# 最新中班体育游戏活动方案及反思(八篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-07-03

*“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”。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？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。中班体育游戏活动方案及反思篇一练习幼儿的快跑、平衡和...*

“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”。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？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。

**中班体育游戏活动方案及反思篇一**

练习幼儿的快跑、平衡和动作的灵敏性。

请两名幼儿扮演“狼”，其他幼儿每人手中拿一块“石头”（沙袋），与“狼”拉开距离站好。游戏开始，教师发出信号后，幼儿四散跑开，“狼”在后面追，逃跑的人赶快找“石头”，只要头上顶着“石头”或脚下踩着“石头”，就变成了“石头人”，“狼”就不能再抓他。被“狼”抓到的小朋友在下次游戏中扮演“狼”，游戏重新开始。

锻炼幼儿双脚往前跳的能力。

让一名幼儿戴上鹰头饰，站在教师指定的地点，其余幼儿分成三组，站在各自的家里（可画圆圈代表家）。每家选出两名幼儿当兔爸爸和兔妈妈，教师当兔奶奶。游戏开始，兔奶奶说：“孩子们，今天天气多好呀！咱们到草地上玩吧！”小兔立即四散在草地上蹦跳，当兔奶奶说：“鹰来了，快跟爸妈回家吧！”这时，鹰就可以飞出来抓小兔，被抓住的小兔和找错家的小兔要联合表演节目，游戏再重新开始。

发展幼儿走、跑等基本动作及其协调性，培养幼儿的反应能力。

将全班幼儿分成两部分，一部分幼儿做鱼儿，一部分幼儿做网。做网的幼儿围成一个大圆圈，做鱼儿的幼儿站在圆圈中间。游戏开始，全体幼儿念儿歌：鱼儿鱼儿游啊游，游到西来游到东，鱼儿鱼儿快快游，小心鱼网网住你！儿歌念完，扮做鱼儿的幼儿找空隙钻出去四散跑开，圆圈上的幼儿做成一个大鱼网，尽量把鱼儿网住。待圆圈里的鱼儿钻出去一大半时，大鱼网变成小鱼网，小鱼网可以由2个或3个幼儿做成，被捉到的鱼儿不能再参加游戏。直到把鱼儿都捉完。第二次游戏让幼儿换角色进行。

**中班体育游戏活动方案及反思篇二**

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。

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。

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”。

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。

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三**

１、培养幼儿的追逐、躲闪能力。

２、培养幼儿的应变能力。

平坦较大的活动场地

又称“老鼠老鼠一月一”。多个儿童手拉手向内围成一圈，一个儿童站在圈外扮“猫”，一个儿童在圈内扮“鼠”。游戏开始，大家齐唱“老鼠老鼠一月一，早来!老鼠老鼠二月二，早来!……”一直唱到“老鼠老鼠九月九，逮住老鼠咬一口!”此时，“鼠”自圈内窜出，“猫”趁势追捉。若“鼠”连钻数“洞”未被捉住，则轮换。若被捉住，停止游戏一次。

跳房

目标：

1、初步培养幼儿双腿跳、单腿跳的技能。

2、培养幼儿的协调能力和控制能力。

准备：各种样式的方格

过程： 玩法多样。一般先在地上划一“田”字形的“房”，在“田”字一端或几端划一半圆形(俗称“馍馍头”)。游戏时，把“瓦儿”(砖块、瓦块、石块等均可)掷于“馍馍头”内，玩者单脚跳入，并将“瓦儿”踢入下一格，依次转下一圈即可将“瓦儿”掷于第二格内，如此类推，跳完一圈便可“占房”一间。跳至自己的房内可双脚落地，别人则须跨过该“房”。玩时，不能另一脚落地、不能“压杠”(“瓦儿”压在划线上)、也不能“踩杠”(脚踩在划线上)，否则都算犯规，犯规者出局等待下一轮。最后，谁占的“房”多谁为胜者

“剪子包袱锤”

俗称“贼幺贼”、“将军宝”。玩时，食指与中指同时伸出代表“剪子”握拳代表“锤子”、五指伸开代表“包袱”。规则是：剪子胜包袱、包袱胜锤子、锤子胜剪子。游戏人数不限，大家一起喊：“将军……宝”或“贼幺……贼”，并同时伸手决出胜负。

跳拉拉秧

玩时，3人以上，先由两人相对而坐，脚板抵着脚板。其他人则跑步跳过，并唱：“一步拉拉秧，二步喝面汤，三步吃韭菜，四步摞起来。”每唱一句要跳四次完成一个过程，坐着的人就摞高一只脚，直到四只脚全摞起来高度仍能过去为胜，若跳者碰到坐者的脚，则轮换。

丢手绢

又称“丢手巾儿”。玩时，众人围圈向内坐，选一人拿手绢在圈外绕行，边走边与众人一起唱：“丢、丢、丢手绢，轻轻地放在小朋友的后边，大家不要告诉他，快点快点儿抓住他，快点快点抓住他!”行进中，悄悄将手绢丢于一人背后。如果此人发现应立即捡起手绢追逐丢手绢者。若追上，丢者需重丢；若追不上或丢者转一圈仍未被发现已将手绢丢下，则罚被丢者站在圈中唱一支歌或表演一个节目。然后，轮换再来。

木头人

“木头人” 参加者两人念儿歌，儿歌念完后，立刻静止不动，不说不笑地对视，谁先忍不住动或笑了，就算输。

儿歌：山山山，爬高山，山上有个木头人，不许说话不许动。

小朋友一起回教室。

**中班体育游戏活动方案及反思篇四**

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;

3、能听懂指令，喜欢模仿动物的动作，积极参与游戏。准备：大趣味插子，铃鼓，红黄蓝绿四种颜色的筐子各一个;

1、准备活动：动作模仿：\"小鸟走路飞呀飞，小鱼走路游呀游，小象走路甩着长鼻子，小鸭子走路摇一摇，小乌龟走路爬呀爬，小兔子走路跳呀跳。\"

1、练习小兔子双脚并拢跳和小乌龟手脚着地爬的动作。

2、介绍游戏玩法：①戴上猫妈妈的头饰，向幼儿介绍场地和游戏的材料：\"小兔子们，猫妈妈有一些筐子，你们看有什么颜色的?\"\"有几个筐子?\"\"我们一起数一数吧!\"②介绍游戏玩法规则：\"猫妈妈的果园里有许多的果子。\"(将大趣味插子轻轻撒到草地上)\"请小兔子帮忙捡1个果子回来，动脑筋想一想，小兔子捡到1个红果子要放到什么颜色的筐子里呢?\"\"如果捡到一个黄果子呢?捡到一个绿果子呢?捡到一个蓝果子呢?\"③小兔子要怎样走路?(提示幼儿两只脚要并紧了向前跳。)④\"小兔子们，听到猫妈妈的铃鼓一响就一起开始跳到果园里捡果子，准备好了吗?\"

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五**

1、教幼儿练习两人一组滚接大皮球，锻炼幼儿手臂力量。

2、培养幼儿团结友爱的精神，体验合作的愉快。

大皮球若干，活动前学念儿歌。

一、开始部分。

1、带领幼儿边念儿歌边由一路纵队走成一个大圆圈：走走走，跟着老师走，走走走，跟着朋友走，走走走，走成一个大皮球。

2、我们来做“长高了，变矮了”的游戏。长高了—两臂上举，变矮了—下蹲，看谁长得—双脚原地地向上跳。

二、基本部分。

1、将幼儿分成两路纵队：猫妈妈为宝宝买来很多皮球，请两个宝宝一起滚着玩。老师和一名幼儿示范滚球：两个人面对面，滚球时两手把球向前推出去，对面的幼儿两手分开接住滚起来的球，接着又滚回去。

2、组织幼儿练习滚球。要求幼儿两两相对，边念儿歌边进行滚球：大皮球，圆溜溜，推来滚去乐悠悠。

3、幼儿反复练习。注意观察幼儿滚球的姿势和距离，及时进行指导和纠正，表扬配合得好的幼儿。

三、结束部分。

1、带领幼儿做大皮球的游戏，边念儿歌，边按拍球节奏进行，将球放回筐里。

**中班体育游戏活动方案及反思篇六**

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七**

1.通过玩泡沫板让幼儿试着创编玩法，及爬行能力。

2.培养幼儿合作游戏的能力。

录音机泡沫板天线宝宝图案、篮球架、大积木等大型器械。

一、听音乐进教室

1.我们是聪明的天线宝宝，一起去玩游戏好吗?先说个天线宝宝的儿歌吧。

2.说儿歌：

天线宝宝真能干，

聪明无比智慧大。

神奇的风车转一转，

高高兴兴跳起来。

(放音乐做准备活动让幼儿自由做)

二、创编演示玩泡沫板

1.我知道天线宝宝很聪明，今天看谁拿泡沫板玩得花样最多，让我们来试试。

2.巡回指导及时鼓励勇于创编的幼儿。

3.启发引导：宝宝们看活动室里还有很多东西，你都可以利用去。(让幼儿继续玩，鼓励幼儿勇于创编，老师也参与创编。)

4.快来神奇的风车转了，因为天线宝宝都开动了脑筋，创编了许多有趣的玩法，都有什么玩法呢?(总结刚才幼儿创编的玩法)。

5.这么多玩法你喜欢那种玩法?

6.用幼儿喜欢的玩法进行竞赛游戏。

7.我刚听说天线宝宝乐园的小路坏了，我们背着天线宝宝爬过去给它铺一条路吧，路铺好了我们从小路爬到天线宝宝乐园去吧。

三结束：

宝宝们都累了，我们去休息一下吧!

**中班体育游戏活动方案及反思篇八**

1、巩固立定跳和侧跳动作，发展踝关节的灵活性。

2、幼儿在活动中体验游戏的快乐，培养幼儿对缎炼的兴趣及活泼开朗的性格，培养团队精神。

材料与环境创设场地及器材如右图。在地面上一队

放有5个圈。

1、做准备2、运动，3、活动身体

师：小朋友们，等下我们就要进行一个比赛，现在大家跟着我活动一下身体，等下才能表现的更好。（带领幼儿抖抖手脚，练习立定跳，在原地跳跃）

4、介绍游戏规则

师：老师要介绍游戏规则了，小朋友要认真听。我们今天游戏的名字叫跳圈比赛。一听名字大家就知道了，我们今天比赛跳圈。四组同时进行，老师要提游戏规则了。跳圈要双脚同时落地。（教师示范）大家听老师的口令，第一个小朋友跳过去后就跑回来，第二个小朋友就接上去。老师要看那组的小朋友最厉害，最后一个小朋友到了终点就把手举起来。老师要要求你们，不能大喊大叫，要保护嗓子。而且不要推来推去，注意安全，学会保护自己。

5、游戏过程

（1）让幼儿比赛一次，（2）老师进行观察，（3）对能力较差的幼儿进行帮助

1老师对幼儿的比赛进行评价。

师：有些小朋友没有遵守老师的游戏规则，比如\*\*\*\*，我们再来一次，大家要双脚同时落地，最重要要注意安全。

（4）变换游戏规则，（5）立定跳改为侧跳。

6、游戏结束放松身体。

师：到底是哪组的小朋友最厉害呢？小朋友为他们鼓鼓掌。大家都有点累了是吧？和老师做做放松运动。（做一些舒展的运动）等下就要回教室，大家记得下楼梯要注意安全，不准推来推去的。

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