# 大班体格锻炼计划下学期 大班体格锻炼计划(通用8篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-04

*在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。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。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大...*

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。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。

**大班体格锻炼计划下学期篇一**

大班下学期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，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。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。

本班共有幼儿17人，其中男孩9人，女孩8人，班内整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。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：能一个跟着一个走。

2、跑：快跑距离为10— 20米，在一定范围内四散追逐跑。

3、跳：原地纵跳触物（物体距离幼儿高举的手指尖10—20厘米），双脚站立由高20—30厘米处往下跳。

4、平衡：在宽15—20厘米的斜坡上行走。

5、投掷：自抛自接低球；双手交替拍球。

6、钻爬：手脚着地屈膝爬；自由地滚；手脚协调地攀登。

7、基本体操：学会立正、看齐、原地踏步。

1、按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速跑。

2、绕过障碍物跑，听信号变队走。

3、立定跳远不少于30厘米，能助跑跨跳平行线不少于40厘米。

4、肩上挥臂投掷小沙包、纸镖等轻物。

5、自抛自接低球或两人近距离互抛互接大球。

6、在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能闭目向前走不少于10步。

7、在垫上团身滚。

8、熟练地听各种口令和信号做出相应的动作。

9、一次拍球不少于50次。

10、用绳、球、棒、圈或其他废旧材料开展小型多样的身体锻炼活。

**大班体格锻炼计划下学期篇二**

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。

**大班体格锻炼计划下学期篇三**

1．我们大班组有2个班，现有52名幼儿，包括插班生10名。其中男28人，女24人，男生比例要比女生高，给活动带来一定的生机。

2．大班的孩子已会走、跑、跳、攀登、钻圈、弯腰、投掷等动作，动作也较灵活，为体格锻炼准备了一定的基础条件。

3.大部分幼儿性格开朗，但性格胆怯，做事欠恒心，绝大多数幼儿不能欣赏别人的优点，遇到困难容易退缩。

4．体育活动形式缺乏多样性，活动器材不够丰富。

1．喜欢并能积极参加各种身体锻炼活动，初步养成参加体育锻炼的习惯。

2．能按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速走、跑，能绕过障碍物跑，能听信号变成分队走，一路纵队跑。

3．能原地自然蹬地起跳触物；能双脚熟练地向前跳；能从30~35厘米高处自然跳下，落地轻。

4．能肩上挥臂投掷小沙包等轻物，能自抛自接低（高）球或两人近距离互抛互接大球。

5．能在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能原地自转至少3圈不跌倒，能闭目向前走不少于10步。

6．能熟练协调地在60厘米高的障碍物下钻来钻去；能手脚熟练地在攀登架上爬上爬下；能在垫上团身滚。

7．能较熟练地听各种口令和信号做出相应的动作；能听信号较快地集合、分散，排成4路纵队；能随音乐节奏做徒手操和轻器械操。

8．会玩跷跷板、走小桥等大型体育活动器械；学习左右手拍球，会用球、绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的身体锻炼活动。

9．具有一定的对环境的适应能力和抵抗疾病的能力。

10．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，团结友爱，爱护公物；具有一定的集体意识。

11．能及时收拾和整理小型体育器械。

1．幼儿早操活动

幼儿早操活动是锻炼幼儿身体、增强幼儿体质的有效手段。除了排队、变换对形和基本体操练习外，各种简单的模仿性动作、配有音乐的律动、舞蹈、活动量不大的体育游戏和利用小型器械开展的活动等都可以作为幼儿早操活动的内容，因此我们要力求早操活动内容的丰富多样，使幼儿愉快而精神饱满地开始一天的生活，精力充沛地投入到一天的生活、学习和游戏中去。本学期，我们将根据幼儿的年龄和身心特点重新设计编排幼儿韵律操《健康歌》《洗刷刷》。

2.幼儿户外活动

保证幼儿每天有足够的户外活动时间，以便使幼儿得到足够的日光照射和充分呼吸新鲜空气的机会，孩子经常在户外活动，不仅能加快新陈代谢，促进血液循环，而且随着气温的变化，还能提高体温的调节功能，提高幼儿机体对气候变化的适应能力，以增强幼儿对疾病的抵抗力。

（1）保证幼儿每天有1-2小时的户外体育活动的时间。

（2）根据幼儿园的现有条件，开展小型多样的体育活动。

（3）幼儿秋游活动

（4）组织幼儿每天午餐后的散步

3.幼儿体能训练

过障碍物、走高跷过小河等，培养孩子动作的协调性。下午午睡起床后进行体育运动训练，我们将根据孩子的能力差异安排不同的活动内容，并一段时间更换不同的锻炼项目，每一周对孩子的运动情况做好观察，并且针对每一个孩子的能力差异不断调整运动计划，使每一个孩子都能获得提高，都能感受到成功的喜悦。

**大班体格锻炼计划下学期篇四**

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 火眼金晴

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 孙悟空和孩儿们

18 卷炮仗

**大班体格锻炼计划下学期篇五**

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     火眼金晴

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    孙悟空和孩儿们

18    卷炮仗

**大班体格锻炼计划下学期篇六**

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。

**大班体格锻炼计划下学期篇七**

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。

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。

3.能听口令和信号做出相应动作，能按信号迅速集合、分散、整齐列队、变化队形。会听口令立正，稍息，看齐，向左(右)转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑部走，左(右)转弯走，会听信号左右分队走。

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。

**大班体格锻炼计划下学期篇八**

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`。

1、保持对体育活动的浓厚兴趣，乐于和同伴一起进行身体锻炼及游戏，具备一定的合作能力。

2、能按口令或音乐节奏，姿势正确、精神饱满、动作协调、规范地变换队形和做操，提高幼儿的审美情趣及能力。

3、能按动作要领，持久地进行走、跑、跳、平衡、投掷、钻爬和攀登等基本动作练习，动作灵敏、协调。

4、大胆尝试球、圈、绳等体育器材的不同玩法，会玩大型器械及玩具，增强安全意识及自我保护能力。

5、坚持体育活动，使身体正常发育，有效地提高机体对自然环境变化的调节功能和适应能力，有助于抵抗疾病，增强体质。

6、培养幼儿机智、勇敢、顽强、遵守纪律及活动规则、不怕挫折等优良品质。

1、开学时对幼儿进行体格方面的检查，并做好记录，学期结束时再进行对照，同时进行评价。

2、在带领幼儿进行体育活动时，必须要做到的：

（1）每周要保证有1次正规的体育活动，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）

（2）每天要有1~2小时的体育运动（游戏）时间。

（3）记录每个幼儿的极限运动量、脉搏和心率情况等。

3、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。

4、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。

5、在大班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指导。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn