

幼儿园大班幼儿体格锻炼计划上学期(汇总5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

幼儿园大班幼儿体格锻炼计划上学期篇一

大班是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神及大班幼儿的生理特点和活动特点，根据本班幼儿的年龄特点，结合幼儿的生长发育和体育活动规律，以身体练习为基本手段。发展幼儿的走、跑、跳、钻、爬等能力以及身体的协调能力，增强幼儿的体质，培养幼儿活泼开朗的性格。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进幼儿身心全面健康的发展为目的。

- 1、保持对体育活动的浓厚兴趣，乐于和同伴一起进行身体锻炼及游戏，具备一定的合作能力。
- 2、能按口令或音乐节奏，姿势正确、精神饱满、动作协调、规范地变换队形和做操，提高幼儿的审美情趣及能力。
- 3、能按动作要领，持久地进行走、跑、跳、平衡、投掷、钻爬和攀登等基本动作练习，动作灵敏、协调。
- 4、大胆尝试球、圈、绳等体育器材的不同玩法，会玩大型器械及玩具，增强安全意识及自我保护能力。
- 5、坚持体育活动，使身体正常发育，有效地提高机体对自然环境变化的调节功能和适应能力，有助于抵抗疾病，增强体

质。

6、培养幼儿机智、勇敢、顽强、遵守纪律及活动规则、不怕挫折等优良品质。

1、开学时对幼儿进行体格方面的检查，并做好记录，学期结束时再进行对照，同时进行评价。

2、在带领幼儿进行体育活动时，必须要做到的：

(1) 每周要保证有1次正规的体育活动，教师进行必须的指导。（其体能课由走、跑、跳、投、钻爬、攀登七项基本身体素质练习组成）

(2) 每天要有1~2小时的体育运动（游戏）时间。

(3) 记录每个幼儿的极限运动量、脉搏和心率情况等。

3、注意观察幼儿平常的饮食习惯，进行必要的指导；给幼儿以及幼儿家长讲解营养膳食的知识。

4、要对幼儿不合理的体育运动进行必要的修改，使之达到既能锻炼身体，又能掌握体育运动的'技能技巧。

5、在大班的体育课堂上教师要准备多种多样的体育活动科目和器材，在教师引导和幼儿自主选择自己的爱好的前提下，教师有选择的进行个别指导。

幼儿园大班幼儿体格锻炼计划上学期篇二

健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是对幼儿进行保护身体和促进心理健康的教育。幼儿期是处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质和健康行为方式。幼儿的体能训练是影响

幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。为了保证幼儿的健康，增强幼儿的体质，我们制订了本幼儿体格锻炼计划如下：

1、在日常生活中让幼儿掌握有关体育活动的粗浅知识，进行安全教育，让幼儿从小养成自我保护意识。

2、认真组织幼儿开展体育游戏，促进幼儿身体的正常发育，机能协调发展，增强幼儿体质，提高幼儿对体育活动的兴趣，使幼儿能遵守游戏规则和要求。

3、认真组织好每一天的户外活动，包括早操、韵律操、体育游戏等，让幼儿得到充分的体育锻炼。

4、提供丰富的活动材料，让幼儿能积极主动地参与活动，自选材料有：毽子、铁环、沙包、皮球、圈、跳绳等。让幼儿学会正确地运用这些材料进行走、跑、跳等基本动作，提高幼儿的活动技能，促进幼儿动作的协调性和灵敏性。

5、按照园部制定的计划组织幼儿进行大型玩具的活动，提高幼儿活动的自主性，确保幼儿的户外活动时间。

6、饭后散步，坚持晴天每天带领幼儿散步，在散步时要求幼儿一个跟着一个慢慢走，帮助幼儿更好地消化食物。

7、家园合作，促进幼儿健康成长。教师与家长常联系、常沟通，把幼儿的情况及时进行互相交流、反馈，并督促幼儿在家多进行体育锻炼，确保幼儿的身体健康。

总之，我们会把幼儿的体格锻炼贯穿在一日活动当中，希望能够根据本班幼儿的特点，扎实地开展各种体育活动，使幼儿的身体机能合理、健康地发展。

附月计划如下：

12月份：

- 1、坚持每天早晨的跑步活动。
- 2、利用幼儿园的体育器材，幼儿学会骑自行车。
- 3、能够听信号迅速的集合、分散、整齐列队、变化队形。

元月份：

- 1、初步学xi跳短绳。
- 2、利用幼儿园的体育器材，幼儿学会滑板车。
- 3、初步练xi跳长绳。
- 4、熟练的玩集体合作游戏：贴烧饼。

幼儿园大班幼儿体格锻炼计划上学期篇三

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。

1. 本班有幼儿40名，班内整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。心理素质好，竞争意识强，喜欢竞赛类的活动。
2. 针对班中幼儿的动作发展水平的不同，在组织幼儿进行体格锻炼前应考虑到每个幼儿动作发展的不同来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到不同程度的提高和发展。

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. 培养幼儿的协作能力、合群能力以及对疾病的抵抗能力，吃苦耐劳精神。

3. 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。

4. 能双脚轻松、自然地向前行进跳、纵跳。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

（一）幼儿晨练

1. 让幼儿能每天按时参与到晨练活动中。跑步和早操是幼儿园第一个集体活动。

3. 晨练活动应符合幼儿生长发育需要，结合幼儿年龄特点，用情景化的方式设计有趣的晨练活动。

4. 有趣的晨练活动使幼儿情绪得到一种愉悦振奋的调整。

（二）户外活动

1. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动空间，让幼儿持有稳定的情绪。

2. 做间操时，教师要精神饱满，动作到位，充分调动幼儿的积极性和参与性。

3. 根据幼儿年龄特点，设计合理多样的户外活动。

4. 利用一物多玩的活动理念，设计难度递增的活动，让幼儿乐于参与，勇于挑战。

（三）体能训练

1. 强化30米无障碍跑步练习，并增加难度到30米无障碍往返跑。

2. 训练30米双脚跳，动作标准，遵守规则，不偷懒。

3. 训练15米青蛙跳，做到动作标准，姿势正确，逐步增加米数。

附：20xx.2—20xx.7月体格锻炼工作进程安排

幼儿园大班幼儿体格锻炼计划上学期篇四

大班级篮球训练计划指导思想 《幼儿园工作规程》中指出，幼儿体育活动要努力促进幼儿身体正常发育，机能的协调发展，体质的增强，培养对体育活动的兴趣。同时《幼儿园教育指导纲要》也强调幼儿园应 为幼儿提供健康、丰富的生活和活动，满足幼儿多方面的需要，使他们在快乐的童年生活中 获得有益于身心发展的经验。

教育目标

以篮球为基础：在幼儿阶段，对幼儿进行篮球运动的训练，一方面能增强孩子的身体素质和其他各器官的功能(因为篮球运动依赖于准确的传、接、投、运以及起动、快跑、转身

和急停 等动作技术水平的高低) , 另一方面也能够弥补幼儿园体育锻炼中注重发展下肢而忽视上肢动作的不足, 从而进一步促进孩子的全面发展。篮球运动即是一项不错的选择, 其所涉 运动技能的多样性与所包含的多重教育价值, 都值得在幼儿园体育教育中予以尝试和推广。

以幼儿身体基本: 在幼儿园体育教育实践中, 我们必须始终坚持以健身为主、促进幼儿全面发展的方针, 注意通过丰富多彩的体育运动与游戏培养幼儿创新、竞争、合作的意识与能力, 促进其自尊心、自信心及抗挫折能力的发展。这就要求幼儿园教师要善于设计和组织具有基础性、兴趣性、科学性和综合性的幼儿体育活动, 能够为幼儿提供锻炼爬、走、跑、跳、投等多方面运动技能的机会, 同时实现健身、启智、育德、培养和发展个性等多方面的教育目标。

实施方案

球性练习:

球性是一切篮球技能中的基石, 幼儿每次训练必须的热身环节。只有熟悉球性才能够控制好篮球。而球性练习是让幼儿学会运用手指、手腕力量控制篮球。为之后的拍球等一系列基础动作, 打下基础。

幼儿园大班幼儿体格锻炼计划上学期篇五

《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。

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。

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。

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。

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。

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，体验身体活动的愉悦。

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
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，让孩子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。

一、阶段目标

1. 把握体育活动的核心目标是培养幼儿良好的身体素质。强

调身体素质的培养，抓住体育活动的实质，通过活动内容来发展幼儿的身体素质才是体育活动的真正目的。

2. 明确体育活动的重要目标是培养幼儿对体育活动的兴趣。幼儿对运动有兴趣，就会表现出主动参与的态度和行为，并能在运动中产生愉悦的情感体验。培养兴趣是在启蒙幼儿自觉锻炼的意识，形成幼儿今后能终身坚持锻炼的潜在动力。

3. 重视培养幼儿良好的心理素质。幼儿在体育活动中会产生成功与挫折，所以在体育活动中，要培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度等。

4. 应围绕幼儿全面素质的培养而定，只是培养的要求与侧重点因幼儿年龄差异与各项不同的运动内容有所不同。教师只有树立全面素质培养的目标意识，才能使体育活动健身、悦心、全面育人的作用得以真正发挥。

5. 尊重儿童自然发展的教育观念和教学行为。教师在组织体育活动中善于以游戏的形式出现，自然、不做作，讲求教学的情景性，有利于创设良好的氛围。使体育活动更具趣味性、自由性和社会性，提高了幼儿参与体育活动的兴趣。