# 最新中班体育游戏活动方案及反思(八篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-09-05

*为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。中班体育游戏活动方案及反思篇一摇呼啦圈对于幼儿园里...*

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**中班体育游戏活动方案及反思篇一**

摇呼啦圈对于幼儿园里大多数孩子来说是困难的，但我们可以利用它们大大的环形特点，为我们幼儿园开展体育活动服务。现介绍几则新的游戏方法。

发展幼儿曲线走的能力。

准备：把四、五个呼啦圈平放在地上，呼啦圈之间留一小段距离，相互连成一条直线。布娃娃一个。

玩法：游戏开始，让幼儿抱住布娃娃，从第一个呼啦圈的右边走到第二个呼啦圈左边，依次继续前进，直至最后一个呼啦圈，顺势再转回来走到第一个呼啦圈。

发展幼儿的下肢力量和身体协调性。

准备：在场地上画一条起射线，然后在前方适当距离竖放一个呼啦圈，呼啦圈与起射线处在平行位置。

玩法：游戏开始，幼儿两脚夹住一个沙包，向前跳动。跳至起射线时，两脚将沙包向呼啦圈中央甩过去，看看能否射进门。

练习幼儿的双脚向前行进跳。

准备：在场地上画一条起跳线，距起跳线一米处平放一个呼啦圈，并每隔一米都平放一个呼啦圈(共5个左右)。

玩法：游戏开始，幼儿用双脚(或单脚)向前行跳进第一个呼啦圈中央后，再向前看跳，用同样的方法跳过第二个、第三个等直至最后一个呼啦圈提示：上述玩法熟悉后，可把呼啦圈一个一个紧靠，摆成直线，幼儿从每个呼啦圈的中央连续行进跳。

发展幼儿四肢的力量及灵活性。

准备：把若干个呼啦圈放在地上，呼啦圈之间相距1、5米，成为一个个龙门。

玩法：游戏开始，幼儿下蹲，两臂从呼啦圈中央伸出，两手向前远离跳，双手着地瞬间，两脚蹬地、提臀收腹跳起，使两脚落在呼啦圈前方靠近手的位置，然后用手脚向前跳动，依次跳过其它呼啦圈。

发展幼儿投掷能力准备：用绳子把呼啦圈绑在栏杆上。

玩法：游戏开始，幼儿距离呼啦圈两米处，拿球向呼啦圈里投掷。

**中班体育游戏活动方案及反思篇二**

1、练习四散跑和听信号跑，感受和同伴一起游戏的快乐。

2、熟悉生活中常见的小兔、小鸭、小猫的名称和生活习性。

3、懂得一起游戏时不碰撞、不拥挤。

活动准备

1、小兔、小鸭、小猫图片各一幅，悬挂在户外场地不同的位置，代表小动物的家。软垫四块。

2、阳光、优美的乐曲磁带、录音机

活动过程

1、带领宝宝进行热身活动。

宝宝们在场地上走走、跑跑，根据图片认识小动物的“家”。并说出：“这是谁的家?它是怎么叫的、怎么走路的?”宝宝随意学一学他们走路。

2、带领宝宝玩游戏

(1)讲解游戏规则

教师说儿歌，宝宝说出儿歌中说的是谁，就跑到小动物的家，找小动物，找到后说：“我找到了”并学两声叫，或学走路。

(2)幼儿游戏

教师说儿歌：“爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。”

教师：“宝宝要去找哪个小动物啊?”

幼儿：“小兔”

教师：“我们跑着去找小兔吧。”

教师提示：“宝宝们，跑的时候要注意：不要推挤，不要碰到小伙伴，要注意安全!”找到后，在小兔周围学小兔跳。

教师变换儿歌内容，带领宝宝重复游戏。视幼儿身体状况和情绪调整重复次数。

3、播放阳光优美的音乐，指导宝宝自由放松。

播放音乐，带领宝宝走一走、抖一抖、摇一摇，到软垫上坐一坐、躺一躺，自由地放松身体。

**中班体育游戏活动方案及反思篇三**

1、练钻爬、快跑和躲闪的能力，增强动作的协调性。

2、能积极的参与体育活动，准守游戏规则。

活动准备：

1、平衡木两条、拱形门两个、箩筐两个(内放球类)，根据幼儿体质条件还可以再设置一些障碍，如踩桩过溪。

2、大灰狼头饰一个。

活动过程：

一、游戏：“小猪过桥”

1.今天天气很好，小猪们要到外婆家去玩。外婆家很远，要走过小桥、钻过山洞才能到达。

2.教师指导幼儿练习“走小桥”、“钻山洞”。

二、游戏：“小猪运西瓜”

1.外婆家到了。外婆看见小猪们可高兴啦，说要把好吃的西瓜送给小猪们吃，请把西瓜搬回家吧!

2.讨论：回家的路很远，如果路上遇见大灰狼怎么办?(外婆说小猪你们看见大灰狼时，要立刻蹲下不动，它就不会发现你们了。)

3、小猪抱着西瓜钻过山洞、走过小桥，把西瓜一个一个运回家。老师扮演大灰狼，当大灰狼出现时小猪立刻蹲下不动，随便乱动的小猪将被大灰狼抓走。

三、游戏：“切西瓜”

1、西瓜运完了，让我们一起来切个大西瓜尝一尝吧!

2、“切西瓜”游戏：幼儿拉手成圆圈(西瓜)，请一名幼儿边走边念：“切、切，切西瓜，绿的皮，红的瓤，我把西瓜一切二，甜甜的汁水四处淌。”念儿歌的同时，用小手在两人拉手处做切的动作，念完“淌”字，全体幼儿四散跑开，切西瓜者抓住一人后，再次开展游戏，被抓者念儿歌，切西瓜。

3、可以组成3-4个小圆圈，同时玩“切西瓜”游戏。

**中班体育游戏活动方案及反思篇四**

在一次区角活动中，徐君小朋友看了一本名为《美食林》的婴儿画报，活动结束时，她把自己看到的《美食林》故事滔滔不绝地在所有小朋友面前讲了起来，说完对我说：“黄老师，美食林的东西是不是都很好吃呀?”我笑了笑没有回答，顿时，其它小朋友也都议论纷纷，七嘴八舌地讲了起来。姚周博说：“我喜欢吃海鲜，海鲜的味道很好。”蒋张说：“我喜欢特色小吃”……此时班中只听见孩子们在讲你喜欢吃什么东西，我喜欢吃什么东西，为什么?张铭威还大胆地问我：“黄老师，你喜欢吃什么?能不能说来听听?”就这样，一个关于“美食林”的创造性游戏活动，在孩子们的议论中产生了。

1.引导幼儿学会用多种感官、工具和方法认识我们启东的美食、民俗风情，引发幼儿探索身边的事物和现象的兴趣和能力，发展幼儿的观察能力和发散性思维。

2.萌发爱家乡情感，有作为启东人的自豪感。

3.能大胆参与，相互合作，共同完成游戏活动，体验共同游戏的.快乐。

游戏过程

1、选角色小朋友都争着做美食林的服务员，考虑到首次游戏，服务员这个角色将直接关系到游戏进行的效果顺利性，为此，我们选了黄崖程、沈文静、陈思名三个小朋友，他们都是大胆自信的孩子，且见识多广，语言表达能力强。

2、游戏过程

第一次游戏时，孩子们异常兴奋，都拥挤到买东西的窗口，部分孩子浪费食品。

第二次游戏前，对幼儿进行了指导，所以游戏好多了，3个服务员很卖劲，他们的叫卖声、服务态度很吸引人，生意很旺。

3、游戏评价顾天益：“游戏很开心，就是人太多了，有点挤。”张疏铜：“我看见服务员骂人。”黄崖程：“他们买东西不排队，所以我才发火的。”梁呈：“我吃多了，不消化，肚子很疼。”叶小媛：“有个医院，可以请医生帮忙。”根据幼儿提出的问题，老师建议下次增设游戏项目：医院。增设游戏角色：维持秩序的保安，医院工作人员。

第二阶段游戏：美食林+医院游戏准备：增加医院里所备的基本用品。

第二次游戏时，经过我们的指导，幼儿的游戏水平明显提高了，开始象模象样了。医院的配药医生正在开动脑筋做一瓶水果药，让病人吃药不觉得苦。

在游戏评价时，女孩子提出了有个美容院，可以让我们打扮打扮。

根据幼儿提出的问题，老师建议下次增设游戏项目：美容院。增设游戏角色：美容师。

第三阶段游戏：美食林+医院+美容院游戏准备：美容院所需的基本用品。

游戏介绍：游戏时表现出性别差异，女孩子挤在美容院，忙着打扮，而大部分男孩子更乐意享受每食。

第四阶段游戏：美食林+医院+美容院+娱乐城游戏说明：由于上次游戏中发现缺少一个供幼儿闲聊、娱乐的场所，因此增设娱乐城游戏项目。

游戏介绍：游戏时我们在简单介绍完游戏的注意点，就充当了旁观者，小朋友有了前面的一系列游戏的铺垫，幼儿游戏已渐入佳境，角色意识明确，自觉遵守规则，游戏语言具有鲜明的个性特色。

**中班体育游戏活动方案及反思篇五**

教师：李娜胥燕燕

一、创编意图：

椅子、凳子是孩子们所熟悉的事物，每天他们都与小椅子亲密接触。在平时，我发现孩子们喜欢用椅子做玩具，从椅子上跳下来，跨过椅子，当马骑，但由于考虑到教室内活动空间狭小，不安全，不允许幼儿开展，但孩子们玩椅子的兴趣始终浓厚。我就利用安全的小圆凳子并结合中班幼儿的特点设计这个游戏活动。

二、活动名称：圆凳乐

三、适合班级：中班

四、参加人数：30人

五、适用季节：四季

六、活动时间：8-10分钟

七、活动目标：

1、发展平衡、跳跃等能力，提高动作的协调性和灵敏性。

2、自主探索椅子的不同玩法，发展创造性思维。

3、与同伴合作克服困难，体验体育游戏的乐趣。

八、活动准备：小圆凳、操场

九、活动过程：

（一）、开始部分。

（1）用圆凳围圈（2）幼儿绕大圆走。（动物模仿）（3）幼儿绕大圆跑。（猫抓老鼠）

（二）、基础部分。

（1）依次用凳子从高出往下跳

（2）依次用凳子搭成小桥来练习走平衡

（3）幼儿做滚凳子游戏

（三）、放松运动

坐在凳子上做放松运动

十、活动自我评价: 设计上针对中班幼儿的心理特点，设计一些贴近幼儿生活的活动内容，吸引幼儿积极、热情地参与到活动中。由于凳子都是幼儿所自己熟悉，但凳子平时都是用来坐的，而没有用来玩游戏，所以幼儿都很好奇或感兴趣，所以幼儿参与积极。活动由简单的站、蹲、跨、跳等，慢慢过度到在凳子上走、跨、跳等动作，让幼儿对凳子有了新的认识，再发展到凳子上的平衡以及比较难的从高处往下跳等，流程清晰简洁。

十一、活动规则：幼儿每人一把小圆凳，围成圆圈一起活动。 十

二、活动保障：干净平整的塑胶或草坪操场。

十三、活动建议：适合四季整个班一起活动，可以配上音乐。也可以创编成小凳操。

**中班体育游戏活动方案及反思篇六**

1、练习双脚并拢跳，手脚着地爬的动作。

2、能按颜色将玩具分类放到筐内;

1、练习小兔子双脚并拢跳和小乌龟手脚着地爬的动作。

3进行游戏《运果子》①观察幼儿的动作和取放玩具的情况;②小结幼儿游戏情况，引导幼儿听清楚猫妈妈的要求。③变换不同的动物帮助猫妈妈运果子，例如小乌龟发展幼儿手脚着地爬的动作;④根据幼儿的取放情况，不断增加取放的数量，可以使2个、3个。

**中班体育游戏活动方案及反思篇七**

1.学习阅读指示牌。

2.根据指示做动作。

二、活动准备：

自制有趣的指示牌。

三、活动过程：

1.事先与幼儿讨论幼儿园的运动设备，并为它们命名。

2.来到幼儿园的操场，向幼儿说明游戏规则及摆放好指示牌。

3.选首儿歌或童谣，让幼儿在歌声中按照指示牌方向准备出发。如到“圆圆国”拿起呼啦圈在地上或身上转一下、用单脚跳到“百花国”闻闻花香、走到“石头国”抱抱石头看有多大、“滑梯国”里可溜滑梯、再到“洞洞国”穿过拱桥、“绳子国”是跳5次绳才算通过、“昆虫国”则要学一种昆虫的动作。回到目的地时，便成为“快乐国”里的精灵了。

四、活动建议：

1.可选择户外或幼儿园里适当的地方，自己制作指示牌。

3. 若因雨天无法进行，也可在教室中进行此活动。

**中班体育游戏活动方案及反思篇八**

1.学习提物快速跑，发展动作的协调，平衡能力。

2.培养合作和解决问题的能力，初步建立竞争的意识。

活动准备：

1.小沙包和海洋球(能轻松放进pvc管内)若干代表小油花，小桶若干。

2.输入油管(pvc管。)、街头、弯头等若干。

3.带有火车头图案的小框若干个。

4.活动前引导幼儿练习拼接输油管道。

5.场地布置：在活动场地内设置油井，油库和火车站，油井处设有沙包和未拼接的输油管，油库放有小油桶，火车站放有粘贴火车头的小框若干个。

活动过程：

1.小油娃准备运输小油花。

(1)教师：祖国各地都需要石油，我们这些小油娃要将这些小油花运输到祖国各地去，教师引导幼儿排列成一列小火车，驶入活动场地。

(2)教师讲解石油都是通过石油管道运输到全国各地甚至是世界各地的。

(3)幼儿随教师口令活动身体的各个部位，做热身活动。

2.游戏：小油娃运油花

(1)请幼儿尝试探索输油管道的连接方法，教师巡回指导。

(2)教师交代运输小油花的方法。

3.讨论：怎样快速运输小油花。引导幼儿理解应该多人齐心协力安装输油管道，节省时间，管道如果倾斜一些，小油花流动的快。

4.全班幼儿分成二至四组，再次进行游戏。

5.教师宣布游戏结果，表扬最能干的小油花。然后就幼儿谈一谈感受。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找