

中班上学期体格锻炼计划及措施 中班体格锻炼计划中班体格锻炼计划下学期(大全5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。相信许多人会觉得计划很难写？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

中班上学期体格锻炼计划及措施篇一

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。

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。。

二、体格锻炼总目标

1. 能掌握有关体育活动的基本知识，能自觉遵守体育活动的规则和要求，合作、负责、宽容、爱护公物；有较强的集体观念；敢于克服困难，体验胜利后的喜悦。

2. 热爱并积极参加各种身体锻炼活动，初步养成自觉参加体育锻炼的习惯。

信号左右分队走。

4. 能双脚熟练地改变方向跳；能立定跳远，跳距不少于40厘米；能助跑跨跳平行线，跳距不少于50厘米；能助跑屈膝跳过高度约40厘米的垂直障碍。

5. 能熟练协调地侧身、缩身钻进50厘米高的障碍物，能手脚交替、协调熟练地在攀登架上爬上爬下；能熟练地在垫上前滚翻、侧滚。

6. 会玩低单杠、秋千等大型体育活动器械；会踩高跷、跳绳、跳皮筋，会运球、传接球，会用绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的身体锻炼活动。

7. 能轻松自如地绕过障碍曲线走和跑，能快跑30米或接力跑，能听信号左右分队走。

8. 能半侧面单手投掷小沙包等轻物约4米，会肩上挥臂投掷轻物并投准目标；能抛接高球，或两人相距2~4米互抛互接大球。

9. 能独立或合作收拾小型体育器械。

10. 能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上变换手臂动作或持物走，能两臂侧平举，闭目起踵自转至少5圈不跌倒；能两臂侧平举，单足站立不少于5秒钟。

三、体格锻炼活动计划

五月活动安排

一、目标

- 1、继续练习跳绳。
- 2、练习快跑，距离为20—30米。
- 3、走跑交替，距离为200—300米。
- 4、练习肩上挥臂投远。

二、具体活动

- 1、摸河蚌；
- 2、节节高；
- 3、投沙包；
- 4、狼和羊；
- 5、打棒球；
- 6、贴人；
- 7、传棒；
- 8看谁得到红旗；
- 9、小蜗牛；
- 10、过森林；
- 11、踩绳跳；
- 12、小猎手；
- 13、小龙人采珍珠；
- 14、搬运花生；
- 15、飞舞的彩球；
- 16、面对面站；
- 17、切西瓜；
- 18、拾落叶。

六月活动安排

一、目标

- 1、走跑交替300米。
- 2、练习跳绳。
- 3、协调灵活地钻爬。
- 4、学会听口令向左（右）转。两臂侧平举，单脚站立5—10秒钟。

二、具体活动

- 1、过水洼；
- 2、袋鼠相斗；
- 3、打雪仗；
- 4、冲出大森林；
- 5、磁铁和铁；
- 6、猜猜谁丢了沙包；
- 7、非凡勇士；
- 8、小杂技演员；
- 9、和小鹿赛跑；
- 10、看哪一队钻得快；
- 11、修建地下铁

道；12、猴子摘桃；13、钻山洞；14、小伞兵跳伞；15、月亮围着地球转；16、开飞机。

一、目标

- 1、根据口令改变速度和方向走。
- 2、继续练习跳绳，并在练习的基础上进行跳绳比赛。
- 3、每天坚持跑步1分钟左右。

二、具体的活动

1、练习跳绳；2、造桥；3、拔鸭毛；4、看谁反应快；5、螃蟹赛跑；6、快快填空位；7、投包；8、头上传球；9、捉蛇尾；10、夹抛沙包。

太阳班2014年5月

中班上学期体格锻炼计划及措施篇二

- 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

中班上学期体格锻炼计划及措施篇三

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。

中班上学期体格锻炼计划及措施篇四

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幼儿的兴趣、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

中班上学期体格锻炼计划及措施篇五

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。