小朋友的帮助变得很开心，那你们帮助了她以后你们觉得怎么样呀?”

(3) 教师小结“每个人都有开心或生气的时候，当你看见别人不开心或生气的时候要能主动帮助他，让他变得开心起来，同时你会觉得帮助别人也是一件很开心的事情。”

(4) 幼儿在气球上画开心的表情，送给不开心的人，并对他说一句安慰的话。

中班锻炼项目有哪些篇三

1、引导尝试根据伞的外形结构认读“伞”字，通过图文匹配游戏，激发幼儿对阅读汉字的兴趣。

2、学习儿歌，知道伞的多种用途，并能用语言进行简单的仿编。

3、能愉快的参与识字以及儿歌仿编等活动。

1、小伞一把、图片太阳、风雨、拐杖及相应的字卡。

2、在纸上写上儿歌。

3、幼儿操作材料：白纸、油画棒

教师：现在我画一样东西，请你猜猜是什么？

1、你知道伞可以用来做什么吗？引导幼儿根据自己的生活经验说一说伞的用途。

2、教师朗诵儿歌后提问：“伞可以做什么？请你用儿歌里面的话告诉我。”

3、运用你问我答的形式学习儿歌，引导幼儿进一步理解儿歌内容。

1、出示汉字卡片“伞”，提问：这是什么字？你是怎么知道的？教师引导幼儿尝试根据伞的外形结构认读“伞”字，并尝试将汉字“伞”贴到相对应的图片旁。

2、分别出示“风雨”“拐杖”的汉字，提问：这是什么字？谁能帮它找一个图片朋友？教师引导幼儿将汉字贴到相对应的图片旁边。

3、教师带领幼儿一起阅读图夹文儿歌。

1、教师：伞的用处可真不少，伞可以遮太阳、避风雨、当拐杖，伞还可以做什么？请你和旁边的小朋友说一说吧。（幼儿讨论并回答）

2、教师根据幼儿的回答，有选择地将相应的图片画在纸上，并带领幼儿朗读新编的儿歌。

2、教师出示写有“伞可以做什么？”的封面，激发幼儿制作图书的兴趣。

教师：今天我给你们准备了图书的封面，可是里面的内容还没有呢，这儿有许多标了页码的白纸，大家一起来画一本连环画，看谁和别人画的不一样。

3、幼儿操作，教师巡回指导，结束活动。

中班锻炼项目有哪些篇四

一、引导幼儿了解新年的第一天被称为“元旦”

二、学说儿歌，鼓励幼儿积极参与庆新年活动，感受节日的快乐。

一、布置室内环境，洋溢节日的快乐。

二、各种庆元旦的视频

三、音乐《新年好》

一、观看影像带：看一看、说一说大街上的变化

师：短片中的大街与以往的大街有什么不同？为什么？

我们把新年的第一天叫做什么？

新的一年到了，小朋友又长了一岁，想想在新的一年里要干些什么？

二、观看影像带：鼓励幼儿积极参与庆新年活动，感受新年的快乐。

小朋友你们看到谁了？高兴吗？

今年我们也要庆祝元旦，小朋友们愿意参加吗？

三、学习儿歌《新年到》幼儿跟随老师有节奏的朗诵儿歌。

四、老师带领幼儿进行歌表演《新年好》

中班锻炼项目有哪些篇五

一、来园接待：（7:30-8:10）：热情接待家长、小朋友。

二、晨练：跳圈（7:40-8:15）：锻炼幼儿双脚跳的能力。

三、早餐：（8:20-8:45）：要求幼儿能够动手吃完一份早餐，不挑食。

四、生活活动：（8:45-9:00）：组织幼儿入厕、盥洗、饮水

五、教学活动：（9:00-9:20）

分组教学一：

科学《蛋儿趣多多》执教老师：何珊珊地点：音体室

语言《动物好朋友》执教老师：李春红地点：本班教室

六、生活活动：（9:20-9:35）

组织幼儿入厕、盥洗、饮水、更换衣物、垫毛巾。

七、课间操：（9:35-9:50）

要求幼儿能听音乐规范的做操，动作整齐规范。

组织幼儿吃水果

组织幼儿入厕、盥洗、饮水。

复习本学期所学的单词、句型、歌曲。

组织幼儿入厕、盥洗、饮水

指导幼儿正确的使用餐具，安静的进餐。

中班锻炼项目有哪些篇六

1. 通过活动增加学生参加体育锻炼的意识及了解体育锻炼的重要性。
2. 让学生学会在有计划、有步骤地参加体育活动。
3. 通过活动，培养学生体育锻炼的兴趣，从活动中感受亲身参与体验乐趣。

充分认识阳光体育的重要性，明确阳光体育实施的迫切性和与我们实际生活的密切关系。

1. 宣布活动开始：

主持人男：我们祖国是一个有着悠久历史、灿烂文明的大国。

主持人女：中华民族是一个勤劳、勇敢、智慧、开放的民族。

男：在上千年的历史长河中，中华体育精神哺育中华儿女。

女：体育精神就像一颗璀璨的明珠，光照人间。

男：体育竞技是中国通向世界的重要渠道。

女：体育竞技能展现我国强大的体育实力。

合：体育运动就在我们身边，“我运动，我健康，我快乐”主题班会现在开始！

2. 快乐的大课间活动：

女：是的，每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

男：只有上上下下树立体育运动的精神，才能赢来更多关爱与更多的信任。女：我们应当从小做起，自觉参加体育锻炼的活动。

合：一个有自信的人，面容上有光彩，行动上有坚持，生命中才有拼搏。男：体育运动可以给人带来健康的体魄。

女：体育运动可以给人带来快乐、吉祥。

男：下面进行大课间活动展示。

学生展示滚铁圈、转呼啦圈、袋鼠跳、夹球走等活动。

3. 快乐的冬季三项运动：

女：我们的大课间活动是多么丰富多彩。

男：运动是幸福的，但带给我们的快乐是无穷的。

女：最近，我们学校又开展了“冬季三项”体育运动会。

男：是的，跳绳、踢毽子、长跑，为我们赶走了冬季的寒冷，带来了强健的体魄。

女：同学，让我们比一比谁是咱们班的跳绳、踢毽子能手吧！

学生进行跳绳、踢毽子比赛。

4. 宣布结束

女：同学们，未来属于我们的，我们站在新世纪的起跑线上，让我们一起行动，参与到阳光体育中去吧！

男：同学们，只有一个身体健康的人，才有拼搏、奋发上进的精神，才能真正成为社会的接班人。

合：我们坚信，运动会给我们带来美好的明天！我们的班会活动即将结束，请王老师为今天的班会活动作总结发言。

“教育里没有了体育，教育就不完全。”中国奥林匹克运动的先驱张伯苓曾这样告诫我们。目前，阳光体育运动正在全国中小学校蓬勃发展，数以亿计的青少年纷纷走向操场、走进大自然、走到阳光下，在喜爱的体育项目中强身健体。阳光体育运动“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号，唤醒了青少年心中对体育的梦想、对运动的热爱。预祝大家在阳光体育运动比赛中获得优异的成绩。

中班锻炼项目有哪些篇七

20xx.11.28

连江县新小星星幼儿园

横幅、评分表、橘子等

1. 主持人：叶守平
2. 评委：黄玲希、周爱清
3. 拍照：杨玲玲

1. 主持人讲话

2. 集体表演

3. 赛前规则说明：

（1）安静的`进行绘画

（2）用油性笔进行绘画

4. 在音乐的背景下自主进行绘画

每一组分别设一等奖5名、二等奖8名、三等奖10名。

中班锻炼项目有哪些篇八

科信学院手工制作大赛

科信学院学生会生活部

丰富广大同学的课余生活，增加科信学院学生的'生活情趣，提高学生动手实践能力

通过学生制作的各种形式的手工艺品，展现同学们多种多样的手工才艺，为学生提供一个好的活动平台。

1. 活动宣传：由宣传部起草制作活动展牌，在科信院进行宣传，并通过各班生活委在班内宣传，邀请并鼓励同学们踊跃报名参加。

2. 作品征集：11月1日---11月20日为作品征集阶段，广大学生可通过各班生活委上交作品，也可自己交到四楼学生会办公室（在学生值班阶段），注明班级、姓名、联系方式。

1、作品主题鲜明，内容健康向上，美观实用、构思巧妙、富有创造性。

2、作品必须是自己动手制作完成的，不得从市场上购得成品参赛

3、每人限参赛作品一份

4、作品形式多样，手工艺制品、纸制品、织制品、布制品、塑料制品、竹制品、陶瓷制品、木制品等（不包括书法、绘画）均可。

5、参赛作品需注明作品名称、制作者班级、姓名

评分标准：总分10分；

创意性3分

美观性2分

精巧性2分

实用性2分。

环保性1分

奖项设置

本次大赛设一等奖1名，颁发证书和奖品

二等奖3名，颁发证书和奖品

三等奖5名，颁发证书和奖品

优秀奖10名，颁发证书和奖品

注：参赛作品由主办方保留；

奖品购买：400

证书购买：100

总计：500

中班锻炼项目有哪些篇九

为贯彻落实《全民健身条例》，纪念民间传统节日，响应省体育局以“一起动起，全民健身与您同行”为主题的全民健身运动会，进一步丰富中心城区人民群众的化体育生活，推进全民健身活动深入开展，经研究，定于端午节期间举行20xx年xx省全民健身运动会xx市xx区端午节龙舟竞赛活动，具体方案如下：

20xx年6月18日（农历五月初五端午节）

溪南小学门口（兴晖社区激情广场）

1、预赛时间：上午8:0—12:0

2、开幕式时间：下午：00

3、决赛时间：下午：0—:00

4、闭幕式时间：下午：00

龙津河（溪南桥至挺秀桥河段）

1、区直机关各口办；

2、各镇、街道。

（一）办公室：

1、负责协调有关单位及各组工作，检查落实活动各项准备工作；

2、组织参赛队伍，召集代表队领队、教练会议，及时解决竞赛活动中出现的问题；

3、负责开、闭幕式的组织安排，起草活动相关字材料；

4、邀请市、区领导出席开、闭幕式；

负责发动筹资、征集广告等。

（二）宣传组：

1、负责活动的宣传报道，开、闭幕式以及比赛的现场电视直播；

3、提前在闽西日报□xx电视台发布竞赛活动消息；

4、负责奖品和工作证的制作、发放。

（三）竞赛组：

1、负责接受竞赛报名、审核名单；

- 2、编制秩序册、成绩册；
 - 3、选调舵手、裁判员，并组织赛前学习；
 - 4、检查竞赛场地器材；
- 安排代表队赛前练习。

（四）后勤组：

- 1、区体广新局根据比赛要求做好比赛场地、器材等准备；
- 2、区龙管委负责河道清理工作；
- 3、区人武部、区水利局负责联系比赛所需快艇、救生艇；
- 4、市政维护处负责比赛两岸护栏安全及拦河坝的储水；
- 5、区卫计局、区食药监局负责各代表队、裁判、舵手饮食卫生检疫工作；
- 6、对接流动卫生间事宜。

（五）安全保卫组：

- 1、负责比赛的申报；
- 3、负责维护比赛期间的城区治安和交通秩序；
- 4、协调处理突发性事故和急救工作；
- 5、市执法局负责流动摊点的清理。

（六）救护组：

- 1、负责活动医疗保健及突发性急救工作；
- 2、安排10人水上应急救护队伍；
- 3、武警二大队负责水上救护工作。

（七）裁判组：由区体广新局选调人员组成，负责比赛裁判工作。

1、人数规定：每队报领队1人，教练1人，运动员20人（教练可兼）。其中参赛划手男10人，女6人，鼓手1人，其余为替补划手。

2、运动员资格：

（1）口办组：参赛运动员必须是本口办的干部职工；

（2）镇（街）组：参赛运动员必须是本镇（街）干部职工或本镇（街）户籍居民（凭户口簿或身份证）

（3）参赛运动员必须身体健康，且会游泳者（游泳距离不短于100米），否则不得参赛。

竞赛办法：

（1）比赛采用分道计时，取左右两道的平均成绩，计时成绩用时少者为胜，如遇成绩相同，取一组计时成绩少者为胜。

（2）比赛分两个阶段，第一阶段镇、街道组取前6名、口办组取前4名进入决赛，第二阶段同样按时间快慢决出名次，第一阶段成绩不带入第二阶段。

（3）在每场比赛后允许替补队员替换。

（4）舵手由大会聘请。

() 鼓手、舵手不得参与划手行为。

4、其他事项：

(1) 各单位报名表必须于月0日前以电子版形式发送到区体广新局，邮箱：；联系电话[xx]

(2) 各单位领队应于6月6日下午：0到区体广新局会议室（新罗区天平路6号交通综合大厦七层）参加领队、教练会议并进行竞赛抽签。