

最新中班幼儿户外活动方案(实用5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中班幼儿户外活动方案篇一

1. 练习排队齐步走。

2. 通过互相配合，协作完成游戏

：大的报纸团或皮球作豆子

1. 请幼儿三个三个组成一组，扮成蚂蚁。（第一个幼儿站立，两手作触角；第

二、第三个幼儿分别弯腰，双手抱住前面一个孩子的腰）

2. 请一组的“蚂蚁”排好队行走，注意互相的配合，不摔跤，不踩到别人。

3. 设置一定的距离，在终点放置一些物品作“豆子”。请“蚂蚁”从起点到终点，再返回，比赛搬豆，看谁搬得快。

中班幼儿户外活动方案篇二

为了使幼儿体、智、德、美全面发展的需求，以坚持“健康第一”为指导思想，我们认真贯彻“健康体育”为实施精神，营造丰富多采的户外课间活动，本学期根据我班幼儿健康发展需要和体育锻炼需求，推动幼儿园体育及其它工作的不断地深化。

让孩子们在游戏中得到相应的锻炼，培养孩子们的合作能力、创造能力。在户外活动器械制作方面，尽量选择环保的、不尖锐锋利的、没有危险性的材料。利用安全的无棱角的器来发展幼儿的上、下肢力量和身体协调等多种素质，激发幼儿的练习兴趣。更主要的是能很好的培养幼儿在活动中的合作能力，为以后的合作活动打下基础。

在体育活动中，我们让幼儿自由选择同伴，让幼儿教幼儿，使他们在活动中能相互学习、相互交流、相互评价，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动，有了良好的情绪体验，幼儿活动的时间就会自然延长，从而提高了幼儿活动的持久性。

在组织幼儿开展体育活动时，我们会根据幼儿不同的发展水平，制定分层次目标，设计和安排难度不一的活动，提供不同指导和帮助，使能力强的孩子得到进一步提高，使能(本站)力弱的孩子能在其原有基础上得到发展。在活动中，我们应做到在言语和行为上处处照顾每一个幼儿，多用肯定和鼓励的语言与幼儿交流。对于那些活动能力差的幼儿，我们应在言语上和情感上给予鼓励和支持。如在“摘果子”的游戏中，我们根据孩子们的身高、弹跳力的不同，设置了不同的高度，使每一个幼儿在游戏中都能获得成功的体验。

在户外活动中，幼儿应当有充分的自主选择玩具和玩法的权利。所以在每次准备活动材料时，我们都会请孩子们和我们一起准备、一起收集、共同制作，让他们体会其中的喜悦，增加他们对体育器材的兴趣，学会珍惜体育器材。

通过游戏使孩子的身心得到健康的发展。每一个孩子都有无限发展的可能性，我们应努力创设符合幼儿好奇、好动的特点的户外活动，让他们玩中乐、乐中学、玩中有得、玩中有创，更好的促进他们的全面发展。

中班幼儿户外活动方案篇三

- 1、练习幼儿双腿夹物跳的动作及准确投掷的能力。
- 2、培养幼儿大胆参与游戏的情感，体验游戏的快乐。
- 3、发展幼儿动作的协调性、灵敏性、准确性及培养幼儿的耐力。

小沙包20个、小兔头饰10个、乌**饰10个、椅子2把、长橡皮筋、有架座的竹圈2个（直径为60厘米）、垫子2块、球网1个。

练习双腿夹物跳、爬及准确投掷。

一、开始部分

“宝宝们今天天气真好，跟着老师一起来做做运动”。带领幼儿到活动场地，师生共同念儿歌“今天天气真好，小朋友们来做操，伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳”。

二、基本部分

- 1、“宝宝们沙包有许多玩法，让我们动脑想一想，看谁的玩法多，与其他宝宝不同”。
- 2、幼儿自由玩沙包，教师观察指导。

（幼儿积极参与，想出了许多办法，有用沙包投掷物体的、有踢沙包的、有像小乌龟一样背着沙包爬的、有的夹在腿间像小白兔跳的、有用头顶、肩扛的，有几个小朋友相互结合传沙包等等，幼儿想出了许多好玩的玩法）。

- 3、师生共同讨论沙包的多种玩法，幼儿相互模仿。

（让幼儿展示自己与其他幼儿不同的玩法，让幼儿相互交流，相互模仿，体验游戏的快乐。）

4、重点练习双腿夹物跳、准确投掷

（1）龟兔赛跑

把幼儿分成两组，一组扮小白兔双腿夹沙包，进行跳跃前进，另一组扮小乌龟背着壳（沙包）进行着地爬，两组一起前进，中途中如果沙包掉落下来，可放好继续前进，看那组最先到达终点为胜。

（2）炸碉堡

把幼儿分成两队，分别站在起跑线，教师发出信号：“出发！”每队第一个幼儿立即跑出，跳过高30厘米的墙（橡皮筋），钻过直径60厘米的“山洞”（竹圈），两手两膝着地爬过“封锁线”（垫子）拿起“手榴弹”（小沙包）向敌人“碉堡”（球网）投去，在从两侧跑回，排第二个幼儿的手，然后站到队尾。如此依次进行，打中“碉堡”次数最多的对为胜。

三、结束部分

“宝宝们敌人的碉堡炸掉了，咱们该休息一下了”。一起做放松运动、结束活动。

多元价值分析：

1、小班幼儿喜欢钻、爬、跑、跳，又喜爱模仿小动物，根据幼儿这一年龄特点，设计本次活动。

2、通过玩沙包，练习了幼儿双腿夹物跳，准确投掷物、跑、钻、爬等动作，发展了幼儿动作的协调性、灵敏性、准确性。

3、通过游戏活动，幼儿积极参与游戏，培养了幼儿大胆参与游戏的情感。

小班的孩子很喜欢参加户外活动，但动作还不协调，很容易摔跤。

中班幼儿户外活动方案篇四

一. 活动目标：

1. 通过各种玩绳的动作，培养幼儿身体的协调性，灵敏性。
2. 激发幼儿参加体育活动的兴趣和主动性，满足幼儿自娱自乐的需要。

二. 活动内容、玩法

1. 绳毽：绳的一端系上沙袋，幼儿可进行单脚内侧踢、外侧踢、两脚交替踢、跳踢等
2. 踩绳：绳的一端系上些彩色纸条，一幼儿随意抖动绳子，另一幼儿去踩，踩到后两人交换后再玩。
3. 玩绳圈：将一根短绳的两端系起来，形成一个圈，幼儿将绳圈扔到天空，等圈落下时，用头或身体去钻，套住为胜，也可两人抛接。
4. 跳踩绳：两幼儿拉起一根绳子，另一幼儿跳起踩住，绳子再升高一些，跳踩得幼儿再跳踩直到踩不着为止。，与拉绳幼儿互换，游戏继续进行。

中班幼儿户外活动方案篇五

小班的孩子很喜欢参加户外活动，但动作还不协调，很容易

摔跤。为了锻炼孩子身体的平衡能力和协调能力，我设计了一节户外活动《好玩的球》。想通过本次活动，让每个孩子都能够得到锻炼和发展，让每个孩子学习到新的玩法，感受游戏的快乐。

1. 学习拍球，抛接球，滚球，踢静止球等多种球的玩法，发展幼儿的综合运动技能。
2. 培养幼儿对玩球和体育活动的兴趣，发展幼儿的自主性和创造性。
3. 培养幼儿合作意识，提高幼儿合作能力。

平整宽阔的场地，彩色的小皮球。

一、和幼儿一起做准备活动，边唱儿歌边活动四肢。

春天天气真好，（双手高高举起，左右摇摆。）

花儿都开了，（两手张开放在下巴下，像两片小叶子）

杨柳树枝对着我们弯弯腰，（做弯腰动作）

蝴蝶姑娘飞来了，蜜蜂嗡嗡叫。（张开双臂学蝴蝶飞。）

小白兔儿一跳一跳又一跳。（学小白兔跳）

二、导入

1. 以儿歌《大皮球》导入，激发幼儿活动兴趣。

大皮球

妈妈买个皮球，

上面画个小猴，

我来拍拍皮球，

小猴翻个跟斗。

请每个小朋友自选一个皮球，说说自己的皮球是什么颜色?有什么图案?自己拍一拍皮球。

三、教师示范几种球的玩法，指导幼儿自由玩球。

1. 追球

两名幼儿一只球，甲幼儿为滚球人将球滚出，乙幼儿为追球人，当甲幼儿将球滚出后，乙马上向前去追球，追到球后交换角色。注意球要挨地滚动。

2. 反弹球

两名幼儿一只球，一人将球往地上用力拍，球往上反弹时，对方立即去接住球。然后交换角色，继续玩。

3. 滚球过门

两人一球，一幼儿两腿开立做球门，另一幼儿距三米处，对准球门滚出球，进球为胜，交换角色，继续进行。

4. 我来拍，你来接

两名幼儿一只球，幼儿甲边拍球边说：“一二三四五，请你来接住。”当说到“住”时把球抛给幼儿乙，幼儿乙接着球后，边拍球边说：“一二三四五，请你来接住。”将球再抛给甲。

幼儿回家后，可以和爸爸妈妈一起玩皮球，并把自己学习的

新玩法表演给爸爸妈妈看，请爸爸妈妈也表演几种新玩法。