

2023年小班体格锻炼工作计划 小班第二学期体格锻炼计划(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。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小班体格锻炼工作计划篇一

促进学生的身体发育，提高学生的体能，培养学生的健康生活习惯，以及训练学生的体育技能。

二、内容

- 1、跑步综合技术训练：用以增强学生灵敏度，耐力，力量等体质，训练学生积极活动，锻炼学生的身体和技巧。
- 2、体操训练：以体操动作，突出丰富多彩，增强学生灵敏性，柔韧性和综合运动能力，同时可以训练学生的体育技能。
- 3、校园田径比赛：对学生进行100米、800米等田径项目的比赛，鼓励学生发挥各自的潜能，提高学生的竞争意识。
- 4、篮球、排球、乒乓球等有氧健身运动：以有氧运动类项目，增强学生的肌肉灵活性和有氧耐力。

三、时间安排

本班体格锻炼计划安排在每周三下午，每课90分钟，每次45分钟，每半课进行一项体育活动，共计20课。

四、安全注意事项

- 1、合理安排体育活动时间，避免体育活动时间过长，减少运动伤害。
- 2、行走时要有适当的保护，穿透气的服装和运动鞋，避免受凉。
- 3、结束活动后要冷却，锻炼后喝适量的水补充水分，活动结束后要及时进食，补充能量。
- 4、活动时要防晒，戴帽子或捂住脸部。

五、工作纪律

- 1、活动前及时熟悉活动准备工作的，熟悉活动项目。
- 2、严格按照班级活动安排，不迟到、不早退。
- 3、不随意离开组织活动队伍，在活动中行为有序，遵守纪律。
- 4、注意安全，保护设备及环境，服从体育支部班长的指导和管理。
- 5、考核时服从工作人员的指导，依据

小班体格锻炼工作计划篇二

随着幼儿园新的学期的到来，幼儿园的小班教师要制定好孩子的体格锻炼计划。下面是本站小编收集整理幼儿园小班体格锻炼教师个人计划安排，欢迎阅读。

一、指导思想：

《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。

二、 教育目标:

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。

三、 具体内容:

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。

四、活动安排：

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及练习平衡。
- 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
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，让幼儿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。

小班体格锻炼工作计划篇三

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。

小班体格锻炼工作计划篇四

练习走、跑，跳跃、追逐，投掷，练习钻过障碍学会躲闪。通过练习使孩子能学会倾听口令训练反应能力，发展肌肉力量，以及动作的协调性。

一、九月份

- 1、练习走跑并学会躲闪（练习一个跟一个的走、快走、慢走、向回走的灵活反应能力。
- 2、走跑能力综合能力练习。
- 3、练习跳跃、追逐跑（吹泡泡工具一个）

二、十月份

- 1、联系双手着地想前爬
- 3、练习走、蹲跑发展腿部脚部力量
- 4、投掷联系，锻炼手臂肌肉，肩手腿的综合能力（抛接球）

三、十一月份

- 1、练习双脚行进跳。
- 2、练习向指定方向跑，躲闪，学会倾听口令，训练反应能力。
- 3、平衡能力练习，四肢的协调配合。
- 4、练习曲线走，提高身体协调性，加强腿部力量和耐力。

四、十二月份

- 1、绕过障碍物快跑，锻炼腿部力量和耐力
- 2、眼、手、脚综合能力训练，走、跑、躲闪
- 3、抛、接、击打、跳跃综合能力练习。

小班体格锻炼工作计划篇五

1、安全：面对这些处于幼儿期的孩子们，他们对周围事物充满了好奇和新鲜，持有“初生牛犊不怕狼”的精神。在安全方面首先要加强对幼儿日常安全常识的教育，通过卡通画或亲身体验来悟出一些事情(如：推、挤现象)带来的危险。教师要经常强调安全注意事项，并适时的对幼儿进行现场教育。最重要的是幼儿必须在教师视线范围内游戏。这样来减少幼儿在园以至于在家中的安全事故发生。

2、卫生：加强幼儿的个人卫生，尤其是衣服及指甲的干净整洁。对于班内的卫生，要在原有的基础上加强清洁工作，特别注意季节传染病时的清扫、通风和消毒工作。

3、教学：孩子们即将升班，对于教学要适当的严抓，同时自己也要将以往的教学方法进行改进，做到多学习、多运用，让自己的课堂动起来。

4、英语：首先加强英语口语的学习训练。结合洪恩教程教学，让自己的课堂真正的动起来，尽量为幼儿营造一种英语情景学习的氛围，同时对于个别幼儿要经常与家长做好沟通，不断寻找更好的方法去帮助幼儿进步。

5、美劳、音乐：这类课程属学期的新设课程，自己要在生活、教学中多学习，以更适宜幼儿掌握的方式去教授；同时加强幼儿美劳、音乐课堂的常规习惯养成，增强幼儿的全身协调力及想象创造力，通过这样的课程来挖掘孩子们的艺术潜能。

6、礼仪：新学期，将礼仪教学与生活情境紧密结合。蒙台梭利曾说“我听过了，我忘记了；我看过了，我记住了；我做过了，我理解了。”所以，我们不但要让幼儿会说、会背，还要会运用，将我们所涉及的礼仪运用到生活中，从而养成一种习惯。

7、拼音、数学：加强对这两方面的练习，在教学中多以游戏的方法鼓励幼儿去学习、复习。

8、家园共育：面对新学期新制度的实施，自己要加把劲做好家园共育这方面的工作。首先要通过电话等方式主动与家长交流本日异常幼儿的在园表现，对幼儿近日的学习生活及时反馈。其次要做好家访工作，将家访工作做到“物有所值”真正提高工作效率。

10、接离园问题：接离园时间是安全事故最易发生的时段，特别是离园时间，在新学期我将采用竞选小班长等鼓励、说理的方式进行，尽量让幼儿自己去约束自己。针对园内工作，凡事在于引导、在于强调、凡事在于实施、在于反思。让自己的工作越做越好！