

2024 年幼儿园大班体育活动方案

幼儿园大班体育活动方案 1

目标：

- 1、利用皮筋巩固跑、跳、钻爬等动作，学习助跑跨跳，发展动作的协调性和灵敏性。
- 2、想出皮筋的不同玩法，让幼儿的合作交往能力和创造能力在活动中得到发展。

准备：

皮筋人手一根、音乐、游戏材料(筐 4 个、雪花片积木若干、圈 6 个木桩 10 个)、椅子 6 把。

过程：

一、听音乐做热身运动。

二、尝试皮筋的不同玩法。

- 1、幼儿自由探索，师鼓励办法好的幼儿。
- 2、交流玩法：说说你是怎样玩的？
- 3、幼儿尝试合作玩，想出皮筋的不同组合花样和玩法。
- 4、及时鼓励合作好、花样多的幼儿，引导幼儿模仿好的做法进行集体练习。

三、利用皮筋学习助跑跨跳

- 1、出示一条用皮筋搭成的“水沟”，让幼儿尝试怎么样能轻松的过去。
- 2、师示范助跑跨跳，“跑、跑、跑，一条腿跨过去”。
- 3、幼儿集体练习。
- 4、师创设高低不同的三种难度，通过闯关的形式集体练习。

四、游戏：采蘑菇

五、放松动作，结束。

幼儿园大班体育活动方案 3

活动目标：

- 1、练习边抖动绳子边走(跑)
- 2、练习用脚前后左右踏住晃动的绳子。

活动准备：

绳子

活动过程：

一、海边的波浪 1、幼儿分散在场地上，手拿一根短绳，把绳子拖在地上随意抖动，让绳子像海边的波浪一样，越抖越快，波纹越多。

2、幼儿排成一队，一起抖动绳子，好象还浪拍打在沙滩上。

二、嬉水浪 1、两名幼儿各持一根绳子，相对站立，一名幼儿边抖动绳子边后退，另一名幼儿边抖动绳子边向前走，两人来来回回，前前后后的边走边抖动绳子，好象水浪互追。

2、四组幼儿排成四队，四队分别向前走，向后走，形成交替的形状，看上去就像海浪在涌动。

三、踏浪、追浪 1、一组幼儿排成一横队，做海浪的水波，用绳子边抖动边后退，另一组幼儿为踏浪，双脚交替踏浪，踩踏到后两个人交换角色。在游戏中要求幼儿绳子不要抖动的太高，以免摔倒。

2、两人一队，一人抖动绳子变向跑，一人追。

幼儿园大班体育活动方案 2

活动目标：

- 1、锻炼幼儿身体的协调能力和动作的灵敏性；
- 2、培养幼儿的合作意识和合作能力。

活动准备：

平整的场地、《健康歌》音乐、呼啦圈若干

活动过程：

一、活动环节设计：

1、整队，带幼儿进入活动场地，随《健康歌》音乐做运动，做好游戏的准备活动。

2、通过谈话法跟幼儿讲明游戏规则，把幼儿分为三个小组，每个小组的幼儿是一列“小火车”，三列“小火车”同时从起点出发，绕过障碍和终点标志，以先返回起点者为胜。若在前进过程中“小火车”断开，则需要回到起点重新开始。

3、强调活动过程中需要注意的安全问题和纪律问题，提醒幼儿注意安全。

活动开始：

玩法一：幼儿六人或七人一组排好队，后面的幼儿扶着前面幼儿的肩膀，形成“小火车”。起点和终点之间不设障碍，终点处设三个终点标志。三组幼儿同时随音乐《火车开了》开始游戏，绕过终点标志先返回起点的是优胜者。

玩法二：幼儿六人或七人一组排好队，排头幼儿手拿呼啦圈做车头，每个幼儿套在一个呼啦圈里当作车厢，后面幼儿抓着前面幼儿身上的呼啦圈，连接起来开小火车，起点和终点之间设有障碍，终点处安排三名幼儿作为终点标志。三组幼儿同时随音乐《火车开了》开始游戏，到达终点绕过终点幼儿再返回起点，先到起点的一组为胜。

玩法三：幼儿分小组创编游戏玩法，老师鼓励他们大胆创新。

活动结束：

带领幼儿做放松运动，并整理活动器械。

活动延伸：

鼓励幼儿回家后跟家里人玩开火车的游戏，并创编出更多的玩法。

幼儿：估计幼儿可能会创编出抱着前面幼儿的腰开火车、或者前后的幼儿拉着手开火车等游

戏方式，一定要注意及时表扬表现好的幼儿。

幼儿园大班体育活动方案 3

设计意图或背景：

好奇、模仿、乐于玩要是儿童的天性。“游戏”——这种天性的张扬是儿童获得和谐、健康成长不可或缺的基本条件。我设计了“铃儿响叮铛”这节游戏课，是用我们生活中最常见的矿泉水瓶(里面随便放一种可以摇响的东西)作为教具，活动通过让幼儿尽情地玩、自由地玩，结伴玩瓶子。

活动目标：

- 1.利用玩瓶子发展幼儿走、跑、单双脚跳等能力，培养幼儿合作游戏的意识。
- 2.引导幼儿探索瓶子的各种玩法，发展创造性思维能力。

活动准备：

比幼儿人数多的矿泉水瓶(瓶子里装上可以摇响的东西。)

活动规则：

一、开始部分：

- 1.教师带领幼儿手拿瓶子听音乐跑步进场，跑成体操队形。
- 2.做瓶操(上肢、下肢、体转、腹背、跳跃运动)

二、基本部分

- 1.初次探索瓶子的玩法。

(1)交待任务：瓶子除了可以做操，还可以有许多种玩法，在玩时，我们还可以说这样一首儿歌：叮叮铛，叮叮铛，铃儿响叮铛，大家一起来游戏，真呀真快乐。请小朋友找一个空地方，可以一个人玩，也可以找朋友玩，集合时把你玩法介绍给大家。

(2)幼儿分散玩瓶子，老师循环指导。如双脚前进跳、跳高、跳远、单脚一边前进一边跳。

当保龄球玩，放在头顶练平衡等。

(3)集合，请个别幼儿演示自己的玩法，老师注重引导幼儿学习跳的玩法。例如：单脚跳时，一只脚着地，推动瓶子向前，另一只脚不能着地，也不能碰到瓶子，一直到终点。双脚跳时方法就多了，可以把瓶子夹在脚中间，也可以夹在两腿中间跳到终点。

2.再次探索瓶子的玩法。

(1)交待游戏任务，除了刚才单、双脚玩瓶子，还有什么玩法，你们试试看，可以和别的幼儿一起玩。

(2)幼儿分散玩，老师肯定、鼓励。

(3)请几位幼儿示范玩法如①小马快跑：一个幼儿为牧马人，另一幼儿手举瓶子边摇边跑当小马，牧马人可以指挥小马快跑、慢走、停止。

②老鼠夹：一幼儿做猫，另一幼儿做老鼠，猫睡觉，另一幼儿跳过瓶子，猫醒了，另一幼儿跳回去。

3.老师对活动进行小结，并鼓励幼儿在课后再创造出新玩法。

活动结束后，放音乐，教师与幼儿做放松动作。

活动反思：

幼儿离不开游戏，儿童的天性就是玩，所以这节游戏课，我让幼儿自由地玩、尽情地玩、结伴玩、玩出花样。从中学到知识，学会单脚着地向前跳，双脚夹瓶向前跳的动作练习，使大班幼儿的身心得到了锻炼的机会。另外，幼儿学会了结伴游戏，合作游戏的意识，从而满足了每个幼儿好奇、好动、好玩的天性。

幼儿园大班体育活动方案 4

一、活动名称：

跳竹竿

二、活动目标：

- 1.通过参与跳竹竿运动，激发对体育活动的兴趣。
- 2.能听鼓点手脚协调的跳竹竿，提高下肢力量和跳跃的能力。
- 3.能主动积极的参加活动，在活动中能遵守规则。

三、活动准备：

- 1、鼓、竹竿、音乐磁带
- 2、幼儿已初步知道傣族人喜欢跳竹竿。

四、活动过程：

1.开始部分：

(1)队列练习：

一个大圆走—六路纵队走—开花走—小圆走—六路纵队。

(2)幼儿自由玩竹竿。

“这里有许多的竹竿，你们去玩一玩吧。”鼓励幼儿大胆尝试跳竹竿。

2.基本部分。

(1)幼儿表演各种玩竹竿的方法

“刚才有的小朋友玩竹竿的方法很特别，我们看看他们是怎样玩的。”幼儿相互学习同伴跳竹竿的各种方法。”

(2)幼儿听鼓点，感受鼓点节奏跳竹竿。

“今天大鼓也想和我们玩游戏，我们来听一听这个鼓点的节奏试着听着鼓声去跳竹竿。”幼儿练习(_ _ _)的节奏，连续跳过两根竹竿。

(3)幼儿尝试听鼓点跳竹竿的方法。

“下面我们就玩个听鼓点跳竹竿的游戏，注意听清楚鼓点。”

交代游戏规则：听鼓声跳竹竿，鼓声响开始跳，注意手脚协调的跳竹竿。

(4)分组练习 2~3 次

鼓励幼儿大胆尝试听鼓声跳竹竿，个别指导能力弱的幼儿。

3.结束部分

听音乐做身体放松运动。

幼儿园大班体育活动方案 5

一、设计思路：

进入中班后，我们的孩子基本动作更为灵活，他们不仅能够自如地进行跑、跳、爬等动作，还敢于尝试、探索各种动作。

《指南》中指出：幼儿应大胆的进行各种身体运动，并具有调整自己身体运动的能力。出于孩子们的动机、兴趣，我们一起探索了不同形式的走、跑、跳。孩子们出现了许多新的创意。因此，我就开展了探索“身体、移动”的活动，在活动中孩子们将利用身体的四肢包括头、腰等各个部位来尝试移动，从自己身体本身得到运动的快乐是本次活动的宗旨。

二、活动目标：

- 1、发展幼儿走、跑、条、跳、爬、滚等能力，提高机体的协调性、平衡性。
- 2、敢于运用自己身体各个部位来探索不同的动作，从中体验运动的快乐。

三、活动准备：孩子对走、跑、跳的不同形式有了尝试和探索。

四、活动过程：

1、准备活动幼儿绕场进行走、跑、跳的多种练习。

走(慢走、快走、高个子走……)

跑(高抬腿跑、踢_跑……)

跳(双脚跳、单脚跳、转圈跳……)

2、我的身体会移动。

(1)幼儿自由探索、尝试用不同方法来移动身体。

要求：利用身体的移动，到达终点。但不能使用走、跑、跳三种动作。

(2)挑战

个别幼儿进行动作的挑战，其余幼儿当裁判，判定该幼儿挑战成功或失败。鼓励幼儿积极挑战，利用身体的所有可利用的部位(肩膀、腰、臂、膝盖等)来尝试移动。和幼儿一起来积极尝试有创意、有难度的动作。

3、放松运动

游戏“雪人要化了”。

反思：

1、孩子常规方面，一个好的体育活动常规是影响一节活动能否正常开展的关键，也是衡量教师教育教学效果的重要依据，所以，此次活动老说，孩子的'常规意识还需要进一步加强培养，如：队列队形的练习，基本的队形变换等。

2、体育器械材料方面，这属于活动前的准备环节，这就需要教师对孩子要有相对比较全面的了解，才能有效进行材料的准备，如：材料能不能引起幼儿参与锻炼的兴趣，能不能让幼儿有一定的身体技能的提升等等，还要避免让孩子有过多的等待时间。一节活动，时间有限，每一分钟都不能浪费，每一格孩子都要有所锻炼或提升，我们只能通过材料来帮助我们达到更好的效果。

幼儿园大班体育活动方案 6

设计意图：

小椅子是天天陪伴幼儿生活和学习的伙伴，将椅子作为一种体育器械，它的功能是非常丰富的,可以排列、倒放……通过锻炼可促进幼儿走跑,跳等基本动作的发展。在《纲要》中也指出，要积极开发运动资源。因此，我结合大班幼儿大年龄特点，以幼儿开心、开窍、开朗为原则，利

用椅子开展本次活动，发挥体育活动寓体寓智的双重功能。

活动目标：

- 1、能运用小椅子开展几种体育活动，发展幼儿的平衡、跳跃等技能。
- 2、培养幼儿克服困难、积极创新、与同伴合作游戏的能力。

活动准备

每名幼儿一把椅子

活动过程

一、谈话导入，引发兴趣。

(教师以哨令集中幼儿。)小朋友们，你们好，我是魔术师卢卢，今天我是来带大家玩几个游戏。

二、热身运动。

第一个游戏：“请你跟我一样做”。

小朋友跟着卢卢动起来(幼儿和教师一起听音乐做热身运动。)

三、师幼共同探索椅子玩法。

1、现在我们坐在哪里？

2、小椅子真是我们的好朋友，我们可以坐在他的上面休息、画画、唱歌。还可以和小椅子一起游戏。下面我要对椅子念咒语，把小椅子变成小房子、小篮子、小鼓，你们信吗？

3、教师示范。

4、幼儿边念儿歌边练习。(小朋友接下来卢卢就带着你们一起变魔术吧，我们变魔术时要和卢卢一样念咒语。)卢卢要给做得好的小朋友一个小奖品

5、教师奖励幼儿。(礼物藏在身上)。(刚才卢卢对椅子施了咒语所以椅子会变成我们想变的东西，)

6、小朋友小椅子除了可以变成小房子、小篮子、小鼓，你还可以让它变成什么呢？

7、你们自己想想看试一试，等一下当听到卢卢吹哨子时小朋友就要马上回到椅子上安静地坐下来，举手把你想到的玩法告诉卢卢，)启发幼儿说变出小椅子变跳台：刚才你们可真厉害现在提高难度：脚站到椅子上手抬平变高个子矮个子——抬一条腿——从台上跳下来 膝盖弯练习 3次要求脚轻轻落地看谁跳的最轻}。

10、引导幼儿探索合作游戏：

三、放松、整理运动。

1、师：好啦，孩子们，你们真的很棒，我们和小椅子玩了这么多游戏，真是太开心了。但是小椅子不能在教室里玩，教室太窄了，我们一定要在老师或爸爸妈妈的陪同下才能玩。

2、下面进行最后一个游戏“听口令做动作”。

活动延伸

回到教室，擦干净小椅子，让小椅子，好好休息

幼儿园大班体育活动方案 7

活动目标：

- 1、学习立定跳远和助跑跨跳的动作技能。
- 2、进一步提高幼儿爬、跑、跳的能力，锻炼体能，发展肢体动作的灵活性和协调性。
- 3、在难度逐步提高的游戏中，主动参与，大胆尝试，挑战自我。
- 4、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。
- 5、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

活动准备：

长绳一根、鳄鱼胸饰、青蛙的标识人手一份、筐一只沙包若干、泡沫垫若干、音乐磁带《小蝌蚪》《青蛙找家》

活动过程：

一、准备活动：

1、教师：“孩子们，到妈妈这里我们来活动一下”（音乐响起，幼儿在教师的引导下模仿小蝌蚪游泳的动作）

2、小蝌蚪变变变：教师“我们一起把绳子围成一个池塘，来玩小蝌蚪变变变的游戏吧！”
（教师边讲解边示范这一热身运动的动作，幼儿模仿练习。依据小蝌蚪变成青蛙的过程设计动作，这一动作身体趴在软质地上完成）

二、青蛙跳田埂

1、教师：现在小蝌蚪变成了小青蛙，你知道小青蛙都有那些本领吗？（幼儿讨论）今天我们一起来学学小青蛙跳的本领，好吗，你们一人去拿一个青蛙的`标记，套在自己的手臂上。

2、教师把幼儿领到事先设计好的田埂那里，你觉得小青蛙会怎么跳，想到的小青蛙做给我们大家看看。（这里孩子们根据教师的设计展示不同的跳跃方法）

3、今天我们要来跳田埂了，教师示范，起跳时用力蹬地，落地时屈腿全蹲，要求保持好平衡。幼儿分组练习，这时候教师可以根据孩子的掌握情况随时调整难度，鼓励幼儿一次跳过 2 块或是 3 块田埂。

4、集中幼儿小结：“刚才小青蛙的本领学得都很好，现在看看我们的田埂变宽了，你会怎样跳过去呢？”引导幼儿自然地由立定跳远过度到助跑跨跳。（这时候变化孩子们的站立方位即可）

三、游戏“小青蛙捉害虫”

1、教师“我们小青蛙越长越大，本领也越来越大，对面田里有许多害虫，小青蛙要跳过小河和田埂去捉害虫，你们会不会啊，要是有鳄鱼游过来，你们怕不怕？”

2、要求幼儿游戏 2 次。（第一次没有鳄鱼，第二次由教师扮演鳄鱼，双腿微屈仰卧河中，

增强游戏的难度和趣味性)

四、青蛙回家

教师：“今天所有的青蛙都很能干，学会了好多本领，天快黑了，我们听着音乐一起回家吧。”

(幼儿在教师的引导下各自找到一个塑料圈当做青蛙的家，背景音乐是青蛙找家。

幼儿园大班体育活动方案 8

活动目标：

1、练习边抖动绳子边走(跑)2、练习用脚前后左右踏住晃动的绳子。

活动准备：绳子活动过程：

一、海边的波浪 1、幼儿分散在场地上，手拿一根短绳，把绳子拖在地上随意抖动，让绳子像海边的波浪一样，越抖越快，波纹越多。

2、幼儿排成一队，一起抖动绳子，好象还浪拍打在沙滩上。

二、嬉水浪 1、两名幼儿各持一根绳子，相对站立，一名幼儿边抖动绳子边后退，另一名幼儿边抖动绳子边向前走，两人来来回回，前前后后的边走边抖动绳子，好象水浪互追。

2、四组幼儿排成四队，四队分别向前走，向后走，形成交替的形状，看上去就像海浪在涌动。

三、踏浪、追浪 1、一组幼儿排成一横队，做海浪的水波，用绳子边抖动边后退，另一组幼儿为踏浪，双脚交替踏浪，踩踏到后两个人交换角色。在游戏中要求幼儿绳子不要抖动的太高，以免摔倒。

2、两人一队，一人抖动绳子变向跑，一人追。

学前班体育教案：青蛙戏水

活动目标：

1、练习抛用布块，锻炼上肢力量，促进幼儿动作的灵活性和协调性。

2、体会集体合作游戏的快乐。

活动准备：白气球 10 个(有大有小) 青蛙头饰 绿色大布一块 磁带(我是一只小青蛙) 古筝伴奏

活动过程：

1 开始部分 青蛙妈妈带孩子跳入场地，带领幼儿作热身准备活动，一起跳律动。

2 游戏部分 1)荷叶与风(布块的`游戏)教师出示布块，引导幼儿将布块展开变成大荷叶，幼儿分别站在布块的外边，幼儿根据教师的游戏指令做布块的游戏。(比拟荷叶随风的大小改变晃动的幅度，一增强游戏的趣味性)2)荷叶与露珠的游戏(布块与露珠的游戏)教师将气球放在布块上，比拟露珠出现了，引导幼儿数一数露珠有几颗，观察它的大小。比拟露珠在荷叶上轻轻滚动，教师引导幼儿将气球在布块上滚动 3)青蛙躲雨的游戏(钻在布块下的游戏)教师运用游戏的口吻“哎呀，下雨了，怎么办？”引导幼儿想出躲到荷叶下面避雨的办法。 引导幼儿将布块高高抛起，钻到荷叶(布块)底下躲起来。

3 结束活动。

幼儿园大班体育活动方案 9

一、设计意图

塑料圈是幼儿所喜欢的活动器具。那么在体育活动中怎样根据幼儿身体动作的发展水平，在玩圈的技能和方法上给予幼儿更多的运动经验的体验，激起他们继续玩圈的兴趣，并发挥“塑圈”这一运动器械一物多玩的功能，所以特设计本次体育活动的重点考虑所在。

二、活动目标：

1、发展幼儿膝盖套圈走、跳的能力。

2、继续培养幼儿玩圈的乐趣。

三、重点与难点：

重点：幼儿把塑圈套至膝盖，两腿分开套住圈，不让其掉下来，在场地上自由地走、跳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/887110131054010005>