

# 幼儿园体育活动方案篇目有哪些(优秀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。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 幼儿园体育活动方案篇目有哪些篇一

把塑料积木固定在桌子四周，可以作为花园的围墙，又可以作为花坛。

把吸管剪成分叉的树枝状，插在橡皮泥或其他可以固定的物体上。再准备一些小房子、桌椅、汽车、小动物等情景玩具，供孩子摆弄。

孩子们运用团、捏等方法制作彩泥花，插在用吸管做成的树枝上，然后在“花园”里摆弄“树”和上述情景玩具，并说出自己的想法。

托班孩子喜欢彩泥，但常常会把彩泥搞得满桌、满手、满地都是。经过观察，我发现原因在于孩子们的小肌肉动作发展较差，不能很好地控制这类易于造型的材料。孩子们要么整块使用大泥团，要么在分泥过程中把彩泥撒落在地上，而过小的泥块孩子又不易拿捏。因此提供汤圆大小的彩泥较为适合，不仅易于孩子们团、捏、搓，还容易造型，只要一团一插就可以做成小花。

1. 为了引发孩子们的兴趣，游戏前可先在“花园”里投放小房子、家具等情景性材料，关注活动时孩子如何选择材料和表达，并及时引导。

2. “吸管树”的枝叶可以修剪出不同层次，这样不仅便于孩子们插花，而且能让孩子们感受层次美。
3. 观察孩子们运用彩泥造型的动作。

## 幼儿园体育活动方案篇目有哪些篇二

大多数婴幼儿八个月就会爬了，随着动作的发展，幼儿四肢的力量和协调能力逐步提高，但是在小班阶段，我们还常常会看到幼儿习惯于手膝着地爬，这是幼儿最常用的爬法，其实还有很多种爬的方法，本活动旨在发挥幼儿的创造性，让他们“变”出各自独特的爬法，并引导幼儿尝试几种不同的爬法。

小乌龟因容易饲养，常常成为幼儿园自然角饲养的首选小动物，而且小乌龟又善于爬行，于是我们将幼儿熟悉的小乌龟与爬行动作自然结合，提高幼儿身体的协调能力。

由此，我们设计了集体活动“机灵的小乌龟”。

1. 愿意尝试几种不同的爬法，提高四肢的协调性。
2. 增进对小乌龟生活习性的了解，体验爬行带来的乐趣。

1. 用靠垫做成的“龟壳”。
2. 创设山坡、山洞、石头、泥地等场景。
3. 轻松欢快的音乐和紧张危险的音乐。

1. 鱼、虾玩具或图片，大筐、盆子，狐狸头饰。

一、热身活动(共约1分钟)

把靠垫背在身上有点像谁?(小乌龟)现在乌龟妈妈要带小乌龟出去锻炼身体了。

儿歌：点点头、伸伸手、甩一甩、手打开、转一圈、手叉腰、扭一扭、踢一踢、跳一跳。

## 二、尝试不同爬法(共约11分钟)

### 1. 平地自主爬(约2分钟)

(1)小乌龟有什么本领?(会爬)请宝宝在空地方爬一爬。

(2)老师发现这个宝宝的爬法跟其他人不一样，谁愿意学一学?

(3)鼓励幼儿继续用不同的方法爬。

(4)小结并演示幼儿想出的不同爬法。

### 2. 过障碍，探索不同的爬法(约4分钟)

(1)前面有山坡、山洞、石头、泥地等，我们去爬一爬、玩一玩好吗?(播放音乐：小乌龟过障碍，直到音乐结束。)

### 3. 巩固游戏：小乌龟找食(约5分钟)

(配班教师撒“鱼”和“虾”，并将。大筐和盆子放到指定处。)

(1)游戏玩法：小乌龟爬过山坡或者山洞、石头等，抓一条鱼或一只虾再跑回来。大鱼、大虾放在大筐里，小鱼、小虾放在盆子里。直到将河中的鱼、虾抓完。

(2)教师示范小乌龟找食(抓鱼、虾)，并强调：要爬过去，跑回来。

(3)如果路上遇到了狐狸怎么办?(躲起来,头和四肢都缩到龟壳里。)(先播放轻松欢快的音乐;再播放紧张危险的音乐,狐狸出现10秒;最后播放轻松欢快的音乐,直至河中鱼、虾抓完。)

(4)教师小结:刚才小乌龟遇到危险会快快爬回来,还会将头和四肢缩进龟壳自我保护,可真机灵。今天小乌龟还抓到了这么多鱼和虾,可以吃个饱喽。

### 三、放松活动(共约3分钟)

小乌龟们吃饱了吗?(吃饱了)我们去游泳吧,先让我们放松放松,甩甩手臂、弯弯腰、敲敲腿,躺在地上蹬蹬腿,躺一躺,回家了。

### 反思

活动中,小班幼儿参与体育活动的持久性和热情始终感染着我。我想一方面是与形象有趣的靠垫——“龟壳”有关,“龟壳”增强了幼儿扮演小乌龟的角色意识,使幼儿有兴趣地学习小乌龟爬行。另一方面,幼儿参与活动的热情也与创设的游戏情境有关。为了激发小班幼儿探索不同爬法,我有目的地创设了山坡、山洞、石头、泥地等场景。

小班幼儿具有从众心理,如有些幼儿看到别的同伴去钻山洞,他们都去钻山洞,造成等待现象,所以在自主练习环节,我不断用语言鼓励、用行动引领幼儿,如“每条路都可以去爬一爬”“谁愿意带着我一起从这条路上爬过去”等,鼓励幼儿尝试通过不同的道路,获取多种爬行经验。

游戏“小乌龟找食”是本次活动的高潮。为了让小班幼儿快速了解游戏玩法和规则,我亲自示范游戏的玩法,并在示范后与幼儿一起讲讲游戏规则,先示范后讲解的方法更易于小班幼儿观察和理解游戏的玩法。游戏中,我还发现个别幼儿

为了追求速度，会一直选择容易通过的道路，所以需要教师多观察、多关注，不断鼓励和引导幼儿尝试不同的爬法。

整个活动以“爬”为主线，内容安排遵循由易到难的原则，层层递进，遵循了高密度、低强度的活动原则，有效促进了目标的达成。

## 设计意图

爬行是幼儿喜爱的运动。爬的形式有多种，如手膝着地爬、手脚着地爬、正爬、退爬、曲线爬等，无论何种形式的爬都能增强幼儿四肢肌肉、背部肌肉和腹部肌肉的力量，提高幼儿动作的灵敏度和协调性，从而较好地发展幼儿的耐力素质。结合我班幼儿的实际年龄特点，我设计了这节小班爬行活动。

## 活动目标

1. 学习手膝着地爬，锻炼四肢力量。
2. 发展全身协调能力和动作的灵敏性。
3. 培养遵守规则、相互谦让的良好行为品质，以及乐于助人的精神。

## 活动准备

两长、一短的塑料通道3个，海绵做的圆形粮食，数量是幼儿人数的3倍多。

## 活动过程

1. 做小动物模仿操，引出主题——快乐的小乌龟。
2. 幼儿在创设的情景中练习直线爬、曲线爬。

师：小乌龟游泳时咕噜噜吐泡泡，那它是怎样走路的呢？我们一起来学一学。

教师带幼儿在创设的情景中练习爬行：

(1) 过小桥(直线爬)。

(2) 过弯弯曲曲的小路(曲线爬)。

(3) 过草地(自由爬)。

(4) 大灰狼来了，幼儿全体趴下不动。

3. 幼儿动脑筋在场地中用各种方式爬行。

师：爬的动作有很多，想一想你还会怎么爬，自己去试一试，看谁的方法多。

幼儿在场地中练习各种方式的爬，如往前爬、退爬、侧爬、转圈爬、匍匐爬、手脚着地爬。

4. 听信号用各种方式爬。

师：你们真是快乐、聪明的小乌龟，想出了这么多爬的方法。老师要和你们做个游戏，我拍铃鼓你们来爬，老师拍得快，你们就快快爬；老师拍得慢，你们就慢慢爬。

5. 游戏“帮鸡妈妈运粮”。

讲解玩法：天要下雨了，鸡妈妈的粮食在地道那面晒着呢，要是被雨淋湿了就不能吃了，请小乌龟帮着运粮。要从通道爬到晒场，将粮食驮在自己背上，再从山洞旁边的草地上爬回来。反复运，直到把粮食运完为止。

游戏时提醒幼儿遵守游戏规则，并根据自己的能力自主选择

通道去运粮。

6. 放松活动：做小乌龟韵律操。

## 幼儿园体育活动方案篇目有哪些篇三

创新多种玩毽子方法，发展幼儿的创造力和动作的协调能力。

毽子、乒乓球板，羽毛球拍等。

1、走：幼儿将毽子放在头顶上，向前走。幼儿将两只毽子分别放在双脚脚背上，向前走。幼儿将若干毽子同时放在肩、肘、手背等部位，向前走。

2、踢：幼儿将毽子放在脚背上，用力向前踢。幼儿将毽子放在脚背上，用力向上踢，双手接住。幼儿用一脚内侧连续向上踢毽子。幼儿将毽子踢入一定距离的目标中。

3、拍：将毽子放在乒乓球拍或羽毛球拍上，用球拍连续向上击毽子。

4、抛接：将毽子放在掌心，向上抛起，并用手背、肘等部位接住。

5、投：将毽子投入有一定高度的目标中。

6、合作游戏：两人结伴，一幼儿踢毽子，另一幼儿双手接。两人(或多人)结伴，互相对踢毽子。

## 幼儿园体育活动方案篇目有哪些篇四

一、组合器材，创新玩法

在我园教师创设的尊重、支持的宽松氛围中，孩子们自发对

软式器材产生了浓厚的探索与创新兴趣，他们在不断探索创新中，发挥着体育器材的多种功能。如：仅彩色软式跨栏架一种玩具，孩子们就玩出了绕栏走跑；跑跨过栏；连续跨栏跳；轻板操、过宽、窄独木桥；以及供软体标枪、软胶皮球、软式壶铃以及彩带风阻软球投掷的直立投掷洞、平板投掷井、入栏投准；还有与软式横杆组成高、低钻爬架；军事匍匐架；好玩的是，孩子们还配合接力环，把跨栏架创新成了抛套架等近20余种玩法。

## 二、设计新颖，具有实用价值

整套器材含有30个种类，总计数量有380件，此套器材从结构、形状到颜色都充分考虑了幼儿的生理和心理特点，如：跳绳用的木柄设计及他们喜欢的可爱卡通动物形状；两种标枪，一种做成了有趣的火箭形状，而另一种做成了带哨、带趣味图案、拖着小尾巴的小蝌蚪形状……幼儿通过这些器材的使用，全面锻炼了身体素质。如：在玩彩色软式跨栏架时，孩子们高效地使用器械，进行绕栏、过栏、做操、过桥、匍匐、接力、抛套等游戏活动，练习了走、跑、跳、投、钻、爬和平衡等各项运动能力。

## 三、能满足幼儿园的各种活动需要

此套器材因其丰富的种类、充足的数量，既满足了幼儿好玩又有趣的游戏需要，也满足了教师日常体育教学、游戏、比赛等活动需要；不仅可以一次满足我园各个年级日常分层使用，而且还可满足我园对内对外开展的各项主题式户外游戏、区域活动，以及家长亲子运动会、开放活动日和社区户外运动等活动使用。

## 四、器材轻便易取放

以前，在体育游戏活动中，体育器械笨重而庞大，通常都是由班级教师等来搬运、摆放。而软式体育器械轻便易于幼儿



自己取放，所以，在户外、在长廊，或在室内布置体育游戏活动场景时，我们大胆让幼儿自主设计并布局场地器械；从室内取出器械或从户外搬走器械摆放到室内架子上时，我们也鼓励幼儿独立自主完成。这不仅培养了幼儿体育活动的兴趣，吸引幼儿的主动参与，还培养了幼儿自主意识，养成自我服务意识，从小养成劳动意识、责任意识，以及自主有序摆放的规则意识。在要求幼儿整齐摆放器械至架上时，遇到器械材料数量多，就很难把材料摆放整齐。这时，孩子们还会与同伴商量，并协助完成收归任务，这也让幼儿感受到了参与集体活动的乐趣，提高了幼儿合作互助的能力。

## 五、进行教学研究

我园还就此套器械，组织教师对这些材料的灵活使用、创新拓展和教育教学进行了研讨，幼儿的玩法收集，以及教师的教育故事等，给幼儿园以及区域内教师，提供了颇有参考价值的教学案例及教育教学研究与实施经验。

使用效果：幼儿园成套软式体育器材能在户外体育游戏中得到充分应用，其较强的趣味性和一物多玩的特点解决了传统户外活动器械人多器具少，功能和玩法单一的问题，有效调动了学生参与体育运动的积极性。软式体育器材满足和支持了幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取运动经验的需求；它有效帮助和促进了幼儿在体育锻炼中的学习与发展。

## 幼儿园体育活动方案篇目有哪些篇五

- 1、利用抛接纱巾时肢体大幅度的伸展动作，锻炼幼儿的四肢肌肉以及韧带的发展。
- 2、通过观察、追视纱巾的飘落方向，锻炼幼儿的观察应变能力，以及一点注意力。

彩色纱巾2——3条

- 1、教师首先须选择带幼儿到户外人少无车的场地进行活动。
- 2、教师将纱巾团成一小团，用的力气将纱巾向上抛起。
- 3、在纱巾渐渐飘落的时候，用口令指引幼儿接住纱巾且尽量不让纱巾落地。
- 4、教师可根据幼儿对游戏掌握的熟练程度，逐渐增加抛接纱巾的条数，（但是3条以上的纱巾不要同时抛起，可以每间隔3——5秒钟抛起一条，以免幼儿无法完成任务，对游戏失去信心!）
- 5、教师也可以引导幼儿玩自抛自接或幼儿之间互抛互接，增强幼儿的游戏兴趣。

不要在日照强烈的场地玩此游戏，以免幼儿长时间仰头被日光晒伤眼睛。