

室外体育游戏例 体育游戏活动方案(实用8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

室外体育游戏例篇一

道具：椅子、任何可外放的音乐播放器

人数：比椅子总数多一个

玩法：

把椅子背对背放两排（如地方足够，可以朝外摆成圈），音乐响起游戏者排队绕椅子走，音乐停，大家就近坐到椅子上，没有座位者被淘汰；去掉一个椅子后继续，直到最后两个人中有一个抢到椅子者为胜。

2、顶气球

道具：一个大气球、一根绳子

人数：两方，各二到四人为宜

玩法：

两方互顶气球过线，只许用头，落地者输

3、丢纸球

场地左右各站一名幼儿拿着纸球，其余幼儿站在场地中间，拿纸球的幼儿丢中间的幼儿，中间的幼儿不能被纸球击中，否则下场，看谁能坚持到最后。（练习幼儿躲闪的能力）

4、蹲蹲乐

规则：

风雨队和岁月队分别派出9个人分成3组比赛，每组比赛6个人，3个风雨队队员3个岁月队队员每个人起个外号，比如分别叫茄子，西红柿，大白菜，青椒，胡萝卜。然后由一个人开始，比如由胡萝卜开始，他就做坐下起立的动作，然后打出“胡萝卜蹲胡萝卜蹲，胡萝卜蹲完青椒蹲”，这时候青椒就赶紧也做坐下起立的动作，然后再打出下一个蹲的是谁，谁要是在5秒钟内接不上谁就被淘汰，如此类推，最后剩下的就是获胜者，切记的是一定要先做坐下起立的动作然后再打下一个蹲的人是谁。

输赢的判定：

如果在5秒钟内该你蹲你没有蹲哪就要被淘汰了，比赛中如果有一方的队员都被淘汰了，哪另一方就是这一轮的获胜者，如果最后剩下2个人分别是2个队的队员那么主持人会参与进去当作第3个人继续比赛直到淘汰出一方为止。

室外体育游戏例篇二

一、本班本学年幼儿的发展计划及本班本学期民间体育活动的目标：

1、本班幼儿身体都比较健康，通过前期的民间体育游戏活动的锻炼和培养，幼儿的体质得到了增强，动作的协调性、灵活性都有了进步和提高，幼儿参加体育活动的兴趣也较高，尤其在走、跑方面的动作发展较好，上肢的动作较协调，对

环境和天气的变化有较强的适应性。

2、本学年民间体育游戏活动要达到以下目标：(1)锻炼幼儿的大臂肌肉和手的动作，发展幼儿的手眼协调能力，四肢的灵活性，促进幼儿的智力发展并培养了幼儿的想象力，合作意识以及耐心、细心的好习惯。(2)学会单脚跳、双腿连续跳的动作，发展了幼儿的下肢力量和弹跳力，锻炼了幼儿的动作协调能力。(3)发展了幼儿的投掷动作，及投掷的准确性。(4)使幼儿能够在一定范围内追逐躲闪跑，提高了幼儿跑的速度和动作的敏捷性。(5)在各种组织形式的活动中培养了幼儿勇于竞争的精神和团结协作、互助、乐观的态度，体验了探索身体运动的兴趣。

二、本学年本班民间体育教育活动实施计划：

1、每周利用间操活动时间和体育课的时机进行学习和锻炼，教师要参与到活动当中并给预及时的指导。

2、在户外活动时可分组进行不同的活动内容，注重动静交替，要尊重幼儿的自我选择，给他们充分活动的空间。

3、教师为幼儿提供合适的活动器材，并且引导幼儿积极思考探索玩法，根据器具的性质和功能创设游戏的氛围，让幼儿自由探索，充分调动幼儿的活动兴趣。

三、本学年民间体育活动的注意事项：

1、理顺结果目标与过程目标的关系，促进幼儿游戏过程中主体经验获得与幼儿整体发展的方向。

2、理顺根本内容与基本内容的关系，教师的指导内容不应落在游戏主题、玩法的主观确定上，而应落在如何促进幼儿游戏内容的自发生成与发展上。

3、理顺按需介入与间接指导的关系，按需介入主要解决指导的适时性问题，简介指导主要解决指导的适度性问题。

室外体育游戏例篇三

1. 发展多种爬的技能, 增强上肢力量。
2. 提高身体的协调性和敏捷性。
3. 能积极参与活动, 在活动中感受快乐。

活动准备

平衡木4条、音乐。

活动过程

一、热身活动

1. 开火车, 围成一个圆圈, 激发孩子活动兴趣。
2. 师幼在圆圈上跟着音乐做动物模仿操(有节奏地活动头部、上肢、腰部、腹背、下肢等)。

二、动作教学和练习

教师创设“侠学本领”情景, 带领幼儿进行4个阶段的练习。

1. 手膝着地爬。

手膝着地像小蚂蚁一个跟着一个在地上爬, 要求手膝协调、爬行有序。

2. 手脚伸直在地上进行高肢爬。

要求幼儿在爬行时手脚尽量伸直,膝盖不着地,围着圆圈爬两圈。

3. 匍匐爬行并从平衡木下面爬过(先高后低),再走平衡木回到队伍(先低后高)。

要求身体贴地,头抬起用手交替往前拨,双替向前蹬行进爬。掌握后让幼儿以匍匐爬的动作通过平衡木下方的空隙,要求在前基础上臀部不要抬起,头侧面爬行通过。

4. 爬平衡木,双手用力爬,双脚并拢并保持平衡(先低后高)。

身体贴紧平衡木,双脚并拢放在平衡木上保持平衡,抬头的同时双手伸直抓紧平衡木两侧,用力拉平衡木带动身体向前进。这个动作的难点在于幼儿的双脚要保持平衡,不要掉下。

三、放松活动:吹气球

师幼模仿气球,甩动身体上肢和下肢后,模仿吹气球变大,然后爆炸倒地。

活动反思

1. 关于目标的设计

爬是小班幼儿最喜欢的活动之一,让幼儿在爬的过程中锻炼身体并在已有的基础上得到提高,这就需要在活动设计上由易到难,且趣味性强。平衡木的摆放方式和次序能赋予爬行的多样性,让幼儿在变换爬行动作和距离的同时实现自身上肢力量和协调性的提高。

2. 关于材料的选择

平衡木在幼儿园是很常见的,平时孩子也很喜欢在上面走走,但平衡木同时还能起到锻炼上肢的目的。例如:幼儿在平衡木

上面爬行,就必须保持身体平衡,体验手臂、手腕的拉力和爆发力;幼儿在平衡木下方匍匐爬行,就要关注自身身体和头部,避免撞到平衡木,发展注意力和身体的柔韧性、协调性。

3. 关于环节的设计

热身环节:通过有趣的动物模仿操使幼儿的上肢得到充分的活动。

爬行环节:由易到难,平衡木的不同摆放和不同的爬行动作,逐步提高了幼儿挑战自我的欲望。

放松环节:气球人的设计,意在让幼儿在愉悦的情境中充分放松身体四肢。

室外体育游戏例篇四

游戏目标:

1. 幼儿练习拖物走,能保持身体平衡
2. 培养幼儿身体的协调性及耐心、细心等良好的个性品质

游戏准备:

1. 幼儿人手一个小皮球。
2. 幼儿人手一个竹圈(直径约25厘米,圈高约5厘米),并系有一根长绳供拖拉用。
3. 在场地上画一个大圆。

游戏过程:

一、开始部分。

(一)幼儿一个跟着一个走，走成一个大圆(可让幼儿边念儿歌边走，歌词为：走走走，走走走，走成一个大皮球)。能听口令“立定!”、“齐步走!”做出相应的动作。

(二)游戏“捡皮球”。玩法为：幼儿站成圆形队，听教师讲解游戏名称和规则。然后幼儿四散在场地上，教师迅速将球抛向场地四周。幼儿每人捡一个球后迅速回到原位，并站成大圆。游戏可重复进行。

二、基本部分。

(一)游戏“拖小猪”。教师交待游戏名称和玩法：“今天我们玩一个游戏叫拖小猪你们手中的球就是小猪。待会儿，老师发给每个小朋友一个竹圈，请小朋友用竹圈套住小猪后拉绳向前走，注意拖圈时不要让小猪跑出圈外(教师可示范玩法)。如果小猪不听话，跑出来，请小朋友赶快把它放进圈里，然后继续玩。”(必要时可让幼儿示范1-2次)(二)幼儿游戏。老师巡回指导，并运用语言激发幼儿游戏兴趣，及时提醒幼儿向前拖时不要碰到别人。

(三)教师：“小猪要回家了，请小朋友把它赶回家，送到猪圈(以教师准备的筐替代)里去吧。”游戏结束，并作简单小结。

三、结束部分。

(一)游戏“小孩小孩真爱玩”。玩法：幼儿在场地上四散走，边走边念儿歌：“小孩小孩真爱玩，摸摸这，摸摸那。”等幼儿念完后，教师继续念：“摸摸大树(或滑梯等物)跑回来。”说完最后一个字后，幼儿向指定方向跑去，直到摸到指定物体为止。游戏重复2-3次。

(二)评价、小结游戏情况后，幼儿随教师离开场地回教室。

室外体育游戏例篇五

在每天的早锻炼中，我们大班的小朋友总是喜欢在很高的地方往下跳，我问他们“害怕吗？”有的说：“这有什么好害怕的，又不高”；有的说：“我一开始害怕的，但看见他们都能跳，我也跟着一起跳，就不害怕了！”。

捕捉到这个兴趣点后，我翻阅了许多幼教杂志。纲要中指出幼儿是教育游戏的积极参与者而非被动接受者，游戏内容必须与幼儿兴趣、需要、及接受能力相吻合，引导幼儿向最近目标发展区发展。根据以上的情况便生成了这个游戏。

1、学习双脚行进跳，两人前后合作跳，锻炼腿部肌肉，掌握协调能力。

2、有参加体育游戏的兴趣，并能勇敢的尝试各种挑战。

1、幼儿人手一只布袋

2、准备游戏的音乐，小红旗四面，四枝小树枝

“小朋友，今天天气真好，我们跟着音乐一起来做运动吧！”

听音乐跟老师做准备活动。

“小朋友，这是什么？”（布袋）

“你们以前和布袋玩过游戏吗？现在我们就和布袋来玩游戏吧！”

老师的要求：“请你开动的小脑筋，玩出与别人不一样的花样来！”

幼儿探索，老师辅导。（捕捉跳得像只袋鼠的孩子）

(评析：在游戏的开始让幼儿自由探索，考虑到大班幼儿

“小朋友们，快来看呀，她跳得真像只袋鼠，好棒!”

“我们请她为我们表演一下，好吗?”

请这位小朋友演示，其余的坐下休息。

“还有谁有不同的玩法?”

请出那位跳的像袋鼠宝宝的幼儿来演示，其他幼儿观察：她是怎么跳的?

演示后请她介绍是怎么想到的以及这样跳的方法。(介绍布袋)

小结：双脚并拢，起跳时膝盖稍弯，双臂自然放于胸口，前脚掌用力往上蹬，落地时轻轻着地。

“那我们也来学她的样子，做袋鼠宝宝跳，好吗?”

提醒幼儿穿布袋可与同伴互相帮助

“袋鼠宝宝们，用力跳，跳的高又远，跳到老师这里来。”

幼儿朝着老师的方向向前跳。

(评析：这部分是重点，在游戏中，利用布袋来束缚孩子们活动，让他们尝试探索怎样跳得又稳，又轻，又快，又高;根据幼儿的不同情况加以引导鼓励：能力弱的可以多跳几次，直到战胜自己，克服恐惧心理;能力强的为他们加油鼓励，体现同伴间的相互关心。)

师：“大家看，前面有两条独木桥，它们有什么不一样吗?”

幼儿说一说。(一高一矮)

“小袋鼠，你们敢跳过独木桥吗？”

“真勇敢！那你愿意过哪座桥，又该怎么过呢？我们来试一试。”

师提出要求：请孩子们在想试跳的那座桥前面排队，一个一个按次序跳，要注意安全。”

(过独木桥时，教师引导幼儿互相鼓励，勇敢的跳过桥。)

“孩子们真勇敢，都跳过去了，我们坐下来休息一下吧！”“谁来说说你是怎么跳过去的？”

(请试跳时遇到困难又得到别人帮助的幼儿介绍，烘托同伴间相互关心的美好情感。)

(评析：为了丰富幼儿的经验，让幼儿自己来跳高的独木桥，挑战自我，增强自信心。放手让幼儿自己去尝试，在练习过程中自己寻找方法。)

“大家真厉害，都能勇敢的通过独木桥，刚才我们是一个人跳的，那能不能与同伴一起合作跳呢？”

先讨论，然后请小袋鼠们找自己的好朋友来跳跳看。

幼儿探索，师巡视指导，引导多人跳，把他们吸引过来，提出要求：要跟着口令协调跳。

(评析：这部分是难点，要求是合作跳，可以是两个，三个，甚至更多，让孩子们自由探索，教师通过引导让孩子们协调好动作，一起喊“一二、一二”，使大家跳得又快又稳，并一起分享胜利带来的欢乐。)

“那我们来个比赛，抢红旗！”

师介绍游戏方法：五人一组，分成四组，每组的小手搭住前面的肩膀一起向前跳，注意要喊口令。哪组先拔起小红旗就获胜。

(评析：以游戏的形式来突破难点，举行比赛，运用竞争、鼓励、表扬的手法来进一步练习，更激发了孩子们的积极性及练习的兴趣。)

“唉呀！我好累啊！大家累吗？那把布袋脱下来放边上，跟我一起放松一下吧！”

“啊呀呀！我的腰融化了，不行不行，我的左腿也融化了，我的右腿也开始融化了，我的手，我的脸，我的身体都融化了！”

“嗯，游戏结束了，小朋友们，我们把布袋整理好，下课后再用别的方法来玩布袋吧！”

本次内容是通过每一个具体游戏来落实到幼儿身上。根据新纲要中指出：要为幼儿一生的发展打好基础，注重能力的培养，通过自主的学习，促进幼儿生动活泼，主动和谐的发展。

游戏准备是为具体游戏目标服务的，幼儿同时通过与材料的相互作用来获得发展的。因此，本次游戏准备能与目标、游戏主体的能力、兴趣、需要等相适应。

这次游戏设计，来源于幼儿的日常生活中的一个兴趣点，并且在整个游戏中幼儿始终处于自主积极的状态，在相互的鼓励，帮助中学会了双脚并拢跳，探索到了一些有关跳的玩法。

大班的孩子探索欲望很强，能相互合作，也有竞争意识，经过这次游戏孩子们对自己有了重新认识，感觉自己厉害、勇

敢了，增强了自信心。在接触中发现，这些孩子喜欢探索，敢于尝试，对于跳，合作跳非常感兴趣。

室外体育游戏例篇六

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。

室外体育游戏例篇七

- 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。长高了一两臂上举，变矮了一下蹲，看谁长得一双脚原地地向上跳。

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。

室外体育游戏例篇八

游戏目标是教学游戏的起点和归宿，对游戏起着导向作用。根据幼儿的年龄特点和实际情况，确立了情感、能力、语言、动作等方面的目标：

1. 乐意参加体育游戏，探索袋子的多种玩法。
2. 学习站在袋子里双脚并拢行进跳过障碍物，锻炼腿部肌肉，掌握协调能力。

物质准备主要是：袋子、草柱、毽子，垫子

知识经验准备是：幼儿已认识过袋子

1. 师：小朋友们，来，今天老师要带你们出去玩袋子，走，背上袋子出发吧！

【突然雷声响，下雨了(快走)；雨下大了(快跑)；雨变小了(慢跑)；雨停了(停止走跑)】。

2. 师：哇，刚才好大的雨，把我们身上都淋湿了，来拧干袋子，把它抖一抖，铺在地上晾一会。甩甩头上的雨水(做头部运动)，手上的，脚上的(做四肢运动)，还有身上的(做全身运动)。

1. 刚才我们把袋子变成了小伞，为我们挡雨。接下来，让我们一起来玩玩袋子吧！(教师带领幼儿一起玩袋子)

2. 要求：请你开动的小脑筋，玩得和别人不一样，看谁玩得方法最多。

3. 幼儿自由玩袋子，提示注意安全。教师巡回指导，注意观察幼儿玩袋子的情况。

4. 袋子一物多玩：绕袋子走、跳过袋子、螃蟹横着走、海狮顶球等

5. 教师请个别幼儿进行演示，其他幼儿集体跟着做。

小结：大家来变变变，变成小球抛一抛，接住；变成地毯爬一爬；变成蹦蹦床跳一跳；变成小桥走一走。（坐下来休息）

1. 学习双脚并拢跳

师：刚才我看到有个小朋友钻进了袋子里玩，我们请她为我们表演一下，好吗？

2. 请个别幼儿演示，其余的坐下休息。

3. 刚才她是怎么玩的？谁还有不同的玩法？

4. 请出那位跳的像袋鼠宝宝的幼儿来演示，其他幼儿观察：她是怎么跳的？

小结：双脚并拢，起跳时膝盖稍弯，双臂自然放于胸口，前脚掌用力往上蹬，落地时轻轻着地。

5. 那我们也来学她的样子，学学小袋鼠吧！

师：小袋鼠们，准备好了吗？用力跳，跳的高又远，跳到妈妈这里来。

4、游戏：挑战自我《过独木桥》

(1) 选择一条独木桥(一高一矮)勇敢的跳过去。

a□大家看，前面有两条独木桥，它们有什么不一样吗？(一高一矮)小袋鼠，你们敢跳过独木桥吗？(能)真勇敢！现在请你自己选择想跳的小桥，我们一起来跳一跳。

b要求：请你们在想试跳的那座桥前面排队，一个一个按次序跳，要注意安全。

(2) 勇敢的小袋鼠

将幼儿分成4组，设置障碍物：跳过小桥和大桥，滚(爬)过草地，到达终点。

1. 出示大袋子：这个袋子和我们刚才玩的袋子有什么不一样?(还要大)对，刚才我们是一个人在袋子里玩，这个袋子还要大，那我们能不能和小伙伴一起钻进袋子里玩?两个人玩肯定更有意思，下次我们再来玩一玩吧!

2. 教师：今天玩得很累吧，我们来洗个澡吧!

将袋子当成洗衣机，鼓励幼儿模仿衣服在洗衣机里翻滚时的动作，洗好后幼儿躺在地板上晒一晒。教师引导幼儿翻身，并摸摸幼儿的胳膊、身体，检查有没有晒干。

3. 以一首儿歌整理袋子：一个胖子、变成一个瘦子、再变成一个矮子。整理好布袋子。最后抱着矮子回家。