

# 最新中班体格锻炼计划秋季8篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/215131.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

### 中班体格锻炼计划秋季篇一

通过大班上学期的体格锻炼，孩子们在各方面都取得了一定的进步。大班孩子的胆子越来越大，能积极地投入到活动中去，参加各项体育锻炼，一些身体较弱的孩子体质明显增强。许多孩子学会了跳绳，但个别孩子跳绳方面还有所欠缺，需要在本学期加强锻炼，我们也会引导这部分孩子参与这方面的游戏活动。对于个别胆子较小，不爱参加锻炼的孩子，我们开展丰富多彩的体格锻炼活动，适当降低他们的活动密度，提高他们参与的积极性。

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，根据本年级组幼儿的年龄特点，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。发展幼儿的身体协调能力，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。

#### （一）、提供广阔的场地及丰富有趣的材料、器械。

本学期晨间活动采用的是混班活动，所有大班的孩子在一起，利用全园空地，想尽办法扩大户外活动空间，尽可能的利用幼儿园各处安全的空余地方。不同的地方采用不同的活动形式，并配备教师指导，让幼儿在不一样的活动中锻炼了自己的胆量，培养了幼儿的合作意识，发展了幼儿的动作协调能力。

本学期我们为幼儿提供的各种各样的材料，锻炼幼儿的基本动作与动作协调能力。

实用的自制活动材料（如：流星球、沙包、网球等）。这些活动材料安全有趣又实用。孩子们用流星球、沙包、网球练习投掷，平衡力以及躲闪能力，促进了身体的灵敏性和协调性。一物多玩又发展了幼儿的思维创造能力。

适合大班幼儿运动的器材（如：彩圈、绳子、篮球框、平衡木、海绵垫子等）。这些体锻器械和材料色彩鲜艳，功能多样，深受幼儿的喜欢。大班的孩子应该学跳绳了，跳绳区为孩子提供了

一个练习的场所；投篮区让孩子们跳起来。孩子们在活动过程中不仅发展了动作，锻炼了身体，还懂得了与同伴之间要团结互助，玩具要交换和轮流玩，发展了社会交往的能力。

各类大型体育玩具和器械（如：滑滑梯、攀登架、绳圈等）。种类多样的大型玩具满足了幼儿游戏和好动的天性，活动中幼儿积极愉悦，身体得到全方位的运动，获得了更多的成就感。

4.玩车区。由教师创设了一个小规模“马路”，并标好箭头，提供推车、脚踏车、扭扭车，让孩子们在遵守“交通规则”的同时锻炼身体。

## （二）、组织形式多样的体育锻炼活动

开展多种形式的体育锻炼活动，充分利用空气、阳光、水等自然因素，保证幼儿每天2小时的户外活动时间。早上安排幼儿进行晨间锻炼（包括：混龄户外活动、韵律操和机械操等）；午饭后，组织幼儿进行户外散步；下午依照上午的活动情况灵活开展户外活动。

我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进幼儿运动能力的发展与提高，乐意尝试多种简单的器械和玩具运动身体。通过这些活动激发幼儿参与锻炼的积极性，有目的地发展幼儿的运动技能。并根据幼儿的体质状况合理安排幼儿的活动量。每类幼儿的情况都应有所不同，如肥胖幼儿的运动量适当大一些，生病幼儿不宜参加强运动的活动。对能力弱的幼儿提的要求不能太高，要循序渐进。

## （三）、基本动作的均衡发展。

每天安排的活动应使每个基本动作都能得到发展，不能停留在发展某个动作。所以，每天都安排不同的游戏，使幼儿在走、跑、跳、钻、平衡、投掷等基本动作都科学、合理地得到发展，并在游戏中增强幼儿反应的灵敏性和动作的协调性。

这学期我们将继续扎实地开展各种体格锻炼活动，运用运动的多种方法激发幼儿的参与活动的兴趣，提高幼儿的主体性和积极性。使幼儿的身体机能合理、健康地发展，让幼儿在锻炼活动中更健康、更快乐的成长！

## 中班体格锻炼计划秋季篇二

为进一步加大幼儿园体育工作力度，提高幼儿园体育工作水平，特制定计划如下：

我园建园历史悠久，体育特色鲜明，教师素质普遍较高，幼儿体育基础牢固，幼儿园对体育课设置课时充足，体育设施、器材齐全，有较好的体育工作条件。本学期幼儿园领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，由幼儿园孙园长主管具体的体育工作，相信在她的督促、协调下我国的体育教育教学工作一定会步入一个新的台阶。

体育教师日常工作实施目标管理,三名体育教师都有明确的工作目标,建立奖惩制度,从根本上调动体育教师的工作积极性,为体育教师创造一个良好的工作环境,力争使他们安于工作、勤于工作,促进幼儿园体育工作的发展。

面向全体幼儿开展工作。体育是幼儿园教育的重要组成部分，努力提高幼儿的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一，也是德育、智育、美育的基础，在开展具体的体育工作方面

，本学期应做好以下几点。

### 1、加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量。

幼儿园体育教研组组织体育教师学习，钻研教材，交流教学经验，这已成为制度化、经常化，努力提高教师的业务素质.体育老师依据学科特点进行教学，努力改进教学方法，采取灵活多样的教学方式组织教学活动，使体育教学更进一步。

### 2、以为切入口建立检查、评估制度，对所学课程及时测试，以督促幼儿学习，提高幼儿锻炼的积极性，力争使全园幼儿的体育达标率保持在95%以上。

课外体育活动是幼儿园体育工作的重要组成部分，是实现幼儿园体育目的、任务的重要途径之一.它是培养幼儿身心发展的重要环节，是增强体质的有效措施，是发展竞技体育，发现和培养体育人才的必经之路。

### 1、室外活动课

幼儿园专门外聘活动课老师 企鹅，由企鹅每周一定时给幼儿上室外活动课，包括律动，游戏等。

### 2、班级体育锻炼

幼儿园组织幼儿以班级为单位，利用体育课时间，进行体育锻炼，由各班主任负责，体育老师与班主任密切配合，帮助各班制定、执行锻炼计划，并给予技术上的指导.班主任要把班级体育锻炼纳入班级教育计划，做好组织发动工作，进行思想教育，保证活动时间和活动质量.幼儿园将定期对各班锻炼情况进行评比，及时总结，形成制度。

### 3、体育竞赛

幼儿园以全面锻炼幼儿身体、保证幼儿每天有一个小时体育活动时间为出发点，在保证开齐，开足体育课程和课间操、舞的基础上，将根据幼儿园实际，贯彻小型多样、单项分散的原则，按季节气候的不同开展丰富多彩的体育竞赛活动.力争通过这些体育竞赛活动，来激发幼儿兴趣，锻炼幼儿身体，活跃幼儿园文体生活，在园内形成浓厚的体育氛围。

## 中班体格锻炼计划秋季篇三

1、大班共有39个小朋友，其中四分之一是外地转来的新生。在他们当中，由于遗传素质的不同，加上生活环境不同，因此，在动作发展方面存在着一定的差异。有几位小朋友平时的体质较差常生病，对于这些幼儿应多提供给他们户外锻炼活动的机会，逐渐地增强他们的体质。还有些小朋友长得较胖，动作发展也不够好，对于他们应加强活动的强度，逐渐地增强他们的体质。

2、总之，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中应考虑到各种动作发展来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。

### 1、走：听信号变换方向走。

- 2、跑：听信号变速跑或改变方向跑；跑走交替，距离为200—400米。
- 3、跳：原地纵跳触物；助跑跳过不少于宽50厘米的平行线；练习跳绳。
- 4、平衡：两臂侧举，单独站立5—10秒钟；在有间隔的物体（砖、木块、硬纸板）上走。
- 5、投掷：两人相距2—4米抛接大球；肩上挥物投远。
- 6、钻爬：协调灵活地钻爬攀登障碍物，练习侧滚。
- 7、基本体操：徒手操。口令：向左（右）转，原地踏步、立定、左（右）转弯走。

#### 周次内容

2 圈儿变变变

3 纸棍造型

4 踩高跷

5 抓尾巴

6 火眼金睛

7 小伞兵

8 滚龙珠

9 光线宝宝来喽

10 七色花开

11 滚球门

12 乌龟一家

13 好玩的稻草球

14 狐狸和猎狗

15 怕痒的红布头

16 跨跳竹编

17 孙悟空和孩子儿们

## 18 卷炮仗

### 中班体格锻炼计划秋季篇四

幼儿时期是一个人身心发育十分迅速、旺盛的关键期，并存在着较明显的个体差异。如何抓住这一重要时期，让幼儿进行积极的、适宜的体育、体能锻炼，循序渐进地学习一些安全、卫生、保健知识，持之以恒的培养孩子健康、良好的个性心理，形成活泼开朗的性格，使孩子养成文明、健康的行为习惯和生活常规，能适应社会环境，为孩子的一生可持续发展奠定见识的基础，是至关重要的培养目标。

喜欢上幼儿园，并能适应集体生活，在一日活动中情绪稳定愉快。

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。

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。

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。会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械。

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。

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。

为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境。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。

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。

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。

从简单的“滚球”开始，逐步教幼儿拍接、自抛自接球，并最终学会拍球，让幼儿熟悉圆球的属性。

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。

九月份：

滚皮球、走圈圈、滑滑梯、开心跳跳糖、脚印桥等

十月份：

丢沙包、套圈圈、运果子、爬爬赛等、

十一月份：

跷跷板、爬地垫、拾豆豆、拔萝卜、大风和树叶、送菜忙

十二月份：

跷跷板、小跳马、夺球、跳房子、踩影子、小兔找家

一月份：

平衡木、沙包、蹦蹦床等、冬季小小运动会

### 中班体格锻炼计划秋季篇五

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

#### 中班体格锻炼计划秋季篇六

- 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。

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》

- 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）
  - 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？”引导幼儿自然地从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）

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）

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。

### 中班体格锻炼计划秋季篇七

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。

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。

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。

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。

### 幼儿园大班体育活动

#### 方案

3

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。

绳子

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。

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。

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。

### 中班体格锻炼计划秋季篇八

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。
- 2.晨练时应使幼儿头、躯干、肢体、关节受到不同程度的锻炼，发展幼儿基本动作的协调、准确、灵活，对锻炼人体的肌肉群，
- 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。

更多范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发