

# 2023年春季户外写生活动方案 幼儿园中班户外体育活动方案(实用5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

## 春季户外写生活动方案篇一

锻炼幼儿身体发展，会用小棍有方向的驱赶球。

### 活动目标

学习用小棍滚球，努力做到动作协调。

### 活动准备

1. 小木棍数量为人数的一半，小椅子2~4张。
2. 场地布置。

### 活动流程

1. 开始部分。
  - (1) 幼儿跟着老师做小猪的模仿动作：走路、洗澡、跳舞等。
  - (2) 自由拍球。
2. 基本部分。
  - (1) 教师介绍赶小猪的玩法，并作示范。

(2) 幼儿自由练习，教师指导

(3) 比赛“赶小猪”。

3、结束部分。

带领幼儿用双脚轻轻的把球往前移，表示带小猪散步。

教后反思

本节活动课目标完成，幼儿在体育活动中能很积极的参与，并且能自己去探索一些新的玩法。这样的活动让幼儿的思维得到了一定的发展。

## 春季户外写生活活动方案篇二

活动目的：

- 1、利用袋子进行多种游戏，提高幼儿身体的协调性、灵活性。
- 2、让幼儿体验游戏的乐趣。

活动准备：

- 1、长布袋1个，装有适量重物的袋子若干个，小花袋子若干个，塑料袋人手1个。
- 2、音乐录音带、录音机。
- 3、鼓、铃鼓等打击乐器各1个。
- 4、活动前介绍“袋子王国”。

活动过程：

一、以“到袋子王国做游戏”引出活动内容，引起幼儿活动兴趣。师：“小朋友，袋子王国里有很多袋子，今天，我们去和它们做游戏。”听音乐，踏步走到场地。

二、组织幼儿利用袋子开展多个游戏。

1、与花袋子握握手：幼儿原地跳或助跑跳起触袋子。

指导语：花袋子，真漂亮，我跳起来和你握握手。

2、钻山洞：部分幼儿把袋子拿起，袋子变山洞，幼儿一个跟一个钻过去。（分男女孩进行）。

指导语：“长布袋变山洞，小朋友们一个一个钻进去”。

3、盲人走路：幼儿将塑料袋套在头上，听声音向指定方向走。

指导语：“请把袋子套头上，听清声音走过来。”。

4、大力士：袋中装适量重物，幼儿可搬、可扛，也可两两合作，将重物运到指定的地方。

指导语：“我们来做大力士，比比谁的力气大”。

5、太阳伞：幼儿每人抓住布边，同时将布从上往下拉，圆布拱起变成太阳伞。

指导语：“大花布变一变，一、二、三，哗！变成美丽的太阳伞”。

活动小结：

请小朋友去邀请幼儿园的其他小伙伴来“袋子王国”一块玩。放音乐，踏步离开场地。活动结束。

## 春季户外写生活活动方案篇三

- 1、学习走、跑、跳,发展动作的敏捷性和协调性。
- 2、通过花样玩法,培养发散性思维。
- 3、体验游戏的愉快和帮助他人的快乐心情。

### 活动准备

- 1、稻草16把、草墩18个、草绳18条、草球20个、稻谷10袋(有大有小)。
- 2、麻雀头饰2个、老鼠头饰2个、望远镜1个。

### 活动过程

#### 1、开始部分

(1)听音乐踏步入场。

(2)做稻草操:上肢运动、下肢运动(两个幼儿拿稻草一起做)、屈伸运动、抬腿运动、腹背运动(两个幼儿拿稻草一起做)、两个幼儿一起做绕手运动。

#### 2、基本部分

(1)花样玩稻草制品。请小朋友想一想,稻草制品可以怎么玩,有多少种玩法?(可用单、双脚跳;跨跳、侧跳、走小路、扔草球、绕过草把)鼓励幼儿想出不同的玩法。

(2)请玩得好的幼儿演示。

(3)请幼儿说出自己想用来玩游戏的方法。

(4) 游戏:丰收乐。

a老师交代去郊游的要求:请小朋友跨跳过泥地踩在草墩上。走过小路去看看农民伯伯的田野丰收了没有。幼儿听音乐一个跟一个做跨跳和走的动作(如图一),要求幼儿从一个草墩跨跳到另一个草墩上,走小路(草绳)时不能出界,若出界要重新走。

b增添要求,提高幼儿跳的兴趣。师:这一块稻田丰收了,我们到其他的稻田看看。幼儿听音乐一个跟一个双脚跳过小沟(草绳),再跳到草墩上。要求幼儿双脚跳时不能踩到草绳,双脚跳到草墩上不能掉下来。(如图二)

c提高幼儿奔跑的速度。师:小朋友听有什么声音?(请幼儿用望远镜观望)不好了,是麻雀和老鼠在偷吃粮食。那怎么办好呢?(请幼儿自由说出对付麻雀和老鼠的办法)幼儿听音乐跳过草墩和草绳,拿起草球扔麻雀,拿起草绳找老鼠,找到老鼠后追打。(如图三)

d小朋友送稻草和稻谷回家。师:小朋友真能干,帮助农民伯伯赶走了麻雀和老鼠。现在我们帮农民伯伯把稻谷和稻草送回家。小朋友抬着稻谷或挑着稻草走过小路、跨过草墩(草墩的高度增加至三个),高高兴兴回家。

### 3、放松活动

(1)把挑回来的稻草堆成一间草房子,里面放稻谷。

(2)听音乐做放松动作《按摩操》。

## 春季户外写生活活动方案篇四

1、积极参与垫子上的活动,锻炼大肌肉的运动技能。

- 2、通过活动提高身体动作协调性、灵活性，改善抗挫力。
- 3、体验运动时的乐趣。

### 【活动准备】

大垫子4块 放松音乐

### 【活动过程】

#### (一) 活动开始部分

- 1、打招呼
- 2、介绍活动场地，提醒幼儿注意安全
- 3、热身活动

肩部、头部、手腕、手臂、腰、膝盖、腿(动作跟着教师的节奏由慢到快)

#### (二) 活动中间部分

垫子上的游戏：

- 1、学习俯卧、侧卧、仰卧

介绍游戏规则和注意事项

(1) 俯卧：幼儿站在垫子后面，成横排，身体面向前面，向前看齐(手臂前伸)，手掌竖立，手臂自然弯曲，膝盖弯曲，在老师的口令下向前俯卧在前面的垫子上。(练习2次)

(2) 侧卧：在横排的基础上，集体向左向右转，把靠近垫子的手臂自然弯曲伸直，前面的手在胸前竖立，在教师的口令带

领下，学习练习左右侧卧。

(3)仰卧：幼儿横排站在垫子后面，身体被朝前，撑起手臂和手掌，双腿自然弯曲，在教师的口令带领下练习仰卧。

## 2、巧妙过垫子

### 转变垫子摆放方式

(1)师：接下来要考考大家的智慧了，在我们面前有两排垫子，不管你用什么办法只要从垫子上过去就可以，但是每个人只有一次机会，后面的小朋友要和前面小朋友的方法尽量不一样。给大家10秒钟考虑，请第一组(2个人一组)孩子做好准备。教师走过垫子给孩子做示范。

(2)教师引导每一组的孩子尽量用不一样的方法通过垫子，对有好的想法的孩子及时给予表扬。

## 3、垫子上的搏击

教师将幼儿分成两组，变换垫子的摆放位置和方式。

师：接下来我们要进行一场摔跤比赛。

教师讲解摔跤的比赛规则，并和一名配班教师进行示范演练。

按比赛顺序请出比赛运动员，进行摔跤比赛。中间做改变，有两人比赛，变成4人比赛，在这时做游戏规则强调。

赛后教师做小结：今天的摔跤比赛是用来锻炼身体的，在平时能不能这样去打人，或者推别人。我们都是一个班的小朋友，每天都要开开心心的在一起。

## 4、快乐三明治

师：接下来的这个游戏是练习孩子们的反应能力的，看谁反应快，跑的也快，但是也要注意安全。

教师重新摆放垫子，用一块大一点的垫子做为的一面墙，孩子站在墙前，在教师3声口令后，快速跑过垫子，否则就被压在老师的垫子下面了，就做成了“三明治”。

游戏开始，每一次4个孩子，提醒孩子注意活动的安全。

### (三) 活动结束部分

跟着海浪声一起躺在垫子上做最舒服的放松动作。

## 春季户外写生活活动方案篇五

1. 会听信号做蹲、蜷缩、自转和站立不动的动作。
2. 锻炼幼儿迅速反应的能力。

### 活动过程

1. 教师讲解游戏的玩法和要求。

(1) 幼儿两臂侧平举，或两手叉腰，在原地旋转，边转边念儿歌“迷迷转，迷迷转，大风吹来快快站。”当念到“站”字时，幼儿马上停止旋转。幼儿自己反复练习。

(2) 游戏开始，幼儿四散站立，教师发出指令，全体幼儿同时开始念儿歌边做迷迷转动作，当念到“站”字时，教师发出信号“小皮球”，幼儿马上蹲下，缩成皮球状。教师说“转”，幼儿又边念儿歌边做迷迷转动作，听到教师发出“小木偶”的信号，幼儿立即站好，丝毫不动。游戏反复进行。



2. 根据幼儿能力教师可增加活动的項目。

(1) 引导幼儿不断变换旋转方向。

(2) 教师发出的信号还可以多样化，如“小鸭子”“不倒翁”“小鸟飞”等，幼儿依据信号创造性地做模仿动作。

(3) 幼儿可在一定范围内尝试蒙眼、闭眼旋转，停止后谁离开范围距离最近谁为胜者。