

# 2023年大班运动方案 大班运动会方案(优质10篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大班运动方案篇一

玩法：每5人一组，第一个幼儿开始运球，绕过椅子将球运回交给第二个幼儿，依次运球，最后一个幼儿将球运回终点，按时间计分。

规则：

- (1)、幼儿必须绕过椅子，没绕过椅子加20秒；
- (2)、幼儿要将球运回起点线才能将球交给下个幼儿，其他人不能给予任何帮忙，只能语言提示，若发现帮忙取消本次成绩。
- (3)、运球时，若球运丢了要从丢的地方开始，若违规取消本次成绩。

1. 比赛时间为一分钟;2. 以班级为单位，五人同时进行;3. 三场比赛结束后，将班级五名队员跳绳总数进行排名，并公布最终比赛结果。

1. 比赛时间为一分钟;2. 以班级为单位，四组同时进行;3. 三场比赛结束后，将班级四组队员跳绳总数进行排名，并公布最终比赛结果。

器材准备：自行车数量

比赛规则：幼儿骑自行车从起点到终点，先到者为胜，不许用手推，中途摔倒爬起继续。

器材准备：小篮球若干个、篮球架一个

比赛规则：距离篮球架一定距离，每个幼儿5个球，投进多者为胜

游戏准备：棒子(4对棒子)

游戏玩法：孩子拿棒子从指定的起跑线上起跑，跑到10米处交给下一个孩子接力直到组里的人都接力完毕，计算用时为该组的成绩。

游戏规则：

- 1、比赛时，男女孩各一边进行10米迎面接力。
- 2、交接棒时必须在地规定的地点进行接力，否则取消比赛资格。

幼儿按要求推着小车站在起点处，听到开始的口令后迅速出发，绕过前面的小椅子，然后返回起点。以用时最短的幼儿为胜。

注意事项：一定要绕了椅子才能跑回起点。

家长可以在家有目的地进行训练,锻炼孩子的.运动协调能力。

人数：分4组，每组32人。

材料：大的报纸团，蚂蚁头饰，树林，山洞。

规则：请三个幼儿组成一组，（第一个幼儿站立，两手作触角，

第二、第三个幼儿分别弯腰)，扮成蚂蚁。小蚂蚁穿过树林，钻过山洞，搬一颗豆出来，返回起点。第二组蚂蚁出发，先搬完的为胜。

人数：分4组，每组32人

材料：粮食瓶、小河、山洞

规则：游戏开始后，第一位幼儿手提粮食瓶走过洼地，跨过小河，钻过山洞，到达终点后将瓶子交给对面的第一位幼儿，以接力的形式进行，先完成任务的小组获胜。

一.“快乐袋鼠跳.跳.跳!”-----幼儿10米跑+家长10米袋鼠跳  
准备：结实耐用的袋鼠袋6条规则玩法：幼儿手拿袋鼠袋在起点待发，哨声一响跑向前方家长并把袋鼠袋交给家长。家长将双腿穿于麻袋中，两手紧握袋口，学习袋鼠向前跳。按到达终点的先后顺序记录名次。

二.宝宝快快爬参加人员：宝宝和爸爸妈妈游戏道具：地垫若干游戏玩法：五个宝宝为一组，每位宝宝2块泡沫地垫，宝宝一边爬，家长一边用2块泡沫垫子交替着为宝宝铺路，先到终点者赢。

三、母鸡下蛋参加人数：每班10对家长和孩子活动准备：每队餐巾纸盒10个，餐巾纸盒下面挖个洞，大小以乒乓球能掉下去为准，盒内装乒乓球若干，每个孩子1个筐子活动规则：所有参赛队员站在场地中间，爸爸把餐巾纸盒绑在腰间，盒在后面，比赛开始，爸爸扭动腰，使乒乓球落下，孩子用筐子接住。在规定的时间内各队接住的乒乓球数总和者为胜。

四.《亲子二人行》

游戏准备：跳绳游戏规则：幼儿和家长一起双人跳绳，一分钟内跳得最多的获胜。

## 五. 《袋鼠运蛋》

游戏准备：沙包三个

游戏玩法：家长站在起点，幼儿站在终点。家长从起点用膝盖夹住沙包跳至终点，把沙包交给在终点等候的幼儿，再由幼儿用膝盖夹住沙包，跳回起点，先到者获胜。

## 六、20米障碍接力赛

参加人数；每班10对幼儿和家长

活动准备：各队接力棒1支，中间布置钻圈、呼啦圈、垫子1块

活动规则：10名幼儿站起点，10名家长站终点，比赛开始，各队第一名幼儿手持接力棒钻过钻圈、前滚翻过垫子、站在呼啦圈内将圈自下而上从身上身上绕过，跑到终点将接力棒交给家长，家长同样完成以上所有动作返回起点，再交给下一名幼儿，依次类推，以最先回到起点的一队为获胜队。

## 七、《乒乓平衡赛》

游戏准备：乒乓球拍3个、乒乓球3个。

游戏规则：家长手拿球拍，球放在球拍上，从起点跑向终点，到终点后交给幼儿，再由幼儿运回起点，先到者为胜。要求在运行过程中，球不能掉在地上。

## 大班运动方案篇二

1. 在情境中尝试采用匍匐爬行的方式爬过障碍物，提高匍匐爬的能力。

2. 积极地参加活动并在乌龟搬家的活动中感受爬行及团队合作的重要性。

1. 教学重点：掌握匍匐爬得动作要领，在爬行过程中不碰响小铃铛。

2. 教学难点：尝试带物匍匐爬行，并在过程中勇于探索不轻言放弃。

1. 大积木若干。

2. 三根橡皮筋并穿有小铃铛。

3. 椅子六把

4. 红黄两色即时贴标记

### (一) 情景导入

1. 师：“立正，你们都是神气的小乌龟，快跟着妈妈一起跑一跑，锻炼一下身体吧！”（妈妈带着乌龟宝宝跑步进场）

2. 队列练习

师：“立正，向右看齐，立正，稍息，立正。”

师：“孩子们你们可真是神气勇敢的。小乌龟啊！你们能帮妈妈实现一个很难实现的愿望吗？”

### (二) 分层活动

1. 教师创设情境：孩子们对面可真漂亮啊！妈妈真想住到有花有树的环境里哦！可是要把家搬到对面我们就要爬过这些铁丝网。如果碰到了铁丝网，小铃铛就会响起来。到时候任务

就失败了，我的愿望就再也实现不了了。”

## 2. 幼儿尝试爬过铁丝网

(1)t□“看这里就有一条铁丝网，请你们来试一试，看看怎么样才能不碰响小铃铛，又能安全的爬过去呢？”

(2)幼儿尝试，教师在旁观察指导。

t□“孩子们，成功了吗？请你说说你是怎么样安全的爬过去，没有碰响小铃铛的。”（身体尽量贴着地面、头不要抬得太高）

t□“你能为我们演示一下吗？”教师在幼儿演示的时候将匍匐前进的动作要领讲解一下。（身体怎么样，头怎么样，能不能抬得很高，手要怎么动）

(3)教师归纳总结

t□“原来他在爬的时候用到了我们身体的一个特殊的部位——手肘。（教师介绍手肘）这就是我们的手肘，我们在爬的时候手肘紧贴地面，通过手肘一前一后的移动，来带动我们身体前进。”

t□“孩子们我把安全过铁网的要领编了一首儿歌，你们想听吗？匍匐爬很简单，记住四点准没错。身体贴地面，头要侧一侧。手肘带动身体爬一爬，最后不要忘记\_也放低。安全过铁网，本领练得好。”

t□“孩子们，我们也来用这个方法试一试好吗？”

t□“这次你们都成功了吗？”（如果还有不成功的询问他们为什么不成功，并请大家一起想办法找出原因。如投没有低下、\_撇得太高了）

“那刚才还有个小朋友没有成功，请你们帮他找找原因。为什么他没有成功。”（请没有成功的孩子演示，请其他孩子找出他没有成功的原因。”

## 大班运动方案篇三

1、培养幼儿体育活动的兴趣，增强幼儿动作的协调性和灵活性，提高幼儿身体素质。

2、帮助幼儿懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则。敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

3、在亲子活动中，为孩子创设一个大胆与人交往的氛围，增进家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间互相了解的机会。使家园联系更为密切，关系更为融洽。

4、在活动中培养幼儿与爸爸妈妈克服困难，夺得胜利的精神  
摘自第一幼儿教育网

1活动结束后，请家长到教室内接送小朋友。

2、拿好班级牌子，教会孩子的.自己的班级口号，入场时喊口号。

3. 遵守比赛规则，服从裁判决定。友谊第一，比赛第二。

4、提醒家长管理好自己的幼儿，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。

5、讲清洁，保持比赛场地卫生，爱护公共设施，做文明小主人。

全家总动员（3轮）

参加人数：每对两个家庭，分两组

游戏准备：竹竿4根

游戏规则：每对家长双手共同拿住竹竿站在起点，听到口令后迅速向前跳跃到达终点，幼儿在终点处等待爸爸妈妈然后选择自己喜欢的方式抓住或趴在竹竿上双脚离地爸爸妈妈迅速运回幼儿，将竹竿交给下一个家庭，最后以最快完成的一队家庭为获胜。

跳竹竿

活动准备：竹竿、音乐

家长与幼儿共同跳竹竿

跳绳

家长与幼儿共同跳绳这是的内容()

## 大班运动方案篇四

1. 王娜琴负责活动流程的各项安全工作，早晨家长入园环节、活动前排查操场安全隐患、活动中巡视，活动结束后离园环节，发生问题及时解决。如果发生轻微的磕碰事件及时到保健医那儿上药，如果严重及时送社区服务站或医院治疗。
2. 准备创可贴、红药水等必备药品。（保健医保管，拿到活动现场）
3. 一楼楼道设饮水处，准备饮水桶和一次性纸杯，各班把班级内的水桶搬放在一楼楼道处，保育员老师11月16日下班前把幼儿杯子上面贴好幼儿姓名)安排专职人员在此处负责。

颁奖环节安排：

园长 副院长

(领导负责把班级礼物颁发到教师手中，班级教师再把礼物颁发给幼儿。)

照相环节安排：

按照(大一班——大七班)顺序照相，家长、幼儿和班级教师照集体照，张雪芳负责照相。照相完毕后活动自然结束。

活动安排：

时间：5月31日上午10:00

地点：篮球场

活动内容：

活动一(抬花轿)

准备：跑绳18条(幼儿自备)

玩法：1.每班12个家庭参加，要求父母双方必须参加。

2.幼儿和家长分别站在场地的两侧，各成一列。

3.听到老师口令，幼儿边跑边跳到对面，父母迅速双手互握成“口”字状，孩子坐在上面，返回起点。4.每班最后一个家庭先回到起点为胜者。

规则：1.父母的“口”字状手形必须提前握好，中途不得松开。

2.幼儿到对面时必须边跑边跳绳，不得跑过或走过。

## 活动二(蜈蚣竞走)

玩法：1. 每班16名幼儿、16名家长，分两组进行，每组8人。分别站在场地的两侧，起跑线后。

2. 听到老师口令，各组一路纵队蹲下，后面人双手扶前面人的腰间，听到信号后，幼儿组同时由起点出发，步调一致到达对面，家长按幼儿组的要令返回起点。

3. 先到达终点的组为胜。

规则：1. 在行进过程中，必须保持下蹲姿势，手扶在前面人腰间，不得松开，若松开，退回起点重新开始。

2. 每组最后一个人过线后，另一组方可进行。

## 活动三(接力赛跑)

准备：皮球四个

玩法：1. 每班11名幼儿、11名家长，分别站在场地的两侧，成一行纵队。

2. 听到裁判口令，家长抱球跑到对面的幼儿手中。

3. 幼儿接住球后抱球跑到对面，把球传给家长。依次往返。4. 最先跑完为胜者。

规则：1. 双手抱球，若中途球落地，捡起后返回原地接着跑。

2. 传球过程中不得抛球，必须过终点线方可传球。

比赛要求：

1. 幼儿与家长要遵守比赛规则，听从裁判的指挥，裁判由

大班年级组教师担任。

2. 参赛幼儿和家长要本着志在参与的意志，服从裁判的裁定。

亲子项目人员安排

活动宗旨：通过开展亲子同乐活动，让幼儿与家长一起体验运动快乐，加强家长与孩子之间的情感交流。激发幼儿参加体育活动的兴趣，在活动中增强其团结协作、遵守规则的意识，提高幼儿的身体素质。培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

活动主题：“快乐运动我做主”

活动口号：一二三四五，我的运动我做主；一二三四五六七，团结合作争第一。

活动时间□20xx年11月30日下午2：30—4：00

活动准备：1. 通知家长 2. 场地布置 3. 各项活动的游戏材料

活动过程：

一、运动员入场。

全体幼儿集队，各班运动员持班牌按班级顺序在《运动员进行曲》中排成两路纵队依次入场。

二、主持人致开幕词。

三、热身：集体喊“快乐运动我做主”口号；律动《加油歌》。

四、主持人宣读裁判员名单和比赛规则。

五、活动开始。

幼儿单项比赛活动：

1. 活动名称：矮人走

活动目标：锻炼幼儿腿部的力量，培养幼儿的耐力。

活动规则：幼儿学矮人向前，到终点先返回者为胜。

2. 活动名称：夹球侧行

活动目标：培养幼儿的合作意识，增强幼儿竞争意识。

活动准备：皮球、接力棒

活动规则：两名幼儿背靠背将球夹在身体中间，向前侧行至终点后回头至起点将接力棒交给下一位幼儿继续比赛，先结束者胜。

3. 活动名称：顶包拾球

活动目标：增强幼儿的平衡能力，增进彼此感情。

活动准备：沙包、球

活动规则：幼儿头顶沙包从起点按规定地线路拾起球回到终点。将沙袋交给第二个幼儿继续比赛，最先结束的班级为胜。

4. 活动名称：运球走

活动目标：培养幼儿的规则意识。

活动规则：幼儿边拍球边向前走，先到终点并返回者胜。

5. 活动名称：接力赛跑

活动目标：提高幼儿快速跑的能力，增强合作意识。

活动准备：接力棒

活动规则：幼儿手握接力棒，快速跑至终点后返回，将接力棒交至下一个幼儿继续比赛，最先结束的小组为胜。

亲子活动名称：

### 1. 过河

材料：塑料板18个

父(母)子同时依次向前各跳至一塑料板上，然后将后面一只塑料板放至前面，如此依次进行至终点，先到者为胜。

### 2. 全身总动员

材料：皮球

孩子从箱子里取皮球，放到爸爸或妈妈身上，想一想应该怎么放会放得更多而且球不会掉下来，最后谁夹的球多谁就赢。

### 3. 抢椅子

材料：若干椅子、大鼓

爸爸或妈妈抱着宝宝抢椅子，请大家遵守游戏规则，在鼓声停下后再找椅子坐下来，注意安全。

### 4. 活动名称：抓尾巴

材料：12个尾巴

家长驮着孩子，孩子腰间系着尾巴，孩子在家长的走动下去

抓其他家庭孩子的尾巴，未被抓到尾巴的一组为胜。

## 5. 坐花轿(全家三人)

材料：接力棒6根

父母两人手臂交叉，孩子手拿接力棒坐在中间，开始起跑前行，将接力棒交到下一组孩子的手上进行接力比赛，先结束者为胜。

## 六、结束活动。

收拾与整理。活动在《运动员进行曲》的歌声中结束。

## 大班运动方案篇五

1、初步了解身体里的一些活动关节;知道保护关节的重要性，建立初步的防护意识。

2、积极参与活动，体验自身探索活动带来的乐趣。

音乐《健康快乐动起来》，舞蹈录像《俏夕阳》，运动照片

一、欣赏导入，初步知道身体里有关节。

师：小朋友，今天老师给大家带来了一段精彩的舞蹈，你们想看吗?下面就让我们一起看看吧!

(师幼一起欣赏《俏夕阳》)

师：老师发现小朋友在看舞蹈的时候，笑得真开心。告诉老师，你们为什么笑呢?(幼儿个别回答)哦，原来是这群老奶奶跳舞的动作很有趣(很好玩)。你来做做看(幼儿模仿)小朋友这动作好玩吗?大家一起学学看。(个别模仿舞蹈动作)

师：你知道吗？我们的身体里藏着许多的关节，正是因为有了这些关节，我们的身体才能灵活地伸缩、弯曲、扭动做各种动作呢！（说上来的）师：哦！原来我们的身体里藏着许多的关节。就是因为有了这些关节，我们的身体才能灵活地伸缩、弯曲、扭动并做出各种动作。

二、自主探索寻找身体里运动的关节，并做标记。

1、幼儿自由活动，给自己身体里的关节贴标记。

下面请小朋友们来听着音乐，让你的身体跟着音乐动起来，找一找你身体的哪些地方有关节？找到后，再贴上标记（讲贴标记的要求：活动时人与人要分散些，废纸要放在篓子里）

（播放音乐，幼儿自由活动）

师：小朋友们，你们找到关节了吗？（相互找关节）

2、个别幼儿展示，并让有标记的关节动一动。

师：老师看到小朋友的身上贴了许多的标记，找到了很多关节。谁愿意到前面来，把你找到的关节指给大家看一看，让你的关节动一动。除了这样动，还可以怎样动？（大家学学、动一动关节）

教师总结：小朋友们真了不起，在身体上找到了许多的关节。有了他们的帮助，我们就可以做各种运动了。

三、讨论如何保护关节。

1、游戏体验关节的重要性。

来，让我们休息一下，玩一个木头人的游戏，好吗？

刚才，我们一起当了一回木头人，木头人能不能动呀？（不能）

是啊，木头人是没有关节的，所以他们的身体不能弯曲，做各种动作。如果，哪一天我们身体里的关节受伤了，那会怎么样呢？脚、腰（引导幼儿设想回答，并请幼儿来亲自体验一下，各关节不能动了后，会怎样）

师小结：原来我们身体里的关节受伤了，会给我们的生活带来很多的不方便。所以我们小朋友一定要保护好关节。

2、观看活动照片，交流讨论如何保护关节。

大家看到了他们在做运动时是怎样保护关节的，那我们小朋友还知道哪些保护关节的方法呢？（幼儿自由发言）

四、活动结束

师：今天小朋友们的表现真棒。不仅发现了身体里有许多关节，还知道了如何保护关节呢。运动可以让我们的关节变得灵活，身体更健康，小朋友，让我们跟着音乐快乐地动起来吧！

## 大班运动方案篇六

20xx年10月23日活动地点：幼儿园操场活动名称：中大班秋季运动会活动目标：

- 1、积极参加大型体育活动，对运动会有较高的热情和强烈的愿望。
- 2、能自觉遵守各赛区的规则，会轮流、等待与合作。
- 3、在跑、跳、钻、爬、投掷等综合运动中能教灵活、协调的。控制身体，有自我保护意识。

小推车、大小沙包、大小垫子、小筐、平衡木、小木桩、报

纸球等。

- 1、主持人介绍今天活动内容。
- 2、中大班幼儿列队入场进行升旗仪式。
- 3、幼儿集体进行队列表演中班切段分队走、大班左右分队走。
- 4、队列表演后，进行赛前热身活动，集体跳操《加油歌》。

1、主持人介绍比赛内容及规则。三个游戏《运粮小能手》、《运南瓜》、《奥特曼打怪兽》，每个游戏分三组，每个班派一组代表来参加比赛。

2、比赛开始，第一个游戏《运粮小能手》

游戏玩法：

秋天到了，农民伯伯的粮食丰收了请小朋友帮忙把粮食运到仓库去，小朋友要双脚连续跳过小山丘，走过独木桥，把粮食运到仓库。哪一组先运完，哪一组胜利。

游戏规则：双脚要连续跳，走平衡木姿势要正确。

3、第二个游戏《运南瓜》

游戏玩法：秋天到了，农民伯伯地里的南瓜也熟了，要请小朋友们帮忙运南瓜，小朋友们要跑到地里摘下南瓜，跑回来放到小推车上，再运到农民伯伯家里去，大班小朋友要穿过小山丘才到南瓜地里，送的时候也是一样，哪一组先运完，哪一组胜利。

游戏规则：推车的方法要正确，车要放到指定位置，当第一个人回来，第二个人才走。

#### 4、第三个游戏《奥特曼打怪兽》

游戏玩法：

地球上来了很多的怪兽，要请你们当勇敢的小卫士，把怪兽都赶走，怪兽就在对面的树上，小朋友们要立定跳远，跳过小河，匍匐爬过草地，拿起我们的炸弹，去打树上的怪兽，哪一组先打完，哪一组就是勇敢的小卫士。

游戏规则：立定跳远姿势要正确，投掷时动作要到位。

5、每个游戏结束后，主持人总结，列出比赛结果。

6、自由进行拍球比赛。

1、由园内杜老师进行颁奖仪式。

2、活动结束后幼儿做安静活动回班。

### 大班运动方案篇七

亲子运动会：大手牵小手，一起来加油！

#### 二、活动目标

1、让孩子在游戏运动中提升各方面的智能，让每个孩子健康、快乐、和谐的发展和成长。

2、让孩子体验到成功的喜悦，让家长体验到孩子快乐的同时，了解孩子需要什么，在幼儿园应该学什么，增进亲子间的关系。

3、锻炼孩子不怕苦、不怕输，使孩子承受挫折的能力得到提高。

4、培养幼儿的规则意识，提高自我约束能力和竞争意识。

### 三、活动要求

1、安全第一。不管在园里举行还是在外租场地举行，必须保证每一个孩子的安全。

2、保证每位孩子都有展现自己的机会，也请各位家长积极参与到活动中来。

3、家长是孩子的第一任老师，在游戏中，请各位家长和幼儿遵守活动秩序和活动规则，在老师指定的位置就位。

4、活动中体现公平竞争，公平比赛原则，让孩子们树立良好的竞赛风格，体验成功的快乐，同时要给每个孩子准备一份奖品，奖励孩子和家长们的全心投入。

### 四、活动时间和地点

根据园所需求自行决定。

### 五、奖项设置

单个项目个人奖项设置：6名。分别为第一名，第二名2个，第三名3个。

家庭合作项目奖项设置：以班级为单位，评出第一名、第二名，第三名，第四名、第五名。

另外给所有小朋友都准备一份参与奖。

### 五、活动准备

1、主席台布置（主楼前，搬桌子）；

- 2、音响（磁带、光盘、运动员进行曲）；
- 3、活跃气氛的小喇叭，哨子；
- 4、各个表演队做的班级牌；
- 5、游戏道具、秒表、奖品（根据具体游戏准备）。

## 六、活动流程

- 1、运动会开幕式。
- 2、比赛项目。
- 3、运动会闭幕式。

## 大班运动方案篇八

一.“快乐袋鼠跳.跳.跳!”——幼儿10米跑+家长10米袋鼠跳准备：结实耐用的袋鼠袋6条规则玩法：幼儿手拿袋鼠袋在起点待发，哨声一响跑向前方家长并把袋鼠袋交给家长。家长将双腿穿于麻袋中，两手紧握袋口，学习袋鼠向前跳。按到达终点的先后顺序记录名次。

二.宝宝快快爬参加人员：宝宝和爸爸妈妈游戏道具：地垫若干游戏玩法：五个宝宝为一组，每位宝宝2块泡沫地垫，宝宝一边爬，家长一边用2块泡沫垫子交替着为宝宝铺路，先到终点者赢。

三、母鸡下蛋参加人数：每班10对家长和孩子活动准备：每队餐巾纸盒10个，餐巾纸盒下面挖个洞，大小以乒乓球能掉下去为准，盒内装乒乓球若干，每个孩子1个筐子活动规则：所有参赛队员站在场地中间，爸爸把餐巾纸盒绑在腰间，盒在后面，比赛开始，爸爸扭动腰，使乒乓球落下，孩子用筐

子接住。在规定的时间内各队接住的乒乓球数总和多者为胜。

#### 四. 《亲子二人行》

游戏准备：跳绳游戏规则：幼儿和家长一起双人跳绳，一分钟内跳得最多的获胜。

#### 五. 《袋鼠运蛋》

游戏准备：沙包三个游戏玩法：家长站在起点，幼儿站在终点。家长从起点用膝盖夹住沙包跳至终点，把沙包交给在终点等候的幼儿，再由幼儿用膝盖夹住沙包，跳回起点，先到者获胜。

六、20米障碍接力赛参加人数；每班10对幼儿和家长活动准备：各队接力棒1支，中间布置钻圈、呼啦圈、垫子1块活动规则：10名幼儿站起点，10名家长站终点，比赛开始，各队第一名幼儿手持接力棒钻过钻圈、前滚翻过垫子、站在呼啦圈内将圈自下而上从身上身上绕过，跑到终点将接力棒交给家长，家长同样完成以上所有动作返回起点，再交给下一名幼儿，依次类推，以最先回到起点的一队为获胜队。

#### 七、《乒乓平衡赛》

游戏准备：乒乓球拍3个、乒乓球3个。

游戏规则：家长手拿球拍，球放在球拍上，从起点跑向终点，到终点后交给幼儿，再由幼儿运回起点，先到者为胜。要求在运行过程中，球不能掉在地上。

## 大班运动方案篇九

1、通过参加运动会，培养孩子积极进取、勇敢坚强的优良品质。

2、通过开展亲子运动会，加强家长与子女之间的情感交流，增加孩子之间、家长之间、老师和学生、老师和家长之间的沟通机会。

3、发展孩子动作的协调性和灵活性，促进身体全面发展。

4、通过体育活动，培养孩子与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神，培养孩子参加体育活动的兴趣，亲身体会体育活动的魅力。

### （一）活动准备

#### 1、宣传准备

（2）每班教师负责制作自己班级游戏规则牌及区域划分线；

#### 2、道具准备

各班制作游戏时需要的道具、器械等。

#### 3、各项活动时间安排

（1）第七周——第八周家长孩子练跳绳，练排球

（2）第九周带领幼儿及家长编排练习《中国功夫》。

（3）让家长熟悉规则。

### （二）活动流程

#### 1、主持开幕

负责人：吴丽

#### 2、家长舞蹈《中国功夫》

3、主持人介绍内容、活动注意事项及游戏区

1、陈蓉负责放音乐

2、王艳负责拍照

3、李红玉分发礼品

4、各班请两三位家长在活动中协助教师组织游戏及给游戏券印章。

奖品：一二三等奖为铅笔

108\*2，鼓励奖橡皮

## 大班运动方案篇十

20xx年11月24日早上9：00

幼儿园操场

2、发布《大班亲子活动宣传》，统计参与活动人数，主题横幅等。

3、教师准备相应的活动器材和场地布置。

4、图章、参赛纸。

大班幼儿及家长。

1、通过活动，让家长在重温民间体育游戏的同时和幼儿一起体验亲子运动的快乐。

2、在活动中培养孩子的集体意识和竞赛意识。

3、通过活动让家园的距离更近，更好地进行家园的沟通和情感交流。

一、运动员入场

二、升旗仪式

三、运动员热身（广播操）

四、集体比赛项目活动形式：

1、以班级集体为单位进行运动比赛。

1) 拔河比赛，每班选取8位家长参加比赛，两个两个班进行比赛；

2) 跳绳比赛，每班选取4位家长进行比，最后4位获胜者进行比赛。

五、分场地依次进行个人比赛项目

（一）活动形式：

1、以家庭为单位进行亲子游戏比赛

2、每一项比赛分若干组，每组决出第一、二、三名，到裁判处领取贴纸。

（二）具体项目：

一、集体项目

1、跳绳比赛：每班各请4位家长参赛，每人跳绳30秒钟，最后累加个数最多的班级为胜。并选出每班跳的最多的家长进行比赛，决出最后获胜者。

2、拔河比赛：每班各请8位家长参赛，两两班级之间参加比赛，决出最后获胜班级。

## 二、个人项目

### 一）运动场西面（平时运动的玩车区）

a□螃蟹走路：家长和孩子背对背坐在滑板车上，双脚用力前进，先到终点为胜。

b□运水果：孩子坐在扭扭车绕过障碍前进，到终点后孩子下来数5个水果装进扭扭车运回来。

### 二）运动场东面（平时运动的玩球区）

c□家庭投篮：家长将篮筐背在胸前，孩子站在规定的线后投篮，规定时间内投进最多的为胜。

d□点球大赛：家长和幼儿分别在射球点上各射门五次，进球个数多的为胜。

### 三）大二班门前场地（平时运动的跳跃区）

e□抬花轿：两个家长一个孩子三人为一组，家长抬花轿幼儿坐轿子，拿到娃娃后返回原点，先到者为胜。

f□两人三足：家长和孩子两个脚绑在一起，共同前进，绕过椅子返回起点，先到为胜。

### 四）塑胶场地中间（平时运动的平衡钻爬区）

g□踩高跷：脚踩高跷往前走，到达终点后走回，先到者为胜。（家长站在对面，当幼儿踩着高跷过来时，家长给幼儿身上的篮筐里装4个沙包，看最终谁先到终点。）

五、幼儿根据自己得到贴纸的个数去领取奖品。