

2023年中班夏季体格锻炼计划表 中班体格锻炼工作计划(通用5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。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。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中班夏季体格锻炼计划表篇一

1. 中班级的幼儿在队列队形上还存在很大的弊病，每周一的升国旗仪式上，孩子的走路姿势很不雅观。踏步这一方面还是需要加强的。

2. 中、中班级幼儿的体育运动能力、体能方面不够理想。

3. 课外活动时候，教师对幼儿有目的的体育运动组织，没有体现出来，幼儿在无目的的玩各种玩具。

4. 幼儿对体育运动的兴趣低，不乐于参加各种带竞技性的体育活动。

1. 在中班要加强幼儿的队列队形的练习，加强基本动作练习。

2. 中中班幼儿学习基本的列队。加强《课程》中要求的体能锻炼。同时逐步的培养幼儿的体育运动兴趣。

3. 组织教师学习基本的体育教学知识、手段。能组织幼儿进行体育锻炼。

4. 加强幼儿来的早锻炼组织。形式和手段多样化。

6. 针对中班的幼儿，要逐步培养幼儿的体育兴趣。设置多样

的体育兴趣活动，比如：溜冰、单车、跳绳以及各种棋类的学习。同时在中班要培养一支足球队，加强幼儿对外界的联系。

7. 组织多样化的体育竞技活动，加强本幼儿园内幼儿纵向、横向的交流。

目标：

a. 通过体育运动使幼儿在保持原有生长速度的基础上持续增长。

b. 体育教学将要与个人爱好紧密的结合在一起，将能为其进入小学后的体育教育、今后的体育活动、各种各样的体育社区活动以及终身体育打下基础。

1. 记录和保存前一次幼儿生长发育评价表，体格状况前期（后期）评定表，学期、学年评定表，生长速度评价表，班级体格发育和生长速度对比表。

2. 测量和记录幼儿本学期初的体格、生长速度，归类进行初步评价；记录对照班的幼儿情况（本学期初的体格、生长速度），同时进行评价。

3. 在带领幼儿进行体育活动时，必须要做到的：

a. 每周要保证有3堂正规的体育体能课，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）

b. 每天要有1~2小时的体育运动（游戏）时间。

c. 记录每个幼儿的极限运动量、脉搏和心率情况等。

4. 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。
5. 每月要有一个简单的总结，回顾自己在一月中的教学活动，幼儿取得的实际效果。
6. 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。
7. 在中班级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的培训，以达到培优拔尖的功效和作用。
8. 针对我中班级幼儿对足球运动的狂热爱好，将特别的设立一个足球训练班，培养幼儿对足球的认知程度以及足球运动的技能、技巧。

中班夏季体格锻炼计划表篇二

《幼儿园教育指导纲要》（试行）中关于教育目标的论述：促进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。最初始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。
- 2、练习幼儿走、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、逐步提高幼儿的做操兴趣和能能力，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。

4. 能轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳。

5. 能较轻松地双脚交替跳着走。

6. 能在宽25厘米、高或斜高20厘米宽的平衡木或斜坡上走。

7. 学习听音乐节拍做体能操。

8. 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。

中班夏季体格锻炼计划表篇三

本学期我们将进一步根据幼儿的实际情况，开展各类体育活动，如走、跑、跳、投、平衡、钻爬、攀爬等组成的有情节的体育游戏，和由徒手操、轻器械操组成的体育活动及体育器械活动等。旨在通过这些活动激发和培养对幼儿对体育活动的兴趣、促使幼儿力量、灵敏、速度、耐力、平衡等素质的进一步发展，促进幼儿肢体的均衡发展和基本运动能力的提高。

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

1、为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

1、幼儿乐意参加体育运动。

2、能一个跟着一个沿圆圈走不掉队。

2、学会几种简单的模仿走，在简单的障碍物中走。

3、在指定范围内四散追逐跑，会走跑交替能在成人的引导下调节跑速。

- 4、能轻松自然地双脚向前行进跳、纵跳。初步掌握跨跳动作，跨跳过一定距离，体验跳跃的乐趣。
- 5、学习拍球、自抛自接球，掌握力度。
- 6、初步建立全身用力的意识，能向指定方向投掷并有一定距离，懂得物体轻重与投掷远近之间的关系。
- 7、掌握多种爬法，动作灵活、协调。能钻爬过较低的障碍物，身体不碰到物体。
- 8、能在成人的引导、鼓励下积极参加攀登活动。喜欢和同伴一起玩，能攀登低障碍物。
- 9、会用小型多样的体育器械进行身体锻炼，能合作收拾某些小型体育器械。

上午晨间体锻游戏

中班夏季体格锻炼计划表篇四

- 1、中班幼儿的体育运动能力、体能方面不够理想，身体不够协调。
 - 2、户外活动时候，教师对幼儿有目的的体育运动组织，没有很好的体现出来，幼儿在无目的的玩各种玩具。
 - 3、幼儿对体育运动的兴趣很高，但是随意性很强，乐于参加各种带竞技性的体育活动。
 - 4、幼儿喜欢特别喜欢带有实物性的体育活动，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。
- 1、学习按指令行动，生活自理能力增强。

- 2、行为明显受情绪支配。
- 3、对他人的、情感反映敏感性增强。
- 4、动作协调性增强。
- 5、模仿性强

- 1、培养幼儿对体育运动的兴趣，愉快的参加各项体育活动，增强自己的体质。
- 2、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。
- 3、针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育，提高幼儿的协调性，动作的灵活性。
- 4、培养幼儿同伴间合作能力，遵守活动规则，增强自我保护意识。

1、活动集中进行

中班的孩子大肌肉群发育不太完善，走路蹒跚，易摔跟头，把户外活动的场地安排在与比较平坦的塑胶地毯或草地上。这样，孩子们可以尽情地爬呀、跑呀，不必担心擦破皮、跌痛膝。由于中班孩子注意力易分散，喜欢远离成人独自玩耍，选择离大操场较远的一块小空地做活动场地，这样孩子们不易受到大操场上喧哗声音的影响，也不会因躲在角落里被老师忽略。

2. 活动方式循序渐进

户外活动时选择一些以老师为主的体育游戏，如“吹泡泡”、“拉个圆圈走走”等。游戏中教师扮演主要角色，以积极愉快的情绪感染幼儿，带他们尽情玩、尽情笑、尽情跳。活动时我们给孩子提供的自由活动机会也随之增加。自由活动中，

让活泼爱动的孩子带动文静的孩子一起玩。随着时间的推移，孩子们熟悉了，自主性，目的性也会随之提高。而幼儿们都对户外活动也会有浓厚的兴趣。

3、合理安排活动时间

中班幼儿易疲劳，注意力易转移，针对这一特点，在一次户外活动时安排2-3个游戏，每个游戏的时间为6-7分钟。

4. 活动规则简单易懂

幼儿在户外活动比在室内活跃，加上中班孩子自我保护意识差，如不注意，就会发生事故。因此在活动过程中，根据游戏情节增添简易规则。如“开汽车”时，用“汽车和汽车相撞会爆炸”加以约束，孩子就懂得了不能只顾自己玩得开心，应防止相撞。孩子们都非常乐意接受这些有趣易行的规则。

在这样丰富多彩的户外游戏中，中班孩子们对户外活动的兴趣有了增强，体质逐渐得到了提高，部分孩子还能提出玩户外体育游戏的新点子。当然孩子们的成长是日新月异的，在以后户外体育活动的组织中，我们要以新课改为载体，不断更新自己的教育观念。在坚持游戏化地组织孩子活动的同时，还须注意持之以恒，把主动性让给孩子，提供足够的空间让孩子创新活动内容。

二月：

能进行100米走跑交替。

能四散跑并灵活躲闪。

三月：

能快跑15米左右。

四月：

能单手挥臂投掷2-3米。

从30厘米左右的高处往下跳。

悬吊5-8秒

五月：

能单手挥臂投掷2-3米。

能单脚跳3米。

手膝着地爬3-5米。

六月：

双手向上抛接球。

能双脚连续向前行进跳

综合：跳、钻、平衡走

中班夏季体格锻炼计划表篇五

1、喜欢参加游戏和各种有意义的活动并在活动中获得快乐、自信。

2、培养幼儿解决问题，思考问题的能力和探索周围事物的热情，从而提高幼儿的想象力，思想力和创造力，发展幼儿的语言交往能力和社交能力。

3、有了较强的结构技能，目的明确、计划性较强，能围绕一个主题进行长时间的'结构活动，合作意识增强。

游戏类型 游戏目标 游戏内容 材料准备 备注

角色游戏

- 1、游戏中，坚持使用普通话，不断提高幼儿的口语表达能力
- 2、培养幼儿自选角色的意识并在游戏中感到快乐
- 3、促进幼儿间的交往，提高幼儿的社会交往能力
- 4、能自觉遵守游戏规则

结构游戏

- 1、丰富幼儿对建筑物及其它物体的外形特征的表象认识。
- 2、通过接插、镶嵌组成各种物体或建筑物模型。
- 3、能与同伴合作游戏、不争抢，能自己独立解决游戏中出现的问题
- 4、爱护玩具、自觉整理玩具。

表演游戏

- 1、帮助幼儿提高表演游戏中的表演技能
- 2、让幼儿熟悉故事情节和人物，体验所扮演的情感
- 3、感受舞蹈的美，能大方的表现舞蹈的节奏及意境美。

各种舞蹈服装，舞台背景，音响，磁带、碟片等。

游戏类型 游戏目标 游戏内容 材料准备 备注

音乐游戏

- 1、发展幼儿的听力、培养幼儿的节奏感和对音乐的感受能力
- 2、激发幼儿对学习音乐的兴趣
- 3、要求幼儿根据音乐和提示进行游戏、并遵守游戏规则
- 4、通过多种音乐游戏活动，进一步提高幼儿对音乐的感受力。

体育游戏

- 1、通过游戏，培养幼儿钻、爬、跳、攀等技能，增强幼儿体质
- 2、培养幼儿不怕苦、不怕累敢于克服困难的精神。
- 3、能助跑跨跳不少于55厘米的平行线，会钻过60厘米高度的拱形门，发展动作的灵敏性，锻炼动作的速度。