

最新体育活动方案设计中班 体育活动方案 (模板10篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

体育活动方案设计中班篇一

开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的`精神，增强队员集体荣誉感。

大操场

全校师生。

(一) 背后投球 (1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇 副裁：叶兴健 记分员：钟梅

自愿服务者4名高年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材（12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干）

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

（二）趣味pk棒传递（3、4年级）

1. 活动规则：每队30名学生参加（男、女生各15人），学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用颈子进行传递（禁止用手和手臂，违者算失败），依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。（每个年级4队同时进行）

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃 副裁：陈力强 记录：李仁信

自愿服务者4名高年级学生（监督）

裁判还要负责准备场地和器材（4根pk棒）

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

（三）背靠背夹球（5、6年级）

1. 活动规则：每队20名学生参加（男女生各10人），每轮每队出2人，背对着背夹住一个球（不准用手扶住球，否则违例计0分），共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明 副裁：刘德荣 记分员：周小刚

自愿服务者4名中年级学生（捡球、监督）

裁判还要负责准备场地和器材（8个排球、小黑板一块、粉笔若干）

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

体育活动方案设计中班篇二

1. 对活动感兴趣。
2. 能充分发挥自己的想象力，想出不同玩皮球的方法。
3. 发展自身动作的协调性。

(一)准备活动

1. 教师和幼儿跑步入场，慢跑热身。（放音乐）
2. 幼儿自由站立，与教师做热身操。

教师：“让我们一起来做运动吧！”

头部运动——扩胸运动——双手压手腕——向上拉臂、向前后绕臂——腰部运动——腹背运动——活动腕关节、踝关节及膝关节——弓步运动。（2×8拍）

(二)基本部分

1. 幼儿自由尝试(探索)花样玩球。

(请幼儿自由拿球。)

教师：“今天，我们一起来玩皮球，大家自己动动脑筋，试试看谁的玩法最多？”

(1) 幼儿分散练习，教师巡回指导。

(2) 幼儿成两列横对，面对面站好，请不同玩法的幼儿示范、表演自己的玩法，其他幼儿跟着学。

2. 提供辅助材料，让幼儿自由结伴，组合玩球。

教师：“老师给你们准备了很多材料，等一会儿，请小朋友们自己几个人组成一个小组。然后，商量看你们组要拿什么材料，在试试看用这些材料可以怎样玩球？看看哪一组的玩法最多、最有趣？”

(2) 引导幼儿自由组队。

(3) 请各小组自由探索用各种辅助材料结伴玩皮球，教师巡回指导。

如：引导幼儿用短木棒赶皮球，边走平衡木边拍皮球，用球击打矿泉水瓶子等等。

3. 游戏《运球》

这时，电话铃响起，教师接电话。

教师：“刚才，老师接到体育馆打来的电话，体育馆的阿姨请我们把球送回去。这样吧，我们两个人一组，合作运球，把球运回体育馆。但是，有个要求，手不能碰到球。”

(1) 幼儿在原地自由尝试手不能碰到球的情况下，如何进行两人合作运球。

(2) 幼儿两人合作，把球运往体育馆。

体育活动方案设计中班篇三

1 通过各种形式爬的练习，让幼儿学习爬时四肢的正确用力方法。

2 发展幼儿四肢和躯干肌肉力量，增强动作的灵便性。

3 激励幼儿大胆勇敢地参加运动，培养他们不畏艰难坚毅的心理品质。

软垫地板胶梯子轮胎录音带拱形圈绳子水果图片

一开始部分

1 进入场地，四散站开。

2 打算活动，幼儿随着儿歌内容，摹仿小乌龟做动作，使身体充分活动开。

二基本部分

1 提供软垫，让幼儿自由表演自己会的爬行动作，老师引导幼儿进行手膝着地手脚着地爬。

2 提供离地高度不等的绳子障碍。

a 老师引导幼儿必须身体贴在垫上，才干在绳子底下爬过，并让幼儿试爬。

b老师依据幼儿试爬情况，讲解示范匍匐爬的要领，指导手脚的用力方法。

3提供梯子轮胎，引导幼儿在立体面上玩爬的'游戏。

a引导幼儿利用梯子轮胎练习爬的动作(包括梯上梯下)。

b启发幼儿创新性地玩梯。

4将软垫梯子轮胎组合起来玩游戏，在音乐伴奏下，老师和幼儿玩“小乌龟摘果子”游戏。

三结束部分。

1放轻音乐，老师和幼儿一起做放松动作。

2听音乐并分享所学本领和游戏快乐，注重加强心理品质方面的教育。

3结束活动，幼儿离场。

本活动从快乐体育教育的角度出发，通过提供不同难度的活动器材，引导幼儿在平面和立体面上进行多种形式爬的练习，以增强幼儿背肌腹肌和四肢肌的力量以及动作的灵便性。在设计中考虑有三个方面：

3启发幼儿独立或合作利用梯子与轮胎创新不同爬的玩法，发展幼儿创新性思维和与他人互助合作的交往意识。

体育活动方案设计中班篇四

新的一年即将来临，辞旧迎新，为了让孩子体验到新年的喜悦，充分体现班集体团结协作精神，发扬学生间合作精神，同时培养班级学生责任感，培养小学生体育兴趣，我校将开

展趣味体育活动来庆祝，为使活动有序开展，特拟定本方案。

一、活动领导小组

组长：吴宏武

副组长：李仕明李开跃

成员：林慧萍农汉友岑文新张文东黄正波工作职责：负责庆“元旦”活动的筹备工作，安排各项活动的人员和经费筹集等。

二、活动主题

快乐运动健康成长

三、活动时间

20xx年12月27日下午（星期五）

四、比赛项目

1、骑跳跳球

2、三人四足

3、蚂蚁搬家

4、跳长绳

5、滑板车

6、袋鼠跳

7、拔河

8、滚轮胎

五、比赛方法：

1、拔河比赛

赛前抽签定位，三局两胜，在两分钟时限内将中心标志完全拔过本方区域2米线内获胜。

2、跳长绳计数赛

男、女随意排立在两摇绳中间，开始后集体跳起计个数，如中间失败，该次个数不算继续进行。时间：2分钟计总个数与失败次数，两人摇绳间隔3米。

3、20m袋鼠跳接力赛

同20m迎面接力的接力赛，每支队伍平均分为2个小队记为a、b相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出名次。

4、三人四足比赛

1、三人站成一排用绳子或红领巾将相邻两人的两腿绑在一起。2、从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。

比赛规则a将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高于膝

盖部分，也不能低于脚裸，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。

b必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

c中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

5、蚂蚁搬家

每组人员同时站在起跑线上，听到口令同时出发，把指定的物件搬到指定地点（物件与指定地点相隔20m）用时最少的队赢得比赛。

6、骑跳跳球

至最后一名队员。

7、滑板车

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

8、滚轮胎

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

六、各年级参赛项目：

一年级组：(每班每项18人，每生只能参加一项不能重复)

1、骑跳跳球

2、三人四足

3、蚂蚁搬家

二年级组：（每班每项15人，每生只能参加一项不能重复）

1、骑跳跳球

2、三人四足

3、蚂蚁搬家

三年级组：（每班每项13人，每生只能参加一项不能重复）

1、跳长绳

2、三人四足

3、滑板车

四年级组：（每班每项13人，每生只能参加一项不能重复）

1、跳长绳

2、袋鼠跳

3、滑板车

五年级组：（每班每项19人，每生只能参加一项不能重复）

1、袋鼠跳

2、拔河（三打两胜）

3、滚轮胎

六年级组：（每班每项16人， 每生只能参加一项不能重复）

1、拔河（三打两胜）

2、袋鼠跳

3、滚轮胎

七、各组人员及职责

1、主持人：李开跃

职责：负责本次活动的主持工作。

2、指挥组：农汉友

职责：负责本次活动的指挥。

3、摄影、广播组

组长：张天令

职责：负责本次活动的摄影和广播。

4、裁判组：

组长：陈万祥

体育活动方案设计中班篇五

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每

一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。共同打造和谐校园。特制定本方案。

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把迎奥运活动与加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质。

组长□xx

副组长□xx

成员□xx

我阳光我运动我健康我快乐

人人有项目班班有团队学校有比赛

学校操场

1、认真学习，转变观念，达成共识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、认真理解“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动！

健康发展的体育工作观。

2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体艺、趣味体艺引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校阳光体育活动的有效开展。

第一阶段：准备阶段（9月1日----9月15日）

1、从学生兴趣爱好入手，让学生为自己设立一个或多个运动项目和运动时间安排，朝运动目标进发。

以体现人人有项目的决心。

第二阶段：启动阶段（9月xx----12月20日）

1、认真组织好每天大课间的活动；延长课间操活动时间，体育活动由体育组统一协调安排。

2、安排和组织好课间操的体育活动内容

上午的大课间：

第一部分：广播操《雏鹰起飞》（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

下午的大课间：

第一部分：校园集体舞，（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

第三阶段：总结阶段（12月21----元月10日）

组织开展篮球、毽球、羽毛球、乒乓球、拔河比赛、跳绳比赛等全校性体育活动。

体现班班有团队愿望的达成和理想的实现

总结创建工作经验并评比表彰奖励。表彰在活动其间表现出色的班级。同时，评比校“阳光少年”，进一步营造“阳光、运动、健康、快乐”的浓厚氛围。

体育活动方案设计中班篇六

激发学生学习数学的热情和兴趣，感受数学的'魅力，体会数学的价值，培养同学们在日常生活中应用数学的意识，让学生在参与活动中得到锻炼。

20xx年3月18日——3月25日（即第7周）

以竞赛、体验为主。

- 1、每项活动要充分调动学生的积极性，激发学生的兴趣。
- 2、每个班级的数学任课老师宣传到位，做好活动的准备工作，

确保本次活动周成功地开展。

评奖方法：以班级为单位评出一、二、三等奖若干名，每班评出五名优秀者学校颁发奖状。

成果展示：学生活动过程指导师要进行拍照，活动过程及成果在校宣传栏中及艺术长廊中展示。

体育活动方案设计中班篇七

设计意图：

幼儿年龄较小，不能整齐的一个跟着一个走，为了锻炼幼儿这方面的能力，我设计了本节课。

活动目标：

练习一个跟着一个走。

活动准备：

纸折飞机若干(数目与幼儿人数相等)，纸折大飞机一架。
《健康歌》音乐。

活动过程：

一、准备活动：

师幼一起跟着《健康歌》音乐做动作，活动一下肢体。

二、活动过程：

1、教师和幼儿两臂平伸作飞机状，老师在前面，幼儿一个跟着一个跟在老师后面转圈飞行。

- 2、教师手持大飞机，幼儿手持小飞机，四散地站在飞机场上。
- 3、游戏开始，大家一手举着飞机在机场内四散走(飞)，边走边念儿歌：小飞机，飞飞飞，飞到西，飞到东，快快飞到高空中。”念完儿歌，幼儿任意走向周围的航线，必须一个跟着一个沿着航线走，边走边发出飞机的声音。教师说：“飞机降落。”幼儿走回机场蹲下，同时手臂放下。游戏结束。
- 4、把幼儿分成男孩、女孩两组分别进行游戏，看那组表现好。

三、放松活动：

跟着《小星星》音乐一起做放松活动。

活动反思：

通过这节课的练习，幼儿一个跟着一个走的能力大大提高，并且规则意识增强。

体育活动方案设计中班篇八

为了推进各社区业主们相互交流、相互勾通、相互融合，使业主邻里间、亲友间的互动了解达到前所未有的层面，增进了人与人之间的情感和友谊，促进了各社区成员“多宽容、多理解，多互动，多善行”的良好生活方式，打造和谐社区。办事处将于近期举办以“大家庭同乐日”为主题的朝阳小区趣味体育运动会。

太原市朝阳小区社区居民委员会

太原市文化体育局

20xx年12月15日下午2：00—5：00时，地点：太原市滨河体育中心

简单好玩，容易操作，随到随玩，激发童心，且大都是我们日常生活常见的健身项目演变而来，即可锻炼身体又可轻松娱乐。

1、集体项目

(1) 拔河

(2) 15米运球蛇形接力跑

(3) 共渡难关(跳绳)

(4) 时代列车

(5) 爱心速递

2、个人项目

(1) 托乒乓球跑

(2) 袋鼠跳

(3) 50米二人三足跑

参加单位：朝阳小区社区范围内的企、事单位及广大社区居民。

(一) 参与趣味集体项目的单位，需在报名期间按要求将名单报与主办单位，运动员人数按各项目规程规定；趣味个人项目现场报名参与即可。

(二) 各单位可根据具体情况报名参加部分或全部项目的竞赛，参与同一个人项目不得超过2次。

(三) 12月6日下午2：00时在太原市文化体育局会议室召开领

队会议，演示各趣味项目，会议重要各参赛单位必须安排人员参加，否则难以组织本单位训练。

集体项目奖励前3名，如某项目报名参加队数只有6队以下(含6队)时减一录取，不足3队该项目自行取消;个人项目按照项目规则胜出则拿优胜奖，另外凡参加者都可获精美礼品一份。

(拟邀请区体育局、社区居民委员会相关领导出席活动)

(一) 优秀健身方法展示：老年健身腰鼓表演

(二) 各参赛队伍参加入场式。

(三) 领导讲话

(四) 组织进行各个体育项目。

(五) 颁发各种奖项。

(一) 20xx年11月30日前，将参加集体项目代表队名单报比赛办公室。

(二) 各趣味单项比赛前，按该单项赛程规定及大会所发报名表现场报名。

(三) 报名地点：朝阳小区社区居委综合办公楼比赛办公室

(一) 发展体育运动 增强人民体质

(二) 时尚运动 健康 精彩每一天

(三) 我运动 我健康 我快乐

(四) 生活奔小康 身体要健康

(五)科学锻炼 有益健康 人人运动 拥有健康。

体育活动方案设计中班篇九

小白兔头饰每人一个狼头饰一个纸球每人一个独木桥障碍物

一、热身运动：兔兔乐（听音乐跳兔子舞）

二、游戏：大灰狼与小白兔

玩法：兔妈妈带小兔到草地上去玩，念儿歌：小白兔白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。这时狼（配班教师扮演）来了，小兔马上和兔妈妈一起跑回家躲起来。

三、游戏：遇到困难我不怕

兔妈妈（教师扮演）说：这里太危险了，我们到别处去玩吧。

玩法：兔妈妈带领宝宝来到小河前，与宝宝讨论我们怎样才能到对岸去呢？鼓励宝宝尝试探索跨过障碍和过独木桥的方法，然后再带领宝宝双脚并拢跳过障碍再走过独木桥来到目的地。最后发现纸球。

四、兔妈妈带领兔宝宝自由玩纸球，探索纸球的不同玩法。

如：踢球投球甩球等

五、兔妈妈带领宝宝学习双脚夹球跳

游戏：宝宝追妈妈玩法：将纸球夹在大腿内侧，双脚并拢向前跳。

六、游戏：狼来了

玩法：兔妈妈带宝宝在草地上玩球，发现大灰狼来了，兔子们都落荒而逃。

兔妈妈便告诉宝宝不要害怕，我们可以想办法打败大灰狼，当大灰狼再来的'时候，我们可以将球砸向大灰狼，打败大灰狼。

（此游戏可多玩几次，幼儿兴趣会很高）

七、放松运动：兔兔乐（听音乐跳着兔子舞）

体育活动方案设计中班篇十

- 1、引导幼儿自选喜欢的'小器械玩，鼓励他们一物多玩。
- 2、带领幼儿动作有力，有节奏地做好宝宝操。
- 3、观察幼儿在活动中出汗情况和活动量情况，及时提醒幼儿擦汗和调整活动量。

- 1、自选运动小器械若干（流星球、小转盘、海绵棍等）
- 2、小皮球人手一份
- 3、小毛巾数量与人数相同

一、调动身心

- 1、检查幼儿衣服、鞋子等情况，为活动做准备。
- 2、引导活动，放松关节

转转转，我们小手转起来；扭扭扭，我们身体扭起来；

跳跳跳，我们小脚跳起来；跑跑跑，大家一起跑起来！

二、分散活动

1、自选活动

(1) 观察幼儿选择什么器械玩且是否会一物多玩，鼓励他们一物多玩。

(2) 提醒出汗的幼儿用小毛巾擦汗，减少活动量。

(3) 鼓励幼儿介绍并演示自己玩了什么新花样。

2、一球多玩

师生共同进行一球多玩：小鸭走、小兔跳、小飞机，开小车，放焰火等。（随机增加幼儿新想出的玩法）

三、升旗：

提醒幼儿抬头，眼看国旗

四、集中活动

1、教师领操，引导幼儿有精神动作有力，合拍做操。

2、随机练习个别做得不到位的操节。

1、组织幼儿排队有节奏地开火车。

2、提醒幼儿活动后擦汗，喝小半杯水。